

近年来，“替代两小时户外”的哺光仪、“模拟阳光”的大路灯等产品层出不穷。这些产品能否切实改善视力？背后是否暗藏风险？听听权威专家的解读与建议。

# 哺光仪、大路灯能否改善视力？

## 3分钟哺光能否替代两小时户外？

哺光仪，也称重复低强度红光(RLLR)，是一种以激光为光源照射眼睛，用于近视控制或弱视治疗的医疗设备产品。

记者在某电商平台上输入“哺光仪”搜索发现，相关产品品类众多，最高价格近4000元，有商家还提供800元/月的租赁使用服务。

2023年，因哺光仪不规范使用造成某12岁女童视网膜黄斑损伤，导致视力永久性受损。同年6月，国家药监局发布通知，将激光近视弱视治疗仪类产品划分为第三类医疗器械，并给予企业和市场一年过渡期。这意味着在2024年7月1日之后，企业生产、销售哺光仪，须具有第三类医疗器械注册证和生产许可证。

今年4月，北京大学人民医院、北京同仁医院有关专家在国际知名眼科期刊共同发表名为《近视儿童重复低强度红光治疗后视锥细胞密度的变化》的论文，指出以激光作为光源对儿童眼睛进行照射以防控近视，有引发视锥光感受器受损的风险。

相关专家表示，哺光仪目前临床研究观察最长时间为一年。部分孩子使用后眼轴增长确有所控制，但发生机制尚不明确，长期暴露情况下安全性、有效性也有待观察。



首都医科大学附属北京康复医院眼科主任刘莹说，部分家长因孩子近视进展或眼轴增长过快而选择使用哺光仪，也有一些家长认为孩子度数不严重，想用3分钟哺光替代两小时户外，这些想法并不可取。

这位专家表示，户外活动作为近视防控方案的循证医学证据在全球的观察时间更长、数据更多。建议家长们理性评估风险与收益，优先选择证据充分的防控手段。

## 大路灯能模拟自然光？

“相比普通台灯，大路灯的室内照明光线分布相对均匀，能够减少阴影和暗区，照射范围也更广，在一定程度上有助于减轻视疲劳，但并不足以单独作为一种近视防控方法。”刘莹说，与按

照三类医疗器械管理的哺光仪不同，大路灯本质上是一种灯具。

相关专家表示，万物生长靠太阳，晴朗白天的太阳光辐照度可达10万勒克斯(lux)，远超能提供1000lux左右光照强度的所谓大路灯。同时，大路灯也无法替代户外光刺激视网膜分泌多巴胺的关键作用。

很多临床医生都在门诊中遇到家长请求推荐灯具产品。不少家长表示，大路灯“参数眼花缭乱、价格五花八门”，“缺乏行业标准、质量良莠不齐”，购买后发现部分低价产品夸大宣传。

《近视防治指南(2024年版)》明确，读写应在采光良好、照明充足的环境中进行，桌面的平均照度值不应低于300lux。国家标准《读写作业台灯性能要求》对灯具色温、显色指数、照度、视网膜蓝光危害和闪烁等多

项指标提出要求。

专家强调，近视的发展受环境因素、遗传因素等共同影响，采光照明只是其中一个方面。选购灯具应优先参照国家出台的相关标准。

## 改善整体光环境和用眼习惯，避免依赖单一技术手段

近视防控的关键仍在于一增一减，即增加户外活动，减少近距离用眼负担，同时可辅以改善光环境及用眼习惯，要打“组合拳”，而非依赖单一技术手段。

专家建议要科学看待人工光源，辅助工具不可替代自然光照和基础防控。

“不论是儿童青少年还是成年人，自然光作为视觉的核心保护因素，其作用不可替代。”刘莹说，人工光源的应用需以“安全、循证”为原则，避免因商业营销或焦虑心理陷入误区。

近年来，国家高度重视青少年近视防控，部署三级干预措施。一级预防包括从婴幼儿期(2岁半起)就定期筛查视力，避免过早接触电子产品；二级预防包括通过户外活动、用眼习惯调整降低近视风险；三级预防包括采用离焦眼镜、角膜塑形镜及低浓度阿托品等医学手段延缓近视加深。

专家表示，近视防控是个系统工程，需要全社会行动起来，关注全生命周期的用眼健康。

(新华)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

轻运动祛湿养气血



入夏后暑热渐盛，易出现心火亢盛、湿邪困脾等问题，因此，养心、防暑、祛湿是夏季养生关键。推荐多做一些轻运动，有助于升发阳气、排汗排湿，如太极拳、八段锦、慢跑、瑜伽等。运动养生应以“适度升阳，微汗为度”为原则，避免大汗伤津。

### 柑橘香气治愈心情



橘子、橙子、柠檬、柚子等柑橘类水果不仅吃着美味，味道也有着神奇的效果。不少人闻到橘子的清香时，身体会感觉放松。这是因为橘子皮中含有丰富的柑橘类特有芳香化合物，如柑橘醛，这些芳香化合物具有镇静和放松神经系统的作用。

