

# 网课热潮带火防蓝光眼镜 防得了疲劳近视吗？

“妈，我眼睛疼！”“妈，我手疼！”“妈，我脖子疼！”

如果你在家里发出了这样的感叹，你的妈妈一定会快步走到你身边，急切地对你说，“让你玩电脑，让你玩手机！一天到晚不睡觉，就知道玩电脑玩手机！”电脑和手机一直是家庭关系中的“雷区”，但长时间的居家生活让学生们不得不每天面对着电脑和手机屏幕线上学习。出于对孩子眼睛的担心，在无法停止上网课的情况下，许多人将目光投向了防蓝光眼镜。

## 线上教学带动防蓝光眼镜大卖

近日，“带货女王”薇娅在直播中带来了一款防蓝光眼镜，上架一分多钟，主打的黑色款就被拍完。根据直播中的介绍，这款防蓝光眼镜可以阻挡60%的有害蓝光，缓解眼部疲劳和压力，而且有专门的儿童款，5岁以上的儿童可以佩戴。

在被称为“全球每2人戴的眼镜就有1人镜片产自丹阳”的全球最大镜片生产基地江苏丹阳，防蓝光眼镜在复工复产后需求量大增，销售同比增长103%。还有眼镜厂商表示，新零售渠道不仅没有下降，一季度还同比增长了400%。

度还同比增长了400%。

记者在购物网站上搜索“防蓝光眼镜”，发现销量排名靠前的卖家月售能达到两万至四万，其中价格最低的只要6.9元，活动期间甚至能达到“首单0.9元”，价格高的则为一千到三千多元不等。

记者询问了几家销量较好的店家，客服均表示最近购买防蓝光眼镜的人多了很多。

在店家宣传页上可以看到，防蓝光眼镜的主打功能以防辐射、防蓝光为主，能阻挡30%-70%不等的

## “蓝光”为何要防？

“买了，还是近视了，在家4个月起码增加了50度。”“买了，而且我妈还给我加了个护眼仪。”微博上，不少网友表示爸妈也为自己安排上了防蓝光眼镜。但眼镜效果如何，评论里却是两极分化。

“戴上这个，看啥东西都有颜色，感觉整个视野都变绿了，我就懒得带了。”“我买的防蓝光眼镜发黄，导致看啥东西都发黄，甚至镜片一反光，朋友说我脸都黄了。”

防蓝光眼镜的外观特征非常明显，它的镜片非纯透明，而是呈现出一种黄色，镜片上反射的光是紫色的，普通镜片则是绿色的。因此，不少人反映戴上防蓝光眼镜看东西会发黄，长时间的视觉色差难免会带来不适，甚至有头晕的感觉。

但同时，也有很多人觉得防蓝光

眼镜是有效的。

“我没研究过这个，但是体感来说真的很不错，每天看手机电脑至少十二小时，不戴眼镜就会很干涩难受。”“对于长期用眼的人来说，工作时手机电脑每天都不知道要盯多久，也做不到平衡、多休息，防蓝光眼镜确实有用啊。”

那么所谓的“防蓝光”，原理是什么？

根据“科普中国”的介绍，蓝光普遍存在于自然光和白光中，人眼所看到的自然光线(白光)分别由红光、橙光、黄光、绿光、蓝光、靛光、紫光这些不同颜色的光谱组成，不同的波长在视觉上呈现出不同的颜色。

之所以蓝光要被我们“防”，主要是因为光的能量与其波长成反比，波长越长的光能量越小，波长越短的光能量越大。目前，类似电脑、手机等

## 抗疲劳，可以；防近视，不可以

长时间接触蓝光确实有害，有害蓝光也确实应该防。那么防蓝光眼镜到底有没有用？

“合格的防蓝光眼镜可以抵御有害蓝光，改善视疲劳、眼睛干涩、看东西不舒服等不适症状，但一定要选择正规合格的产品。同时，并没有证据支持它能预防近视的发生和发展。”北京爱尔英智眼科医院配镜中心主任郝晶晶给出了这样的答案。

## 防蓝光眼镜该怎么选？

市面上有一些防蓝光眼镜阻隔了80%以上的蓝光，反而会矫正。中国标准化研究院视觉健康与安全防护实验室主任蔡建奇曾表示，有的“防蓝光眼镜”看上去颜色很黄，但颜色偏黄的高阻断率镜片不但不会保护眼睛，还会造成色偏，加剧视疲劳，甚至还可能增强近视诱发的风险。

郝晶晶也表示，不建议孩子佩戴太黄的防蓝光镜片：“防蓝光镜片不是越黄越好，太黄的镜片就很有可能把有益蓝光也给防掉。”

