

晚上 8 点后,请把家里灯光调暗

夜间光线太亮,3 种眼病风险显著升高

你有没有发现,生活中眼睛出问题的人越来越多?尤其是上了年纪的人,很多都会出现:白内障、青光眼、老年性黄斑……除了年纪等因素,这可能和我们的光照强度、手机亮度有很大关系!最近,我国一项覆盖 8 万多人的研究发现:晚上光线过亮,会显著升高白内障、青光眼等三种常见眼病的风险!



■据《人民日报》 卡通小熊夜灯。(央视截图)

晚上光线太亮,3 种眼病风险显著升高

很多人早就习惯了明亮的环境,哪怕到了深夜,各个房间灯火通明,再加上手机屏幕也非常亮,这些都悄无声息地刺激着眼睛。2026 年 5 月,上海交通大学医学院附属上海市第一人民医院眼科团队在《老年科学》期刊发表了一项研究,追踪近 8 年、涉及超过 8.2 万人,结论值得所有人警惕——晚上光线太亮(超过 1000 勒克斯),3 种眼病的风险被显著拉高:老年性黄斑变性风险升高 31%;白内障风险升高 18%;开角型青光眼风险暴涨 47%。

而且,这种风险并非线性累积,而是一种鲜明的“阈值效应”:晚间光照一旦突破 1000 勒克斯,眼病风险出现跳升。光照越强、暴露越久,伤害越大。这种伤害看似微小,但日复一日、年复一年地累积下来,后果不容小觑。

1000 勒克斯到底是多亮?山东第二医科大学附属医院院长邓爱军用一组生活化的数据对比帮我们建立了直观感受:普通客厅只开一盏主灯:约 100-200 勒克斯;明亮的办公室工位:约 300-500 勒克斯;厨房操作台上的重点照明:约 500-800 勒克斯;超过 1000 勒克斯:接近手术台无影灯的亮度,或商场橱窗射灯的强度。

看到这里你可能会想:家里日常灯光看起来也没那么夸张嘛。但问题在于,光线的强度是可以“叠加”的——比如你开着客厅主灯,同时又打开台灯,手里还近距离刷着手机,几路光源的照度加在一起,就可能突破 1000 勒克斯。

邓爱军特别提醒,现在很多手机都带有“夜览”模式,日落后会自动降低蓝光比例,但这并不等于自动调低亮度。如果屏幕亮度始终开到最高,又近距离使用,其照向眼部的光线,很容易超过 1000 勒克斯。

夜晚光线太亮,加速眼睛衰老和光损伤

研究团队认为,晚间强光加速眼部衰老的机制是“双重叠加”——生物钟紊乱与光化学损伤共同作用。

生物钟紊乱,干扰眼睛自我修复

邓爱军介绍,我们的眼睛拥有一套精密的“夜间保养系统”。每天晚上入睡后,视网膜底层的色素上皮细胞开始加班工作:清理白天积累的代谢废物、修复感光细胞的外节膜盘、排出氧化垃圾。这个过程严重依赖一个东西——昼夜节律,也就是生物钟。

20:00-23:30,正是生物钟对光线最敏感的时间窗口。这时候如果暴露在强光下,整个夜

间的眼内修复程序也跟着推迟甚至缩水。常年如此,黄斑区慢慢沉积“垃圾斑块”,黄斑变性就来了。晶状体蛋白质在氧化应激下慢慢交联、聚集、变浑浊,白内障就来了。视网膜神经节细胞长期承受氧化压力,悄悄凋亡,青光眼就来了。

强光“杀伤力”强,直接损伤眼睛

晚间强光会加剧视网膜神经节细胞和色素上皮细胞中的线粒体功能障碍和氧化应激,直接推动细胞衰老。而现代 LED 灯和屏幕发出的光,还会增加晶状体上皮细胞产生更多活性氧(ROS),加速蛋白质聚集——这就是白内障的病理基础。研究还发现,即使你睡眠时间足够、作息规律,晚上暴露在强光下,眼睛依然会受到损害。

防止光线太亮伤眼,做好这 5 点

晚上 8 点后,把灯光适当调暗

主灯换成暖色 2700-3000K 色温,亮度调到你能刚好看清的水平,而不是“灯火通明”。一盏 5 瓦的暖光落地灯,配上台灯的局部照明,比打开整个天花板的顶灯好得多。

