

防蓝光眼镜用处不大、害处不小——

# 警惕“护眼神器”反伤孩子眼

针对中小学生等未成年人观看电脑、手机等各类电子屏幕的时间增多,视力受损风险明显增大的“商机”,不少商家千方百计“套路”家长为孩子购买价格更高的“护眼神器”防蓝光眼镜。那么,防蓝光眼镜究竟效果如何?怎样才能真正保护好孩子们的视力?

商家:推销“套路”深

“放大危害”是部分商家的重要推销手段。

记者在南京市城区随机走访了多家眼镜店,发现均设有防蓝光眼镜专柜。记者以担心孩子近视为由向商家咨询,一家知名连锁眼镜店销售人员告诉记者,电脑、手机等电子屏幕产生的蓝光会导致孩子近视度数加深,严重的甚至会导致黄斑病变等疾病。记者发现,多家店铺销售人员的说辞与此类似。

“蓝光可直接透过普通镜片直达眼底,对眼睛伤害很大。”广州越秀区一家眼镜门店的销售人员用“蓝光笔”为记者演示防蓝光眼镜功效。该店员强调,近来为孩子配用防蓝光眼镜的家长越来越多,都怕孩子伤了眼睛后悔。

“夸大效果”“自抬身价”等“操作”也很常见。

记者发现,多家电商平台,标榜“线上听课专用”“网课专用减缓近视”“网课伴侣缓解视觉疲劳”的防蓝光眼镜大量出现。

为促销,不少产品宣称能“阻隔屏蔽约95%蓝光”,有的则承诺能“有效预防近视”,还有部分自称是美、德、日等国“洋品牌”。

专家:用处不大、害处不小

多名眼科专家和行业人士向记者表示,当前蓝光危害被显著放大,“防蓝光”产品功能被夸大,部分产品质量堪忧,消费者权益难以妥善保障。

北京同仁医院眼科主任魏文斌表示,目前社会上存在对蓝光危害的过度解读。

南京市儿童医院眼科主任陈志钧介绍,蓝光波长在380~500纳米区间,主要来自太阳光,其他来源包括荧光灯、LED电子屏幕等设备。屏幕中的蓝光强度大约仅为自然光的几百分之一甚至几千分之一。如果不是常年在大洋海面、冰山雪地等强蓝光环境下工作,或每天十几个小时用电脑办公,一般人包括正常上网课的未成年人不必过度担心。

此前中消协组织的测试结果显示,大部分代表性电子产品的蓝光危害值均在安全范围内。

陈志钧还表示,蓝光导致近视的说法没有科学依据。导致近视的主因在于看东西距离太近、长时间室内用眼,不能接受全光谱阳光照射也是重要原因。

另外,市场上防蓝光眼镜的效果也多

“名不副实”。多家镜片制造厂商透露,当前市场上多数防蓝光眼镜并不能有效阻隔高能有害蓝光,所谓“百分百阻隔蓝光”更是多为虚言。

某镜片公司负责人谢公兴称,不少自抬身价的“洋品牌”防蓝光眼镜其实都产于国内。同时,一些缺乏必要技术知识的商家使用一些低价的、不适合眼镜用途的非光学材料制作防蓝光眼镜高价出售,侵害消费者健康与财产权益。

未成年人盲目使用防蓝光眼镜,还可能遭受伤害。“‘百分百阻隔蓝光’镜片会产生明显偏色。”谢公兴还透露,这类镜片往往将有益蓝光一并阻隔,对于正处在视力发育期的未成年人来说,长期佩戴可能有损视力、伤害生物节律,“过度拦截蓝光影响褪黑素分泌,干扰睡眠。”

国家眼镜产品质量监督检验中心副主任刘红军建议,应将防蓝光眼镜等视光产品纳入医疗器械产品监管范围,提高行业准入门槛,打击不具备必要技术资质从事生产、验配防蓝光眼镜的商家。

## 观点:健康用眼更重要

全国人大代表毕宏生、全国政协委员冯丹藜等多名代表委员在今年全国两会上呼吁加强青少年近视防控工作。多名眼科专家和业内人士认为,养成健康用眼习惯,比佩戴防蓝光眼镜更有利于保护视力。

