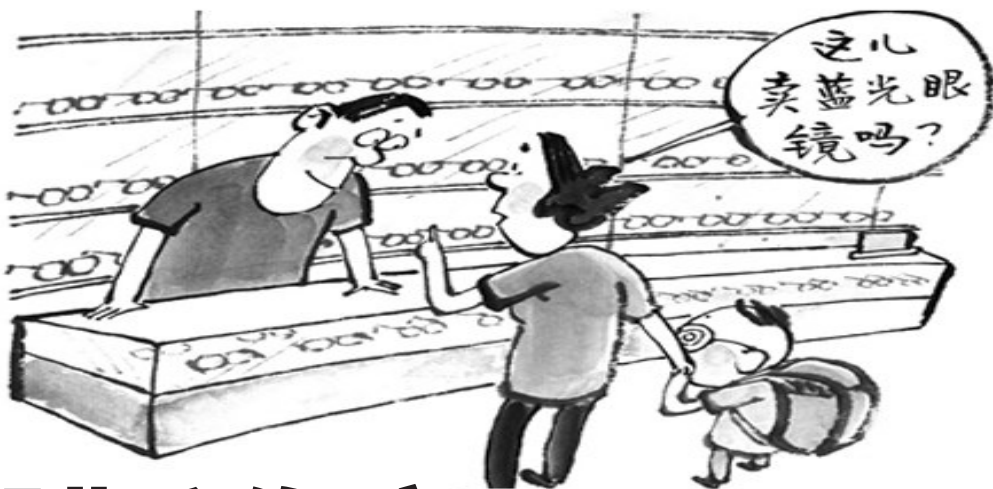


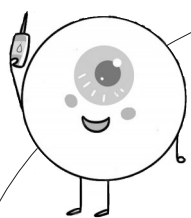
针对中小學生等未成人觀看電腦、
手機等各類電子屏幕的時間增多,視力受損風險
明顯增大的“商機”,不少商家千方百計“套路”家長為孩
子購買價格更高的“护眼神器”防藍光眼鏡。

那麼,防藍光眼鏡究竟效果如何? 怎樣才能
真正保護好孩子的視力?



用处不大 害处不小

警惕“护眼神器”反伤孩子眼



商家： 推销“套路”深

“放大危害”是部分商家的重要推销手段。

记者在南京市城区随机走访了多家眼镜店,发现均设有防蓝光眼镜专柜。记者以担心孩子近视为由向商家咨询,一家知名连锁眼镜店销售人员告诉记者,电脑、手机等电子屏幕产生的蓝光会导致孩子近视度数加深,严重的甚至会导致黄斑病变等疾病。记者发现,多家店铺销售人员的说辞与此类似。

“蓝光可直接透过普通镜片直达眼底,对眼睛伤害很大。”广州越秀区一

家眼镜门店的销售人员用“蓝光笔”为记者演示防蓝光眼镜功效。该店员强调,近来为孩子配用防蓝光眼镜的家长越来越多,都怕孩子伤了眼睛后悔。

“夸大效果”“自抬身价”等“操作”也很常见。

记者发现,多家电商平台,标榜“线上听课专用”“网课专用减缓近视”“网课伴侣缓解视觉疲劳”的防蓝光眼镜大量出现。

为促销,不少产品宣称能“阻隔屏蔽约95%蓝光”,有的则承诺能“有效预防近视”,还有部分自称是美、德、日等国“洋品牌”。

多名眼科专家和业内人士向记者表示,当前蓝光危害被显著放大,“防蓝光”产品功能被夸大,部分产品质量堪忧,消费者权益难以妥善保障。

北京同仁医院眼科主任魏文斌表示,目前社会上存在对蓝光危害的过度解读。

南京市儿童医院眼科主任陈志钧介绍,蓝光波长在380-500纳米区间,主要来自太阳光,其他来源包括荧光灯、LED电子屏幕等设备。屏幕中的蓝光强度大约仅为自然光的几百分之一甚至几分之一。如果不是常年在大洋海面、冰山雪地等强蓝光环境下工作,或每天十几个小时用电脑办公,一般人包括正常上网课的未成年人不必过度担心。

