

针对中小學生等未成年人观看电脑、手机等各类电子屏幕的时间增多,视力受损风险明显增大的“商机”,不少商家千方百计“套路”家长为孩子购买价格更高的“护眼神器”防蓝光眼镜。那么,防蓝光眼镜究竟效果如何?怎样才能真正保护好孩子们的视力?记者展开调查。

■新华社电

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。



观点:健康用眼更重要

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消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。

专家:用处不大害处不小

多名眼科专家和行业人士向记者表示,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。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

几分之一甚至几千分之一。陈志钧还表示,蓝光导致近视的说法没有科学依据。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。对于正处在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。”谢公兴说。

讲文明树新风公益广告

见义勇为模范

道德模范

郧阳区谭家湾镇桂花小学教师集体

一场强降雨引发山洪,学校操场围墙瞬间被冲毁倒塌,停在操场上的 9 辆轿车、2 辆摩托车全部被水冲毁。但郧阳区谭家湾镇桂花完全小学以及隔壁幼儿园共 93 名孩子一个不少。在肆虐的洪水面前,他们义无反顾,铸就了闪光师魂。他们被评为中国好人群体,他们的名字是:韩伟、段发云、刘士军、范有林、周吉富、岳永强、王华、刘东平、刘林、刘兴晓、王琴、段太明、陈自平、闵云琴。

十堰市文明办 十堰日报 制作