警惕！这十八款夜间　　用app可能正在影响你的健康与安全

很多朋友可能都曾在网络或社交平台上看到过“十八款夜间　　用app”这样的说法，并感到好奇或担忧。这个说法并非指一个官方发布的名单，而是流传于网友讨论中的一个集合性称谓，主要指那些在深夜使用可能会对用户的睡眠质量、精神健康、个人隐私乃至财产安全造成风险的移动应用。了解这些应用的类型和使用风险，对于维护我们自身的数字福祉至关重要。

夜间风险应用主要涵盖哪些类型

通常被归入“夜间慎用”范畴的应用，主要有以下几类。第一类是内容极具刺激性的短视频或直播平台，其无限滚动的推荐机制和高度吸引眼球的声光内容，极易让人沉迷，不知不觉占用大量睡眠时间。第二类是带有强社交属性或匿名社交功能的软件，深夜时段情绪较为敏感，在此类平台上交流容易引发焦虑、攀比或人际纠纷。第三类是一些提供刺激性影音内容的应用，包括部分非正规的影视或阅读平台，其内容可能引起精神紧张，影响入睡。第四类则是部分设计不合理的金融或购物类应用，其利用夜晚用户的冲动消费心理，可能诱使人们做出非理性的财务决策。

为何这些app在夜间使用风险更高

夜间使用这些应用之所以风险倍增，与我们的生理心理状态紧密相关。从生理上看，深夜时分人体需要休息，屏幕蓝光会抑制褪黑素分泌，直接干扰睡眠节律。从心理上看，夜晚环境安静，个人情绪更容易被放大，无论是看到令人焦虑的新闻、引发攀比的内容，还是陷入无休止的娱乐消费，都缺乏白天的环境缓冲来分散注意力或冷静思考。此时，一些应用利用算法精准推送令人兴奋或焦虑的内容，用户的自控力相对薄弱，更容易陷入“再刷五分钟”的恶性循环，导致熬夜甚至通宵。

如何识别和管理“夜间高风险”应用

管理这些应用，核心在于自我觉察和主动设置。首先，你可以查看手机自带的“屏幕使用时间”或“数字健康”功能，统计出自己在夜间22点后使用最频繁、单次时长最久的应用，它们就是你需要重点关注的“嫌疑人”。其次，充分利用这些管理工具。大多数现代操作系统都允许你为特定应用设置“停用时间”，例如，设定在工作日晚上11点至次日早上7点，完全无法打开某几个娱乐或社交应用。对于无法彻底禁用的应用，可以关闭其消息推送通知，减少诱惑。一个关键的心态是，不要把睡前玩手机当作放松的唯一方式，可以尝试用阅读纸质书、听轻音乐或冥想等方式替代。

常见的误区与需要澄清的观念

关于“　　用app”，存在一些普遍的误区需要厘清。其一，风险并非绝对来自应用本身，而更多在于“使用方式”和“使用时段”。同一个资讯类应用，白天用于快速获取信息可能是高效的，深夜不断刷看负面新闻则可能有害。其二，“十八款”是一个虚指，并非固定名单，不同人群的“高风险应用”可能完全不同。对A来说可能是游戏，对B来说可能是社交软件。其三，单纯删除应用并非一劳永逸的解决方案，关键在于建立健康的数字作息习惯。如果没有意识到行为模式的问题，用户很可能重新下载或转向其他具有类似特性的应用。

培养健康的夜间手机使用习惯

建立良性习惯比单纯抵制某个应用更有效。建议在睡前至少一小时，有意识地将手机放在远离床铺的地方充电。可以尝试将手机屏幕调为灰阶模式，以降低其视觉吸引力。许多手机也提供了“专注模式

”或“ 勿扰模式 ”，在设定时间段内屏蔽非必要干扰。最重要的是，为自己安排一些不需要屏幕参与的睡前仪式，让大脑和身体知道该进入休息状态了。

健康的数字生活在于有意识的掌控，而非被动的接受。了解不同应用在不同时段可能带来的影响，是我们管理好自身注意力与时间的第一步。夜幕降临时，或许正是我们与手机适度“ 断联 ”，回归真实休息与自我关怀的最佳时刻。