此前中消协组织的测试结果显示,大部分代表性电子产品的蓝光危害值均



专家： 用处不大、害处不小

在安全范围内。

陈志钧还表示,蓝光导致近视的说法没有科学依据。导致近视的主因在于看东西距离太近、长时间室内用眼,不能接受全光谱阳光照射也是重要原因。

另外,市场上防蓝光眼镜的效果也多“名不副实”。多家镜片制造厂商透露,当前市场上多数防蓝光眼镜并不能有效阻隔高能有害蓝光,所谓“百分百阻隔蓝光”更是多为虚言。

某镜片公司负责人谢公兴称,不少

自抬身价的“洋品牌”防蓝光眼镜其实都产于国内。同时,一些缺乏必要技术知识的商家使用一些低价的、不适合眼镜用途的非光学材料制作防蓝光眼镜高价出售,侵害消费者健康与财产权益。

未成年人盲目使用防蓝光眼镜,还可能遭受伤害。“百分百阻隔蓝光”镜片会产生明显偏色。”谢公兴还透露,这类镜片往往会有益蓝光一并阻隔,对于正处于视力发育期的未成年人来说,长期佩戴可能有损视力、伤害生物节律,“过度拦截蓝光影响褪黑素分泌,干扰睡眠。”

国家眼镜产品质量监督检验中心副主任刘红军建议,应将防蓝光眼镜等视光产品纳入医疗器械产品监管范围,提高行业准入门槛,打击不具备必要技术资质从事生产、验配防蓝光眼镜的商家。

观点： 健康用眼更重要

全国人大代表毕宏生、全国政协委员冯丹黎等多名代表委员在今年全国两会上呼吁加强青少年近视防控工作。多名眼科专家和业内人士认为,养成健康用眼习惯,比佩戴防蓝光眼镜更有利于保护视力。

“与其佩戴防蓝光眼镜,不如每天沐浴阳光2小时。”陈志钧认为,多到户外感受自然光,这是目前被证明防控未成年人近视的有效做法。

《儿童青少年新冠肺炎疫情期间近视预防指引(更新版)》提出,儿童青少年在线学习,尽可能选择大屏幕、屏幕分辨率高、清晰度适合的电子产品。使用电子产品时,调节亮度至眼

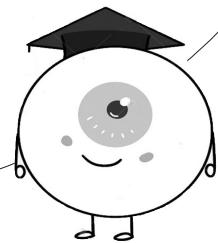
睛感觉舒适,不要过亮或过暗。

魏文斌建议,使用电子产品要尽量遵循“20-20-20”口诀,即看屏幕20分钟以后,要抬头远眺20英尺(6米)外20秒以上。

同时,针对涉及视觉健康的视光产品取许可证管理后行业准入门槛过低、缺乏要求商家明示产品关键指标硬性规范等问题,专家建议应尽快查漏补缺。

“普通消费者根本分不清其中的‘猫腻’,除非去专业的检测机构检测,维权成本很高。”温州一位有20多年从业经验的眼镜企业负责人告诉记者。

据新华社



勿贪凉： 警惕忽冷忽热诱发疾病

除了通风和清洁,使用空调还需要注意室内外温差。忽冷忽热的环境不仅容易诱发感冒,还易诱发血管痉挛,对于心脑血管疾病的人来说格外危险。况且,人体自身代谢也需要一定的温度才能达到最佳状态,即便没有上述空气循环、干燥、感染的问题,长时间过度低温也会导致机体代谢出现异常,导致各种不适感觉。睡眠时应用空调,也要注意使用夜间模式或睡眠模式,开启定时模式,调高温度,调低风量,不直接让冷风长时间吹着身体。

