

## 三江热议

## 市场何来“护眼灯”

郑建钢

课业负担重,以及过量使用电子产品,“小眼镜”越来越多了。家长们在尽量控制孩子接触电子产品之外,对他们学习时用的台灯也挑剔起来,护眼台灯开始受宠。在灯具市场,针对护眼灯,商家纷纷打出了“无频闪”“预防近视”“保护眼睛”等促销招牌,其款式多样,价格也参差不齐,往往让想选购的家长感到眼花缭乱,无从下手。

11月20日《三秦都市报》

事实上,国家对于护眼灯目前并没有给出标准和界定,“护眼灯”只是商家的一种炒作和营销手段,没有哪个灯具具有护眼的特殊功效,“护眼灯”就是阅读灯,它的专业名称是“读写用台灯”或者“视觉作业台灯”,属于民用灯具中一种普遍使用的照明产品。

价格从几十元到上千元不等的读写台灯良莠不齐,鱼目混珠,确实让消费者无所适从。一般人总认为价格越高、灯光越亮就是质量好的台灯,其实并非如此。

江苏省消费者协会曾经委托国家轻工业电光源材料质量监督检测中心对通过商场、网购主渠道购买的读写台灯进行比较试验。结果显示,173个批次台灯中5个技术指标都符合相关要求的仅有3个批次,其中,台灯的色温检测结果不理想,以4000K为参照标准,有超过8成的台灯超过此标准,色温过高。

据专家介绍,色温过高会影响人的视力健康,光度学中的照度过低,将影响照明的清晰度和舒适度,造成视觉疲劳。也就是说,绝大多数所谓的“护眼灯”,其实是问题灯,将会直接影响孩子们的视力健康,更谈不上有什么护眼作用。

眼下,孩子们的学业负担过重,大部分时间被关在室内,在灯光下看书、做作业的时间越来越长。近视率如此之高令人咋舌,虽然不能说这全是问题台灯的错,但问题台灯对近视起到了雪上加霜的作用,则是毫无疑问的。

读写台灯色温过高、照度过暗的一个最主要原因,是发展速度较快的LED类光源的台灯产品,没有针对性的国家标准,生产企业忽视了与消费者健康密切相关的产品使用性能。

因此,一方面,市场期待国家标准化委员会尽快出台关于读写台灯相关标准,从而加强对这一市场的规范;另一方面,市场监管部门和有关行业协会应该大力倡导台灯生产企业做老实人,办良心企业,本着对社会和公众高度负责的精神,恪守职业道德,诚信守法经营,规范生产行为,当青少年视力健康的守护者。

同时,对质量问题明显、重要数值达不到相关参考要求的台灯产品,监管部门要果断亮起“红灯”,不能让其任意流入市场,继续忽悠消费者,危害孩子的视力健康。

## 图说世相



严勇杰 绘

## 街谈巷议

## 别让“旋转真马”骑晕了童心

司马童

旋转木马是游乐园常见的游玩项目,但在成都双流一座商业广场前,木马却被换成了真马。游客骑到马上,机器启动后,几匹马便开始绕圈向前走。近日,“旋转真马”引发了不少关注和争议,游乐项目举办方负责人回应称,目前已暂停该项目运营,对马匹以及工作人员进行安全培训后再恢复开放。11月20日《北京青年报》

有游客回忆,当初看到现场海报这样介绍:区别于传统木马,真正体验到在马背上的乐趣,放飞孩子的快乐,让您和您的孩子马上有勇气。那么,暂且不议当时旋转真马的安全保障是否周全,有人表示,马有生命又不是玩具,这样“遛马”对孩子恐怕弊多利少:童心是一张白纸,假如不注意思想意识的正确引导,一旦随意虐待动物的不良观念在幼小心灵中渐渐扎根,要重新唤起他们的爱心,改变暴戾带来的影响就很难了。

就怕“旋转真马”骑晕了颗颗童心,其实还跟动物福利意识的培育提升大有关联。世界动物卫生组织将动物福利定义为动物的一种生存状态:健康、舒适、安全的生存环境,充足的营养,免受疼痛、恐惧和压力,表达动物的天性,良好兽医诊治和疾病预防,合理人道的屠宰方法。如果说动物福利意识也要“从娃娃抓起”,那么“旋转真马”显然只会起到反作用了。

