

护眼灯 真的 护眼 吗？

马上就要开学了！即将结束快乐暑假生活的学生们需要什么样的读书学习 搭子 ？灯具必不可少 护眼灯 真的 护眼 吗？什么样的台灯才是最适合读写使用的？黄光还是白光照度、显色指数、频闪 怎么选？快来记笔记了！

哦！学到了

“护眼灯”真的“护眼”吗？

LIFE TIPS

首先，优良品质的“护眼灯”使用起来较为舒适，不容易疲劳。《儿童青少年学习用品近视防控卫生要求》（GB 40070-2021）和《读写台灯性能要求》（GB/T9473）对读写台灯做出相关要求，且台灯已被列入国家《强制性产品认证目录》，建议选购具有CCC认证的台灯。但是，目前市场上的“护眼灯”并未通过严格的医学临床实验，证实其对近视预防或控制作用。

哦！学到了

照度、显色指数、蓝光等指标如何看？

LIFE TIPS

在选择读写作业台灯时可根据《儿童青少年学习用品近视防控卫生要求》（GB 40070-2021），建议参照以下指标：

- 1.一般显色指数Ra应不小于90，R9的值越大越好；
- 2.灯具的蓝光危险组别为RG0；
- 3.灯具在正常工作位置时，灯具照度在半径≤300mm的120°扇形区域应不低于300Lx，在半径>300mm且≤500mm的120°扇形区域环带应不低于150Lx。
- 4.灯具应具有遮光性，桌面工作学习时，使用者眼睛处没有明显眩光。
- 5.灯具应该无频闪，建议选择SVM指标<1.0或者Pst^{LM}<1.0的灯具（值越小越好）。

哦！学到了

什么是频闪？如何检测频闪？

LIFE TIPS

光源频闪现象就是指光源发出的光随时间呈快速、重复的变化，使得光源跳动和不稳定，也就是电光源光通量波动的深度。光通量波动深度越大，波动频率越低，频闪越严重。严重频闪可能导致视疲劳和脑疲劳，甚至恶心、头痛等。声称“无频闪”的台灯不一定真的无频闪，只是将频闪的程度控制在不可察觉的范围。但不可察觉的频闪同样有可能引起视疲劳。对于产品的频闪国内同样有相应的行业标准。可以将手机镜头对着台灯拍摄，如果明显发现波动的条纹或者是明显的闪动，那就说明这盏台灯存在严重的频闪。可以选择SVM指标<1.0或者Pst^{LM}<1.0的灯具（值越小越好）。

哦！学到了

“大路灯”更好吗？

LIFE TIPS

区别于普通的台式护眼灯，其高高大大与路灯很像，于是就有了“大路灯”的叫法，其实“大路灯”就是落地灯。相比普通台灯，“大路灯”不占桌面空间、照射范围更广，但不代表在性能方面优于台灯。同样需要满足前述各项参数。在选购时可以参照国家标准GB/T 9473-2022《读写作业台灯性能要求》以及CCC标志，通过正规渠道购买。

哦！学到了

台灯越亮越好？

LIFE TIPS

台灯不是越亮越好，而是光照度适宜（不低于300Lx）最好。在保障亮处照度的基础上，桌面被照亮的部分亮度越均匀越好，尽量让阴影变得柔和，照度对比不那么分明。好的台灯，发光的部分是整个一块板，或者一个环形，让阴影面积减小且阴影变淡，这样可使眼睛看起来不那么累。根据《读写台灯性能要求》（GB/T 9473-2022）要求，光度等级分为A级和AA级，AA级的亮度更高、照射范围更大，选购时可优选。

哦！学到了

“白光”“黄光”哪种好？

LIFE TIPS

常说的“白光”“黄光”，就是光源的色温。色温越低，光源颜色越红，趋于暖色调；色温越高，光源颜色白中泛蓝，趋于冷色调。偏暖偏黄的灯光视觉上比较舒适，但容易让孩子产生昏昏感。偏冷偏蓝的灯光比较提神却容易造成视疲劳，暖色灯光可以降低白纸的反射，提高眼睛的识别能力，最适合作为近距离读写照明光源。如果晚间读写的话，建议色温不要超过4000K。同时，建议结合读写时书本、纸张、电子产品等的性质特点综合考虑。

哦！学到了

全光谱灯具，靠谱吗？

LIFE TIPS

全光谱灯具能够发出人眼可见光区域各波段的光，还原被照物体自然、真实的色彩，因而显色指数高，色彩还原好。能够解决LED灯蓝光偏高、光谱连续性差的问题。更高显色指数的光源可以让教室光环境更加自然，色彩还原和视觉质量更高。全光谱灯具技术要求及生产成本比较高，但不能单从价格上判断产品是不是全光谱照明产品。消费者可以通过便携式彩色照度计对产品进行测试，若显色指数Ra高于95，特殊显色指数R9和R12大于90，光谱齐全且饱满，即认为符合全光谱要求。

哦！学到了

如何正确使用台灯？

LIFE TIPS

01#

建议台灯距离桌面50 cm~60cm的高度。

02#

如果照射中心区域亮而四周暗，长时间在明暗对比明显、且不均匀的照度环境下，容易引发视疲劳，开着台灯也要把房间顶灯打开。

03#

摆放的时候，也要注意灯头的角度：右手写字，台灯光应从左前方射来，左手写字，台灯光应从右前方射来，台灯不要放置在正前方。

（来源：人民网 微信公众号）

关于维护方岩风景名胜区分众性文娱活动秩序的通告

农历八、九月是方岩群体性文艺表演活动最为集中的时节，具有悠久的历史，群众参与性广泛，内容丰富，形式多样，为维护方岩风景名胜区正常的治安秩序，确保旅游景区安全，根据法律、法规规定，特通告如下：

一、遵守国家法律和风景名胜区的有关管理规定，自觉维护方岩风景区的治安秩序和交通秩序。

二、凡需上山的各镇(街、区)民俗表演等群众性文娱活动，在活动前7日向所在地派出所报备，经镇(街、区)政府同意，报方岩风景名胜区管委会景区管理局备案，办理相关手续。活动必须接受统一指挥管理，由属地镇(街、区)分管领导及相关工作人员组织上山。

三、各组织方必须加强组织，高度重视社会稳定工作，要严格依照《大型群众性活动安全管理条例》规定进行活动。

四、未经许可在方岩风景名胜区举办群众文化娱乐活动或不服从方岩风景名胜区管理委员会管理的，对负责人及有关主要责任人员按《大型群众性活动安全管理条例》等法律、法规给予处罚，情节严重的，依法追究刑事责任。

永康市公安局
永康市方岩风景名胜区管理委员会
2024年8月26日

分类广告

求购出售 出租转让 招工求职 遗失声明

食堂招工 永康市民主小学招食堂厨 师、面点师、帮工。联系 人：方老师，联系电话：

15088238669（市府网 589778）。 石柱新店厂房出租 9月完工，共3800㎡出

租。一楼650㎡，二、三、四 层各1080㎡。五楼500㎡ 可当仓库，三面路采光好， 200㎡空地可停车。电话：

13857950225 511225。 厂房出租 唐先上洋山小微园全新厂 房，单层1800㎡，1-2层出

租，1楼层高7.5米，消防喷 淋，门口开阔。电话： 13626794399。