

无频闪，光线柔和接近自然光……

# 护眼灯能预防近视？这事不靠谱

明天就要高考了，最近一段时间高强度的学习，让考生王非发现，一年前刚配的近视眼镜又看不清黑板上的字了。家长有些着急：家里专门为他添置了一台价格不菲的护眼灯，视力怎么还是下降得这么快？那么，市场上种种打着“护眼”旗号的护眼灯真的靠谱吗？记者和眼科医生一起对此进行了调查。

记者 陆麒雯

## 调查>>>

### 护眼灯种类繁多，价格差距大

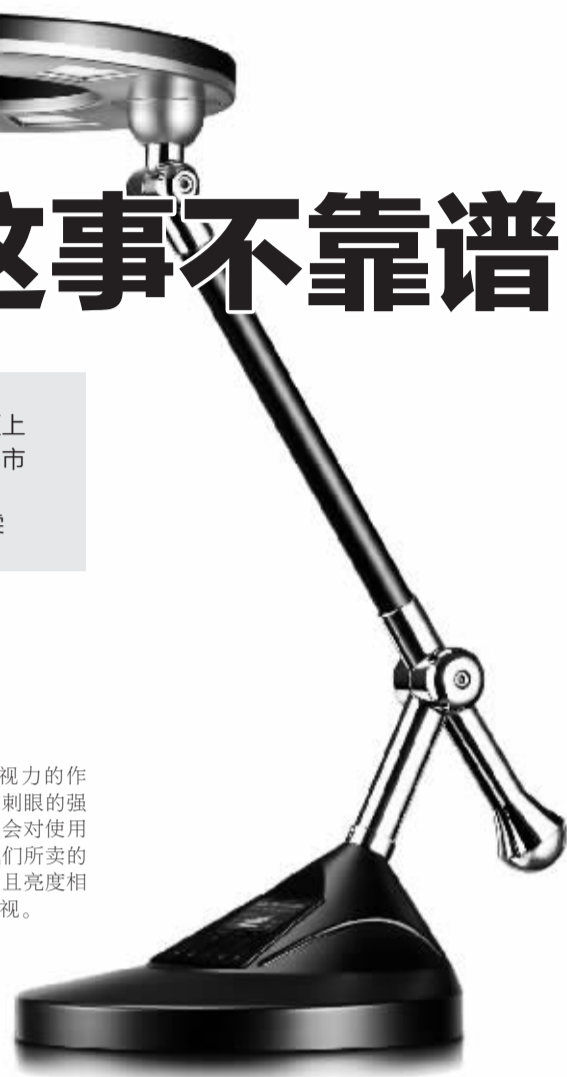
昨天，记者来到欧尚超市海曙店。灯具货柜上的台灯种类繁多，其中有十几款被贴上“护眼灯”的标签，价格从二三十元至700多元不等。

其中一款护眼台灯的价格近200元，保护视力的卖点尤为突出。厂家为产品

做了这样的宣传：采用高频点灯、发光稳定、光线接近自然光、发光面积大、光照均匀柔和、不易产生对视力有害的眩光及阴影……

超市销售人员介绍说，护眼灯价格高于一般台灯，主要体现在功能上：大多采用了

没有频闪的灯管，能够起到保护视力的作用；而普通台灯发出的光都是比较刺眼的强光，在这种光线中学习时间过长，会对使用者的视力有很大伤害。据介绍，他们所卖的护眼灯，发出的是柔和的自然光，且亮度相对稳定，能有效保护眼睛、预防近视。



## 市民>>>

### “尽量买贵的，总会有点效果”

据该销售人员介绍，前来购买护眼灯的大多数是学生家长，尽管护眼灯的价格会比普通台灯高出了好几倍，但家长们爱子心切，掏钱都很痛快。

记者在超市随机采访了7位市民，发现有相同想法的家长不在少数。而且，大多数家长都表示，现在的护眼灯质量参差不齐，他们在选购时都是根据产品的价格高低、品牌名气或是广告效果进行判断，

至于究竟什么样的护眼灯能真正起到护眼的作用，他们心里也没底。

“护眼灯所宣传的‘自然光’、‘高频’等字眼都是很专业的，我们用肉眼又看不出来，总不可能买个台灯去专业机构检测吧。”市民李先生说，“为了孩子的眼睛着想，只好在自己的承受范围内，尽量买贵一点的，也就是买个心安，我想多少总会有点效果吧。”

## 检测>>>

### 部分护眼灯其实很伤眼

这些护眼灯的实际功效与宣传卖点是否一致？对使用者的视力是否真的能起到保护作用？市第六医院眼科中心主任王育文联合宁波华亚视光研究所的工作人员，利用仪器对其进行了检测。

首先，王育文等人从市面上随机挑选了3款很走俏的护眼灯，其灯管分别为逐渐被淘汰的白炽灯、用途广泛的荧光灯和当下最流行的LED灯，尽管发光材料不同，但这3款护眼灯的说明书里都写有“无频闪”、“防眩光”、“延缓眼睛疲劳”等字样。

