

上网课戴蓝光眼镜能防近视?

中消协:防蓝光≠防近视



蓝光并非导致近视的“罪魁祸首”

随着手机、平板电脑等电子产品的普及和儿童青少年近视率的不断上升,加上经营者大肆宣传蓝光的危害,让不少家长将孩子近视的“罪魁祸首”归咎于蓝光。

但据专家介绍,蓝光只是具有造成视网膜损伤的可能性,而且这种可能性与视网膜接收到的蓝光剂量有关。也就是说,蓝光照射只有达到足够的时间和一定强度后才有可能造成视网膜伤害。

有专家指出,当蓝光的波段处在445纳米以下,光强超过一定阈

值且长时间照射时容易产生视网膜光化学损伤,其中尤以435-440纳米附近的短波蓝光伤害最大。还有专家指出,蓝光对眼睛的主要伤害可能是会导致眼底出现黄斑病变,但这是在长时间、高强度的照射下产生的。而且,目前医学界认为,影响黄斑病变的主要因素是年龄,而不是蓝光。

值得注意的是,蓝光对人体也有益处。许多专家都认为,480-500纳米之间的蓝光具有调整生物节律的作用,可帮助促进

防蓝光眼镜选择不当对预防近视有害无益

“既然蓝光不是造成近视的原因,那么所谓‘防蓝光产品’预防近视显然缺乏科学依据。”中消协表示,针对一些商家通过对防蓝光产品的性能进行虚假夸大宣传,过度解读蓝光的危害,高价推销防蓝光产品,消费者应理性看待。

多位专家指出,医学上暂时还没有充足的证据证明防蓝光眼镜等产品在防控近视方面能够起到显著效果。相反,因防蓝光产品数量众多,产品质量参差不齐,如果选购不当,反而容易给孩子的眼睛带来伤害。

有专家指出,当前的防蓝光

电子产品的护眼模式效果优于防蓝光贴膜

在防蓝光产品中,除了防蓝光眼镜外,防蓝光贴膜在消费者中也颇有市场。

为了解有关手机、平板电脑屏幕的护眼模式及防蓝光贴膜效果,广东省消费者委员会曾于2019年开展了比较试验进行测评对比。结果显示,护眼模式可以起到降低

手机和平板电脑屏幕蓝光辐射比、提升屏幕蓝光峰值比、降低屏幕亮度和降低屏幕色温的作用,使蓝光波段总能量和蓝光波段峰值能量均得到抑制。

而大部分标称具有防蓝光功能的贴膜虽然也能起到一定降低手机和平板电脑屏幕蓝光辐射比、

不同电子产品对孩子视力影响存在差异

选择什么样的电子产品有利于预防近视?中消协2019年委托专业检测机构,就市场上销售的手机、平板电脑和电视机产品开展了比较试验发现,全部13款样品均属于IEC 62471:2006中的豁免类,即无蓝光危害,消费者可以放心使用。

但15名中小学生在被试者在进行30分钟的游戏任务后,有5款样品让被试者感到明显的视疲劳;有10款样品显著影响了用户视知觉功能的表现,产生预警。测试结果在一定程度上说明,儿童青少年一次观看电子屏幕的时间不宜超过30分钟。观看20-30

由于线上教学需要孩子长时间使用手机、电脑等电子产品,对孩子的视力产生较大负担,一些商家遂开始炒作电子产品的“蓝光危害”,宣传推销能“预防近视、保护视力”的防蓝光眼镜、防蓝光贴膜等产品。

那么,蓝光是否对视力有害?“防蓝光产品”是否具有预防近视的功效?如何科学选择电子产品?在使用电子产品过程中有哪些注意事项?中消协近日梳理有关专家观点并组织比较试验结果发现,防蓝光不等于防近视,预防近视首先要保证用眼卫生。

睡眠、稳定情绪、增强记忆力等。目前还有视力保护研究显示,蓝光或者紫光甚至还具备抑制眼睛近视的作用。

中消协指出,质量合格的电子产品已经过滤了有害的短波蓝光,其蓝光危害值基本都处于无危险级别。即正确使用手机、平板电脑,所接触到的蓝光一般不会对眼睛造成损害。目前,也没有蓝光导致近视的直接证据。因此,家长不必过分担忧所谓的“蓝光危害”。

眼镜多存在以下问题:一是有的产品对损伤眼睛的短波蓝光没有防护效果;二是有些产品完全屏蔽了蓝光,即过度防护;三是由于防蓝光镜片大都带有颜色,这就造成一定的“色偏”,如果长时间使用,反而容易加剧视觉疲劳。

