

洛阳晚报微博地址(D) <http://weibo.com/lywanbao><http://weibo.com/lywanbao>  
<http://t.lyd.com.cn/1260407871>

@ 微播生活 沟通你我 欢迎关注



陆琪:好男人的浪漫,是风雨无阻地接送你上下班,是悄悄地往你钱夹里塞钱,是你生病时拿着药丸和水“虎视眈眈”地看你吞下去,是吃饭时不用问却能点满一桌你爱吃的菜,是晚上睡觉时悄悄帮你盖好被子。好男人不用开口,就可以浪漫满屋。

张小娴:爱情要来的时候,你挡也挡不住。你想掉头走,它会像影子一样死死地跟着你,想甩也甩不掉。然而,当爱情要走的时候,你拼命去拦也拦不住。

陈坤:每个人都希望成为批判者,因为这标志着你拥有理性的视角和悲悯的内心,但是,现在的社会更需要的可能是融入其中的同行者,共同承担、共同经历。让我们一起面对成为我们的共识,在有限的可能中共同创造更多的可能!

搞笑灰机  
hold不住:这孩子长大了肯定是个体操冠军。

则卷丸子:  
你知道这世上什么东西最怕寂寞?倒霉事、恶心事最怕寂寞,它们一来,就是拉帮结伙,从来不肯单独作战,简单地说是“祸不单行”。  
——《失恋33天》

## 冷风拂面百花残 被窝暖和外面寒

非常网闻

# 无痛起床法

# 专治赖床

立冬刚过,网友就开始发愁了:“冷风拂面百花残,被窝暖和外面寒!”巨大的温差让人对起床产生了强烈的抗拒感。针对这个问题,有网友发明了“无痛起床法”,专治冬天赖床,在网上广为流传。

### 1 常规起床法

立冬刚过,“起床特困生”们便开始对起床问题担忧起来,无数网友自称每天起床时都要斗争半天,闹钟响后,无数次启动“贪睡模式”,然后艰难地起床、穿衣服、洗漱、出门……

网上有句话总结得很好:“我们之所以一事无成,原因有二——晚上下不了线,早上起不来床。”其实常规起床法很简单,也是最自然、最健康的方法,只需做到三点:早睡、提高睡眠质量、固定起床时间。

网友留言说:“这太难了,对于现代人来说,早睡这一点就很难做到……”基于这种考虑,大家开始寻求非常规的解决之道。



### 2 自然憋醒法

在“科学松鼠会”举行的科学漫画有奖征文中,有幅漫画作品提到了“自然憋醒法”。据漫画的作者介绍,他起床从不用闹钟,一般在睡前会计算好时间,然后喝一定量的水,时间一到自然就憋醒了。

他画了一幅曲线图,从图中可以看出:如果想安睡8个小时,只需要在睡前喝半杯水;如果想安睡6个小时,则喝一杯水;喝水达到一杯半时,就只能睡三四个小时。

作者以此为标准,屡试不爽,只出现过一次意外。他说:“有一次,为了早上6点钟起床,我睡前喝了半杯水,却没想到半夜2点被尿憋醒了。原来,我忘记了睡前还吃了3块西瓜。”



### 3 巴甫洛夫反射法

巴甫洛夫反射法其实就是人为地培养一种条件反射,即在白天清醒的时候,拉上窗帘、换上睡衣、摘掉眼镜,尽可能地模拟睡觉的环境,然后把闹钟定好,躺下,假装睡觉。在闹钟响的时候,用最快的速度关闹钟、起床、换衣服。这样重复训练,每天练习5次~10次,经过一段时间的训练,便能养成只要听到闹钟响就立刻一跃而起的习惯。当这种条件反射形成了,听到闹钟响不起床反而会觉得别扭。

有网友说:“为什么我一看到这个方法就想起了用条件反射法训练小狗?真是无语。”

### 4 心理压力法

心理压力法也很简单,就是要给自己制造一些麻烦。

网友介绍了一些招数:把闹钟放得远一些,铃声响时需要爬出被窝跑到很远的地方关闹钟,便可解决赖床问题;或者想象一下不起床的后果,上班迟到,不仅要老板的脸色,搞不好还会被“炒鱿鱼”……

网友称这种方法有副作用,巨大的心理压力会导致失眠,影响睡眠质量。一想到可能会被“炒鱿鱼”,怎么还会有心情睡觉?

看来,想要早起,还真是任重而道远,但当这个困难被克服之后,你就可以豪情满怀地说:“连起床这么‘难’的事我都做到了,天下还有什么事能难倒我?”

(据扬子晚报网)



本文绘图 仁伟 雅琦