



# 护眼灯是“智商税”吗？

走进北京东三环十里河装饰城，台灯展区人来人往。一位正在挑选读写作业台灯的家长感叹：“以前只关注台灯亮不亮，现在得研究频闪、蓝光、色温等这些专业参数，就连光线均匀度都得看具体数值，太复杂了。”旁边另一位顾客也附和说：“我们根本搞不清楚哪些参数才是真正重要的，只能听销售员介绍。”

事实上，有这类困惑的消费者不在少数。随着人们对视力保护的重视程度不断提高，台灯市场正从单纯满足照明需求的“功能性单品”，逐步转变为承载健康护眼、智能交互等多元诉求的“品质生活标配”。

## 台灯宣传乱象多，家长选购遇难题

在电商平台搜索“读写作业台灯”，各种功能宣传令人眼花缭乱：“全光谱”“零频闪”“纳米防眩”等词汇随处可见，产品价格从几十元到上万元不等。“这些专业技术名词把人都看晕了。”来自某投诉平台的消费者，在与客服反复咨询确认后，选购了一款标注“全光谱”的台灯。然而，安装时却发现台灯存在严重频闪问题，配件缺失，就连灯盘也存在损坏情况。

广东光阳电器有限公司总裁陈少藩指出，部分企业为抢占市场，用“护眼”“无蓝光”等术语进行产品宣传，却拿不出权威认证作为支撑，实际产品功能与宣传大相径庭，严重误导了消费者。他

认为，台灯行业进入门槛较低，但要做好很难。部分企业借助贴牌模式快速涌入市场，这种粗放型扩张一方面加剧了产品同质化竞争的激烈程度，另一方面也易引发产品质量良莠不齐的乱象，严重影响行业的健康可持续发展。

广东三雄极光照明股份有限公司品牌部总监李全表示，台灯并非“高价即高质”，消费者应避免价格迷信。他认为，市面上不少平价台灯同样具备优质光效与护眼设计，建议购买时立足实际需求，结合预算进行多维考量，理性选择适配产品。

“孩子每天用台灯超过4小时，要是选不对，近视度数往上涨可怎么办？”北京李先生的担忧，代表了众多



资料图

家长的焦虑。昕诺飞台灯产品负责人提醒说，市面上的劣质台灯往往存在三大核心隐患：LED芯片劣质致蓝光超标危害儿童视网膜健康；驱动电源不良引发频闪加剧视疲劳；光学结构缺陷导致眩光超标与照度失衡迫使眼球超负荷调节。

## 护眼灯不能“治病”，养成良好习惯是关键

在直播间里，主播们激情满满地推销产品：“在我们这款护眼灯下面学习8小时，眼睛都不会觉得累”，让屏幕前的家长们怦然心动。护眼灯是“智商税”吗？“光环境”与视觉健康有多大关系？

“光环境与视觉健康有着密不可分的关系。”广东省光电技术协会副会长、华南师范大学教授康丽娟举例称，目前一项针对101名10岁到15岁儿童（其中41名近视）的研究，通过在孩子们手腕上佩戴光传感器来收集18个月里的平均日曝光量，结果显示，未近视儿童日均光照量显著高于近视群

体。“多项研究表明，明亮的光线会增加视网膜上神经递质多巴胺的释放，可抑制近视的发展，但也不是越亮越好。过高亮度的台灯反而会导致眩光问题，不仅干扰正常视觉体验，长期使用更会对眼睛造成不可逆的损伤。”欧普相关负责人表示，国AA级照明标准经科学验证，明确划定了安全光参数阈值。

陈少藩认为，护眼灯的本质是以科学光环境延缓视疲劳，其核心是融合光学、医学与智能技术，实现“自然光模拟+动态健康干预”。护眼灯的价值在于“减负”而非“治病”。国家

儿童医学中心、首都医科大学附属北京儿童医院眼科副主任医师刘雯认为，青少年近视率攀升，主要原因是近距离用眼负担过重、户外活动不足、过度使用电子设备、用眼环境与习惯不良等多重因素叠加。

刘雯指出，比台灯更重要的是养成良好的护眼习惯。“每天至少2小时或每周至少14小时的日间户外活动时间很关键，而且户外活动有累积效应。”她解释，阳光中的紫外线和蓝光能够刺激视网膜中的多巴胺分泌，从而抑制眼轴变长，有效防控近视的发生及发展。

