

千万别开着灯睡觉

日本易食研究所 大林惠运

“为什么不能开灯睡觉啊？”或是“开个蜡烛灯不行吗？”可能有些人会提这样的问题。

开灯睡觉，即使是使用极微弱的光源，对人体的健康也会带来意想不到的危害，甚至是极其严重的危害。

我们都知道，即使我们将双眼闭紧，但在有光亮的地方，我们的大脑都会感觉到亮光。这是因为大脑的机能所决定的。人脑只有在完全无光的状态下，大脑的松果体才会分泌出褪黑素。如果，在有光源的情况下，即使是微弱的光源，松果体也不会分泌褪黑素。

褪黑素是一种人体荷尔蒙，是使人体的生物钟处于正常状态的一种物质，它能通知人体，现在是应该睡觉了（在入睡时大量分泌），或是现在应该起床了（在天亮时停止分泌）。当在明亮的状态下入睡时，因褪黑素的分泌受到了影响，故人体的睡眠质量就会变得很差。

其实，褪黑素在具有上述作用之外，还有个极其重要的作用，那就是预防人的大脑和男性的精子免受氧化的作用。用通俗的话来说，就是可以预防人的大脑生锈，还可以防止男性生产，保存低质量的精子。引起不育现象。

一部分心肌梗死的患者和癌症患者，其发病的原因，也是因开灯睡觉影响了睡眠质量而起的。褪黑素的不足，引起大脑的被氧化也是一个原因。

我的一位友人，几十年来一直开灯睡觉，结果在70岁时患上癌症死去。之前，我曾多次劝告过他，让他关灯睡觉。他认为开灯睡觉无关紧要。而且，开灯睡觉的习惯养成后，关了灯他反而睡不着了。也就是说他的生物钟完全被打乱了。结果，数十年来，他的身体一直处于虚弱状态，诊断出癌症以后，恶化极快，没多久就辞世了。

因此而患心肌梗塞的病人是不计其数。

所以，关灯睡觉对人体的健康有非常密切的关系，千万不要大意。

如果因为工作的关系，晚上的睡眠时间无法保证，只有在白天才能睡觉的话，那就必须尽量将卧室的亮光都遮住，使之处于黑暗状态才入眠，尽可能避免亮光对睡眠的影响。这样，才能最大限度地防止对自身健康的损害。

2016年10月25日