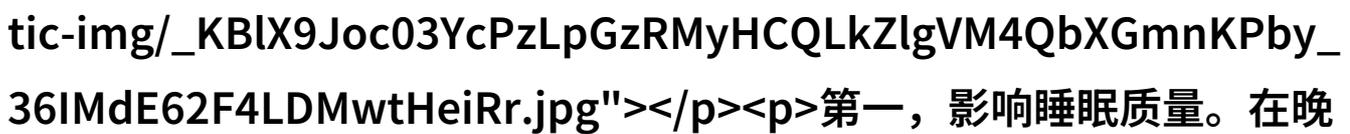
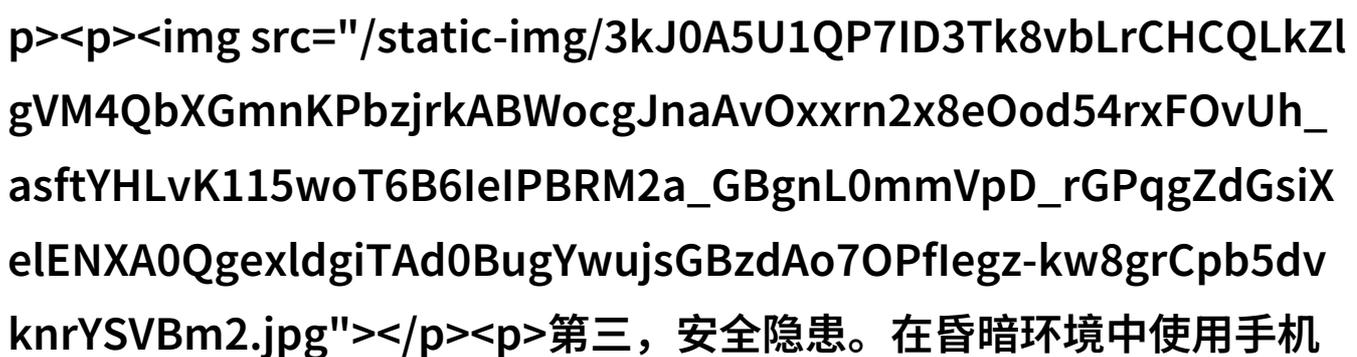


夜里十大禁用直播IOS禁止在夜间使用的

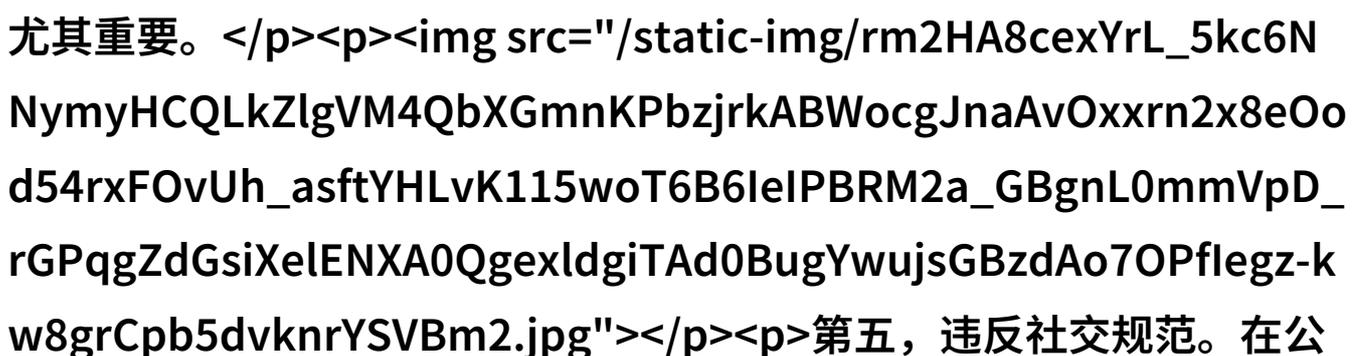
为什么要禁止在夜间使用这些直播软件？

第一，影响睡眠质量。在晚上进行长时间的屏幕观看会导致蓝光对视觉系统的刺激，从而抑制人体内产生调节睡眠周期的褪黑素分泌，进而破坏正常的睡眠模式。长期如此，不仅会导致睡眠不足，还可能引发一系列健康问题，如记忆力减退、情绪波动等。

第二，危害眼睛健康。连续几个小时盯着小屏幕进行观看和操作，不仅增加了眼部疲劳，还可能加剧近视和其他眼科疾病。尤其是在没有适当休息的情况下，这种负面影响将更加明显。

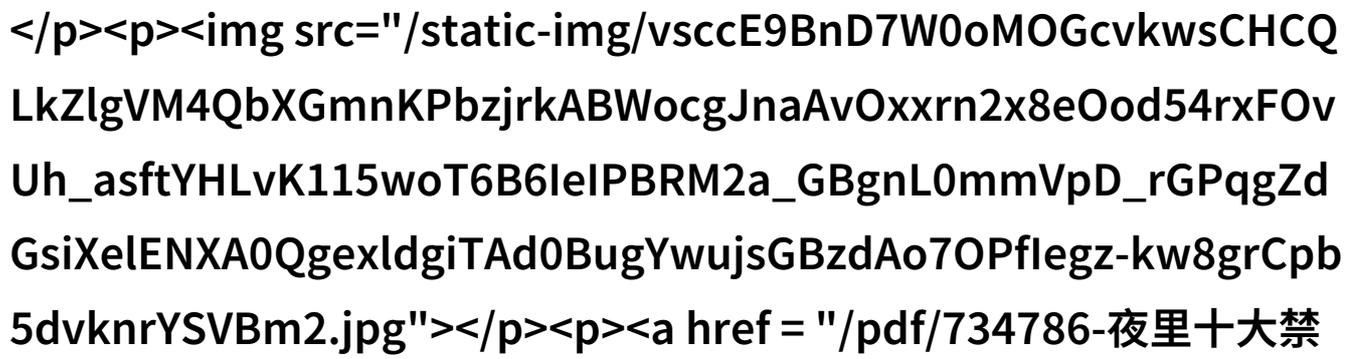
第三，安全隐患。在昏暗环境中使用手机或平板电脑时，如果不注意周围环境，容易发生跌倒或触电事故。此外，一些应用程序在晚上运行时可能会占用更多电池资源，加重设备性能压力，从而降低整机稳定性。

第四，对家庭成员造成干扰。如果家中有其他成员正在休息，而你却选择在房间里直播，那么即使是声音最为轻微的情况下，也很容易打扰到他们，这对于需要早起的人来说尤其重要。

第五，违反社交规范。在公寓、宿舍这样的封闭环境中，无理地进行高音量直播不仅会让邻居感到不便，而且还可能引发矛盾甚至冲突，这对于维护良好的人际关系是不利的行为。

第六，我们应该如何行动？首先，要意识到自己的

行为对身边人的潜在影响，并尽量避免在夜间过度依赖这些应用程序。此外，可以尝试采取一些措施，比如调整设备亮度、佩戴防蓝光眼镜，以及合理规划每日活动以确保充足且高质量的睡眠。通过这些方法，我们可以更好地保护自己和他人的权益，同时享受现代科技带来的便利。



[下载本文pdf文件](/pdf/734786-夜里十大禁用直播IOS禁止在夜间使用的十款苹果设备直播软件.pdf)