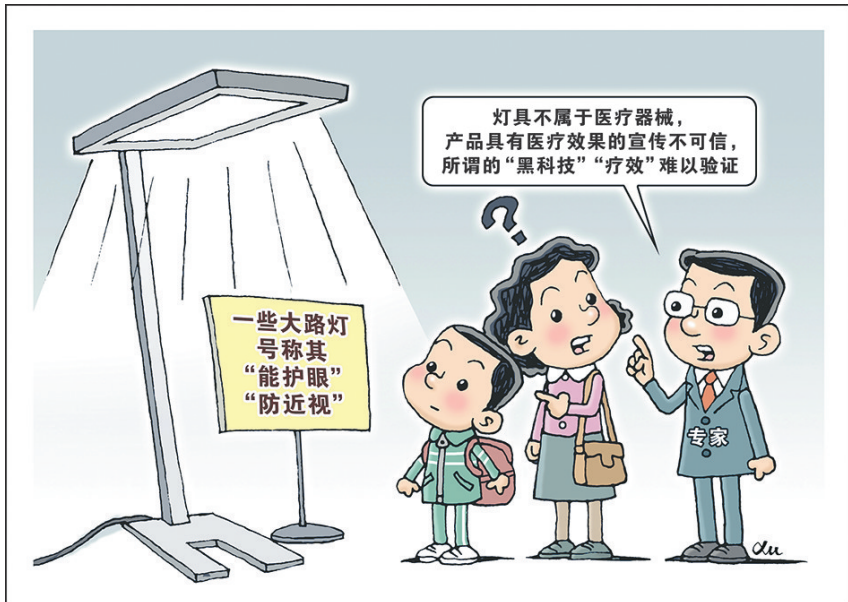


从几百元到近万元不等 号称“能护眼”“防近视”的大路灯值得买吗?

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?



疗效宣传不可信

新华社发 徐骏 作

每天走多少步合适? 运动养生要“适度”

“大家现在喜欢通过走路锻炼身体,我们建议走路也要有度,一般30分钟到60分钟、步数6000步至1万步为宜。老年人的体能下降,30分钟至40分钟、4000步至6000步较为合适,还可以分两段或者三段来走路,这样对身体是有益的。”在国家中医药管理局召开的新闻发布会上,中国工程院院士、全国中医运动医学中心主任朱立国给出建议。

运动养生需要注意:因人而异。比如,对于阴虚、气虚的人群,不推荐太剧烈的运动,应以温和的散步为主,调息养神。运动中要观察自己的身体信号,特别是呼吸。运动中不宜出现呼吸急促、说话断断续续等情况。不能过于疲劳,运动起来没有“度”,比如运动完之后腰酸腿疼,这样会适得其反。运动之后神清气爽,肌肉没有过度的反应和疲劳,这是比较好的“度”。注意时间,锻炼时间以清晨为好。日出时锻炼对阳气的激发有好处;夜间则要注意保护阳气,避免大量、剧烈的活动。

大多数人选择中等强度的运动为好。什么是中等强度?可以参考心率这一指标。运动心率保持在每分钟 $(220 - \text{年龄}) \times 0.6$ 次至 $(220 - \text{年龄}) \times 0.7$ 次之间。四川省骨科医院运动医学科主任罗小兵说,每个人体质不一样,因此运动适应方式也有不同。我们可以通过中医体质辨识、体质体适能评估和运动技术分析,了解身体机能的薄弱环节,找到伤病发生的关键因素。

据《人民日报》

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。

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。

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

新研究: 土卫六上“河流” 遵循与地球相同的规律

新华社巴黎4月26日电(记者 罗毓)法国巴黎地球物理研究所日前在其官网上宣布,该机构开展的一项新研究证明,土星最大卫星土卫六上的“河流”遵循与地球河流相同的规律。这说明用于研究地球河流的水力学分析模型可应用于地外天体上的“河流”。

土卫六是太阳系内少数像地球一样拥有塑造其地貌的活跃河流的天体。但土卫六“河流”中流淌的并非是水,而是液态甲烷。液态甲烷在土卫六上经历与地球上的水类似的循环过程:蒸发、凝结成云、降雨。该过程侵蚀出“河谷”,形成绵延数百公里的“河流”网络,塑造了土卫六地貌。

研究团队利用“惠更斯”号和“卡西尼”号探测器获得的数据,分析土卫六赤道附近和南极附近“河流”,并将地球河流常用的水力学分析模型首次引入土卫六环境。结果显示,土卫六“河流”的宽度、坡度、流速关系遵循着与地球河流相同的规律。此类关系之前从未在地球之外的星球得到验证。研究还估算了土卫六的液态甲烷降雨速率,有助于更好地理解该星球上的水文循环。

研究证实,即使在引力、地质和大气条件截然不同的情况下,支配地球上河流流动和侵蚀的规律也能应用于地外环境。这为理解行星及其卫星地貌演变以及地外气候的运行机制提供了一把新“钥匙”。

研究成果已于近期发表在美国《地球物理通讯》月刊上。据介绍,美国航天局未来几年内将发射代号为“蜻蜓”的探测器,进一步研究土卫六“河流”。