

Khi “kéo giờ lùi” bạn liệu có ngủ được hay không?

Mới năm thôi tháng 11 thì bạn có hẳn tình trạng “kéo lùi 1 giờ” mà tiếng kêu thuở đầu là “daylight-saving time” và bạn khoan khoái nghĩ: “Quá đã, vậy là ngủ thêm được 1 tiếng nữa!”

Nhưng các chuyên gia cảnh báo bạn là chuyện này không đơn giản như thế vì khi chúa nhật 2 tháng 11 đồng hồ bạn kéo lùi 1 giờ, có khi cả “chế độ trình ngủ nghệ” của bạn biến thành chế độ không phải chuyện “ngủ thêm 1 giờ nữa, quá đã” đâu!

Patrick J. Stollo bác sĩ Giám đốc chương trình “Sleep Disorder Program” cho hay: “Khi xã hội hoạt động theo kiểu 24/7 không lúc nào ngừng thì ai cũng thiếu ngủ, vì thế chuyện sắp đặt giờ giấc thật ra xét cho cùng không tốt cho sức khỏe đâu!”

Trái với điều mà nhiều người lầm tưởng, kéo giờ lùi không có nghĩa là chúng ta có thêm giờ ngủ nghệ. Bác sĩ Stollo nói nhiều người “tự chế độ đồng hồ sinh học” bằng cách thức khuya thêm 1 giờ, nhưng như thế sáng hôm sau họ vẫn còn “ngà nghệ” khi lái xe đi làm.

Một cuộc khảo sát vào năm 2003 do Vivian Hopkins và đội học Stanford tiến hành khám phá là sáng hôm sau hôm có “giờ lùi kéo lùi”, con số tai nạn xe cộ lại gia tăng, thậm chí phiến!

Ngay cả khi việc kéo lùi giờ đã diễn ra vài hôm bạn cũng cần hết sức cẩn thận khi phải lái xe nhất là người nào phải làm việc cả ngày và phải di chuyển xa.

Ba yếu tố dễ làm tăng thêm tai nạn là đồng hồ còn mới, sự mệt mỏi và căng thẳng xã hội-gia đình. Bác sĩ Stolla nói: “Nếu bạn không có vấn đề rời lo lắng gì về thì một ly cà phê đậm giúp bạn tỉnh táo rồi!”

Ngoài ra người đi bộ cũng bị hãm dọa. Đồi Carnegie Mellon tiến hành khảo sát và thấy cuối tháng 10 con số bị hành bằng xe chết tăng thêm tới 186%, trong khi giảm xuống 21% vào giữa tháng 12.

Không phải chỉ là chuyện đường còn tối mà gây cảnh tượng tâm nhút nhát mà các nhà nghiên cứu còn thấy là do người lái xe đã không kịp chuyển lái cho quen với chuyện “mọi 5 giờ sao mà tối thui vậy nè trời!”

Các chuyên gia cho biết sáng tối dần “trở nên” và hiện tượng “ngày càng lúc càng thu ngắn và đêm dài ra” càng làm cảnh tượng thêm u ám.

J.Todd Arnett, giáo sư và tiến sĩ kinh tế tại trường Michigan có một lời khuyên hữu lý cho đa số chúng ta: “Nếu bạn là người quen ngủ mỗi ngày từ 11 giờ đến 7 giờ sáng thì chỉ cần ngủ thêm 1 giờ rồi chuyển dần giờ theo giờ sáng hôm sau”

Dĩ nhiên vài ngày đầu còn ‘lơ ngơ ngơ’ lắm, dần thôi, cho đầu xuống vùi vào gối rồi cho tinh thần thoải mái cả phê duyệt thêm chút đồ nh, mọi chuyện rồi ra cũng “ít bực thì quen mà!”

Trẻ con là thiên thần, tối nó ngủ theo bản năng, mùa lạnh thì ngủ và vậy là thôi nào cũng có “chị em tranh thủ ba xít ra”, nếu trong nhà có chừng 3 trẻ con vài tuần và còn bú tay.

Bác sĩ Stollo nói: “Bạn là cha mẹ của thiên thần? Hãy tập cho con thói quen ngủ 15 phút khi sắp tới cuối tháng 10 là hay nhất, chúng sẽ quen vào ngày chỉ cần đầu chúc nhút nhát”.

Có gái ngủ tới tận ngày 4/11 bị bắt phiêu lưu từng phèo chửi mắng rồi Obama cảm cảm Palin hông? Cui bị hỏi khó, vì đi bộ ở Tông Tông xã Cộng Hòa chứ đâu phải đi chợ mua thuốc lá mà ở Marlboro với Winston người ta đi..

Chỉ có các cụ già đau tim là khỏe thôi. Các khoa học gia Tây Địch báo cáo là rõ ràng trong vài tuần sau ngày kéo giờ con số người bị đau tim trên công giảm khá rõ ràng, vì các cụ được

Số t ghi

Tác Giả: Háng Quang

Thứ Hai, 03 Tháng 11 Năm 2008 15:12

“kéo” thêm 1 tiáng, quá phê, nghe mà máng cho ai còn cha già má yáu..