

การหาหนอนช่วยให้ตื่นตัวได้

นำเสนอเมื่อ : 22 พ.ค. 2552

การหาหนอนช่วยให้ตื่นตัวได้



**การหาเป็นความพยายามของร่างกาย ที่จะป้องกันมิให้เกิดการหลับใน
คงให้มีความตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา**

นักจิตวิทยาของมหาวิทยาลัยอัลบานีที่กรุงนิวยอร์ก พบว่า นักศึกษา 44 คน
ที่หาเป็นการป้อนอากาศที่เย็นกว่าเขาไปในสมอง เพื่อให้สมองคงสดชื่นตื่นตัว
เพราะว่าสมองที่ได้รับอากาศเย็นจะทำงานคล่องขึ้น

นักวิจัยได้พบระหว่างการศึกษานี้ว่า นักศึกษาที่หายใจทางจมูกมากกว่าทางปาก มักจะไม่ค่อยหา
เมื่อดูวิดีโอหรือเห็นเพื่อนหา เพราะเหตุว่าเส้นเลือดฝอยในโพรงจมูกได้ส่งอากาศเย็นไปเลี้ยงสมองอยู่เรื่อย ดังนั้น
การหาจึงเป็นการป้องกันมิให้เกิดการหลับใน มากกว่าจะเป็นอาการเริ่มแรกของการง่วงนอน

ถ้าง่วงนอนอย่าลืมหอนพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อสุขภาพที่ดี

