

睡觉时,有一个不起眼的小习惯,会让你的血糖、血管都“受伤”。近日,浙江宁波一名20多岁女生因为长期开灯睡觉,体重飙升到200斤,还查出空腹血糖超标、血压升高,引发了对夜间光照与健康广泛讨论。

开灯睡觉这一看似日常的小事,真的会让人发胖?夜间光暴露对健康到底有什么影响?国家应急广播专访内分泌科、呼吸科医生,为大家答疑解惑。

这样睡觉的人,血糖、血管都“受伤”

1 开灯睡觉的危害比你想象的更隐蔽

医生表示,虽然不能简单将开灯睡觉和导致肥胖、血压升高之间画等号,但它们的确存在千丝万缕的联系。这是多系统生理紊乱共同作用的结果,核心机制在于睡眠时的光照会干扰生物钟、影响激素分泌。

首都医科大学附属北京友谊医院内分泌科主治医师苗志荣表示,“夜间开灯睡觉,会增加患代谢性疾病的风险。有研究发现,夜间的光暴露,能使肥胖的

发生风险增加20%左右,糖尿病的发生风险增加20%至46%,心血管代谢疾病风险也有明显增加。”

2025年,安徽医科大学研究发现:夜间卧室光照强度和持续时间,与血糖代谢标志物之间存在显著关联。光照强度每增加一个单位,胰岛素水平、胰岛素抵抗指数和甘油三酯葡萄糖指数也会随之上升。这可能会增加人们患2型糖尿病的风险。



周继龙/制图

2 夜间的光是如何“攻击”身体的?

对绝大部分人来说,夜间光暴露会刺激大脑、影响睡眠、干扰多种激素分泌,进而影响健康。

◆干扰免疫系统修复

首都医科大学附属北京朝阳医院呼吸科主治医师刘艳介绍,夜晚睡眠通常要经历4~6个睡眠结构,开灯睡觉会影响深睡眠结构,导致有效睡眠减少。这样不利于免疫系统以及脏器恢复,长此以往会引发白天精力不济、精神萎靡。

◆褪黑素分泌受阻

刘艳介绍,开灯睡觉时,光照会刺激大脑,会导致大脑中的松果体分泌褪黑素时“不积极”,褪黑素一旦减少,就会影响睡眠结构,以及胰岛素抵抗等代谢方面的问题。

◆皮质醇异常升高

夜间光照会干扰皮质醇昼夜分泌节律,正常情况下皮质醇清晨升高、夜间降低,而光照会让夜间皮质醇水平偏高,进而促进糖尿病原,导致血糖升高,还会引发血管收缩,增加高血压风险。

◆生长激素减少

苗志荣提醒,睡眠质量不佳会让生长激素分泌下降,进而导致细胞的修复能力下降,肌肉量也会减少,但脂肪会合成增多,不利于健康。

◆饥饿素飙升

睡眠质量差也会让饥饿素分泌增加,从而促进食欲,更易激发患代谢性疾病风险。

值得关注的是,影响睡眠的夜间光暴露,还包括睡前玩手机、看电视、使用电脑产生的光照。

3 极度怕黑或必须留灯时怎么办?

若夜晚极度怕黑,必须留灯,建议选择红色或橘黄色的低亮度小夜灯。可将其设置在更靠近地板、低于床面的位置,距离床头保持≥2米,也可用灯罩、布遮挡散光,避免光线直射眼睛。

控小夜灯,起夜时避免使用刺眼手机灯光或大灯。

此外,卧室宜采用低色温光源,能让人平静、舒缓和放松,且要有局部照明。建议优先以台灯、壁灯照明为主,以吸顶灯为辅,可防止吸顶灯光照射在家具上产生眩光。

据国家应急广播

安徽九满拍卖有限公司 拍卖公告

我公司在安徽省拍卖行业协会网络平台上进行公开拍卖,具体事项如下:

1. 拍卖标的:别克、江铃全顺牌等车辆一批;
2. 参考价:详见拍卖清单(请到本公司领取);
3. 展示时间:2026年4月20日、21日(9:00-16:00);
4. 展示地点:合肥市包河区繁华大道8号;
5. 拍卖地点:中国拍卖行业协会网络拍卖平台(https://paimai.caa123.org.cn/index.html);
6. 有意竞买者请携带有效身份证件于2026年4月21日下午16:00之前在网上办理注册登记手续并缴纳保证金:单车标的缴纳5000元竞拍保证金,竞拍不成功,保证金将在拍卖会结束后七个工作日内不计息全额退还竞买人。保证金账号如下:单位名称:安徽九满拍卖有限公司,开户行:交通银行股份有限公司合肥北京路支行,账号:34133500013001798142。