据介绍，目前市面上的防蓝光眼镜主要有两种：一种是膜层防蓝光，属于反射型防蓝光，蓝光照到镜片上反射出去；另一种是片基防蓝光，属于材料吸收型，其使用的特殊材料可以将有害蓝光吸收。

但目前，市面上的许多防蓝光镜片并没有防护效果。中消协曾发布的一份配装眼镜比较试验报告显示，一款所谓的“防蓝光镜片”在进

一般来说，防蓝光镜片阻隔30%以上的蓝光是比较科学的，能够保留有益蓝光。

有类似“防蓝光”原理的还有电子设备的护眼模式。某从事电子设备研发工作的工程师告诉记者，护眼模式是调节屏幕三基色中蓝光的亮度，开了会泛黄，不过作用其实不大。手机伤眼和频闪等其他因素也有很大关系，过滤掉蓝光也会对观感有影响。“所以追求护眼模式还不如来个素质高点的屏幕，以及少看手机，比防蓝光管用多了。”



蓝光，原理是“镜片阻隔了电子产品屏幕发出的刺眼的有害光，眼睛就没那么容易疲劳，看电脑手机就会更舒服”，也有部分店家提到了防近视的功效。

在一家线下眼镜店，销售员告诉记者，这段时间，尤其是“五一”假期中，有很多家长带着孩子咨询防蓝光眼镜：“普通防蓝光的每天能卖出去十几到几十副。但现在小孩很多都已经近视了，家长会带他们再来配个带度数的防蓝光镜片，看电脑戴防蓝光的，平时就戴普通的。”

带有电子屏幕的产品，使用LED等材料制作的显示屏发出的光主要以红、绿、蓝3种颜色为主，且蓝光占了主要部分。

蓝光的波长约在380-500纳米之间，比起红、绿光，蓝光有更大的能量，能穿透眼球的全部结构，进入眼底，可对眼睛造成不可逆转的损伤。

但蓝光不等于蓝光危害。波长在445~500纳米左右的蓝光对人体是有益处的，有调整生物节律的作用，睡眠、情绪、记忆力等都与之相关。

我们通常会说会对眼睛构成损害的蓝光泛指高能短波蓝光HEV光线，波长在385-445纳米之间，接触久了会对人视网膜造成光化学损伤，导致白内障以及视网膜的黄斑病变等眼部疾病。

行比较试验时被发现蓝光性能超标；武汉市质监局也曾公布对防蓝光眼镜片实施风险监测的抽检结果，在标识为“防蓝光眼镜”的30批次被检样品中，有一半没有防蓝光效果。

对此，郝晶晶也提醒消费者，购买时要选择符合国家检测标准的专业品牌，以国标检测数据为准，不要听信商家夸张的宣传。

郝晶晶表示，比起寄希望于各种防蓝光设备来防近视，养成健康合理的用眼习惯以及保持充足的户外运动更重要：“孩子在学习时一定要坐端正姿势和阅读光线，同时，户外运动时间尽量要长，最好是每天有2小时以上。”

另外，郝晶晶还提到了一个国际上公认的“20-20-20”法则，同样有助于保护视力：每看电子屏幕20分钟，眼睛就离开屏幕，看至少20英尺(大约6米)远的地方，至少20秒。

(中新)

中国福利彩票  
CHINA WELFARE LOTTERY

## 双色球一周回顾

(5月4日-5月10日)

上周双色球开奖3期，全国共产生一等奖26注，单注最高奖金1000万元，单注最低奖金658万多元；二等奖开出414注，单注最高26万多元，最低13万多元。在此期间，我省中出6注一等奖，其中1注花落江苏镇江、4注花落江苏苏州、1注花落江苏盐城。双色球2元可中1000万。江苏福彩“800万大回馈”火热进行中，购买双色球篮球全复式送5注双色球，还可参与无锡本地华为P40抽奖活动，详情请见“无锡福彩”微信公众号。

福 彩 开 奖

双色球 第2020035期

10 14 24 25 28 33 11

福彩3D 第2020082期

1 9 1

15选5 第2020082期

06 09 10 11 13

以福彩正式开奖公告为准

中国体育彩票

7位数第 20047 期:

0 9 5 8 8 5 5

排列3/排列5第 20081 期:

2 6 2 0 2

大乐透奖池: 11.19 亿元

7位数奖池: 1.21 亿元

最终结果以彩票中心开奖公告为准

## 购彩防疫指南

- 进店全程佩戴口罩
- 主动出示“健康码”
- 保持1.5米以上距离
- 尽量使用电子支付方式
- 少接触、不扎堆、不聚集
- 出现发热、咳嗽症状尽快就医