

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？

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靠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”。

健康科普

立夏时节湿热起 护心顾脾养阳气



夏季的第一个节气“立夏”。中医专家提示，立夏后气温逐渐升高，降雨增多，湿热之气渐盛，此时养生防病应顺应“春夏养阳”的原则，重在养护心脾、清热祛湿、调和气血。

中国中医科学院西苑医院肺病科主任医师崔云介绍，根据中医理论，湿热天气可导致人体内外湿邪与热邪交织，易引发湿热咳嗽、暑湿感冒等呼吸系统健康问题；湿热天气还易出现外湿困脾，导致脾失健运，脾胃功能受损，出现腹胀、食欲不振、大便黏滞等现象；湿热体质者此时更易受外界环境湿热影响，面部出油长痘、大便黏滞等症状加重。

“立夏时节饮食宜‘清补为主，兼顾祛湿’。”崔云说，这一时期可适当食用乌梅、山楂等酸味食物以敛汗生津，适当食用苦瓜、莲子等苦味食物以清心火；可多食新鲜的蔬菜等食物，少食油腻辛辣，减轻脾胃负担；湿热渐重时可食用薏苡仁、赤小豆、茯苓、山药等健脾利湿之品；还应避免过量饮用冷饮、冰品，以免损伤脾阳，引发腹泻等情况。

中国中医科学院西苑医院肺病科主治医师范艺龄说，立夏节气还应夜卧早起，午间小憩以养心气；保持室内通风；保持平和心态，可静坐、听舒缓音乐以“静心”；选择太极拳、八段锦、散步、慢跑等运动，避免大汗淋漓耗伤津液阳气。

结合中医“治未病”理念，这一时节还可居家采用中医外治方法进行保健。上海中医药大学附属曙光医院主任医师张晓天介绍，每日晨起以掌心轻轻空叩膻中穴5分钟，可化解郁热内蕴导致的心烦失眠；仰卧屈膝，双掌交叠顺时钟环形推揉腹部，自剑突至耻骨为一遍，每日操作49遍，可破除春末积聚的湿浊，防治口黏纳呆、排便黏腻等脾虚湿困早期征兆。

（新华社记者 田晓航）

研究发现降压治疗 可有效降低痴呆发生风险

中国医科大学附属第一医院孙英贤教授团队联合赵传胜教授团队研究发现，高血压患者降压治疗可降低痴呆发病风险15%，为高血压防治及痴呆疾病预防提供了高质量循证医学证据。研究成果21日在国际医学期刊《自然·医学》上发表。

由于目前针对痴呆尚无有效治疗措施，因此只能通过控制高血压等危险因素来预防痴呆发生。此前，高血压引发痴呆的证据多来源于流行病学观察性研究，缺乏高质量证据支撑，因此降压治疗是否可降低痴呆发生风险一直存在争议。

研究团队将33995名高血压患者纳入降压预防痴呆的整群随机对照研究，干预组采用以130/80mmHg为目标的强化降压方案，对照组为常规治疗。经过48个月随访，结果显示干预组显著优于常规治疗组，全因痴呆发生风险降低15%、认知障碍风险降低16%。

目前，痴呆已成为继心脑血管病、癌症之后的又一重大公共卫生挑战。随着全球人口老龄化趋势加剧，包括痴呆在内的神经退行性疾病发病率正不断上升，据世界卫生组织预计，全球患痴呆的人数将从2019年的5740万增至2050年的1.528亿。

“该研究成果拓展了我们对高血压治疗及痴呆发生的认识，对全球高血压及痴呆防控有重要促进作用。”中国科学院院士顾东风说。（新华社记者 于力 高爽）



诗和远方

游客在云南省迪庆州香格里拉市独克宗古城抱着小羊拍照留念。香格里拉市地处滇、川、藏大三角交汇地带，是“滇藏茶马古道”要冲。这座被雪山、森林、草场环抱的高原之城是人们心中的“世外桃源”。每一个到香格里拉的人，都被自然与历史拥抱，沉醉在雪山、森林构成的“诗和远方”。

（新华社记者 胡超 摄）

视野

新研究揭示玫瑰花瓣 独特卷曲形态背后的几何奥秘

耶路撒冷希伯来大学研究人员近日在新一期美国《科学》杂志上报告说，他们进行的一项新研究揭示了玫瑰花瓣边缘卷曲的几何成因——“MCP不相容性”原理。这也是科学界首次在自然系统中发现这一几何原理的适用案例。

根据耶路撒冷希伯来大学发布的新闻公报，长期以来科学界普遍认为，植物叶片和花瓣等自然薄膜在生长过程中呈现卷曲形状，主要源自“高斯不相容性”这一几何应力机制。然而，研究团队在对玫瑰花瓣的研究中发现，玫瑰花瓣卷曲并不符合这一传统解释。

