

# 从几百到近万元不等,号称能护眼防近视的“大路灯”值得买吗?

新华社记者 胡林果 徐弘毅

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?



贩卖“近视焦虑” 新华社 朱慧卿 作

## 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道,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”。

新华社电

## 我国研究人员揭示压力引发抑郁的神经机制

新华社杭州4月26日电(记者朱涵)记者26日从浙江大学了解到,浙江大学医学院胡海岚教授团队的一项最新研究成果揭示了压力积累触发抑郁情绪的机制,有望为压力管理、抑郁预防和治疗提供新的靶点。该项研究已发表于国际学术期刊《细胞》。

“人类社会,频繁、持续的压力是抑郁的最常见诱因。”胡海岚表示,团队此前的一项研究发现,抑郁样行为源自大脑外侧缰核神经元的簇状放电,但当时他们并不知道这些神经元为什么出现了异常,于是团队决定进一步探究原因。

研究团队设计了动物实验,用1秒钟随机的足底电击给小鼠制造一次压力,然后观察压力信息在大脑中的传播路径。研究团队发现,大脑中有一个“压力电台”,外侧缰核神经元、蓝斑核去甲肾上腺素能神经元和外侧缰核星形胶质细胞三位“主播”坐镇。当压力来临,三位“主播”跨脑区联动“播送”压力信息。经过外侧缰核星形胶质细胞的推波助澜,短暂的压力刺激会转化为持续时间更长的神经元活动。实验中,短短1秒钟的压力刺激会引发外侧缰核神经元和蓝斑核去甲肾上腺素能神经元长达1分钟左右的持续活动。

研究人员表示,大脑的应激并不会在压力解除时立刻停止,就像是往平静的湖面投入一块石头,荡起的涟漪需要一段时间才能渐渐消失。研究团队指出,压力应激会频繁激活“压力电台”,使其不堪重负,最终促发了动物的抑郁样行为。

此外,研究团队还发现,面临压力时,小鼠脑内的去甲肾上腺素升高,且存在瞬时强烈释放和缓慢持续释放两种模式,而只有前者才能“撼动”外侧缰核星形胶质细胞。这将为优化相关用药手段提供启发。“比如在面临压力时,利用调控去甲肾上腺素系统的药物去阻断星形胶质细胞的激活,有可能预防抑郁。”胡海岚说。

## 新研究揭示乳腺癌细胞“休眠”与“苏醒”机制

新华社耶路撒冷4月26日电(记者王卓伦 陈君清)以色列魏茨曼科学研究所近日发布公报说,该所研究人员领衔的一项研究揭示了乳腺癌细胞为何能在人体内“休眠”多年不被发现,且在特定条件下“苏醒”并扩散。相关研究成果发表在美国《科学·信号传导》杂志上。

公报说,乳腺组织细胞在人的一生中会经历“活跃”与“成熟”两种状态的转换。在癌变过程中,原本成熟稳定的细胞会异常回到早期活跃状态,快速分裂并形成肿瘤,甚至扩散至身体其他部位。扩散后的部分癌细胞可以再恢复到“成熟”状态,变得不活跃,进而进入“休眠”状态。

研究团队发现,乳腺癌细胞的“休眠”过程与乳腺细胞从胚胎发育阶段向成熟上皮阶段转变的过程极为相似。通过模拟上皮细胞自然成熟过程,研究人员使三阴性乳腺癌(最具侵袭性的一类乳腺癌)细胞的OVOL1蛋白或OVOL2蛋白过度表达,从而诱导这些癌细胞进入“休眠”状态。研究人员在小鼠实验中观察发现,肿瘤的生长受阻。

研究人员表示,约40%的1至3期三阴性乳腺癌患者在接受标准治疗后仍面临复发风险。新发现有望为阻止癌细胞进入或逃出“休眠”状态、延缓甚至避免癌症复发提供新的治疗思路。