接着，华亚视光研究所主任祁翠芳用光谱分析仪（是一种用于测量发光体的辐射光谱，即发光体本身的指标参数的仪器）对每盏台灯分别进行检测。

结果出乎意料，这3款打着“专业

护眼”旗号的台灯，所释放的光恰恰最伤眼。祁翠芳说，从仪器显示的数据来看，这几款台灯检测到的高能短波蓝光波长高达460纳米。

“高能短波蓝光是可见光谱中最有能量的部分，可以穿透眼睛的晶状体到达视网膜，对视网膜造成光化学损害，我们生活中常用的电脑、iPhone、iPad等都含有，甚至包括浴霸发射也是一种高能蓝光，对视力的危害不容小觑。”王育文解释道。

据中华医学会眼科学分会数据显示，在中国4.2亿网民中，63.5%的网民因蓝光、辐射而引发了视力下降、白内障不同程度的眼疾。王育文告诉记者，蓝光直达视网膜，可诱发视觉模糊导致视疲劳、视力下降，造成视网膜色素变性、黄斑变性，严重的导致失明。

## 分析>>>

### 没有证据表明护眼灯可预防近视

“其实，目前并没有什么科研成果能证明护眼灯能够起到预防近视的作用，护眼灯预防近视只是商家提出的一个概念。这些所谓的护眼灯，其实与普通的照明工具并无太大差别。”王育文说，“大多护眼灯主打的卖点是‘无频闪’，其实据我们的了解，这其中有很多是‘高频闪’。也就是说，这些灯具使用了变频电子镇流器，加快了闪烁的速度，并且超过了人眼的神经反应速度，人眼

感觉不出，结果就成了商家口中的‘无频闪’。”

据介绍，即使是真正的“无频闪”、“模拟自然光发出柔和光线”的护眼灯，最多也就是蓝光少一点，让眼睛受到的刺激小一点，但也无法起到预防近视的作用。其实，无论是太阳光还是电器发射的灯光，如果使用不当，都会损伤视力，比如说光线过亮或频繁闪动，看书、用电脑的时间过长、距离太近等。

## 规定>>>

### 护眼灯的性能合格吗？暂无标准

记者从有关部门了解到，早在2008年9月，国家出台了《读写作业台灯性能要求》，作为“适用于读写照明场所类似家庭、教室等地方使用的台灯”的国家标准，其中并未提及所谓的频闪问题，只是对台灯从与眼睛有关的项目指标上做出了规定。比如，规定了光源的显色指数要求，噪声要求以及灯具的遮光性要求（“眼睛距离读写桌面的高度400毫米，离光源中心的水平距离600毫米处朝灯看去，应看不到反射器内壁及光源”）等。而台灯的发光面不能投射到人眼视网膜，

这才是真正的护眼要求。

另一项与“护眼”有关的是“光照度均匀要求”，该项标准要求台灯在桌面上的照明应该比较均匀，且照明区域应该覆盖读写作业的面积。

虽然，相关部门对灯具具有产品质量检测标准，但对护眼灯却至今尚未出台统一的标准，更没有准确的数据来支撑所谓的护眼功能。也就是说，市民在使用护眼灯后导致眼睛不适或视力下降时，质检部门只能检测它有没有达到产品的标准，而它到底有没有护眼功能，目前还无法判定。

## 延伸阅读

### 误区：用了护眼灯可一劳永逸

王育文告诉记者，有些消费者对护眼灯的认知和使用存在误区，觉得用了护眼灯就可一劳永逸。其实，孩子视力的好坏是由多方面的因素造成的。除了遗传因素外，还和用眼习惯以及生活规律有关。“日常生活中，影响眼睛健康的因素有多种，如光线太强、照射角度不当等。所以，家长寄希望于护眼灯，不是很靠谱。”

另外，最近一两年，到王育文处就诊的少儿有一个明显的特点——电子产品使

用过度。“曾经有眼科专家做过实验，实验的结果是，iPhone和iPad对孩子视力的破坏力远高于电视和投影。抛开遗传因素，导致近视的原因主要还是用眼环境。”

“孩子3岁以前是眼睛发育的关键期；3~5岁是敏感期，如果孩子的视力有问题，可以通过光学、药物、遮盖训练等方法，帮助孩子把眼功能调节过来，效果也比较好；如果问题直到5~12岁才发现的话，可塑性就仅为5%~10%了。”

### 建议：户外活动可预防近视

那么，该如何防止近视呢？“方法其实非常简单，多去户外运动运动。”王育文告诉记者，澳大利亚针对6岁儿童近视患病率的实验发现，每日累计有3小时户外活动孩子，近视率只有0.8%，每日累计1小时的，近视率为3%。“因为自然光谱分布均匀，眼球感觉最舒适。再加上户外开阔，眼部肌肉更加放松。”

“生命在于运动，眼睛也在于运动。”王育文还向商报读者独家分享了他的“护眼秘笈”：眼球360度来回打转，活动眼

部肌肉；用力挤眼睛，这其实也是一种按摩，可以降低眼压；按摩眼周的内关穴、鱼腰穴、瞳子髎、承泣穴等穴位。

他还提醒，激光手术并不适合青少年的近视矫正。“年满18周岁，近视度数稳定2年以上，无遗传倾向，符合以上条件的人才可以接受激光治疗。”

王育文说，青少年近视是不可逆的，一般来说每年平均增加75~100度。就目前的治疗水平来说，任何宣称能根治近视的药物，都是缺乏科学依据的。