调低手机亮度,保持安全距离

邓爱军提醒,如果屏幕亮度始终开到最高,又近距离使用,照向眼部的光线,很容易超过 1000 勒克斯。因此,到了夜间,要主动调低屏幕亮度,看手机时建议最好保持一臂(约 50-70 厘米)的距离。

在晚上工作时,试试“分区照明”

如果晚上要工作用电脑,或是看手机,只照亮你的位置,而不是整间屋子。300-500 勒克斯的光线就足够了。不要关灯看屏幕,黑暗环境中屏幕强光刺激,可能会损伤视网膜感光细胞,使用电子设备时可以打开护眼灯。

睡前 1 小时,设置“光线过渡期”

睡前 1 小时刷牙、护肤、整理床时,只用小夜灯或者走廊的微光。这不仅保护眼睛,还会让你更有睡意。

40 岁后,每年做一次眼底检查

黄斑变性和青光眼的早期几乎没有任何症状。等到你感觉不对劲的时候,往往已经晚了。建议 40 岁后每年做一次眼底检查,一张眼底照片只需十几分钟,就能及早发现问题。

你以为随手刷刷短视频、多开了几盏灯无所谓,但每一束看似无害的光,都在悄悄累积眼睛的压力。夜间强光,不只偷走了你的睡眠,还在直接损害眼睛。从今天起,不妨换成柔和的落地灯,把手机亮度调低一点,提前一小时进入“微光模式”。这些微小的调整,实质上是为眼睛争取宝贵的夜间修复时间。

睡觉时太热 多种疾病风险大增

■据《现代快报》

最近,很多人可能会感觉晚上“热得睡不着”,这正在悄悄影响全身健康。医生指出,相比日间高温,夜间高温对人体健康的影响往往更为关键。若夜间持续高温,身体无法正常散热、完成自我修复,可能诱发多重健康问题。

晚上太热持续伤全身

夜间是人体休整、修复日间热应激损伤的核心时段,夜间持续高温,对人体的危害很大:

增加死亡风险

东亚多中心研究整合中日韩 28 座城市 918 万余条居民死亡数据,在校正白天高温干扰后证实,热夜暴露可独立增加 40%-50% 的非意外死亡风险。

入睡困难削弱免疫力

研究显示,在全球范围内,人们被热醒的次数越来越多,夜间温度升高使每人年均睡眠时间减少了 44 小时。环境温度过高(尤其高于 28℃)或湿度过大时,会造成睡眠质量差,进而导致免疫力下降,加上温度升高可促进炎症因子分泌,加剧慢性炎症反应。

加重心血管负荷

夜间高温会紊乱人体自主神经系统,造成心跳加快、外周血管收缩、血压波动升高,显著加重心血管长期负荷,极易诱发急性心梗、心绞痛、恶性心律失常等危重急症。

更易引发中暑

专家指出,如果夜间温度居高不下,核心体温难以恢复正常水平,次日基础体温便会升高。这种“热量冗余”持续累积,会对细胞、器官造成慢性损伤。

老人更易“热中风”

医生提示,部分老人怕受凉不开空调,极易升高卧室温度,造成夜间出汗过多,引发脱水,导致血液黏稠度增高、血容量降低,增加脑梗、心梗的发病风险。

怕着凉,怎么健康降温

想睡个清凉觉又担心着凉?试着在睡觉时做好以下几件事:

睡前温水洗护

睡前 1-2 小时用 36℃-40℃ 温水洗澡或擦拭身体,平稳降低身体核心温度,辅助入眠。不要用冷水洗浴,剧烈温差会造成血管骤缩、血压骤升,加重心血管疾病风险。

温、湿需要双控

室内温度最好控制在 26℃ 左右,老人可以稍微放宽到 28℃;湿度保持在 40%-60%,可短暂开启空调的除湿功能。需注意的是,空调的冷风出口不要直吹床铺,入睡前可调至“睡眠模式”。

对流增加凉风

让周遭的空气流动起来,建议空调和电扇搭配使用:空调降温除湿,电扇加速空气循环。电扇可摆放在空调的下方,但风速不宜过大,避免直吹。清晨、晚间气温相对偏低时可开窗通风。

补水稀释血液

建议肥胖、老年人群在睡觉前、起夜时各喝 200 毫升左右的温水,或适当喝点淡盐水,防止体内电解质紊乱。一旦发觉自己体温升高、面色潮红、皮肤发烫,伴随头晕头痛、恶心乏力、大量出汗等症状,建议立即开窗通风、补充温水,用湿毛巾擦拭额头、腋下进行降温,若症状无明显缓解,需要及时就医。