提升屏幕蓝光峰值比和降低屏幕色温的作用,但效果不是太明显。

换言之,手机和平板电脑的护眼模式以及部分标称具有防蓝光功能的贴膜均能起到一定的防蓝光作用。但电子产品自带的护眼模式在防蓝光方面功能更加全面、效果更加显著。

分钟之后一定要适当休息,以缓解视疲劳,修复对视觉能力的损伤。

此外,从测评结果看,为保护视力,消费者可优先选择OLED显示屏和经过改良的LCD显示屏(TFT显示屏),并优先选择大屏的电子显示产品。

预防近视首先要保证用眼卫生

中消协称,医学界对于造成儿童青少年近视的“罪魁祸首”已经达成基本共识,即儿童青少年近视主要是由长时间使用电子产品导致视疲劳和使用姿势不当造

成,有效控制用眼时间、保持正确的用眼姿势才是预防近视的主要方式。

为此,中消协提醒儿童青少年及家长,不必过分担忧蓝光对眼睛

的危害,不要盲目迷信防蓝光产品广告中宣称的近视防护效果,要选择适当的电子产品。同时,家长要多关注孩子的用眼卫生,合理用眼,保护视力。

关于工伤的六个“易错题”你能答对几个?

上下班路上受伤算工伤吗?工伤伤情稳定后,就可以享受一次性伤残补助金吗?工伤期间只能领最低工资吗?……

真相究竟如何?

对此,中国互联网联合辟谣平台咨询人社部相关司局回应网民关切,澄清谬误,解读真相。

1. 上下班路上受伤算工伤吗?

答:不一定,要根据实际情况而定。根据《工伤保险条例》第十四条第六款规定,在上下班途中,受到非本人主要责任的交通事故或者城市轨道交通、客运轮渡、火车事故伤害的,可以被认定为工伤。

也就是说,需要同时满足以下三个条件,才算工伤:

(1)需要在合理时间、合理路线的“上下班途中”;

(2)伤害是由“交通事故或者城市轨道交通、客运轮渡、火车事故”所造成;

(3)事故必须是“非本人主要责任”。

如果在上下班路上受伤满足上述三个条件,则可以认定为工伤,反之则无法认定为工伤。

2. 工伤伤情稳定后,就可以享受一次性伤残补助金吗?

答:不是。职工发生工伤,经工伤医疗伤情稳定并进行劳动能力鉴定后,按伤残等级享受一次性伤残补助金等工伤保险待遇。所以,伤情稳定后,还需进行劳动能力鉴定才能视情况领取一次性伤残补助金。

3. 非全日制用工可以不缴纳工伤保险吗?

答:不可以。按照原劳动和社会保障部发布的《关于非全日制用工若干问题的意见》第十二条规定,用人单位应当按照国家有关规定为建立劳动关系的非全日制劳动者缴纳工伤保险费。从事非全日制工作的劳动者发生工伤,依法享受工伤待遇。

4. 工伤期间只能领最低工资吗?

答:不是。按照《工伤保险条例》第三十三条第一款规定,职工因工作遭受事故伤害或者患职业病需要暂停工作接受工伤医疗的,在停工留薪期内,原工资福利待遇不变,由所在单位按月支付。

5. 退休前发生工伤,退休时仍在停工留薪期,是否就无法享受工伤待遇?

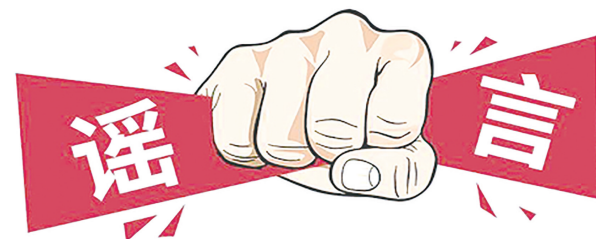
答:不是。退休前发生工伤,按照《工伤保险条例》,可以依法进行工伤医疗,待伤情稳定并进行劳动能力鉴定后,按鉴定的伤残等级享受工伤保险待遇。

退休前在停工留薪期内的,原工资福利待遇不变,由所在单位按月支付。退休后在停工留薪期内的,依法享受基本养老保险待遇;停工留薪期满后,如经鉴定后伤残等级是1-4级且基本养老保险待遇低于伤残津贴的,由工伤保险基金补足差额。

6. 未参加工伤保险的职工因工受伤是否就没有保障了?

答:不是。未参加工伤保险的职工因工受伤,仍可享受工伤待遇。《工伤保险条例》第六十二条规定:依照本条例规定应当参加工伤保险而未参加工伤保险的用人单位职工发生工伤的,由该用人单位按照本条例规定的工伤保险待遇项目和标准支付费用。

未参加工伤保险的职工因工受伤后,由职工或者其近亲属、工会组织在事故伤害发生之日起1年内向用人单位所在地统筹地区社会保险行政部门提出工伤认定申请,但发生工伤后的相关费用由该用人单位按照本条例规定的工伤保险待遇项目和标准支付费用。



(资料来源:中国互联网联合辟谣平台)