

# 不爱关灯的人“老”得快

## 过度光照

### 不利健康易衰老

光照时间太短会引发人们的情绪问题，而过长时间的光照也可能适得其反。

过去曾有研究显示，人造光与疾病之间存在一定关联，譬如晚上暴露于明亮的光照环境，容易导致健康问题，例如骨质疏松、炎症等，同时也容易引发心血管疾病。不仅如此，由荷兰莱顿大学神经学家约翰娜·梅耶尔所带领的研究团队还发现，在“不夜城”下的小鼠会老得快。根据实验数据显示，进入睡眠状态却仍然暴露在光照中的小鼠，它们的大脑神经活跃模式被改变，接近于老年化状态；此外还发现它们的骨密度降低、肌肉强度减弱。

除此之外，光照还参与了生物钟调节、睡眠规律和其他生理过程。比如，不同的波长会对大脑睡眠、清醒状态产生不同的影响，绿光能够促进小鼠快速进入睡眠，而蓝光则会刺激肾上腺酮，延迟入睡。如果暴露于蓝光下（主要来源于电脑、手机屏幕），人类大脑神经会保持活跃状态。

中山大学生命科学学院教授郭金虎介绍说夜间的照明对于节律来说也是一种干扰，现代人的睡眠与100年前相比，缩短了大约2小时。根据哈佛大学研究团队的报道，手机等电子设备的光线会抑制褪黑素分泌，从而影响睡眠。

## 缺乏光照

### 易患“季节性抑郁”

光是地球生命的来源之一，也是人类生活的依据。光照存在的意义，不仅是为了让我们的眼睛能够“看得见”，同时也能左右人类的情绪。

为何阳光灿烂让人心情大好，阴雨连绵令人感觉忧伤？那是因为人们在日照不足的季节更容易产生抑郁情绪，于是便有了“季节性抑郁”一词。这种也称为“季节性情感障碍（SAD）”的心理疾病，是较为普遍存在却又不易察觉的现象。目前已有大量研究证实，日照时间的减少是引起“季节性情感障碍（SAD）”的主要原因，纬度越向北的地区，季节性情感障碍发病率越高，而通过补足人工光照，可以使部分病人的症状得到缓解。

基于这种研究理论，研究者开始尝试延长日光光照，利用人工阳光开始治疗抑郁，“光疗”这种情绪治疗方法应运而生。光疗主要有紫外线疗法、可见光疗法、红外线疗法和激光疗法。这些年来在北美和欧洲，已积累了大量的光疗使用经验。

人类通过对光照时间和程度的“控制”改善情绪疾病，从人工光照的角度进行防治，无疑开创了一种新思路，但光照强度、光谱、色温、照射时间及周期对人的影响，却始终存在未知的风险。

## 专家建议

### 我们需要光照也需要黑暗

近年来，不少研究者都希望能够通过掌握“光照影响生理机能”的准确数据，设计出更利于人类健康的人工光源，为解决睡眠障碍提供新思路。但在更安全可靠、更能准确控制所需光源的“AI（人工智能）”出现之前，作为人类我们首先应该做好“自控”。

要知道，我们生活在一个充满周期的环境里，和我们关系最为密切的星球，如太阳、地球、月亮，它们的运转都具有各自的周期，导致地球上的光照、温度、食物来源等都具有周期性。如果生物要想在这样的环境里存活，就必须适应这些周期。郭金虎介绍，光对生物钟具有很强的调节作用。对人类而言，眼睛是唯一的感光器官，光照通过眼睛和神经通路将信号传递至视交叉上核，然后进一步对身体其他外周组织的节律进行调节，使不同组织的节律步调协调，否则就会出现健康问题。

那么，一天当中最合理的光照时间应该如何“分配”？美国康涅狄格大学医学院的流行病学专家理查德·史蒂文斯表示，“12小时强烈光照、6小时昏暗光照、6小时黑暗”——这种模式更接近于我们的生活节奏。“白天尤其是上午，要接受充足光照，夜晚则要避免强光，这样，无论对于睡眠还是健康来说都更有利。”郭金虎说。

晚综



吸烟的坏处众所周知，可是对于日常生活中的“光污染”我们却经常忽略。“随手关灯”的目的不仅是节约能源，同时也是为了留住我们的“青春”。

不久前，来自荷兰莱顿大学的研究显示，长时间暴露于人造光下会加快小鼠的衰老，并严重破坏它们的生物钟，而导致一连串的健康问题，而恢复健康仅仅只需要关掉光源即可。

1元抢42英寸液晶电视! 1元抢品牌卫浴产品! 不要错过!

## 2017漯河日报春季家电家居建材博览会

时间：4月20日~25日 地点：市区人民路昌建广场外广场

大型抽奖，全民参与，抽中即可只花1元把奖品带回家

**抽奖活动说明：**活动组委会印制一定数量的抽奖券，全民均可参与，在抽奖

活动开始前到组委会免费领取抽奖券，领完为止。

**奖项设置：**

**特等奖：** 1个，奖品为42英寸海信液晶电视

**一等奖：** 2个，奖品为惠达卫浴产品

**二等奖：** 5个，奖品为安吉尔/沁园饮水机

**三等奖：** 10个，各获得大商红酒一瓶

**抽奖时间及地点：**4月23日（周日）下午4点，在活动现场人民路昌建广场

现场抽取各奖项，抽中即可只花1元把奖品带回家。

抽奖活动最终解释权归主办方所有。



### 参展品牌

浩天装饰集团 昌浩装饰 未来家具广场 海信电视 海信冰箱 海信空调 国美电器 创维电器 三菱重工中央空调 三星中央空调 美的中央空调 马可波罗瓷砖 惠达卫浴 蒙娜丽莎瓷砖 皇朝·傢私 皇朝定制+德国威能采暖 小松鼠壁挂炉 莫干山板材·衣柜·地板 帅康电器（人民路店） 美大集成灶 火星集成灶 百得厨卫 奥太乐厨电电器 红日厨卫 美家乳胶漆 立邦漆 好太太智能晾衣机 德莱宝全屋定制吊顶 居然之家 雅帝乐防盗门 李升门窗 沁园净水机 安吉尔净水器 美的净水机 天然居硅藻泥 赫斯缔亚美式家居 维卫智能卫浴 加维斯门窗系统 亚丹定制家居 圣洛威高端卫浴 东鹏木地板、东鹏硅藻泥 水性科天无毒家装材料馆 金柜衣柜 氧宜多生态硅藻泥 ……

活动招商咨询热线：0395-5569319 17639509090 18790924155