

灯光里的护眼护脊健康密码

送你一份家庭配灯和护眼灯选购指南

在育儿过程中,家长们常聚焦于孩子的食疗搭配、运动督促,却容易忽略家中那盏“不起眼”的灯。一盏不合适的灯,可能悄悄加重孩子近视,还会让久坐学习的孩子腰颈僵硬。家庭灯光的亮度、色温及摆放位置里藏着守护视力与脊柱的“健康密码”。家庭灯光配置有哪些常见误区?学习区、生活区该如何科学配灯?护眼灯该怎么选?近日,记者走进南通市妇幼保健院眼耳鼻喉科,请眼科主任医师李靖宇为大家讲解灯光里的健康学问。



各式护眼灯 CFP

误区真不少! 亮度不足明暗反差大伤眼

“很多家庭在灯光使用上都存在误区,门诊上不少孩子的视力问题、脊柱不适,都和灯光不当有关。”李靖宇说,最常见的就是亮度不达标。

市民张女士的儿子小宇(化名)今年上小学三年级,最近半年近视度数一下子增加了150度,家长急得不行。李靖宇回忆,一开始张女士以为是孩子看手机太多,后经医生检查才发现症结——小宇每天放学后在客厅写作业,习惯只开一盏普通台灯,客厅主灯始终关着,“家长说‘桌面亮就行了,开主灯浪费电’,可我们用照度仪一测,书桌区域的照度才180勒克斯(lx),远低于300lx的标准。”长期在亮度不足的环境下用眼,小宇不仅近视加深,还因为看不清字不自觉低头凑近书本,其颈椎生理曲度已经有点不正常,“孩子说‘看久了眼睛酸,脖子也僵’,但家长没往灯光上想。”

其次是亮度均匀度差,这也是家长容易忽视的一点。二年级的小梦(化名)总说写作业时“眼睛累”。李靖宇询问后得知,小梦写作业时只开台灯,卧室主灯一直关着,“桌面亮堂堂,周围黑漆漆,孩子切换视线看课本和作业本时,瞳孔要频繁收缩、扩张,不到半小时就喊累。”李靖宇解释,这种明暗反差会加速视疲劳,长期下来不仅影响视力,还会让孩子为了看清内容调整姿势,比如歪头、耸肩,时间长了可能诱发脊柱侧弯。

色温选择也容易踩坑。“晚上用6500K的高色温白光或蓝光,会抑制褪黑素分泌,不仅影响孩子睡眠质量,还会影响视力发育。”李靖宇提醒,夜间灯光色温要调至4000K以下,暖黄光更温和,适合夜间环境。

有的家长选灯时只看外观、比价格,却忽略了光线质量的核心指标。“无频闪、显色指数 ≥ 80 、蓝光危害等级为RG0,这三项是‘硬标准’,还要注意灯具的遮光性和防眩光设

计,避免光线直射眼睛。”她建议,家庭最好用“顶灯+台灯”的组合,为孩子营造均匀、舒适的光环境。

分区域配灯! 学习区生活区各有讲究

家里的学习区和生活区该怎么科学配置灯光呢?这一直是不少家长心中的疑惑,李靖宇也对此给出了建议。

基础照明(顶灯)方面,房间地面平均照度不低于150lx,阅读区域附近建议达300lx,要选择光线分布均匀的灯具,如带柔光罩的吸顶灯,避免明暗对比强烈;色温推荐4000K左右的中性白光,接近自然光,减少视觉疲劳;显色指数选择 $Ra \geq 80$ 的,色彩还原更清晰;还要确保灯具无可见频闪,避免劣质LED灯或荧光灯。

重点照明(学习台灯)方面,桌面照度应达300lx以上,优先选国标A级或AA级台灯;光线需均匀覆盖书本或作业区域,中心区和边缘区照度差别不宜过大;学习时建议调至4000K左右的中性白光,灯头高度要调整到略高于孩子视线水平(灯罩下缘距离桌面40~50cm),避免光线直射眼睛;摆放位置遵循“习惯手对侧面”原则。协同照明也很重要,顶灯和台灯需同时开启,避免仅开台灯导致桌面过亮、周围过暗,引发视疲劳和不良坐姿,进而影响脊柱健康。

卧室照明要柔和舒适,可采用间接照明方式,避免强光直射;主照明色温控制在3300K以下,睡前阅读可使用2700K左右的暖光;选择可调节亮度的灯具,睡前逐渐调暗灯光,帮助身体进入睡眠状态。夜灯设置上,要选低亮度、暖色调的,且位置应远离床头,避免光线直射眼睛。

