

作者：王小龙 来源：科技日报 发布时间：2008-11-19 11:23:17

[小字号](#)[中字号](#)[大字号](#)

研究发现：蓝光更易使人工作中保持清醒

英国萨里大学睡眠研究中心和飞利浦照明的一项联合研究显示，与传统单纯的白色光源相比，富含蓝色的白光更易使人在办公室的工作中保持清醒。这项研究还显示，在积极情绪、工作表现、疲劳程度、敏感性、注意力集中程度、眼疲劳和睡眠质量方面，这种灯光都有一定的改善作用。相关研究报告刊登在近期《每日科学》网站上。

据介绍，这项研究对分处于两个楼层的办公室工作人员进行了实验。在基线评估后，根据现有的照明条件，每位被试者要求在两种照明条件下分别工作4周的时间。其中一个色温为17000k的富含蓝光的白光条件，另一个色温为4000k的普通白光。在8周的时间里，两个实验环境中被试者的工作量与要求大体相当。研究人员通过调查问卷和量表对被试者的敏捷程度、情绪、睡眠质量、工作表现、精神状态、头疼和视觉疲惫的发生情况进行评估后得出了上述结论。

负责该项研究的埃克简·迪克教授表示，这项研究表明如果要使办公室的工作人员保持清醒状态，目前所普遍使用的光源或许并不是最合适的选择。

[更多阅读](#)

[《每日科学》网站报道原文（英文）](#)

发E-mail给：



[打印](#) | [评论](#) | [论坛](#) | [博客](#)

读后感言：

发表评论

相关新闻

东方科技论坛研讨“同步辐射光源显微影像技术的应用...
上海光源储存环成功实现3.5GeV束流储存
我国首台上海光源波荡器EPU10研制成功
东方科技论坛研讨同步辐射光源与组合材料表征技术
上海同步辐射光源成功实现储存环3GeV电子束储存
上海光源“三大件”年内安装完成
清华大学罗毅小组新型LED城市道路照明光源可节...
第104期东方科技论坛研讨第三代同步辐射光源恒...

一周新闻排行

15名中国科学家新当选发展中国家科学院院士
科技部公布08—09年国家有关科技计划立项清单
南方周末：什么人能当副部级大学校长
《探索》杂志：爱因斯坦一生中的23个错误
华裔科学家承认将美太空技术非法输出给中国
卸任已定 北大校长许智宏临别再唱“隐形的翅膀”
清华美院一女学生坠楼身亡 生前写下死亡博客
周其凤院士11月14日就任北大校长