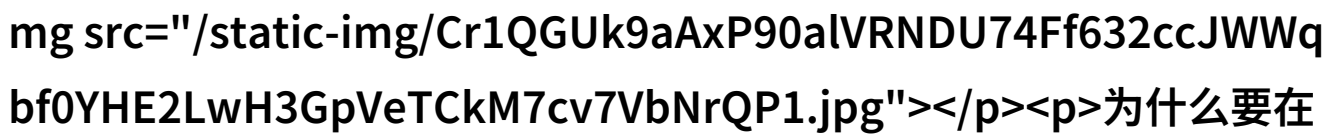


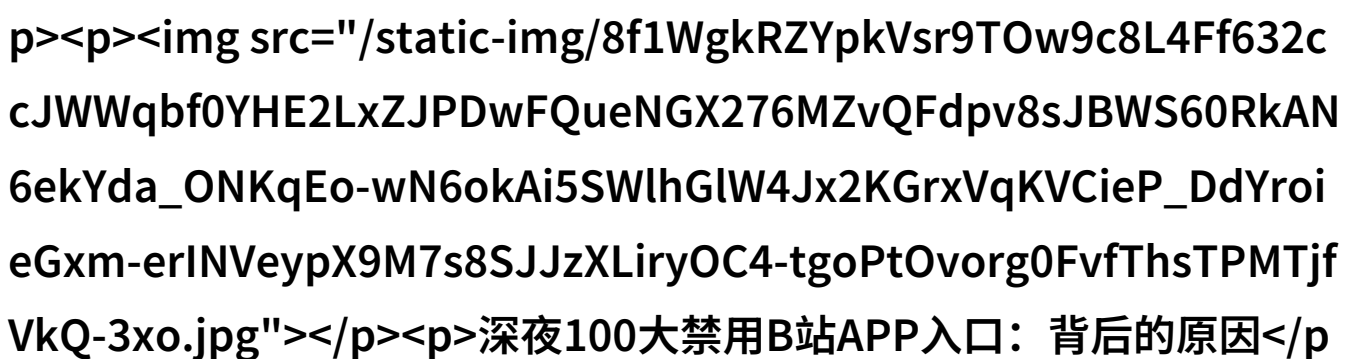
夜晚BilibiliApp入口禁用B站APP在夜间

夜晚BilibiliApp入口禁用：为何在深夜无法打开B站？



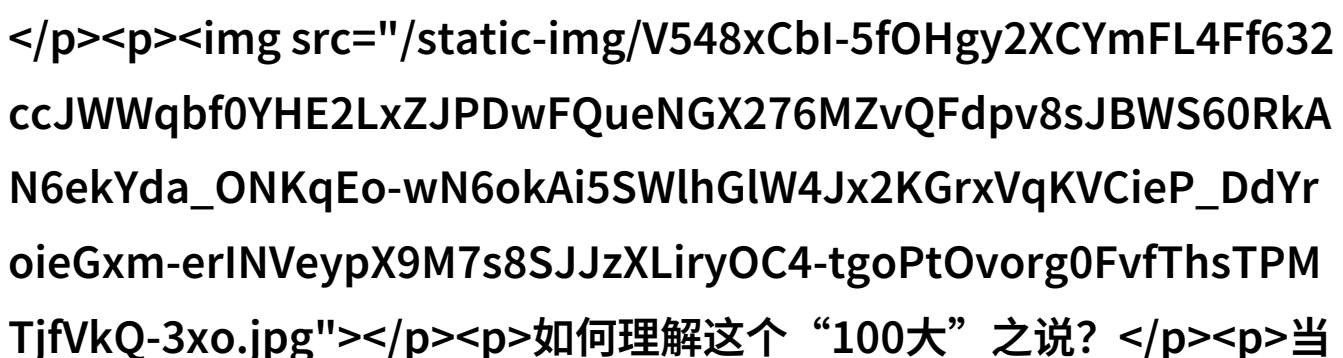
为什么要在深夜禁用B站APP？

随着技术的不断发展和互联网的普及，社交媒体平台如今已经成为人们日常生活中不可或缺的一部分。然而，在某些特定的时间段内，这些平台可能会对用户产生负面影响。比如说，一些研究表明长时间使用社交媒体尤其是在深夜时分，会对人的睡眠质量造成不良影响。这就是为什么很多应用程序在晚上设定了限制，比如锁定屏幕、减少通知等措施，以保护用户免受过度使用带来的伤害。