此外,家长们还要利用好自然光,白天尽量让孩子在自然光下学习,书桌侧靠窗,避免阳光直射桌面造成眩光;定期清洁灯具,积灰会影响发光效率和光线质量;灯具使用

一段时间后,光通量会下降,频闪风险增加,应及时更换;同时提醒孩子保持“一拳一尺一寸”的正确读写姿势,并定时起身活动。

台灯怎么选? 认准国标AA级与3C认证

市民刘奶奶花50元给孙子买了盏无品牌的“护眼”台灯,结果孩子用了两周说“眼睛疼”。原来这盏灯不仅有明显频闪,蓝光危害等级是RG1,还达不到国标A级照度。

“选对台灯是关键,但很多家长不知道该看哪些指标。”李靖宇给出了一份“实用选购指南”。首先看照度及均匀度。“要优先选择国标AA级照度的台灯,中心区域照度 $\geq 500lx$,均匀度 ≤ 3 ,确保桌面光线充足且均匀,减少明暗差异导致的视觉疲劳。”李靖宇建议,色温选择4000K左右的暖白光,接近自然晨光,既明亮又柔和,适合学习和阅读,避免色温过高($>5000K$)的冷白光或过低($<3000K$)的暖黄光。显色指数(RA) ≥ 90 ,特殊显色指数(R9) ≥ 90 ,能确保色彩还原度高,减少视觉疲劳,尤其适合阅读绘本、绘画等场景。

此外,还要选择无可视频闪的台灯,大家可通过手机摄像头检测(无明显条纹闪烁),同时确保蓝光危害等级为RG0豁免级,避免短波蓝光对视网膜的潜在伤害。当然,防眩光设计也不能少,选有灯罩、格栅或柔光板的台灯,避免光线直射眼睛,减少眩光对视觉的刺激。另外,需确认台灯通过3C认证,确保电气安全。现场试用时要注意选择调节灵活、能适应不同高度和角度需求,且光线柔和过渡、避免明暗对比过强的产品。

李靖宇提醒:“合理的家庭灯光是守护家人视力与脊柱健康的隐形卫士。重视家庭灯光的科学使用,能够为家人营造更健康的生活环境。”

本报记者朱颖亮
本报实习生冯翔翔



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

前列腺癌 早诊早治全流程管理

24日,南通发布App·南通名医团栏目、南通报业传媒集团·南通名医团视频号及南通市第一人民医院官方视频号,将联合推出“前列腺癌早诊早治全流程管理”。市第一人民医院泌尿外科专家将坐镇直播间,聚焦前列腺癌精准诊疗,拆解筛查、诊断、机器人手术、术后康复全流程关键点,帮助大家科学认识前列腺健康问题。



扫码看直播

医周健闻

全国“美丽医院” 建设优秀案例公布 南通五案例入选

晚报讯 近日,国家卫生健康委人口文化与基层健康中心正式公布2025年全国“美丽医院”建设案例征集结果。全国共评选出164个优秀案例。南通共有5个案例成功入选,含2个创新案例与3个实践案例,展现出本地“美丽医院”建设的显著成效。

此次南通入选的创新案例分别是南通市第三人民医院报送的《三美筑基·质优领航:“美丽医院”建设赋能高质量发展》,以及南通市妇幼保健院报送的《以儿童友好为笔,绘就“美丽医院”新画卷》。这两个案例聚焦“美丽医院”建设的创新路径,在理念设计、模式探索上具有鲜明特色。

实践案例则由3家医院斩获,分别是南通市第一人民医院的《建设“美丽一院”共绘“美丽中国”健康画卷》、启东市妇幼保健院的《建设“美丽妇幼”为健康中国增添启东色彩》、南通市第六人民医院的《党建领航 五弦共振 奏响美丽医院建设和谐乐章》。这些案例立足医院实际,在“美丽医院”建设的落地实践中积累了可操作、可推广的经验。

据了解,2025年全国“美丽医院”建设优秀案例征集活动于今年4月启动,由国家卫生健康委人口文化与基层健康中心组织,在中国卫生健康思想政治工作促进会支持下,面向全国各级公立医疗机构征集优秀实践成果,最终评选出164个案例。

记者朱颖亮 实习生冯翔翔