### 红灯

身体发炎时少吃4类食物



富含精制碳水的食物，如米糊、速冲糊粉、蛋糕，这些食物血糖反应高，易使炎症水平波动；添加糖含量多的食物，如含糖饮料、甜食等，同时还要限制甜汤、甜粥等摄入；加工肉制品如熏肉、腌肉，此外高温烧烤、碳烤都会带来促炎物质；快餐、油炸食品。

### 夏天这样喝水容易伤心脏



感到口渴时，很多人第一反应就是拿起水杯大口喝个够。其实，越是热天，越是口渴，越要小口喝水、慢慢下咽。如果水分快速进入人体被胃肠道大量吸收，会使血液变稀，血容量增加，加重心脏、肾脏等器官的工作负担，心肌耗氧也相应增加。对心脏病病人来说，喝水太猛，还可能引发致命隐患。

## 儿童化妆品选购指南

□本报记者 周美玉

随着消费升级，儿童化妆品市场持续升温，家长对儿童个护产品的安全与品质愈发关注。家长在挑选适合孩子的化妆品时，经常会被广告宣传中的“食品级”“可食用”“治疗湿疹”“基因技术”“纳米技术”等字眼所误导。对此，北京市市场监管局发布相关消费提示——

### 提示一：认准“小金盾”

根据《儿童化妆品监督管理规定》，儿童化妆品是指适用于年龄在12岁以下（含12岁）儿童，具有清洁、保湿、爽身、防晒等功效的化妆品。

儿童化妆品必须标注“小金盾”标识，无此标识勿轻信“儿童专用”宣传，请家长在选购时先看“盾”再辨成分。有些商家会着重宣传成分“有机安全”“无刺激”，但一定要记住，没“小金盾”的化妆品不适于儿童使用。给孩子购买化妆品，一定先查看包装上有没有“小金盾”。

《儿童化妆品监督管理规定》第六条，“儿童化妆品应当在销售包装展示面标注国家药品监督管理局规定的儿童化妆品标志”。

### 提示二：警惕夸大宣传陷阱

若产品宣传“食品级”“可食用”或者含有治疗作用的，需警惕。即便获批了“小金盾”，儿童化妆品也不得宣传易使化妆品与食品相混淆，可能产生儿童误食的内容，更不得明示或暗示

医疗作用。化妆品就是化妆品，绝对不能让孩子入口。儿童化妆品出现“可食用”“能治湿疹”这些宣传话语，坚决不要选购。

《儿童化妆品监督管理规定》第十三条“儿童化妆品标签不得标注‘食品级’‘可食用’等词语或者食品有关图案”；《化妆品监督管理条例》第四十三条“化妆品广告的内容应当真实、合法，不得明示或者暗示产品具有医疗作用”。

### 提示三：防誤導慎选择

儿童的肌肤娇嫩脆弱，需要特别呵护，儿童化妆品的安全至关重要。若宣传中出现“基因技术”“纳米技术”等用语，均属于违规宣传行为。此类宣传容易误导消费者，让公众误以为产品具有特殊优势，实则可能危害儿童健康安全。有些儿童化妆品打着“基因修复”“纳米级渗透”的宣传标语，但注意，这些词看着科技感拉满，实则根本不能用在儿童化妆品宣传上，花里胡哨的噱头背后，反而可能藏着未知风险。

根据《儿童化妆品监督管理规定》第七条第一款相关规定，应当选用有长期安全使用历史的化妆品原料，不得使用尚处于监

测期的新原料，不允许使用基因技术、纳米技术等新技术制备的原料，如无替代原料必须使用时，应当说明原因，并针对儿童化妆品使用的安全性进行评价。



## 网上支付“漏洞”要当心

□本报记者 盛丽 通讯员 张泽华 王力群 彭翹

近年来，随着互联网金融的快速发展，第三方支付公司与线上理财平台的结合，为投资者提供了便捷的投资渠道。然而，“指尖理财”因支付环节漏洞导致的资金安全问题也日益凸显。尤其当涉及电信诈骗，投资者因资金无法追回，通常会将矛头指向第三方支付公司，要求其承担赔偿责任。其中，第三方支付公司未严格审核商户资质、未有效监测资金流向等问题，常常成为此类案件审理的焦点。近日，北京金融法院为投资者避开“支付陷阱”提供实用指南，助力守护“钱袋子”安全。

看清第三方支付公司资质再转账 警惕“代销”“跳转链接”等套路，转账前确认收款方是否为第三方支付公司的签约商户及账号；遇到“非同

名账户转账”要求，直接拒绝并举报。

高收益≠稳赚，捂紧钱包“三不投” 不投来路不明的平台；不投宣传“保本高收益”的理财产品；不投连交易对手是谁都说不清的“糊涂账”。

保留证据，依法维权 保存转账记录、合同、聊天截图等证据。发现资金异常，立即冻结账户并报警。和解协议签订之前仔细阅读，避免“赔了钱还丢了权”。

### 作废声明

北京市总工会涉及《北京市行政事业单位往来结算票据(手工)》8本，编号分别为：0001293251-0001293500,0001295151-0001295200,0001297601-0001297650,001302601-0001302650,声明作废。

2025年6月10日