一文看懂蓝光的前世今生：如何看待蓝光利弊？

最近据外媒报道，韩国科学技术高级研究院（下面简称“ KAIST ”）在一项有关蓝光负面影响的研究中，通过实验“ 意外 ”发现并初步证实了蓝光LED照明能够有效帮助人们克服晨困。

在这项研究背后，是蓝光从超级危害到起床神器的“ 洗白 ”过程。究竟应该如何客观看待蓝光照明的利弊？先从蓝光的前世今生说起。

高能短波的蓝光

蓝光是波长处于400到480纳米之间具有相对较高能量的光线，能导致黄斑区内的毒素量一路高涨，危害眼底安全。

在电子设备野蛮生长的时代，蓝光大量存在于数码产品、液晶显示屏、LED等光线中，长期相处下来，眼睛也会有七年之痒。再加上科技迭代与信息界的推波助澜，“ 蓝光危害 ”的罪名逃不掉了。

蓝光“ 洗白 ”之路

尽管蓝光危害的形象已经深入人心，但不得不提的一点是：真正有害的是400到450纳米以内的蓝光，而480到500纳米之间的蓝光则可以调整生物节律，对人体反而是有益的。

同时，短波蓝光是否对人眼有直接伤害，还真不是它一个人说了算。照射强度与照射时间也与之相关，当照度持续2小时以上，才有可能损害视网膜。

在一定程度上，蓝光对生理调节是合理能控的，我们必须理性看待，并且首先得治治熬夜刷手机的旧患。

蓝光背后的起床神话

褪黑素，就是蓝光影响生理节律的中介之一。

褪黑素是一种能使皮肤色素颜色变浅的激素物质，含量水平随每天时间而变化。它的分泌能够延长深睡阶段，改善睡眠质量。而蓝光的出现却通过视网膜光敏细胞，抑制了褪黑素的分泌，使人保持高度兴奋状态，导致入睡困难，因此学术界也对年轻一代一再灌输睡前少刷电子设备的忠言。

不过这次蓝光的“ 复出 ”并非要做报复性熬夜，而是要创造晨起神话。

据KAIST研究，蓝光晨光能极大降低褪黑素水平，同时对警觉性、情绪和视觉舒适度的主观感受都有一定的积极影响，有效提高早上的清醒程度。研究也初步表明，单蓝色完全饱和照明能有效刺激生理反应，但是商用白光源的相对有效性还不太清晰。

不可否认的是，蓝光的潜力还有待被挖掘。未来，照明在不同场所的应用也能从生理与心理层面逐渐改善人们的生活质量。选择更绿色健康的照明，将获得更加舒适的生活。

原文地址：http://www.china-nengyuan.com/tech/137363.html