“与其佩戴防蓝光眼镜,不如每天沐浴阳光2小时。”陈志钧认为,多到户外感受自然光,这是目前被证明防控未成年人近视的有效做法。

《儿童青少年新冠肺炎疫情期间近视预防指引(更新版)》提出,儿童青少年在线学习,尽可能选择大屏幕、屏幕分辨率高、清晰度适合的电子产品。使用电子产品时,调节亮度至眼睛感觉舒适,不要过亮或过暗。

魏文斌建议,使用电子产品要尽量遵循“20~20~20”口诀,即看屏幕20分钟以后,要抬头远眺20英尺(6米)外20秒以上。

同时,针对涉及视觉健康的视光产品取消许可证管理后行业准入门槛过低、缺乏要求商家明示产品关键指标硬性规范等问题,专家建议应尽快查漏补缺。

“普通消费者根本分不清其中的‘猫腻’,除非去专业的检测机构检测,维权成本很高。”温州一位有20多年从业经验的眼镜企业负责人告诉记者。

新华社记者郑生竹 李雄鹰

## 教育部公布最新高中课程方案 劳动成必修课,共6个学分

继宣布“劳”纳入高考、劳动教育成义务教育必修课之后,教育部又有新动作。近日,教育部对外公布普通高中课程方案和语文等学科课程标准(2017年版2020年修订),方案显示,今后,普通高中应在原来科目基础上开设劳动课程,共6个学分,为必修学分。

为深入贯彻党的十九届四中全会精神和全国教育大会精神,落实立德树人根本任务,完善中小学课程体系,教育部组织对普通高中课程方案和语文等学科课程标准(2017年版)进行了修订。普通高中课程方案以及思想政治、语文、历史和生物学课程标准修订涉及前言及正文部分,其他学科课程标准修订仅涉及前言部分。

记者对比发现,与2017年版相比,本次最新公布的普通高中课程方案(2017年版2020年修订)在前言开篇就有新变化,其中提到,习近平总书记在全国教育大会上强调,要在党的坚强领导下,全面贯彻党的教育方针,坚持马克思主义指导地位,坚持中国特色社会主义教育发展道路,坚持社会主义办学方向,立足基本国情,遵循教育规律,坚持改革创新,以凝聚人心、完善人格、开发人力、培

育人才、造福人民为工作目标,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人,加快推进教育现代化、建设教育强国、办好人民满意的教育。

而2017年版方案开篇则是:党的十九大明确提出:“要全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务,发展素质教育,推进教育公平,培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。”

上述变化也体现了全国教育大会的要求,要培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人,“劳动”重新回到教育目标之中。

最新方案中,后面的科目设置与学分也有变化,方案要求,普通高中开设语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、物理、化学、生物学、技术(含信息技术和通用技术)、艺术(或音乐、美术)、体育与健康科目和综合实践活动国家课程以及校本课程之外,还应开设劳动课程,劳动共6学分,其中志愿服务2学分,在课余时间进行,三年不少于40小时;其余4学分内容与通用技术的选择性必修内容以及校本课程内容统筹。据中新网

## 答好长三角一体化发展“联考卷”

### 新华时评

一体化,一盘棋。自去年5月中央政治局审议《长江三角洲区域一体化发展规划纲要》以来,沪浙苏皖三省一市只争朝夕、各扬所长,携手按下长三角一体化快进键,激发1+1+1+1>4的聚合效应,推动蓝图规划逐步走进现实,奋力答好更高质量一体化发展的“联考卷”。

作为我国经济发展最活跃、开放程度最高、创新能力最强的区域之一,长三角地区加紧落实规划,一批重大工程、重大项目开工建设,一个个世界级产业集群正在崛起,一项项改革创新向纵深推进、亮点频现……在国内外形势复杂严峻特别是新冠肺炎疫情背景下,这份一体化发展的答卷尤显珍贵。

在疫情全球蔓延形势下,长三角主动作为、化危为机,统筹抓好疫情防控和经济发展。一方面,“必答题”答出基本盘的稳定性,在深化区域内产业分工合作、加速产业优化升级的基础上,上海经济运行韧性十足,江苏打造“世界工厂”2.0版,浙江投资持续回升向好,安徽新开工项目规模扩大;另一方面,“选答题”答出新经