深夜100大禁用B站APP入口：背后的原因

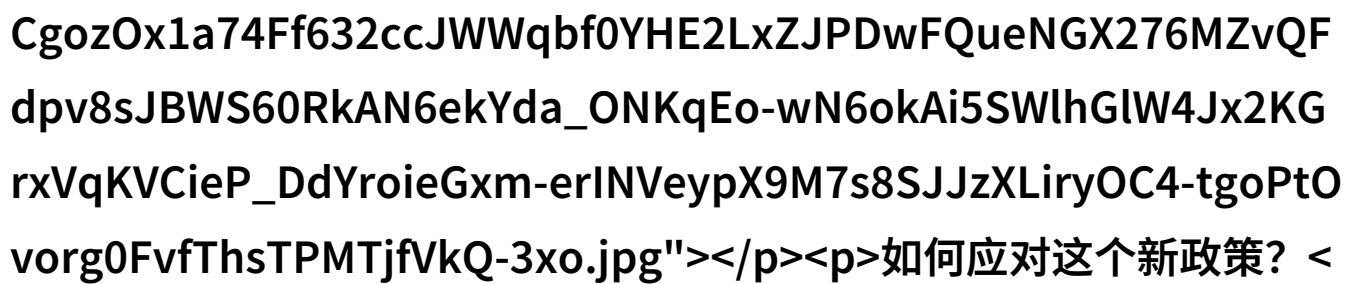
那么，为什么要特别针对B站这一流行的视频分享社区？答案很简单，因为它是一个集成了视频观看、直播互动、讨论区交流等多种功能的综合性平台，它具有极强的吸引力和沉浸感。无论是追剧追番还是参与热门话题，都有可能让人忘记了时间和地点，从而导致失眠甚至其他健康问题。此外，由于内容丰富多彩，不同年龄段的人群都有不同的需求，而这些需求往往与晚间睡眠冲突，因此需要通过一些限制来平衡。



如何理解这个“100大”之说？

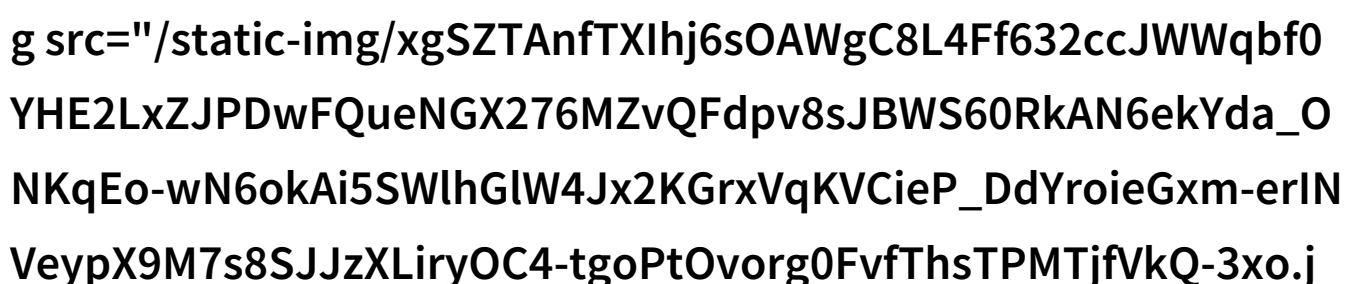
当我们提到“100大”，这并不是指具体数字上的限制，而是指一个广泛意义上的概念。在这里，“100大”代表的是那些潜在影响用户行为且

容易导致不良后果（如失眠、焦虑）的大型内容或者活动。而将这些内容设置为不能在晚上访问，就是一种预防措施，让用户可以更加合理地安排自己的时间。



如何应对这个新政策？

对于那些习惯了24小时自由浏览信息的年轻人来说，这个新政策可能会显得有些突然。但其实，这只是为了更好地维护我们的身体健康和心理状态。当然，对于需要紧急联系或处理工作任务的人来说，可以申请临时解锁。如果你发现自己因为这个政策而感到困扰，可以尝试一些替代方式，比如阅读书籍、练习瑜伽或者进行户外运动，这样的活动既能帮助改善你的身心状态，也能提高你的自律能力。



长期来看，我们是否真的需要这样的规则？

从长远来看，如果能够有效控制并减少由于社交媒体使用所引起的问题，那么这样的规则确实是必要的。不过也许可以考虑提供更多灵活性的选项，比如根据个人情况调整屏幕亮度或通知频率，以便每个人都能找到最适合自己的平衡点。在这个过程中，我们也应当培养出更加健康和谨慎地接触网络环境的心态，同时积极探索新的娱乐方式以取代传统社交媒体成瘾行为。

未来的趋势：如何打造更安全更友好的网络环境

未来社会将越发注重个体身心健康，科技产品也将被要求承担起更多责任。一方面，将继续优化现有的智能设备，使它们能够识别并响应不同情景下的用户需求；另一方面，将鼓励开发者创造出更加包容性强，更符合人类生物钟节奏设计的手工艺品——即使是在虚拟空间里，也应该尽量模仿自然界中的光-dark cycle，为我们的眼睛和脑部

提供休息机会。在这样一个未来的世界里，每一次点击都会被赋予新的含义，每一次连接都会变得更加珍贵。

[下载本文pdf文件](/pdf/517455-夜晚BilibiliApp入口禁用B站APP在夜间的使用限制.pdf)