研究人员通过数学建模、实验验证和计算机模拟等手段，证实了“MCP不相容性”原理在玫瑰花瓣形态生成中的关键作用。正是这种几何应力的积累，使得玫瑰花瓣边缘形成典型的尖锐锥状“尖点”。而这些“尖点”反过来又影响了花瓣的进一步生长方向。

这一发现揭示了玫瑰花瓣形状的几何奥秘，这是首次在自然系统中发现“MCP不相容性”原理塑造生命形态的案例。研究人员说，从玫瑰花瓣的卷曲中可以看到自然界如何利用几何形变，引导结构的自动成型，这不仅有助于理解植物形态的形成机制，也为柔性电子、软体机器人和仿生材料等前沿技术提供了借鉴。（新华社记者 王卓伦 冯国芮）



科学运动养生,中医给出实用帖

新华社记者 田晓航

——顺应自然，“适度”“适时”

中医理论包含了不少运动养生的理念。

中国工程院院士、全国中医运动医学中心主任朱立国说,《黄帝内经》提到“形劳而不倦”,提示运动要适度;人们运动后进行呼吸调整、吐纳收敛阳气,这也符合中医“动以生阳,静以养阴”的观念。不但如此,太极拳、五禽戏、易筋经、八段锦等中医传统功法可以通过调和阴阳、疏通经络来调节气血运行,起到健身、保健、康养的作用。

在中医看来,怎样运动才算“适度”?朱立国介绍,运动强度因人而异,例如,阳气虚的人宜选择太极拳、八段锦等温和的运动,阴虚、气虚人群运动宜以散步为主。他建议大多数人选择中等强度运动,就走路而言,6千至1万步属于中等强度;运动以微汗为度,若呼吸急促、说话断断续续,则为“过度”,而运动后过于疲劳、腰酸腿疼,效

果也会适得其反。

运动的时机也有讲究。朱立国说,锻炼时间以清晨为佳,日出时阳气开发,此时锻炼有利于激发阳气;夜间则要注意保护阳气,避免大量剧烈的活动。从一年来看,运动宜顺应四季阴阳消长的自然规律:春夏阳气开发,可选择运动量稍大的快走、跑步和部分球类运动;秋冬阳气内收,宜选择太极拳、八段锦等柔和、缓慢的运动。

——“辨体施动”,因人而异

专家介绍,不同体质的人群可通过中医体质辨识、体适能评估和运动技术分析,综合考量具体情况,同时结合个体的健康目标制定个性化方案,形成个性化运动处方。

“根据《黄帝内经》的虚则补之、实则泻之,我们以柔和、小强度运动培补正气,以剧烈、大强度运动疏泄邪气。”四川省骨科医院运动医学科主任罗小兵说,实际操作当中通常将九种体质进行虚实分类,以对应不同运动方式;还要评估体适能,针对肌力、肌耐力、柔韧性、平衡能力等运动能力的不足及其程度,选择合适的运动干预方法。

罗小兵强调,针对运动爱好者或专业运动员等有更高运动强度要求的人群,还需对其所从事项目进行运动风险和运动技术分析,包括分析运动链、评估动作模式等,从而制定更有针对性的方案。

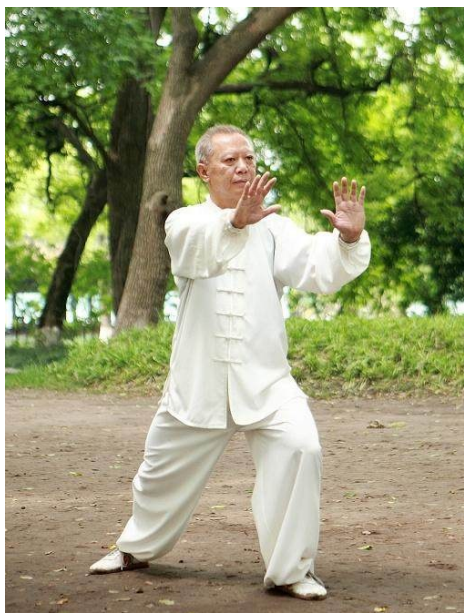
——综合干预,减重防病

减重是当下的热门话题。超重和肥胖人群如何在中医理论指导下科学运动?

“减重时不可只关注局部,而应进行整体的调节。特别是运动时膝、踝关节容易损伤,还要找到安全性、有效性、个性化的平衡点。”罗小兵介绍,中医从整体观分析引起肥胖的病因病机,根据辨证分型制定综合干预方案;根据患者的体质辨识肥胖类型、运动功能状态,结合个人运动兴趣制定适合的运动方案。

中医认为“久坐伤肉”。针对这一上班族的“通病”,朱立国提示利用碎片化时间,如上班族可以一小时为单位,每伏案40或50分钟起身做伸展运动,或可做八段锦、五禽戏相关动作,帮助改善肌肉劳损等问题;此外,颈椎康复操的“前屈后伸”“回头望月”

“旋颈望踵”“雏鸟起飞”“摇转双肩”五个动作,对颈、腰、膝关节的健康也有好处。



电话:3316016
13706320415