济的成长性,各地数据中心建设如火如荼,数字经济发展步入快车道,智能手环、太阳能电池等销售增势强劲,更高质量的发展前景可期。

全面清障的改革创新,为高质量一体化发展创造更好的条件。不论是企业跨省迁移业务落地、打通长三角税务信息“断头路”,还是推进知识产权公共服务合作、协同探索毗邻边界治理新机制,在一体化导向下,一个个问题迎刃而解。这些举措不仅有利于激发长三角区域经济发展新动能,也为跨区域一体化制度创新提供了借鉴模板。

以人为本,民生为重,这是一体化发展的出发点和落脚点。长三角铁路版图不断扩容、合力打通省际“断头路”、探索跨省公交无缝换乘,基础设施互联互通下的“轨道上的长三角”“数字长三角”,加速了资源和人才流动。不仅如此,区域内深化推动合作办医、着力打造国家区域医疗中心、开展区域养老一体化首批试点,让老百姓共享更便利的公共服务。

一体化发展没有完成时,只有进行时。今年政府工作报告提出深入推进长三角一体化发展。在这充满希望的季节,长三角这片改革开放热土,必将开创一体化发展的新局面。新华社记者姜刚

**吉缘中介** 孩儿巷南路62-副2号  
85584821 13057087809

**久和中介** 莘国路市级机关第二幼儿园东侧  
85113759 13962944561

**银河中介** 城隍庙东小竟弄80弄12号店面  
13862968413 15950810928

**天安中介** 江景苑菜市场南门  
85595336 13390945336

**顺和房产** 中南世纪城5号楼101  
18796152666

**天苑中介** 文峰路15号文峰桥北首  
15862825879

**家乐中介** 物价大楼一楼北侧(钟楼广场东侧)  
18912270383 13057019586

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**无忧房产** 中天福邸3幢103号  
13914399551 85532728

**高迪晶城** 150m<sup>2</sup> 精装修 房东诚售 单价14000元 绝对的性价比  
220万

友谊公寓11/13 3/2 145.69m<sup>2</sup> 精装 汽车位另算  
佳成花苑6 2/2 95m<sup>2</sup> 精装 车库13.7m<sup>2</sup>  
健康公寓6 16 楼中楼 19m<sup>2</sup>\*108m<sup>2</sup> 楼上实用面积70m<sup>2</sup>中装 车库10.5m<sup>2</sup> 328万

光明新村3/6 45m<sup>2</sup> 1-1 精装 空学位  
时珍园 中间层 93m<sup>2</sup> 2-2 中装 南车库15m<sup>2</sup>  
盛唐公寓14/16 129m<sup>2</sup> 3-2 精装 车库15m<sup>2</sup>  
鑫乾花苑6 16/18 3/1 115m<sup>2</sup> 车库17.4m<sup>2</sup> 阳光好  
万源华府店19 3/1 157m<sup>2</sup> 大花园 地暖 豪装  
黎明花园2/2 3/1 134m<sup>2</sup> 精装 南车库

光明西村 4/6 60.8m<sup>2</sup> 2-1 简装 学位初二 118万  
陈家小区 2/车 124m<sup>2</sup> 3-1 中装 南车库24m<sup>2</sup>  
光明新村 3/6 45m<sup>2</sup> 1-1 精装 空学位  
时珍园 中间层 93m<sup>2</sup> 2-2 中装 南车库15m<sup>2</sup>  
盛唐公寓 14/16 129m<sup>2</sup> 3-2 精装 车库15m<sup>2</sup>  
中海伯府7/8层210m<sup>2</sup>纯毛坯  
中海伯府7/8层210m<sup>2</sup>纯毛坯  
永和佳苑6/6层52/98m<sup>2</sup>品牌精装南车库9m<sup>2</sup>  
郭里园 中层 72.5m<sup>2</sup> 2.5-1 新精装 空学位 151.8万

未来锦城10/18层2室2厅84m<sup>2</sup>精装[送9m<sup>2</sup>] 180万  
新桥新村1/5层42.4m<sup>2</sup>毛坯建2间[可以开店] 70.8万  
新龙花苑3/6层3室阳房2卫中档装潢134m<sup>2</sup>车库8m<sup>2</sup>\*198.8万  
鑫乾花苑1/6层3室1厅1卫130m<sup>2</sup>精装南车库30m<sup>2</sup>  
新桥新村车库店面房21.68m<sup>2</sup>[有卫生间] 38.8万急卖  
中海伯府7/8层210m<sup>2</sup>纯毛坯 700万净[车位另算]  
中海伯府7/8层210m<sup>2</sup>纯毛坯 700万净[车位另算]  
永和佳苑6/6层52/98m<sup>2</sup>品牌精装南车库9m<sup>2</sup>  
郭里园 6层2室2厅84m<sup>2</sup>精装大厨房 239.8万

