

很多朋友因为怕黑,睡觉时习惯开着电视或小夜灯,觉得这样会更有安全感,但有个很扎心的消息是:这种做法可能会让你变胖!

当你白天还在为控制体重努力迈开腿,管住嘴时,这个不经意的习惯可能轻易就毁掉了你的付出!



## 开灯睡觉会变胖?! 打开这些你不知道的“冷知识” 睡觉时千万别让自己“曝光”

开灯睡觉为啥会「催肥」?

一项针对 43222 名女性的大规模研究表明:睡觉时开着电视或者亮着灯, 体重增加 5 千克以上的风险要高 17%, 而发生突发性超重或肥胖的风险更是增加了 22%和 33%。简而言之,就是晚上开灯睡觉可能会让你变胖!

研究发现,卧室亮度会影响血脂和肥胖程度。美国《流行病学》杂志 2014 年发表的研究显示,在 10 万名女性中, 夜晚长期暴露在光照下的人中, 14%超重,25%肥胖,16%腰围大于 35 英寸(约 88 厘米)。此外,光照时间长会增大“坏”脂肪比例,增加体重,导致肥胖,诱发炎症反应和加大心脏病风险。

如果卧室灯太亮还会干扰两种激素分泌:一种是“饱足激素”,易让人获得饱足感,不容易吃太多;另一种是“饥饿素”,让人产生饥饿感,刺激人找食物吃。《公共科学图书馆·医学》2004 年刊登的一项研究显示,长期睡眠不足会导致人体“瘦素”分泌下降,“饥饿素”分泌上升,饥饿感和食欲都显著上升,使人吃得更多而发胖。

也许你并不相信,但真实的情况是,胖就这样自然而然的发生了。当然,它的危害远不止肥胖这么简单。

### 开灯睡觉坏处不止一点点

开灯睡觉是一种不好的生活习惯,最新研究发现,开灯睡觉对我们的身体百害而无一利。除了降低免疫力,还有这些危害你可能想不到。

**增加患癌几率** 开灯睡觉会导致褪黑素的分泌受到抑制,而褪黑素的分泌,不仅可以抑制我们人体交感神经的兴奋性,还会导致我们人体血压下降,心跳速度减慢,使我们的身体得到很好的休息,恢复体力,还能起到杀死癌细胞的作用。如果没有了褪黑素,那么身体中的癌细胞和肿瘤细胞就会飞速的裂变、生长,对我们 DNA 的破坏力就会成倍的上升,这就导致患上癌症的几率大增。

**孩子性早熟** 正常情况下,我们身体中的激素分泌是有其固定的时间点的,例如:雄激素的最高分泌时间应该是早上的七八点,也就是光照情况比较好的时候。专家告诉我们,光照时间过长会导致我们身体分泌出的褪黑素数量减少,导致女孩体内的卵泡雌激素提前出现分泌的情况,所以孩子会出现胸部过早隆起等性器官提早发育的现象。

**孩子眼近视** 开灯睡觉的危害更多的是出现在孩子的身上,特别是对婴儿或者幼儿。很多新手妈妈喜欢晚上开灯睡觉,是为了方便晚上哺乳和照顾孩子。但却不知道,过强的光线会对新生宝宝的视力造成严重伤害。长时间开灯睡觉

人睡了,身体却还醒着

生活中,有些人总喜欢在夜间开着灯睡觉,特别是胆小的女性和儿童,认为明亮的环境才有安全感。也许你会觉得,都睡着了,即便开着灯,也感受不到光啊!

这真真是个大误区啊。我们的大脑中有个内分泌器官叫松果体,它的主要功能是在夜间人体睡眠时,产生大量的褪黑色素。这种色素在深夜 11 点至次日凌晨分泌最为旺盛,在天亮之后便会停止这些褪黑色素的分泌。松果体有一个最大特点就是,只要眼球见到光,褪黑激素就会停止工作。开灯睡觉时,虽然眼睛闭上了,但我们身体依然有一群特殊的“感光细胞”,它们对微弱光线也特别敏感,松果体将会受到抑制,于是本该释放的褪黑素水平极大下降,使睡眠节律发生改变。

“人造光”对于睡眠最直接的影响,源于我们对于白天黑夜的感知,光线会持续抑制褪黑素的分泌,这会让我们的大脑产生错觉——现在还不是睡觉的时候。终于知道自己为啥越睡越晚,手机越刷越兴奋了吧?

这种光压力,长期存在会让人情绪躁动,心绪不宁,睡眠时间缩短,睡眠质量降低,睡眠深度变浅,免疫力自然降低。

会导致瞳孔无法真正放松休息,眼睛上的神经和肌肉一直处于紧绷状态。最新研究结果显示,两岁之前的孩子开灯睡觉,将来患上近视眼的几率是 34%;2 岁之后还开灯睡觉,将来出现近视的比例是 55%,而关灯睡觉的孩子出现近视的比例则仅仅只有百分之十。除了眼睛近视的概率很高之外,长期开灯睡觉的危害还包括增加白内障出现的概率等等。

**体内阴阳失调** 从中医的角度来说,人体在睡觉的时候是处在一个修补的状态中,令我们的身心都达到最佳的状态。也就是说,人类需要白天和夜晚,这样身体才能够达到阴阳平衡的最佳状态。开灯睡觉会令我们体内的经气出现紊乱,所以人野容易出现疲劳的感觉,没法获得最好的休息。晚上开灯睡觉的危害轻则神经衰弱、失眠,严重则会引发内功能紊乱、癌症等等。

**出现光污染** 研究结果发现,女性如果长期处在灯光之下,那么患有乳腺癌的几率就会成倍增长,同时男性前列腺癌的风险也会增高。开灯睡觉危害非常的大,特别是突然开光线很强的大灯。早在 2007 年,世界卫生组织就将夜班归类为健康风险类别中。国外已有研究显示,经常值夜班的人员,如空中乘务员、电信、医生、护士等夜班一族,患癌几率几乎比正常人高出两倍之多!

### 如何减少开灯睡觉的危害

无论是从节约能源,还是出于身体健康的考虑,人们都应尽量避免黑白颠倒,纠正夜间入睡开灯的不良习惯。夜间灯光范围较广泛,而生活中常见的、会对人睡眠产生影响的光线,有以下几种:台灯、小夜灯、挂灯、壁灯、LED 灯等;室外的路灯、汽车灯等;手机、平板、电脑、电视等电子产品。下面几个方法也能有效减少开灯睡觉的危害。

◎保持黑暗的睡眠环境,除了关闭家中的台灯、小夜灯等,使用遮光窗帘规避室外的路灯、汽车灯等;

◎如果一定要开灯睡觉,可以用眼罩等睡眠工具有效避免光污染;

◎使用暖色小夜灯代替强光灯,例如红色或者橙色的小夜灯,这种灯的光线会更加柔和;

◎日常增加营养的摄取,例如一些维生素和青花素等等,多吃新鲜蔬菜和水果;

◎如果问题比较严重,可补充适量的褪黑素,但应该在医生的指导下服用。

除了以上种种,还应该尽量让有变压器的电器用品远离床头 30 厘米。比如床头音响、闹钟、调光型台灯、充电器等等。这些电器的电波长期离人体太近,近距离的接触也容易改变人体的激素分泌。

人的一生中大约有三分之一的时间都在睡觉,而“黑暗”是好好睡一觉最基础的保障。即便不会长胖,为了健康,也请放下手机,关掉电视,拉紧窗帘,戴上眼罩,让自己沉浸在完全黑暗的环境中,放松地睡个好觉吧。

(武晚)