

防蓝光手机膜真有效吗？

调查发现：“99%防蓝光”或为营销噱头

随着智能手机普及，不少消费者购买手机膜时会选“防蓝光”款，商家也常宣传其“隔绝99%有害蓝光”。那么，这些防蓝光手机膜是否真如宣传般有效？记者对此进行了调查。



发现

实际效果与宣传差距大

针对部分商家宣称手机膜防蓝光效果达99%，甚至100%的说法，专家提示，蓝光是屏幕显色的关键色彩，如果真的阻隔掉蓝光，手机就会严重偏色，视觉体验失真，追求“百分之百防蓝光”就是个伪命题。

随着人们视力保护需求增加，手机膜从物理防护升级为光学防护，市场上防蓝光膜多通过添加微粒涂层实现防护效果，而涂层工艺水平直接影响阻隔效果。记者调查发现不少产

品工艺参差不齐，实际效果与宣传差距较大。

在湖南的一个手机膜生产园区，一家企业技术负责人表示，生产兼具舒适度与防蓝光效果的手机膜需综合多方面要求。湖南永州某工厂副总经理杨柯表示，刷涂层可实现防蓝光，但仅靠涂层会改变膜的亮度和色度，需同步适配基底材质、光学设计与膜层工艺以保证使用体验。

目前，防蓝光膜的研发通常由厂家与科研机构

或卫生单位合作进行，但由于尚未建立严格的行业标准，市场上一些商家混淆产品属性，将普通手机膜冒充为“防蓝光膜”销售，从而误导消费者，甚至以次充好。

记者调查发现，具有一定防蓝光功能的手机膜在白色背景下通常呈现淡黄色，而在强光下则显现出淡蓝色，此外，用紫光灯照射，若膜面显蓝光，说明含防蓝光涂层或微粒，消费者可借此初步判断产品真伪。

专家

保护眼睛关键在于科学用眼

那么，电子屏幕中的蓝光真的像商家宣传的那样具有巨大危害吗？

中南大学湘雅医院眼科中心副主任宋伟涛表示，400至500纳米波段的蓝光对眼睛有损害，长时间暴露在蓝光这种电子产品之下，最常见的是增加视疲劳，对青少年儿童还会加重近视。

专家指出，真正保护眼睛的关键在于科学用眼，避免长时间盯着电子屏幕。北京同仁医院斜视与小儿眼科主任付晶表示，长时间盯电子屏幕对眼睛不健康，需控制好时间。不仅要控制一天的总时长，也要控制单次时长，比如看半小时休息5-10分钟；

防蓝光手机膜的出现，

为消费者提供了一个有益的眼部保护工具，其产业潜力也得到了认可。然而，市场上的虚假宣传和缺乏标准，使得消费者很难做出明智的选择。未来，期待行业能够弥补标准空白，企业和商家诚信经营，让消费者真正获得有效的防蓝光保护。

(央视新闻)

手机膜“不靠谱”，那防蓝光眼镜有用吗？

最近，部分防蓝光手机膜被发现不具备防蓝光作用，“效果等于保鲜膜”。不少人由此疑问：屏幕保护膜不能防蓝光，那么防蓝光眼镜可以防护吗？尤其是随着新学期开始，很多家长关心孩子的用眼健康：佩戴防蓝光眼镜，能帮助孩子预防近视吗？

儿童佩戴不能预防近视

上海市儿童医院眼科副主任医师邸悦表示，不建议孩子使用防蓝光眼镜，因为没有足够的证据能证明防蓝光眼镜有助于预防近视；相反，佩戴防蓝光眼镜会影响户外活动对孩子视力健康的积极作用。

具体来看，蓝光并非只

有电子产品产生。除了生活中的LED灯、液晶显示器、手机等电子产品的屏幕会释放蓝光外，阳光中也含有蓝光。而增加户外活动时间、让孩子在户外接受全光谱照明是目前公认的最有效的预防近视方法。如果孩子佩戴防蓝光眼镜，意味着过滤掉了全光谱中的蓝光，与户外活动防控近视的目标背道而驰。因此，几乎所有的眼科医生都不推荐少年儿童佩戴防蓝光眼镜预防近视。

此外，佩戴防蓝光眼镜后，使用者的直观体验是进入眼睛的光照强度减弱。医学界普遍认为，明亮的照明对预防近视有帮助。如果孩子戴着防蓝光眼镜学习，会降低照明强度，反而加重孩子的眼部疲劳，甚至诱发

近视。

邸悦认为，就“儿童护眼”这个话题来说，养成良好的用眼习惯比佩戴防蓝光眼镜更重要。

一方面，要注意环境光线，控制“屏幕距离”和“环境光”：屏幕与眼睛保持40至50厘米，避免在昏暗环境下使用电子设备。使用电子设备时，要开启室内柔和的背景灯。

另一方面，要坚持“20-20-20”法则，即每使用电子屏幕20分钟，要远眺20英尺（约6米）外的景物20秒，让睫状肌放松。

当然，保证户外活动对防控近视非常重要，争取让孩子每天拥有2小时以上的户外自然光照射，能有效放松眼部，预防近视。

成人佩戴可缓解视疲劳

需要提醒的是，不建议儿童佩戴防蓝光眼镜，并不是否定防蓝光眼镜的作用。

邸悦表示，防蓝光眼镜更适合成人，可以减轻蓝光对视觉的刺激，缓解视疲劳，避免出现白内障等潜在风险。

成人的眼球发育成熟，角膜、晶状体对蓝光有一定过滤能力，但长期高强度的屏幕使用，可能会引发“数码眼疲劳综合征”，表现为眼睛干涩、酸胀、视物模糊、头痛等症状。

对成人而言，是否要佩戴防蓝光眼镜，主要取决于人群和用眼场景。对程序员、媒体工作者等“屏幕刚需”人群来说，每天面对电

子屏幕的时间较长，使用防蓝光眼镜能缓解视疲劳。本身有干眼症、结膜炎，或近视度数较高、长时间用眼后易出现不适的人群，也可以佩戴防蓝光眼镜。

总之，防蓝光眼镜对高频使用电子设备的成人有一定的作用，能减少短波长蓝光对视网膜的直接刺激。但它并非“护眼万能药”，更不能替代科学的用眼习惯——控制屏幕时间、保持合理距离、保证户外活动等。

最后要注意的是，购买防蓝光眼镜时，务必选择正规品牌、正规渠道，查看蓝光阻隔率、透光率等检测报告，避免为“概念”买单。如果出现持续的眼痛、视力下降等症状，应及时就医，不要以为佩戴眼镜就能解决问题。

(解放日报)