富贵花园 1/6 二室二厅 93.75m<sup>2</sup> 豪装 330万  
华辰大厦 8/ 办公公楼 190m<sup>2</sup> 办公公装 155万  
第九园单体别墅 1-33单体别墅 547.8m<sup>2</sup>带地下毛坯 有电梯 799.9万  
九玺台 17/18三室阳光房 143m<sup>2</sup>精装 1个停车位 420万净得  
濠河名邸 6/18 三室阳光房 165m<sup>2</sup> 豪装 495万  
苏建花园城 16/16层16楼 143m<sup>2</sup>\*138m<sup>2</sup>汽车库28m<sup>2</sup>车库15m<sup>2</sup>豪装 328万  
北都北村 77.28m<sup>2</sup>三中空学位 合车库 简单装修 性价比高 155万  
第九园 139m<sup>2</sup> 2号线地铁口 城市新起点、新地标,送大入户花园 210万  
炳赋花苑 128m<sup>2</sup>中装 户型好 南北通透 得房率高 228万  
雨润星河华府116m<sup>2</sup> 品牌装修 楼层好南北通透 空车位 满二看房方便 235万  
佳期园 146.48m<sup>2</sup> 全小区性价比最高 一楼带院子的洋房 全款可签 373万  
中海碧林湾97m<sup>2</sup> 中高景观层 满二 单车位 绝对的性价比 210万  
华银城 133m<sup>2</sup> 满二无大税 边套通透户型 好楼层 空学位 近地铁 315万  
中南七星花园106m<sup>2</sup> 附一中 前排景观房 精装修 随时看房 320万  
恒盛庄园 572m<sup>2</sup> 占地1亩 稀缺独栋超大院子 地铁1号线延伸路段 诚售 380万  
城山家园143m<sup>2</sup> 毛坯 价格实惠 附一中学位 298万

金鼎湾中上层/电梯 建185m<sup>2</sup>汽车位 精装 470万净 无大税  
佳利漫带电梯洋房6楼中楼 建194m<sup>2</sup> 精装 400万净  
森大帝5/5车 3-2-2116m<sup>2</sup> 精装修 汽车库24m<sup>2</sup> 城中 三中 二附学区房 300万  
八仙花苑4/6楼建130m<sup>2</sup>+小车库1中装 280万  
二附启秀双学区房;白家园 纯底层 建63.15m<sup>2</sup> 简装 有院子 空学位 236万可议  
吴中豪景华庭电梯中层 精装修很好 房东诚心出售 100m<sup>2</sup> 228万  
城中 三中双学区房;文峰干休所2楼 建66m<sup>2</sup>中装 208万净

金石大酒店公寓楼 2X电 1/1 68m<sup>2</sup> 精装 捆包入住 88万  
健康公寓车库 31.3m<sup>2</sup> 26.8万

光明东村1/1层 3-2-1 128m<sup>2</sup> 车15m<sup>2</sup>精装 启秀空学位 阳光好 236万  
光明东村5/7 3-1-1 79m<sup>2</sup> 简装 启秀空学位 128万  
光明东村4/6 1-1-1 48m<sup>2</sup> 精装 启秀空学位 102.8万  
学田苑 3/6 2-1-1 67.5m<sup>2</sup> 中装 三中学位 143.8万  
濠河经典苑X/6 2.5-1-1 115m<sup>2</sup> 精装 启秀空学位 353.8万  
民乐新村3/4 2-1-1 52m<sup>2</sup> 精装 二附启秀双学位 205万  
颐景苑12/12 3-1-1 115m<sup>2</sup>毛坯 朝南—附启秀双学区 258.8万  
颐景苑12/12 3-1-1 115m<sup>2</sup>毛坯 朝南—附启秀双学区 258.8万  
望江楼 3 楼 79m<sup>2</sup> 280万  
华晨大厦 10 楼 158m<sup>2</sup> 150万

**买房卖房 顺和帮忙**