咨询电话:13605510217(微信同号) 陈女士
公司地址:合肥市包河区繁华大道8号

安徽九满拍卖有限公司 2026年4月15日

中国拍卖行业协会 AAA 级拍卖企业 拍卖公告

受委托,我公司定于2026年4月22日(星期三)上午10时30分在安徽新华发行集团物流园9楼902会议室对以下标的进行公开拍卖。具体如下:

一、标的简介
存货一批,标的主要为化妆品库存商品,含粉底液、唇粉、散粉等。参考价17.3万元,竞买保证金4万元。

二、报名及竞买保证金到账截止时间:2026年4月21日16时。

三、标的展示时间、地点:2026年4月16日-17日(工作日上班时间),标的所在地,意向竞买人可自行前往标的所在地查看或由我公司于4月17日下午统一组织查看。

四、注意事项:本公司自公告发布之日起接受咨询,有意竞买者请携带相关证件及竞买保证金于报名截止前到本公司办理竞买登记手续,具体要求见本拍卖公告附件。

五、报名地点:铜陵市石城大道南段660号华康大厦6层
联系电话:0562-2818158 15956215771

铜陵市阳光拍卖有限责任公司
2026年4月15日

中国拍卖行业协会 AAA 级拍卖企业 拍卖公告

受委托,我公司定于2026年4月23日上午8时30分在本公司拍卖大厅对以下标的进行公开拍卖,具体如下:

一、标的简介:1.北京西路766号2#房产租赁权(3年)。标的房产位于北京西路海警大厦一层,徽商银行东南侧,现状空置,具体状况以现状为准。拍卖参考价2.7万元/年,竞买保证金1万元。2.义安大道北段1020号一层3号网点房产租赁权(3年)。标的位于铜陵市交通局南侧,现经营服装零售,具体状况以现状为准。拍卖参考价4.7万元/年,竞买保证金1万元。3.义安大道北段1020号四层1号房产租赁权(3年)。标的房产位于铜陵市交通局西侧,房产建筑面积约425.21平方米,现状空置,具体状况以现状为准。拍卖参考价5.2万元/年,竞买保证金1万元。4.铜陵市北斗星城4-D30405栋二层3号房产租赁权(3年)。标的房产建筑面积约980.07平方米,空置状态,具体状况以现状为准。拍卖参考价14.2万元/年,竞买保证金3万元。5.铜陵市金口岭村67栋101室房产租赁权(3年)。标的位于贵池路北段,金口岭村内,建筑面积约191.81平方米,现状空置具体状况以现状为准。拍卖参考价5.8万元/年,竞买保证金1万元。

二、报名及竞买保证金到账截止时间:2026年4月22日16时。

三、注意事项:本公司自公告发布之日起接受咨询,有意竞买者请于报名截止前携带相关证件及竞买保证金到我公司办理竞买登记手续,具体要求见本拍卖公告附件。

四、联系、拍卖地点:铜陵市石城大道南段660号华康大厦6层
联系电话:0562-2818158 13955900182

铜陵市阳光拍卖有限责任公司
2026年4月15日

365天天资讯 公告刊登电话:0551-62649617

地址:杏花公园北100米润安大厦B座32层

拍卖公告

受委托,我公司定于2026年4月24日(星期五)上午10时在本公司拍卖厅举行公开拍卖,公告如下:

一、房屋租赁权一批,具体如下:(1)华东商场一楼6号网点,建筑面积约36.6平方米,参考价4.08万元/年;(2)建设小街10栋一层网点,建筑面积约233.64平方米,参考价12.90万元/年;(3)石城路51-10号网点,建筑面积约4.77平方米,参考价0.42万元/年;(4)长江东路55号一层西面三间网点,建筑面积约100平方米,参考价13.20万元/年;(5)石城新村27栋7号网点,建筑面积约116平方米,参考价4.88万元/年;(6)石城新村27栋8号网点,建筑面积约85平方米,参考价3.57万元/年。上述标的均为3年期租赁合同,标的物位于铜陵市境内,标的物均以现状为准。竞买保证金:2000元/标的。

二、标的展示时间及地点:2026年4月18日-23日。标的物所在地。

三、报名及竞买保证金到账截止时间:2026年4月23日下午16时(以保证金实际到账时间为准)。

四、注意事项:有意竞买者于报名截止时间前,携带本人(或本单位)有效身份证件及竞买保证金交款凭证到我公司办理竞买登记手续,方可参与竞买。具体事项见本拍卖公告《竞买须知》等竞买文件。

