

你还在开灯睡觉吗？

医生提醒：它不仅让人发胖还影响孩子长个子



康小宁科普专栏

一名10岁的小学生，身高只有1.1米左右，看起来跟五六岁的孩子差不多；一名20岁出头的年轻女性，体重100多公斤，空腹血糖超过了14mmol/L，已确诊糖尿病。而他们的生活习惯，存在一个共同之处——长期开灯睡觉。

随着3月21日世界睡眠日临近，睡眠健康话题再次引发关注。在很多人的认知中，开灯睡觉不过是图个方便，但医学研究却敲响警钟：夜间的人造光，正在让人不知不觉中变胖，还会影响孩子长个儿。

随着3月21日世界睡眠日临近，睡眠健康话题再次引发关注。在很多人的认知中，开灯睡觉不过是图个方便，但医学研究却敲响警钟：夜间的人造光，正在让人不知不觉中变胖，还会影响孩子长个儿。

1 开灯睡觉，真的会变胖

开灯睡觉真的会变胖吗？宁波大学附属康宁医院睡眠医学科副主任医师郑天明给出了肯定的答案。

郑天明解释，夜间光线会穿透眼睑，刺激视网膜上的感光细胞，误导大脑抑制褪黑素分泌，从而打乱人体正常的睡眠节律。这个看似微小的干扰，却会影响人体的代谢功能。

国际期刊《JAMA Internal Medicine》2019年发表的一项研究为这一观点提供了数据支撑。美国国立卫生研究院科学家对超过4.3万名女性进行了长达5年的追踪观察，结果显示，与睡觉时处于完全黑暗环境的女性相比，习惯开着灯或开着电视睡觉的女性，体重增加5公斤以上的风险升高了17%，发生超重和肥胖的风险分别增加22%和33%。

为什么开灯睡觉会让人变

胖？研究者分析，夜间人造光会导致胰岛素抵抗。简单来说，身体产生的胰岛素“工作效率”下降，为了维持血糖稳定，胰腺被迫“加班”分泌更多胰岛素，而高水平的胰岛素会促进脂肪合成与储存。

此外，光线干扰还会打破瘦素与饥饿素的平衡。郑天明介绍，瘦素负责告诉大脑“我吃饱了”，饥饿素则刺激食欲。即使没有半夜起来吃夜宵，光照带来的睡眠碎片化也会让身体误以为处于能量短缺状态，第二天醒来后食欲大增，更偏爱高热量食物。

郑天明在门诊中就遇到过典型案例。“曾有个20岁出头的小姑娘，体重200多斤，空腹血糖超过了14mmol/L，血压也高。一问生活习惯，是长期开灯睡觉的。”他提醒，别小看卧室里那盏小夜灯，它可能会成为健康的“隐形杀手”。

2 生长激素的缺席，让身高悄悄被“偷走”

回到开头那个10岁孩子的案例。开灯睡觉，真的会让孩子长不高吗？

郑天明表示，褪黑素本身并不直接参与骨骼生长，负责长高的核心激素是生长激素。它主要由脑垂体在夜间深睡眠后分泌，大约在入睡后1小时迎来分泌高峰。

当孩子开着灯睡觉时，夜间光线会抑制褪黑素的分泌，使其处于浅睡眠状态或频繁微醒。在这种情况下，生长激素分泌量就会大打折扣。长此以往，骨龄

发育就会相对迟缓。

“灯光虽然没有直接‘毒害’骨骼，但通过偷走深度睡眠，就相当于间接‘偷走’了孩子的身高。”郑天明说。

此外，动物实验证实，不同波长的光对褪黑素合成的影响截然不同。研究发现，相比红光，蓝光（常见于电子设备和节能灯）对褪黑素的抑制最为严重。这意味着，睡前玩手机或在床头开着冷白色LED灯，对睡眠的破坏比使用昏暗的红光小夜灯要大得多。



光照治疗。通讯员供图

3 调节作息，不妨试试“光照”

郑天明在门诊中还发现，部分所谓“厌学”的孩子，实际上也可能是遭遇了睡眠问题。他们中的有一些人可能学习很认真，只是晚上学得太晚，睡得太迟，褪黑素分泌时间推迟，到了早上褪黑素水平仍未下降，睡眠节律延后，以至于在课堂上呈现出昏昏欲睡的状态，进而遭到老师批评。这反倒让他们不想上学了。

相反，有些老年人则是晚上六七点就有睡意，早上三四点就醒，这说明他们褪黑素分泌过早，同样也是节律紊乱。

如何调整褪黑素的分泌呢？郑天明表示，此时可以借助光照进行调节。对于那些“晚上不想睡、早上起不来”的孩子，可以尝试在上午接受光照，这样能让睡眠节律延迟的患者的就寝时间提前。对于傍晚就感到困倦的老年人，可以尝试在傍晚接受光照。

因此，晒太阳，是最为经济且便捷的助眠方法之一。然而，太阳光中含有紫外线，若紫外线较为强烈，可能会导致皮肤粗糙、松弛，甚至出现皱纹和色斑。此外，自然光可能会因一些不可预测的因素（如晴天和下雨天）而有所差异。

所以，建议需要调整睡眠节律的人群前往正规的医疗机构，在光照治疗室进行照光。

“光疗设备能够保持光照的连续性和一致性，并且过滤了紫外线，能更有效地发挥改善睡眠质量和情绪的作用。”郑天明说道。从光源性质和强度来看，不同的光各有其擅长的作用。可见光短波如蓝光对重置昼夜节律、改善睡眠障碍更为有效，暴露于2500-10000lux人造光下进行光疗，可改善睡眠质量和情绪。简单来说，在光照治疗室，可以利用不同颜色、波长、强度的光，更好地发挥其作用。

4 如何找回真正的“黑暗”？

既然光线影响如此之大，打造“纯黑”的睡眠环境则变得至关重要。郑天明提供了一些科学且实用的建议。

物理隔光是首选。使用全遮光窗帘，挡住窗外路灯和景观灯。如果门底漏光，可以用毛巾卷起堵住门缝。

其次，清除室内“隐形光源”。检查卧室，空调显示屏、插线板指示灯、路由器信号灯，这些微光在完全黑暗中可能显得刺眼，可以用黑色电工胶带贴住。

第三，严格管理电子设备。睡前至少1小时，停止接触手机、平板和电视。这不仅

是因为蓝光，更是为了让兴奋的大脑皮层平静下来。

最后，如果必须用灯，请选择对颜色和位置。对于极度怕黑的人或需要起夜的老人，如果必须留灯，请选择红色或橘黄色的低亮度小夜灯，放在床沿下方，避免光线直射眼睛。研究表明，红光对褪黑素的抑制作用最弱。

关灯，不仅是为了省电。在这背后，是我们对身体数百万年进化节律的尊重。从今天起，睡前请关掉所有的灯光，拥有一个好睡眠，以全新姿态迎接新的一天。

记者 林桦 通讯员 李湘兰