

从几百到近万元不等

# 号称能护眼防近视的“大路灯”值得买吗？

近期，“落地护眼灯”受到家长群体的追捧，因其形状酷似街边的路灯，也被称作“大路灯”。记者走访发现，大路灯的价格从几百元到近万元不等，还有一些大路灯号称其“能护眼”“防近视”。大路灯是否真的能防近视？如何从改造灯光的角度帮助孩子防控近视？防控近视还有哪些值得注意的？



新华社发

## A 看似“高大上” 实为通用灯具

大路灯普遍具有以下特征：“个头大”，高度通常在两米左右，重量一般在20千克左右；照明范围广，光线可以覆盖书桌和周围地面；价格普遍在千元以上，有的甚至高达八九千元，价格远远高于普通台灯。

记者发现，在宣传上，这类产品普遍称对孩子眼睛有好处、能防控近视。“光多照1米，分多涨10分”“开学逆袭985”……一些产品宣传其有利于孩子学习，令家长们心动不已；“儿童青少年总体近视率67%”“孩子在用的普通台灯可能伤害他们的眼睛”……部分商家则贩卖“近视焦虑”，让家长们对普通台灯充满“怀疑”。

有的家长受误导认为只要买贵的灯就可以防控近视。广州消

费者林女士表示，大路灯的宣传广告让人感觉很“高级”，孩子每天晚上在家都要看书学习几个小时，为了孩子的视力，多花点钱也值得。

大路灯究竟是什么灯？广东省中山市质量计量监督检测所灯具室主任黄骏表示，大路灯其实就是可移动式通用灯具，属于我国强制性CCC认证产品范畴，其安全、电磁兼容项目须符合相关国家标准的要求。

与传统的桌面台灯不同，大路灯采用上下双光源设计。中山大学中山眼科中心屈光与青少年近视防控科主治医师许吉萍表示，大路灯有一个直接照向书桌的光源，同时还将光线照向天花板，相当于把台灯和顶灯合成了一个灯，让室内阅读环境整体变亮。

## B 大路灯的三大焦点问题

**问题一：大路灯可以防控近视吗？**

许吉萍表示，目前尚无直接的临床证据证明大路灯对近视防控有显著效果，而且室内灯光只是近视防控工作中很小的一部分。根据《近视防治指南（2024年版）》，近视的影响因素包括遗传因素以及环境因素，后者涵盖近距离用眼、户外活动、读写习惯、采光照明等。

此外，有的大路灯还涉嫌违规进行医疗效果宣传，称产品可以“改善视网膜血液循环”，从而达到“抑制眼轴过快增长从而控制近视”的效果。专家表示，灯具不属于医疗器械，产品具有医疗效果的宣传不可信，所谓的“黑科技”“疗效”难以验证。

**问题二：买大路灯越贵越好吗？**

谈及消费者普遍关心的价格问题，雷士照明品质与售后总监黄敏德介绍，虽然灯的照明亮度和使用寿命与价格存在一定关联，但并非绝对的因果关系。灯具的原材料涵盖支架、芯片、荧光粉材料、胶水、线材等多个部分，从理论上来说，使用可靠性更高、品质更优的原材料，会大幅增加生产成本，进而使产品售价上升。价格并

非衡量灯具品质的唯一标准，消费者不能单纯以价格高低来判断灯具的好坏。

**问题三：大路灯一定优于普通台灯吗？**

至于光线和近视之间的关联，目前，一项针对1840名学生进行的随机对照研究发现，在教室灯光为模拟太阳光光谱环境下学习的学生，三年后近视发生率较少，这说明模拟太阳光光谱的灯具对防控近视有一定帮助。许吉萍表示，部分厂家的大路灯也模拟了户外光的光谱特性，但实际效果因厂家而异，而且其他护眼台灯和顶灯也能达到类似效果。

受访专家指出，无论购买大路灯还是普通读写台灯，都有几个关键考量维度。黄敏德表示，家长务必留意产品是否明确标注执行国家标准GB/T 9473—2022《读写作业台灯性能要求》。在灯具的性能参数方面，要特别关注灯具的光谱特性，尽量选择光谱特性接近太阳光的灯具。

还有几项重要参数不容忽视。“为孩子购买的灯具，桌面照度应达到500勒克斯(lux)以上，显色指数需达到95以上。此外，产品还需满足防眩光、低蓝光、无可视频闪等要求，全方位为孩子营造舒适、健康的读写照明环境。”黄敏德说。

## 这场心理健康讲座为精神障碍患者送上解压方案

近日，吴忠市红寺堡区残疾人托养中心邀请吴忠卫尔康医院的心理老师举办“情绪与高血压的管理”心理健康讲座，为精神障碍患者及其家属解析焦虑与高血压的隐秘关系，并提供心血管保护策略。

本次讲座内容主要包括高血压的危害、引起高血压的危险因素、高血压患者如何管理情绪等。心理老师强调，高

血压患者服药期间，不能随便换药、加药或突然停药；平时情绪紧张可用自我暗示疗法，保持心情平静，还应该学着表达情绪。讲座期间，一位家长分享了自己孩子因为精神疾病足不出户、郁郁寡欢的经历。心理老师对此进行了分析，并提出针对性建议。讲座最后，心理老师对个别患者进行了一对一心理咨询服务。讲座结束后，患者及其家长纷纷表示不仅学到了实用的情绪管理和沟通技巧，还找到了改善家庭关系的新视角。

(方海鹰)



## C 近视防控不能只靠灯

专家建议，要客观理性地看待灯具和近视防控之间的关系，全方位、多维度进行近视防控。

购买了合适的灯具是否意味着防控近视一劳永逸？对此专家认为并非如此。许吉萍表示，儿童近视防控并非只受光线这一单一元素的影响，个人学习生活环境、用眼习惯等多种因素共同作用于视力健康。

从近视防控医学来说，最主要的防控因素其实是“一增一减”。许吉萍介绍，“一增”是增加户外活动，建议每天累计接触自然光的时间达到两小时以上，每次15分钟以上。除了环境灯光改造，还需要做更多

的“增量”，如多进行户外活动、保持正确的读写姿势等。

“一减”是减少孩子近距离用眼。专家表示，近距离用眼不仅仅是看电子设备，很多家长误以为孩子不看手机就不会近视，其实儿童在看书、写字、画画、弹钢琴、下棋甚至玩积木时都可能会近距离用眼。总的来说，近距离用眼的时间要尽量少，用眼距离要尽量远。

近视增长变缓或者预防近视，不是单一维度就可以完全做到的，改造环境灯光只是其中很小一部分，防控近视是一场需要家长和孩子全方位努力的“持久战”。

(据新华社电)