居家空调的使用可以自我调控,若是在公共场所或工作环境怎么办呢?其实我们也可以采取一些自我调节措施,比如开窗通风或定时到非密闭环境活动,自备空气加湿净化装置,注意加衣调节体温等。

总之,使用空调期间记住“勤通风,常清洗,勿贪凉”的九字口诀,享受清凉,远离空调病。

据人民网

记住九字诀 远离空调病

现在天气日渐炎热,空调这一消暑利器又到了大显身手的时候。但长时间待在空调房里可能会出现头疼、发热、嗓子疼、流鼻涕、关节疼、肢体无力等类似感冒的症状,人们通常将其称为“空调病”。如何才能享受清凉的同时远离空调病?咱们得先从空调房的空气环境说起。

勤通风:开窗时长根据房间大小定

空调分为室内机和室外机,室内机吸收室内的热空气进行循环,通过热交换,制冷剂将热量和制冷过程中产生的冷凝水排到室外。因此,一般制冷空调本身并没有换气功能,但可以降低室内空气湿度和温度。

在门窗紧闭的房间内,反复循环的只有室内的空气,且室内空气中的水会逐渐以冷凝水的形式排出室外,所以空调房间就会变得干燥。而我们在空调房内呼出的二氧化碳以及肠道排出的气体,会积攒弥漫在室内空气中,导致

室内空气质量下降。初次进入这样的房间,我们会有一种“这是什么味道”的感觉,房间空间越小,密闭时间越长,这种感觉越明显。空气中的人体废气含量增加则易诱发头痛、乏力等各种不适,具体症状与废气成分及含量相关。干燥的空气会影响鼻腔、口腔黏膜,导致其屏障功能下降,病毒细菌就会乘虚而入,使人感到口干舌燥,诱发咽痛、流涕等症状。

疫情期间,定期开窗通风可以降低室内病毒和不良气体的浓度,也会减少感染风险。我们使用空调期间也需定期通风换气,建议每2-3小时开窗通风,每次时长可根据房间大小确定,以室内面积80平方米的房子为例,在无风或微风的情况下开窗,11分钟能把室内空气换一遍,20分钟能使室内微生物减少60%,所以建议开窗通风以20-30分钟为宜。如果只是开条小缝,开窗时长以30-60分钟为宜。对通风风的效率是最高的,同时打开两扇对着的门窗,离得越远越好,能使换气的速度和效率提高一倍。

常清洗： 半个月到一个月一次

空调机内管路的清洁程度也会对人体健康产生影响,若不注意还会引起肺炎。闲置了大半年的空调,其通风管路内布满灰尘,其中不乏尘螨、细菌等。若不加清洁,它们就会随着空调吹出的风飘散在室内,极易引起咳嗽、咽痛、喷嚏、流涕等上呼吸道症状。特别是对体质较弱的儿童、老人以及哮喘、过敏性鼻炎等患者而言,容易诱发疾病。

空调运转时会产生大量冷凝水,若空调管路没有妥善清洁,冷凝水中极易滋生军团菌、链球菌等细菌。军团菌是引发肺炎的主要菌种,链球菌感染者则会出现发热等症状。疫情期间,没有充分清洁的空调有可能加速病毒传播。因此,闲置的空调使用前需充分清洁。清洁时不仅清洁滤网,空气和冷凝水经过的管道包括机芯都需要清洁。即使持续使用,也需定期清洁,尤其是排水管,以半个月到1个月清洗1次为宜。

除了房间,汽车空调也要注意清洗,长时间未使用的汽车空调使用前均需要清洗,停止使用的时候需要做完整的清洗。一般情况下,汽车空调过滤网每个月要清洗一次,可以根据使用频率和环境适当调整过滤网清洗周期。当汽车空调出现异味时一定要清洗,并查看滤网是否发霉,如果发霉要及时更换。

