

手機電磁波 頭痛失眠元兇？

自由時報

更新日期: 2008/01/21 04:09

〔編譯張沛元／綜合報導〕英國獨立報二十日報導，一份最新研究顯示，[手機](#)電磁波會讓人更難入睡與減少睡眠時間，以及導致頭痛與腦部混亂。

這份由手機廠商贊助的研究顯示，睡前使用手機讓人得花更多時間進入深層睡眠階段，以及停留在深層睡眠階段的時間減少，干擾身體趁睡眠時進行自我修復的能力。這項發現對[兒童](#)與青少年格外令人擔憂；調查顯示，特別需要睡眠的兒童與青少年，會在深夜使用手機。兒童與青少年睡眠不足會導致情緒與個性改變，出現類似過動兒的症狀、憂鬱、注意力不集中，以及學習表現欠佳。

手機製造聯盟贊助研究

這項由集結主要手機廠商的「手機製造聯盟」贊助的研究，是由[瑞典](#)的卡洛林斯卡學院與烏普薩拉大學，以及[美國](#)密西根州韋恩州立大學的科學家共同進行，被視為相關手機電磁波研究中最全面性的一份。該研究結果由美國麻州理工學院的電磁學研究進展研討會公佈後，已引起頂尖睡眠專家的關切；其中一名睡眠專家表示，目前已有「夠多證據」顯示「電磁波會影響深層睡眠」。

本研究受試者為年齡介於十八到四十五歲的三十五名男性與三十六名女性，其中部分人暴露於仿手機電磁波的環境中，另一組人則暴露於假電磁波下。結果發現，暴露於電磁波下的受試者，得花較多時間進入第一階段的深層睡眠，停留在最深層睡眠的時間也較少。科學家因此做出結論：「該研究顯示，在實驗室中暴露於八八四兆赫的無線訊號，據信會對（能讓人）從日間耗損中復元的至為重要的睡眠成分，產生不良影響」。

該研究結果令「手機製造聯盟」相當尷尬，因而淡化其重要性，堅稱該研究結果「不具決定性」，以及「研究人員並未聲稱（電磁波）暴露會干擾睡眠」。

不過，該研究主持人阿尼茲教授說，他們從暴露情節中發現手機的影響是真實無誤的，「這暗示它們（手機）對腦部會造成重大影響」。阿尼茲認為，電磁波可能啟動了腦部壓力系統，「讓人更警覺與專注，以及減少人們放鬆與進入夢鄉的能力」。

📌 儲存至「[分享書籤](#)」| [傳訊給朋友](#)

更多：[美容養生](#) < [健康](#) < [新聞首頁](#)

相關贊助網站

熱門關鍵字：[眼袋](#) | [整形外科](#) | [黑眼圈](#) | [掉髮](#)