

半夜輾轉難眠，千萬別看手機！

半夜難以入眠時，有些人會想拿起手機看一看，等待睡意的出現，但這恐怕成為讓人更難以入睡的其中一項原因。

因為手機、平板和電腦螢幕會釋放「藍光」。這個藍光究竟是什麼？又是從何而來？對我們有什麼影響？

人類眼睛能感受的光線稱為可見光，是一種波長介於400 到700 奈米的電磁波，包括我們熟知的「紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫」等顏色。波長大於700 奈米的光線稱為紅外光，波長小於400 奈米的光線則稱為紫外光。紅外光、紫外光通常可被角膜及水晶體阻擋，對視網膜的影響較少，真正影響視網膜的是波長介於400 到 500 奈米的藍光。

藍光的主要來源是太陽，白天在戶外是我們大多數人接觸到藍光的地方，但是，也有許多人造的室內藍光光源，包括螢光燈、LED照明燈和平面電視光源，尤其近年半導體技術發展，許多3C 產品，包括平板顯示器、電腦顯示器、手機螢幕等，都有背景光源，通過強大的電子流激發的光源中，含有異常的高能藍光。

雖然人造藍光比太陽的藍光弱得多，但是現在許多人花大量時間在室內的數位螢幕前，以至於低量的曝光率逐漸累積，使許多眼科及視光專業人員擔心藍光對眼睛健康造成長期影響。由於短波高能藍光比其他可見光更容易散射，因此不容易聚焦。當人盯著電腦螢幕和其他發射大量藍光的數位裝置時，這種無法聚焦的視覺"干擾"會降低對比，並可能導致數位視覺疲勞，也就是為何長時間使用電子產品會感到疲憊。

不是所有藍光都不好，適當接觸一些藍光對保持健康至關重要。研究顯示，高能可見光可提高警覺性，幫助記憶和認知功能並改善情緒。

藍光可以幫助人提高情緒並增強意識，白天接觸藍光有助於維持健康的晝夜節律，但是晚上長期暴露於藍光下會降低可協助入睡的褪黑激素分泌，並破壞人的生理時鐘，進而可能導致夜間不眠和白天疲勞，許多人難以入眠，其實最常見的原因就是在入睡前使用電子產品。