



最近,市民王先生致电本报,说因为自己在让孩子使用台灯的过程中走入一些误区,导致孩子视力下降得厉害,他希望自己的教训能让更多家长提个醒,“毕竟很多家长在这方面都不内行。”

孩子视力下降和使用的台灯有关系吗?该怎么选择和使用台灯?记者为此也采访了多名眼科专家。

专家这么说

眼科医生: 近视是多因性的,不能完全怪灯光

宁波市眼科医院副院长、主任医师吴国海认为,近视是多因性的,不能完全怪灯光,更不能怪某款台灯。视力变化的关键原因在于用眼姿势、习惯、时间,以及是否矫正等。对于王先生把台灯调到最亮给孩子用的做法,吴国海认为非常不可取,“太亮的光线包括阳光,会引起瞳孔缩小,加重睫状肌的负担,造成调节障碍。当然太暗的环境,会引起视物不清,与近视不戴眼镜一样,加重调节力量,引起调节痉挛。太亮或太暗,时间一长都会造成眼睛疲劳,加重加快近视变化。”

他提醒家长,保护孩子视力,应该多从以下几方面做起:控制持续用眼时间、该戴眼镜时一定要坚持戴、注意睡眠时间与质量、注意饮食均衡、每天有足够时间适当运动、不要轻信治疗近视的仪器与机构。

视光师: 挑选和使用台灯 要注意这几点

宁波眼病中心视光门诊视光师孙肖楠提醒家长,在选择台灯时要注意以下几点:有足够的、均匀的、可调节的亮度,色温适当,显色指数好。

台灯的亮度应该是可以调节且符合要求的,太亮或者太暗都不好。我们俗称的亮度,又叫照度,是衡量光源照明能力的指标。根据国标要求,对于A级台灯,在距离50厘米的位置,照度应该高于150lx(lx为照度单位);距离30厘米,照度应该高于250lx。如果是AA级台灯,这两个照度要求应分别达到300lx和500lx。照度的分布要尽量均匀,不能只是“灯下亮”,灯光照度分布不均匀,会导致人们一会儿看亮的东西,一会儿看暗的东西,加重眼睛疲劳。

显色指数表示的是灯光对真实颜色的还原程度。我们所说的物体颜色,都是特指其在自然阳光环境下所显示的颜色。人造灯光中,白炽灯和卤素灯是最好的,日光灯就比较差,国标的要求是建筑内部照明灯光的显色指数不宜低于80,阅读台灯则要高于82。

选择台灯时还有非常关键的一点,就是光源不要有频闪。辨别光源有没有频闪,用手机就能大致检测出来。开启手机拍照功能,对准光源,看手机屏幕上是否有一道一道黑色的光栅,有光栅就表示光源有明显频闪,有频闪则代表对眼睛刺激比较大,没有频闪则相对会好一些。在选择台灯外观时,要注意眼睛不能直接看到灯泡,光线要柔和,灯罩的材质要不透光。

关于台灯的使用,孙肖楠建议:使用台灯时房间的大灯还是要打开,不能黑漆漆的房间里只开一盏台灯,这样对比度太明显,对眼睛的刺激比较大;孩子写作业时一般用右手,台灯宜放在孩子左前方45度位置,灯光照过来要能直接照亮书写阅读的区域,但不直接照射孩子的眼睛。另外,写作业的时间要有所间隔,最好隔三四十分钟就休息一下,不要长时间连续学习,在休息时可望远五到十分钟,让眼睛得到放松和调节。

“要保护眼睛,更多在于控制行为模式,如果寄希望于买个护眼台灯就能护眼,也是掩耳盗铃。”孙肖楠表示。

记者 殷欣欣

孩子近视了 问题出在台灯上?

医生说近视是多因性的 不能完全归咎于灯光 不过怎么选择和使用台灯 还是值得好好说说

家长来反映 孩子近视了, 推测问题出在台灯上

王先生的女儿刚上三年级,最近孩子被查出近视,这让他十分惊讶和不解。王先生说,他们一家非常重视保护孩子视力,平时几乎不让孩子看电视,也几乎不让孩子玩电子产品。一年多前体检的时候,孩子的视力还是5.0。

王先生反复思忖女儿近视的原因,最后推测问题出在“护眼台灯”上。“女儿快读二年级时,考虑到她的家庭作业会逐渐多起来,就特意给她买了一款LED护眼台灯。”王先生说,女儿晚上做作业时,他都把台灯调到最亮,因为想当然地以为亮堂点可以看得更清楚。

他说,发现女儿近视后,最近他自己测试了一下,发现台灯灯光调到最亮时,看书半个小时左右,眼睛就觉得疲劳、难受。他带孩子到医院看眼科,医生说他在台灯使用方面有一些误区。首先,并不是光线越强对眼睛就越好,太亮反而对眼睛有害;其次,台灯的频闪也会对眼睛有一定影响。

记者做调查 家长们是怎么给孩子 挑选台灯的?

王先生很想知道,究竟该如何选择和使用台灯。那么,其他家长在这方面是不是内行呢?

记者随意走访了市内一些超市、商场,发现在售的台灯种类繁多,目前正值开学季,有不少家长带着孩子来挑选台灯。记者采访了一些已经给孩子买了台灯的家长,发现大家选择台灯的标准可谓五花八门。

家长郑先生说,给孩子的台灯是随便买的,标准是“造型好看,孩子喜欢”。家长王女士说,台灯是在商场里花1000多元买的,选择时主要看品牌、价格和功能。“同一品牌的,价格高一点的应该好一些。另外,这款台灯的功能模式比较齐全,有阅读模式、文字书写模式、休闲娱乐模式、夜灯模式等,不同模式对应不同的光线亮度,使用时只需按下功能按钮就可以了,不用调试光线。”王女士表示,购买台灯时还有一个重要因素要考虑,就是安全性,“有个朋友家的台灯是用久了会发热的,结果孩子不小心胳膊被烫伤了一大片。”

不少家长则是简单地以价格作为选择标准,尽量买贵的。家长邵女士就从国外花2000多元给女儿代购了一盏台灯,“为什么要买,具体也说不出来,只是觉得贵肯定会好一些,图个心理安慰。”