

“大路灯”、AI助视眼镜、洗眼液……

这些网红产品真的有用吗？

花几千元买盏灯，能挡住近视？AR眼镜真能让盲人看见？网红洗眼液就能护眼？随着大家对眼健康越来越关注，各种黑科技产品也应运而生。然而，真相可能让你大跌眼镜。



“大路灯”

花几千元却搞错重点

最近，有家长发帖纠结：花大几千元入手一个AI大路灯（一种高端落地护眼灯），到底有没有必要？

对此，浙江大学眼科医院（浙大二院眼科中心）视光中心主任、主任医师倪海龙表示，几十年前，教室和家里的照明远不如现在，但那时并没有“近视潮”。如今，孩子近视高发、低龄化、重度化的主要原因是过早、过度、持续地近距离用眼，以及白天户外活动时间严重缺乏。室内光照好坏，跟视力健康虽有关系，但影响不大。

近日，他接诊了10岁男孩森森（化名）。家长为了孩子视力，把家里的灯全换成了“护眼款”，严控光源的频闪、蓝光问题。可一年下来，孩子的裸眼视力依旧下降，近视度数涨幅远超正常范围。

倪医生询问情况后点破症结，家长完全搞错了重点。森森回家后会在书桌

前写作业到晚饭时间，饭后又在桌前继续学习两个半小时。如此高强度的用眼负荷下，灯光那点微弱的“护眼”作用，早就被忽略不计了。

倪海龙解释，所谓“护眼灯”，本质上就是一个合格的照明灯具。正确用法是，晚上学习时，保证房间顶灯足够亮，再打开台灯或“大路灯”补充局部光线。

从循证医学来说，防控近视关键还是要最大限度减少孩子持续性近距离书写阅读的时间，增加白天户外活动。良好的室内照明常只有不到1000勒克斯，远难以达到全光谱白天户外照度10000到100000勒克斯甚至更高。

生活中的护眼误区比比皆是。倪海龙无奈地说：“我希望孩子多去户外，可有些家长带孩子出门，转头就进了商场，让孩子低头玩积木，这跟待在家里有什么区别？”

还有家长主动给孩子加码阅读课。倪海龙说，低年级不看手机、不看电子产品固然好，但长时间看书、搭积木，都属于近距离用眼。

一些智能版“大路灯”还宣称能“滤掉伤眼蓝光，增添有益红光”。真的有用吗？

倪海龙明确表示，从循证医学角度看，数字设备的蓝光暴露远低于自然界，没有证据表明，其会导致近视或损伤眼睛（视网膜），因此，一般情况下儿童青少年无需佩戴防蓝光眼镜，而且防蓝光也不能预防或延缓儿童青少年的近视进展。

市面上护眼台灯所谓的红光护眼与定时哺光功能，目前也缺乏近视防控的有效性科学证据支持。而初期使用有效的低强度重复红光疗法（RLRL）需要严格药监及临床随访监测，且还有待更长期使用（5~10年或更长）的有效性安全性的验证及停用后的反弹监测等。



网红洗眼液

小心“洗”出大问题

在电商平台上，洗眼液类产品正悄然走红。产品页面宣称，洗眼液能洗出脏东西、缓解眼疲劳，甚至能洗出“星星眼”。爆款链接销量高达20多万件，有温和、清凉、冰爽等多种选择。评论区满是“洗完很舒服”“眼睛亮亮的”等好评。

咨询客服可以得知，洗眼液产品含维生素B6、B12、牛磺酸、海藻糖等成分，号称能解救屏幕星人。

洗眼液真的能清洁眼睛？

“不少消费者误以为洗眼液是眼部保健品，其实长期滥用反而会损伤眼表。”浙江大学眼科医院（浙大二院眼科中心）角膜和眼表科副主任医师朱奕睿近期就接诊了一位女白领。对方因经常化妆、戴隐形眼镜，半年前网购洗眼液每晚冲洗双眼。起初，她感到眼部清凉舒适，红血丝减少，便养成洗眼习惯。几个月后，眼睛干涩、充血发红、异物感明显、畏光流泪等症状接踵而来，她被诊断为慢性结膜炎、中重度干眼、角膜点状上皮损伤。在停用洗眼液进行规范治疗后，她的症状才逐渐缓解。

“人眼拥有完善的自我清洁系统，正常情况下人每分钟眨眼15~20次，会清除灰尘、排出代谢废物、更新泪膜。泪液能冲洗异物、润滑角膜、抗菌，维持眼表的光学质量。此外，眼表存在稳定菌群，能维持局部免疫稳态和抗感染。而洗眼液的清凉感不代表健康，它会破坏泪膜稳定性，长期冲洗会稀释泪液，冲走泪膜中的脂质等重要成分，导致眼干、刺痛和异物感。”朱奕睿解释，洗眼液宣传的营养成分虽参与神经和细胞代谢，但无任何高质量研究证明单靠洗眼液冲洗能治疗干眼、结膜炎或起到保健作用，“这更像是营销手段，不能替代正规治疗。”

日常化妆、戴隐形眼镜的人群怎么办？朱奕睿建议，卸妆时用正规产品，轻柔擦拭睑缘，避免化妆品入眼；戴隐形眼镜要控制时长，不戴镜过夜，勤洗手，定期更换镜片；睑板腺功能不佳的患者，可热敷或使用医用睑缘清洁湿巾。

据《齐鲁晚报》



AR助视眼镜

不能让盲人“重见光明”

科技不仅能护眼，还能帮人复明？近日，一位黄斑变性群友分享了自己的经历：她因视力不佳向AI求助新科技，AI则为她推荐了一款能提升视力的AR助视眼镜。

这位群友很心动，但这款眼镜真的有用吗？

“AI推荐的这款眼镜，是利用患者眼底周边部健康的视网膜，用像素增强技术让图像变得更清晰，理论上可以辅助黄斑变性、糖尿病性视网膜病变等低视力者提升视觉功能。”浙江大学眼科医院（浙大二院眼科中心）玻璃体视网膜科副主任陈芝清解释，但对于真正全盲者

来说，这类眼镜无法帮助他们感知世界。其原理与国外一项针对干性年龄相关性黄斑变性患者的临床试验有相似之处——在患者视网膜植入微型电子芯片并搭配AR眼镜后，部分保有周边视力的患者获得了有限视力。但目前，这项侵入性技术因手术难度大、风险高，仍处于探索阶段。

在一次国际会议上，陈芝清试戴过另一款国产智能助视眼镜。这款眼镜自带摄像头，可拍摄并识别环境，再通过AI语音对话提示用户，例如“前方有根柱子”或“有障碍物”。

陈芝清的使用感受是：反应比较迟

钝，信息交互有明显延迟。“使用者得慢慢走路，不能快。这跟门诊一些低视力患者反馈的手机AI助手原理差不多，区别在于眼镜是自动拍摄，不用手动操作手机。”在她看来，目前这类产品还不够成熟。

“不可否认，现在很多新科技涌现，为患者带来很多‘再看见’的可能。但作为医生，还是会担忧老百姓因此而耽误治疗。”陈芝清强调，AR助视眼镜只是辅助工具，不是戴上就能重见光明，不能逆转黄斑变性等眼底病进程，更不能替代打针、激光或者手术。