

## 護眼燈真的護眼嗎？廣東消委會提醒注意三大誤區

03-06-2021 廣東消委會

近年來，由於中小學生課內外負擔加重，手機、電腦等帶電子螢幕產品的普及，用眼過度、用眼不衛生、缺乏體育鍛煉和戶外活動等因素，我國兒童青少年近視率居高不下、不斷攀升，近視低齡化、重度化日益嚴重。為了讓孩子能有一雙好眼睛，家長除了儘量控制孩子接觸電子產品外，對孩子使用的檯燈也越來越講究，護眼檯燈逐漸受到家長追捧。但市面上的護眼檯燈售價從幾十到幾千元不等，且都打著“護眼”“防藍光”“無頻閃”等旗號。

那麼市面上宣稱能保護視力的檯燈真的護眼？怎樣才能給孩子挑選一款合適的檯燈呢？

為了更好引導消費者正確選擇孩子讀寫作業使用的檯燈，保護兒童青少年的視力健康，廣東省消委會提醒廣大消費者，注意和避免“護眼檯燈”消費中的誤區，正確科學地為孩子選優質的檯燈。

### 三大誤區

#### 誤區一：宣傳賣點當功能

“護眼檯燈”只是商家為宣傳而形成的通俗叫法，國家對讀寫照明用的檯燈和宣傳“護眼”的檯燈稱為讀寫作業檯燈，並對其制定了相關標準。但對“護眼檯燈”或標稱有護眼功能的檯燈並未出具具體標準，護眼與檯燈性能之間的關係並未有嚴格的論證，商家宣稱的“護眼檯燈”並不一定具有護眼功能。

#### 誤區二：無頻閃光源

護眼檯燈其中一個賣點是無頻閃。實際上，絕對意義上的無頻閃是不可能的，大多數的護眼檯燈是通過提高光源的閃爍頻率，讓人眼無法分辨，其實頻閃依舊存在，甚至高頻閃的燈具如果長期近距離使用反而影響健康。

#### 誤區三：亮度值越高越好

亮度是不少消費者在選擇檯燈時的考慮因素，其實亮度並不是越高越好，亮度越高，眩光越明顯，眼睛容易產生不適。

雖然護眼檯燈並不一定能保護視力，但是選擇一款優質的讀寫作業檯燈（護眼檯燈）減輕讀寫時產生的眼睛疲勞，對保護眼睛還是有一定好處。因此，消費者在選購和使用讀寫作業檯燈（護眼檯燈）時需注意以下幾點：

### 01 認准 3C 標誌

檯燈是國家 3C 強制認證產品，按國家相關法律法規規定，檯燈必須取得 3C 認證標誌才能在市場銷售。

### 02 重點關注參數

在選購時，留意包裝及實物標貼的照度、色溫、顯色指數等關鍵參數。消費在選擇的時候，照度必須達到國 A 級，國 AA 級最佳，建議選擇色溫在 4000K 左右，顯色指數 Ra 大於 80 的讀寫作業檯燈（護眼檯燈）。

### 03 仔細觀察外觀

選擇燈罩能罩得住燈體，燈杆高度可調節或距離書面 40~50 釐米比較合適。可避免眼睛受到強光直射和檯燈太低而縮窄光線照射範圍，影響用眼舒適度及安全。

### 04 在正規管道購買正規商品

消費者要在正規商家選購符合讀寫檯燈國家標準、產品標識規範的檯燈（至少應標識如下內容：商標和廠名、產品型號規格、額定電壓、額定頻率、額定功率），開具正規發票。

### 05 養成良好的用眼習慣

想要有雙健康的眼睛，僅僅依靠護眼檯燈是不夠的，養成良好的用眼習慣更加重要。根據國家衛健委制定的《兒童青少年近視防控適宜技術指南》，健康的用眼行為需要做到幾下幾點：

- 保持正確的讀寫姿勢，“一拳一尺一寸”；
- 不在走路、吃飯、臥床時、晃動的車廂內、光線暗弱或陽光直射的情況下看書或使用電子產品；
- 讀寫連續用眼時間不宜超過 40 分鐘，每 40 分鐘左右要休息 10 分鐘，可遠眺或做眼保健操等；
- 控制使用電子產品時間，課餘時間使用電子產品學習 30~40 分鐘後，應休息遠眺放鬆 10 分鐘，非學習目的使用電子產品每次不超過 15 分鐘。