

夜色就是我的披肩 日出就是我的风险

——夜猫子

猫头鹰型作息

在这个人才辈出的时代 ,不少人开始挑战睡眠的极限 :奋战论文已近拂晓还依然不能合眼 ;别人睡到日上三竿不起 ,我日上三竿才入睡 ;在网吧大战三天三夜不眠不休

说起夜猫子 ,程序员、媒体人、球迷、设计师等占据该群体半壁江山。正如一句广告语所说 :我把睡眠给丢了 ,晚上睡不着 ,白天起不来。这便是对夜猫子日夜颠倒生活的真实写照。白天打盹 ,脚踩棉花 ,云里雾里 ,但是到了夜里 ,夜猫子们就突然象打了鸡血一般 ,开始上蹿下跳 ,生龙活虎 ,作息如同猫头鹰。

夜猫子都干些啥

夜已深 ,在别人都纷纷进入梦乡之后 ,夜猫子们真正灵魂在线的一天才刚刚开始 ,什么吃喝玩乐都那么深情那么投入。

玩手机上网

打开手机 ,上个小网 ,酝酿下睡意。点来点去 ,微博微信空间逛一圈 ,各大网站论坛贴吧走一遭 ,再加娱乐八卦 小甜点 ,才能心情愉悦顺利入睡。于是早上醒来 ,你或许还在想 ,朋友圈状态点赞留言的是哪位田螺姑娘 ?其实这要归功于你的夜猫子朋友 ,在每个夜深人静的晚上 ,TA已经把你发的每条状态以及下面的评论里里外外都翻过一遍 ,还很贴心地为你加了N个赞了。

深夜食堂

深夜发吃也是夜猫子最爱干的事。这类人 ,比如我们在之前《乐周刊》介绍过的志哥搜店的志哥 ,时时刻刻要向小粉丝捍卫 我就是瑞安吃货界一把手 的事实。什么吃的色香味俱全 ,什么吃的可以拉仇恨 ,什么吃的一看到就立马口水直下三千尺 ,很好 ,立马发上去 !睡得早的躲过一劫 ,正巧也在刷朋友圈的 ,不好意思 您中招了 !当然如果你比志哥幸运 ,刚好身边有一群夜猫子 ,你可算是找到组织了 ,哥们儿几个约上 ,深夜抢占瑞城排档和烧烤摊 !深夜食堂 ,觥筹交错 ,烤鱼烤肉烤大白菜烤生蚝 ,今夜不醉不休 !

追剧看球赛

对于剧迷朋友 ,层出不穷的好剧在给他们带来心情愉悦的同时 ,也让他们操碎了心。面对半月一更新的新剧 ,最揪心的莫过于掰着指头等更新的日子。而真到更新那一天 ,丫的 ,真不赶巧 ,从早忙到晚。等到事情干完了 ,却已经入夜了 ,看的话势必会看到凌晨两三点 ,不看又睡不着 ,一番纠结之后 ,最终还是败在追剧的石榴裙下。因为时差的关系 ,许多足球赛事都半夜直播 ,对于嗜球如命的球迷来说 ,这刻哪怕叫他上刀山下火海他都去 ,别说熬夜了 ,不过心爱的球队若是败北 ,那一系列的后遗症又接二连三地来了 ,那个揪心 ,那个难受 ,又被折磨得失眠了。

泡吧

咱瑞安的酒吧 ,比如外滩的JJ88 ,安阳路的Muse酒吧 ,瑞安广场旁的Forever21以及东山的fall in love ,是许多夜猫子泡吧圣地。一些酒吧开到凌晨两三点甚至五六点 ,听听音乐或品些小酒或蹦迪疯狂 ,多种口味任君选择。

前不久 ,新浪微博热门话题排行榜上赫然出现 越晚睡的人智商越高 !说的还有理有据 :爱因斯坦经常熬夜 ,一天只睡4小时 ;英国前首相撒切尔夫人一天花在工作上的时间达18小时 ,多半是晚上11点才离开办公室 ,熬夜是家常便饭 ,智商高达200的达芬奇更是睡出水平睡出风格 ,每4小时睡15至20分钟 ,一天加起来只睡2小时

看到这里 ,夜猫子们乐了 ,敢情我是因为智商太高导致的习惯晚睡啊。那就让晚睡来得更猛烈些吧 !



他们为何这么逆天而行

放眼望去 ,身边这样的夜猫子还真是一抓一大把。小记对对此展开了一场小调查。挑出四例夜猫子典型人格案例 ,通过他们可以看出为什么明知道熬夜伤身 ,却还是忍不住逆天而行。

案例1

主角 :左女神(媒体工作人)

左女神是小记的同事 ,也是瑞安日报旗下周刊《瑞安新生活》的金牌小编。这文字工作者 ,虽说文字功底深 ,但也有靠天吃饭的时候 ,状态不好 ,写文章跟挤牙膏似的。脑力工作者 ,越是在压力下 ,

思路就容易断流 ,反倒是一到夜深人静 ,像是迎来了自己的黄金档 ,开始文思如泉涌 ,啪一篇文章啪一篇文章 ,跟拿砖砌墙一样。这也是为什么媒体人在夜猫子排行榜上居高不下的原因了。

案例2

主角 :小Q(自由工作者)

作为自由工作者 ,小Q的生活可是要多自由就有多自由了 ,她的作息却怎么也不能随她所愿。虽说没有公司制度的约束 ,但是小Q的作息时间却被上了紧箍咒 晚睡强迫症 ,不到点睡不着觉啊。那在这个睡点之前呢 ,翻杂志、看

新闻、聊QQ ,看电视、上网、打电话 ,实在是没事儿干了 ,擦个地板、洗个衣服、整理房间。极度疲惫却无法入睡 ,如同被诅咒。真要是到点了 ,躺下五秒立马入睡。生物钟害死人那 !

案例3

主角 :飞越疯人院(酒吧驻场)

三百六十五行里 ,其实不少工作需要夜里完成。小记曾经在慈善婚礼上认识一个酒吧驻场。未见其人 ,先闻其声 ,最开始被他的歌声勾得七荤八素、心花怒放 ,但是一见本尊 ,飘到半空的小记就立马落地了。一脸骚疙瘩 ,内分泌失调得紧的样子 ,谁说声音好听就是白马王子 !小 飞 告诉记者 ,他每天差不多早上五六点开始睡觉 ,

一直睡到下午两三点才开始活动。这次慈善婚礼算是破了他的先例 ,一般情况下早上是找不到他的 ,因为他在睡觉 ,所以他的档期都约在晚上。不过小记也不是圈内人 ,并不懂行 ,套用五月天的一句歌词 ,夜色就是我的披肩 ,日出就是我的风险。他们的工作也大致就是这样了。

案例4

主角 :徐小波(程序猿)

程序猿作为夜猫子群体中的佼佼者 ,他们的业界地位不可撼动。你以为程序猿每天晚上除了编程序外生活就那么枯燥 ?徐小波算是程序猿中较为高端的一种 ,所以 ,晚上躺在床上 ,他不是对着电脑捣鼓半天 ,而是在思考有啥好玩有意思的应用。在你因为各种好玩的手机应用逐渐沦落成夜猫子的时候 ,这位兄弟可是引你上道

的引路人。

从以上案例中我们也看出来 ,这些病入膏肓的夜猫子发病主要有主观和客观两种因素。但是你若企图用 越晚睡的人智商越高 !为理由从而放弃治疗 ,那小记在这也同样提醒一句 ,当天同样在新浪微博热门话题排行榜之列的还有 晚睡容易导致短命。

(吴超琪)