联系电话:0562-2809888 13605620167(魏经理)

铜陵市嘉合拍卖有限责任公司
2026年4月15日

拍卖公告

我公司在安徽省拍卖行业协会网络平台上进行公开拍卖,具体事项如下:

一、拍卖标的:郎溪县梅渚镇梅渚迎宾路2号混合结构商业、办公用房,房屋建筑面积532.83平方米,划拨土地使用权面积187.6平方米,起拍价:287728元,竞买保证金:3万元。上述标的详情见本公司拍卖资料。

二、注意事项:1.自公告之日起至拍卖会前一日17时止接受咨询、看样、报名、登记。2.联系电话:安徽天平不动产拍卖有限公司(宣城):宣城经开区锦绣华府B区14幢104室,3.联系电话:0563-3030473 13605631915(倪女士),4.竞买保证金账号及银行:户名:安徽天平不动产拍卖有限公司,账号:1317086119200155012,开户行:中国工商银行宣城龙首支行。

安徽天平不动产拍卖有限公司
2026年4月15日

分类广告 手机(微信):13023008663 QQ:258733755

本栏为信息咨询,不作为签订合同及承担法律责任的依据。

拍卖公告

受委托,我公司定于2026年4月22日10时在竞拍平台(https://paimai.caa123.org.cn/)以“网络电子竞价”方式竞拍以下标的:1.标的:废旧办公用品一批,参考价:3500元(详见竞拍文件)。2.标的展示时间、地点:至拍卖会前一日止;标的所在地:3.报名方式:请于2025年4月21日16时前在网上报名完成后联系拍卖公司审核通过。

联系电话:15055886611

安徽九满拍卖有限公司
2026年4月15日

遗失声明

● 郎溪锐捷五金机电经营部(个体工商户)遗失公章,编号:3418210159875,声明作废。

● 蚌埠天运钢结构工程有限公司(统一社会信用代码:91340311MA2WMLGH8M)遗失财务专用章,声明作废。

● 父:黄城,母:汤娜,女儿:黄奕,出生医学证明,编号:E340002432,声明作废。

● 温佳怡,身份证号:3402304029,声明作废。

● 王佳乐,身份证号:210224003,声明作废。

● 宿州沃友商贸有限公司刘欢,身份证号:34130202876,遗失,声明作废。

● 安庆市宜秀区宣城故事足浴店,遗失公章、法人章(法人:孙利民),声明作废。

● 合肥市经开区妍源汇美容美发馆,遗失公章、财务章、法人章各一枚,现声明作废。

● 滁州市琅琊区浩达物业管理有限公司,统一社会信用代码:91341200MA2WFF83K6U,法人章一枚(编号:341201093835),声明作废。

● 尹付军,身份证号:34020305038,声明作废。

● 安徽锦棉纺织制品有限公司,遗失法人章一枚(吴松),编号:3408260177506,声明作废。

● 安徽三思网络科技有限公司(统一社会信用代码:91341394MA8QGP2M38)遗失发票专用章,声明作废。

● 阜南县王堤加油站(统一社会信用代码:91341225MA2NXTX7R56)遗失公章、财务专用章各一枚,声明作废。

● 父亲:刘阳,母亲:刘月明,刘月明,出生医学证明,2021年08月15日出生,证件编号:U340516351,现声明作废。

● 颍上县鑫林商贸有限公司,遗失财务专用章(编号:3412260969049),法人章(法人:张林,编号:3412260969052),声明作废。

● 芜湖湖原建筑装饰工程有限公司(统一社会信用代码:91340207MA8NCTP656)遗失财务专用章、合同专用章、法人章(法人:蒋伟),声明作废。

● 亳州高新技术产业开发区外星人网吧俱乐部,统一社会信用代码:91341600MA8PMDTB4F,遗失公章一枚,声明作废。

● 李亮,身份证号:安徽,安徽海业管理有限公司,统一社会信用代码:91340400MA2N5T4T03,遗失,开户许可证,开户许可证编号:J3640001123401,开户许可证编号:3610-00619652,开户银行:淮南通商农村合作银行曹庵支行,账号:20000232872310300000018,声明作废。

● 阜阳市永光草莓专业合作社(统一社会信用代码:93340400MA2N5T4T03),遗失,开户许可证,开户许可证编号:J3640001123401,开户许可证编号:3610-00619652,开户银行:淮南通商农村合作银行曹庵支行,账号:20000232872310300000018,声明作废。

● 阜阳市惠惠建材有限公司,统一社会信用代码:3407220154333,声明作废。

● 安庆市宜秀区辰展建材经营部,统一社会信用代码:3408110173642,声明作废。