

远离“小眼镜”系列之一 | 如何选台灯才能更护眼

国家疾控局 2024-03-15 13:05 北京



国家疾控局监测数据显示，2022 年我国儿童青少年总体近视率为 51.9%，较 2021 年下降 0.7 个百分点，我国近视防控工作取得积极成效。为了帮助大家了解科学用眼和护眼知识，国家疾控局组织制作了远离“小眼镜”系列科普内容。

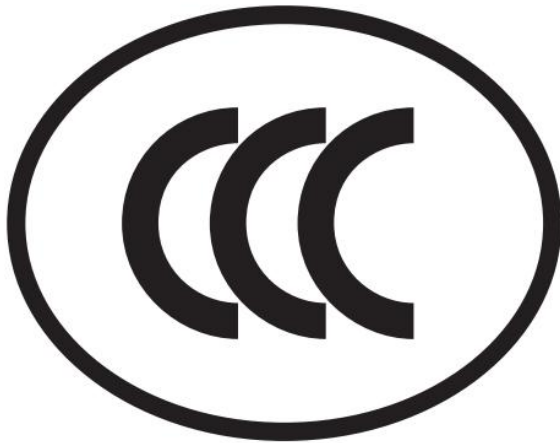
孩子读写时使用的台灯与视力保护息息相关，如何选择台灯才能更护眼呢，今天让我们一起聊聊。



选择台灯分两步

第一步 看 3C 认证标识

台灯需进行强制性产品认证，获得 3C 认证才代表其符合国家安全要求。3C 认证标识一般贴在台灯表面，或通过模具压在台灯上，其图形为椭圆形的“CCC”标志。



(图片来源：国家认证认可监督管理委员会官网)

第二步 看性能指标

1 遮光性

台灯应具有遮光性，选择有灯罩的台灯，可以保护眼睛不受眩光影响。

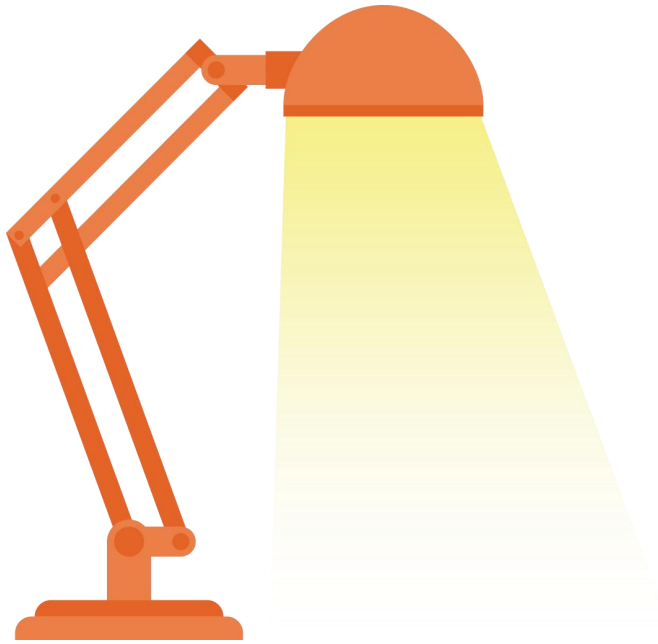
2 照度

目前我国标准台灯照度（光度）级别分为 A 级和 AA 级，A 级为达标标准，AA 级为最高标准。级别越高，照度越好。如果需要长时间近距离读写，建议优先考虑 AA 级。

3 色温

色温是指灯光的颜色。偏暖偏黄的灯光视觉上比较舒适，但容易使孩子产生昏睡感。偏冷偏蓝的灯光比较提神却容易造成视疲劳。淡

黄色灯光可以降低白纸的反射强度，提高眼睛的识别能力，最适合作为近距离读写的照明光源。



4 频闪

如果台灯的光线忽明忽暗、闪烁不定，容易造成眼睛疲劳。要测试台灯是否有频闪，可拿手机对着台灯拍照，如果有频闪，手机屏幕就会出现波纹。

5 蓝光

LED 台灯均有蓝光，台灯出厂前均会进行蓝光危害评估，所以只要购买正规厂家生产的台灯，就不需担心蓝光的问题。



使用台灯小技巧

- 1.白天自然光线不足时，优先使用房间顶灯，打开顶灯后光线仍不足时，使用台灯辅助照明。夜晚同时打开房间顶灯和台灯。
- 2.台灯光线应照向桌面，避免直射孩子眼睛。将台灯摆放在孩子写字手对侧，保证光照足够覆盖阅读所需面积，至少覆盖孩子的书本，同时注意周围是否存在会反光的物品，避免产生眩光。