## 读懂核心参数，科学选购适配产品

面对市场上琳琅满目的台灯，消费者究竟该如何选择？买台灯看哪些标准？目前台灯执行的标准，除执行国家强制性3C标准之外，主要是执行国家推荐性标准《读写作业台灯性能要求》GB/T9473-2022。

“现在很多消费者在选购台灯时，首要考虑因素就是防蓝光危害。”康丽娟表示，对于蓝光危害，国际电工技术委员会IEC制定的IEC-62471对光

源产品蓝光危害进行了安全级别分类，分为RG0免除、RG1低危险、RG2中等危险、RG3高危险。

“关于台灯指数，优先关注照度（中心 $\geq 500\text{lx}$ ）、光谱（越接近全谱越好）、色温（4000K左右）、显色指数（80以上，越高越好）、频闪（ $\leq 1$ ）等参数。”中国照明学会代彩红博士建议，其次可关注照度均匀度（最大值/最小值 $\leq 3$ ）、蓝光含量（越低越好）、红光含量（越高越好）等。不同人群购买台灯要参照不同的指数，代彩红提醒，在台灯的日常使用中，除了

常见的摆放位置和与环境光搭配技巧，还要关注台灯的高度调节和使用时长。

随着消费者对生活品质要求的提升，以及智能科技的飞速发展，台灯不再仅仅是简单的照明工具，其在功能、设计、健康等多方面的属性愈发受到关注。台灯市场的升级之路，折射消费升级浪潮的同时，也暴露出概念炒作、产品同质化等隐忧。要实现台灯行业的健康可持续发展，需要构建多方协同的良性生态，形成合力，这盏“桌上的太阳”才能照亮人们的健康生活之路，为消费者带来优质、舒适的照明体验。

据新华社



## 新闻速读

### 本地新闻

1. 近日，北京星途探索有限公司在海阳东方航天港成功完成某型探空火箭发射任务，在3小时17分钟内成功发射6枚探空火箭，最短间隔仅19分钟，创下国内探空火箭海上连续发射的新纪录。

2. 近日，红旗西路（鲁大东南门至黄金顶隧道东口）夜间分阶段占道施工，时间截至10月15日。

3. 近日，烟台机场国内航班截载时间将缩短至30分钟，进一步提升出行效率，优化旅客体验。这意味着市民办理值机手续的时间更充裕，行程安排更从容。

4. 近日，以“一路慈善一路爱”为主题的烟台城市公交“慈善号”首发仪式在胶东文化广场隆重举行。“慈善号”公交车车身皆印有醒目的慈善标识与标语，车内设置了爱心捐赠二维码及慈善宣传材料，市民乘车时可随时通过宣传材料了解慈善知识，扫码参与捐赠，真正实现“让慈善融入日常出行”。

5. 近日，我市迎来开海季，各种各样的海鲜大量上市，但由于食用不当、过量食用等原因引起急性胃肠炎的情况有所增加。市120调度指挥中心提醒市民，海鲜虽然鲜美，但要注意不要过量，市民应根据自身体质适当适量食用海鲜。一旦出现严重恶心、呕吐、腹泻等消化道症状，应立即就医或拨打120电话求助。

### 国内新闻

1. 近日，《中小学生午休课桌椅通用技术要求》国家标准发布，将于2026年2月1日正式实施。该标准根据学生身体发育特点，从设计、生产、检验、使用全流程作出规定，让午休课桌椅更舒适、安全、耐用。

2. 近日，国家网信办等四部门联合发布的《人工智能生成合成内容标识办法》正式施行，所有AI生成的文字、图片、视频等内容都要“亮明身份”。

3. 近日，塔里木大学科研团队在塔克拉玛干沙漠边缘，首次发现了嗜盐甲壳动物——盐水丰年虾。盐水丰年虾又称“卤虫”，是地球上现存较为古老的物种之一，具有极强的耐盐特性。

4. 近日，《中国纳米科技产业白皮书（2025）》发布。数据显示，自2000年至2025年，全球授权纳米专利总数超过107.8万件，其中中国专利达46.4万件，占比高达43%，稳居世界第一。

5. 近日，中国科学院上海天文台科研人员在一个距离地球约2.3亿光年的矮星系里发现了一个“不安分”的黑洞。它没有待在星系核心，而是偏离中心近1千秒差距（约3千光年），并且喷射出射电喷流。这项研究让“流浪黑洞”从理论猜想变为直接观测。