投稿邮箱 nbwhpj@163.com

科普中国  
SCIENCE COMMUNICATION CHINA

宁波市科学技术协会与本报联合推出

## ● 科普与健康

## 抑郁了,泡个热水澡真能缓解?

最近有研究发现,泡热水澡可以改善抑郁症,而且这种改善是长久的。

抑郁症是最常见的心理健康问题之一,全球抑郁症患者高达3.22亿,是世界第四大疾病,预计到2020年将成为第二大疾病。全球每年自杀人数高达80万。在短短几分钟内,世界各地已至少有6人自杀身亡。

在我国,人们对于抑郁症的了解还远远不够,对抑郁症的医疗防治还处在识别率低的局面,地级市以上的医院对其识别率不足20%,甚至只有不到10%的患者接受了相关的药物治疗。

泡热水澡这么简单、方便的操作是如何改善抑郁症的呢,大家来了解一下。

## 什么是抑郁症?

抑郁症是以显著而持久的心境低落为主要临床特征,是心境障碍的主要类型。患者心境低落,思维迟缓,意志活动减退,情绪消沉。抑郁症会严重影响工作、学习、生活和社交,严重时悲观厌世,甚至出现自杀观念及行为。

## 抑郁症的发病原因有哪些?

抑郁症的根本原因目前尚不清楚,但与生物、心理及社会环境等因素有关。研究表明,抑郁症患者亲属患病率比普通家庭高10~30倍。也有观点认为,脑信号分子5-羟色胺的缺乏是造成抑郁症的可能原因,目前使用的抗抑郁药也旨在提高这种化合物的水平。

## 抑郁症的治疗手段有哪些?

一直以来,对于抑郁症患者通常用抗抑郁药和谈话疗法治疗。然而,药物可能会引起副作用,并且专业的谈话治疗过程可能很昂贵。

近期,德国弗莱堡大学的Johannes Naumann团队的最新研究发现,每周泡两次热水澡,可以缓和情绪失控,或许可能有助于改善抑郁症,这种改善是长久的。其效果与体育锻炼相似,对于轻度或中度抑郁症,可以推荐这种方法。

## 洗热水澡真能改善抑郁症?

人类的生理变化是有规律的,如果长期昼夜错乱不稳定,可能会增加患抑郁症的风险。

洗热水澡是一种安定、放松的方式,有助于缓解一天的压力。研究认为通过泡热水澡,可以增加血液循环,使其体温昼夜变化恢复正常节奏,从而改善情绪。此外,泡热水澡也能改善睡眠质量。

因此,洗热水澡似乎是一种快速、低成本和容易获得的改善抑郁症状的方法,特别是对于那些运动有困难的人。

## 如何远离抑郁症?

从心理学的研究结果来看,追求完美的人是抑郁症的高危人群。在日常生活中,不妨做以下一些简单地自我疗愈、解压、放松方法:

1.遇到紧张情况,先做深呼吸,让呼吸变得深长缓慢,缓解强迫的情绪和思维;2.定计划留有余地,遇到任何没达到预期的结果,对自己说“没什么大不了的”;3.保持良好的心态,及时肯定自己,平时学会开玩笑,学会自嘲和自黑,从根本上强大自己的内心;4.每天抽点时间做自己喜欢的事情,看看书,听听音乐,享受甜点等。

本文专家:杨超,医学博士,火箭军特色医学中心主治医师

本文审稿:陈海旭博士,解放军总医院第二医学中心副研究员

## ● 科普信息速递

李克强签署国务院令,公布修订后的《专利代理条例》,自2019年3月1日起施行。

两颗全球组网卫星从西昌卫星发射中心顺利升空,我国成功完成北斗三号基本系统星座部署,今年底正式向“一带一路”国家和地区提供导航服务。

## ● 身边的科普800问

(判断题)长期喝可乐会上瘾。这个说法对吗?

答案:对

解释:一罐330毫升某品牌可乐含有约40毫克的咖啡因,人体对咖啡因的吸收率高达99%,这些咖啡因能刺激中枢神经,并会引起系列效应,长期摄入会上瘾。

(判断题)食品添加剂使用的种类越少越安全。这个说法对吗?

答案:错

解释:食品添加剂的安全性主要是看用了多大的量和吃了多少,而和使用的品种数量没有必然联系。

王元卓 洪阳



宁波科普二维码



中国科普二维码