

# 看电视时的这个习惯 可能正在“谋杀”你的睡眠!

每当周末或晚饭后倒在沙发或床上看会儿电影或电视,想必是大多数人最惬意的时光可是很多人看着看着就不知不觉睡着了,甚至已经成为了习惯。

近日有媒体报道,美国约翰斯·霍普金斯大学医学部研究睡眠科学的雷切尔·萨拉斯教授称,“一边享受从电视放出的光和声音一边睡的话,有可能会形成睡眠障碍”。

萨拉斯称,“电影等的声音是不可预测的,有放松效果的声音音量和音程都很稳定。睡眠时不可预测的声音进入耳朵的话,能引起觉醒,妨碍睡眠”。

电视器或智能手机放出的蓝光有可能妨碍睡眠,因为闭着眼身体也能感知到光,一边盯着电视的光一边睡觉的话,会对睡眠造成不好的影响。

消息一出,引起了很多人的关注。为什么电视等设备会引起睡眠障碍?对人体的危害有多大?又该如何避免和缓解呢?今天就给大家好好讲讲!



## 看电视等会引起睡眠障碍?

当电视、智能手机、平板电脑等电子设备运行时,会发射出一种严重影响睡眠质量的蓝光,而蓝色光谱中的光,可以抑制褪黑激素的产生。

褪黑激素是由哺乳动物的松果体产生的一种胺类激素,它能缩短睡前的觉醒时间和入睡时间,改善睡眠质量,延长深度睡眠,让人不会容易惊醒,还有较强的调整时差的功能。



褪黑激素降低,会让人减少困倦感,难以睡眠。此外,智能设备使用过程中声音也可能导致刺激,会使人更加难以入睡。

因此,在入睡时使用有光线和声音的电视等科技产品,会严重降低睡眠质量。

## 睡眠障碍有哪些危害?

看电视等数字设备的时间越久,就越难入睡,越会影响第二天正常的工作和生活。睡眠障碍还是抑郁、肥胖、心血管疾病及中风的诱发因素。

研究显示,患有睡眠障碍的男性与睡眠良好的人群相比,发生心脏病的概率要高2倍,卒中率高4倍。此外,睡眠形态紊乱对人体的新陈代谢、免疫系统和荷尔蒙水平有“长远影响”。睡眠时间短会引起体内压力激素皮质醇增加,导致血压升高、交感神经亢奋、增加体内出现炎症的风险。



## 睡眠太差还会有哪些影响?

### 1、吃得多,会变胖

长期睡眠不足会使瘦素水平降低,饥饿素水平升高,让饥饿感更强烈,也会容易促使人变得更胖。

### 2、情绪暴躁,影响判断力

长期睡眠不足的人在判断力和冲动控制方面,会出现更多认知能力问题。此外,由于激素波动,女性也比男性更易失眠。

### 3、皮肤变差

睡不好还有一个最直观的体现——会让皮肤变差。

### 4、容易生病

睡眠障碍会使免疫系统运转失调。如果睡眠时间少于7小时,患感冒的可能性也会是其他人的3倍,同时也是肥胖、糖尿病、心血管疾病、肿瘤和抑郁症的诱发因素。

## 不占空间还可提高防水级别?

## eSIM能带来哪些惊喜?

3月8日,工信部批复同意中国联通开通eSIM穿戴设备独立号码全国服务试验。3月29日,中国联通正式宣布将eSIM可穿戴设备独立号码业务从试点拓展至全国,这一公告引发了网友的热议。什么是eSIM?它有哪些优势?它会给我们生活带来哪些改变?人民网科普中国就此采访了中国移动前员工、电信行业著名专家宁宇。

宁宇表示,简单来说,eSIM就是电子化的SIM卡。普通的SIM卡是有实体芯片的,而eSIM只是一个数据文件,需要通过网络下载到移动终端。有了eSIM,各种电子产品就可以接打电话、连接上网等,在功能上和普通SIM卡一

样。

但eSIM卡具备许多普通SIM卡没有的优点。宁宇解释称,eSIM卡的优点主要体现在不占据电子设备的体积空间、可提高电子设备防水级别、无需更换实体卡等方面。

宁宇说道,虽然现在SIM卡的体积已经很小了,但是在手机等设备越来越薄的趋势下,SIM卡槽仍然会制约手机或可穿戴设备的外形设计和电池容量,而eSIM的出现就能够解决SIM卡槽占用设备大量体积空间的问题。其次,目前使用的SIM卡槽会影响手机的防水性能,而eSIM集成在手机内部,不需要在设备机身上开卡槽,这可以提高手机的防水等级。宁宇还提到,使用eSIM,用户如果想要更换运营商,无需再到营业厅办理,动动手指在网上就能申请;而且因为用户无需使用实体SIM卡,对于运营商来说,也能省下一笔开支。

宁宇表示,eSIM技术目前已经应用在可穿戴设备、平板设备以及智能音箱等设备上,有eSIM功能的设备都可以使用。针对手机,目前仅有部分手机支持eSIM功能,如果想在手机上使用eSIM,需要先查看自己的手机是否支持该功能。

据人民网

## 手机充电太慢? 到底是什么原因?

我们都知道充电器则

由充电头和数据线组成,手机的充电速度与充电器有着密不可分的关系,手机的充电速度到底是取决于充电头还是数据线呢?

① 充电速度和充电头有啥关系?

在给手机充电时,充电头决定了电压和电流的大小。正规的充电头上都标注有电压电流输出参数。

举个非常简单的例子,你的手机是支持5V/2.4A,也就是12W充电的。如果充电头坏了,你换一个5V/1A,也就是5W的充电头给手机充电,充电速度自然就会慢很多。

② 数据线会影响充电速度吗?

数据线负责将手机和充电头连起来,主要负责电流传输,因此也会影响充电速度。

打个比方,手机的电量就相当于一个水桶,充电头是一个水龙头,数据线是一条水管,要给手机充满电就相当于要给这个水桶装满水。

目前市面上接口的线一般可以传输的电流为2A,不过也有一些没有信号芯线的充电线,只可充电无法

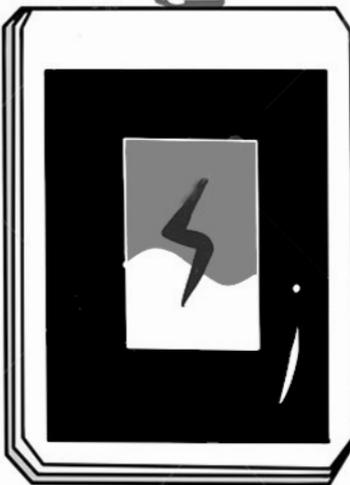
传输数据,支持传输的电流只有500mA,在选择时需要注意。

此外,数据线的长短对充电速度也有一定的影响,数据线越短充电速度会越快。一般手机标配的数据线都是1米的。不过,我们在不同的使用场景也可以匹配不同长度的数据线。比如用充电宝给手机充电,建议选择短线,拿在手里无需线太长,充电速度也更快。

当然,如果想躺在床上或者沙发上边玩手机边充电,不是特别着急,无需过多考虑充电时长的,可以选择1.5米或2米的数据线,使用起来更方便。

最后再总结一下,只有充电头和数据线都选对了,才可以达到最快的充电速度。

当然了,除了上面提到的这些,充电头和数据线的质量对充电速度也是有影响的。建议大家尽量选择原装或者大品牌,质量有保障。



据《人民日报》

