

# 几十元到上万元 护眼灯是智商税吗？ 来听听专家是怎么建议的

恰逢“六一”，又赶上“6·18年中大促”，这两天，市民王女士想着给孩子添置一款学习用的“护眼灯”。但是她在购物网站输入“学习台灯”“护眼灯”后，傻眼了，数万个不同的产品，价格从几十元到上万元不等。有的显示可以防止蓝光，有的显示可以调节色温，还有的号称可以模拟自然光线等，让她感觉无从下手。到底该如何选择合适的台灯呢？



号称有护眼功能的台灯产品众多。  
网站截图

## 1 眼科专家： 防蓝光多是噱头，最好选用全光谱光源

首先，孩子学习时，除了台灯之外，环境光源也很重要。宁波大学附属第一医院眼科主任李波医师告诉记者，他们在平时的门诊中发现，因为学习环境的灯光过于昏暗，孩子的视力受到损害的病例不少。

“近视的产生和用眼的距离以及光线的亮度都有关系。”李波强调，“在孩子学习的时候，要保持合适的用眼距离。除了使用台灯以外，一定要开启房间内的顶灯，用来弥补光线的不足。”

其次，最好使用模拟太阳光的全光谱光源。李波提醒，适当的户外活动对于缓解视觉疲劳很有益。“因为太阳光可以促进视网膜产生多巴胺，对于防止近视的发生有积极的作用。”

李波说，防蓝光更多是一种噱头。“从目前的科学研究和临床实践来看，蓝光可能会对老年人的黄斑病变起到一定的影响，但是对于青少年几乎没有什么影响。”

## 2 灯光设计师：书桌选白色，定期更换光源

顾博林是一位专业的灯光设计师，已经有10多年的从业经验。他告诉记者，任何一盏在指标上达到国家标准的台灯，拿来作为阅读或学习灯具都可以，所谓的“护眼灯”更多是作为一种营销噱头出现，没有必要为了台灯的多功能性花费冤枉钱。儿童用灯最要注意的是“无频闪，且桌面亮度的均匀度要高”。

“要判断灯光是否有频闪，最简单的办法就是打开手机摄像头对准光源。如果有条纹和闪烁出现，就说明有频闪。”顾博林说。如果孩子学习时，房间的照明灯关闭，只打开一盏台灯，不均匀的灯光反而会伤害眼睛。

“我们也建议书桌的桌面颜色最好选用白色，这样视觉环境比较好，不容易因为眼部肌肉疲劳引发近视等眼部疾病。”

此外，他特别提醒，任何光源都是有使用寿命的，一般好的光源可以使用2-3年，如果发现台灯亮度变暗，或者发生光线闪烁等，都要及时更换光源。

他还提醒：“专业品牌的台灯在光源方面会有更多的技术沉淀，参会会更加精准。相同照度的产品，专业品牌产品的使用寿命、光源稳定性一般会更加好，消费者可以更长久地使用，售后方面也更有保障。”

## 3 实验显示：四项参数决定台灯是否合格

宁波市计量测试研究院之前专门针对台灯进行了实验。

他们将采用LED光源的AA级护眼台灯、采用LED球形灯泡的普通台灯、采用白炽灯泡的普通台灯、采用螺口节能灯泡的台灯分别作为样本，选取了平均照度、照明均匀度、色温以及显色指数四个参数作为台灯的被测性能参数，进行了实验。

平均照度就是传统上理解的台灯照“亮”的能力，台灯光源的发光强度越大，学习桌面上的照度就越大。检测结果显示所有台灯都符合照度标准。

在照明均匀度测验中，护眼LED灯和节能灯符合标准。

色温测验中，护眼LED灯和普通LED灯符合标准，白炽灯过暖、节能灯过冷。

显色性测验中，所有台灯都符合标准。

我们根据各方的意见，总结出几条购买台灯的建議：

1. 购买学习用台灯，尽量选择结构比较大和光源面积比较大的产品，因为较小外形结构或光源面积的台灯，容易在照明能力(平均照度)和照明均匀性上达不到学习照明要求。
  2. 在光源上要尽量选择符合以下参数：光输出频率≥3125Hz，无频闪危害；无电磁辐射危害；照度及照度均匀度达“国标A级”；显色指数最好≥90；色温在3300K—5500K的中性光源。
  3. 传统白炽灯在能耗、发热以及紫外线水平上，非常不适合学习照明。
  4. 除了台灯光源之外，还要注意环境光的和谐，对比不能过于强烈。
  5. 所谓的防蓝光，目前对于青少年的用眼环境，并不具有充分的科学根据，更多的是一种宣传效果。
  6. 尽量选择大品牌的台灯，这样产品质量和售后服务更有保障。
- 记者 毛雷君 通讯员 王超

# 走进森山 399元横店三日游

住四星级酒店 享石斛美宴 含千元票价

近期想要出去走走的市民，森宇集团和《宁波晚报》养生汇联合推出的横店三日游值得考虑，只需399元/人，就可以游览门票价值千元的“秦王宫”、“梦外滩”和“圆明园春苑”三景点，期间体验石斛美宴，一晚住四星级酒店。

森宇集团旗下的森山品牌在浙江几乎家喻户晓，此次横店三日游由该公司赞助推出，主要食宿、游玩信息如下：



横店“圆明园春苑”

### 景点游览：

第一天从宁波出发，乘坐大巴抵达横店，游览“梦外滩”景区，观看百老汇演出；第二天游“圆明园春苑”和“秦王宫”。三个景点门票市场价近千元，除“圆明园春苑”30元景区交通及游船费需要自理外，其他均包含在内。下午逛义乌商城和森山小镇，小镇内有硅化木地质公园、珍稀瓜果花卉中心等景点，观赏性很强。第三天上午，森山公司有一场企业文化推广活动，下午返程。

### 食宿标准：

三天两晚的行程含四个正餐，其中三顿是石斛宴、高标准素食自助餐和东阳特色宴，让你在用餐同时，体验不同地域的美食文化。很多市民出

游对住宿要求蛮高，第一晚入住横店高标商务酒店，第二晚入住义乌挂牌四星级酒店，含自助早餐。

### 购物消费：

市民可能担心，这么便宜的价格，是不是要拉去强制消费？森宇集团是行业品牌企业，虽然行程中安排了企业文化推广活动，但公司承诺：作为行业品牌企业，市场的信任来之不易。上述活动属于公司品牌和文化宣传，追求的是良好的社会效应。全程无任何强制消费，市民可以放心旅游。

活动时间暂定6月7日~6月9日，45岁~75岁市民凡具有生活自理能力者都可以报名。报名人数不足30人，活动取消；超过50人，后报名人员不排除延期出发可能。

承办单位：杭州华行旅行社有限公司 许可证号：L-ZJ31453  
 报名地点：《宁波晚报》养生汇，海曙区永寿街6号  
 报名电话：0574-87228361

**《宁波晚报》养生汇**  
 那曲比如虫草宁波官方助销点  
 公益虫草·货真价实·价更优

**冬虫夏草 满30克送3克**

---

**铁皮石斛** 可低至 1.5元/克起

---

**药材级灵芝孢子粉** 折后 3.4元/克 (200克/盒)

---

**“野生”灵芝孢子粉 (00克装)**

**买2盒送1盒**

---

地址：永寿街6号 预订电话：87228361