

“护眼台灯”乱象调查

走进北京东三环十里河装饰城，台灯展区人来人往。一位正在挑选读写作业台灯的家长感叹：“以前只关注台灯亮不亮，现在得研究频闪、蓝光、色温这些专业参数，就连光线均匀度都得看具体数值，太复杂了。”旁边另一位选购的顾客也附和说：“关键是我们普通消费者根本搞不清楚哪些参数才是真正重要的，只能听销售员介绍，心里还是没底。”

事实上，有这类困惑的消费者不在少数。随着人们对视力保护的重视程度不断提高，台灯市场正从单纯满足照明需求的“功能性单品”，逐步转变为承载健康护眼、智能交互等多元诉求的“品质生活标配”。

京东大数据研究院统计显示，2024年台灯类目延续增长态势，整体成交额同比增长15%。在细分市场中，立式护眼灯同比增幅突破100%，智能与护眼台灯合计贡献全品类40%的销售额。

然而，市场繁荣的背后，技术概念包装下的宣传乱象、标准模糊下的选择焦虑，也让这一方寸之光的选购成为“技术攻坚战”。

参数迷雾下的选择困局

在电商平台搜索“读写作业台灯”，各种功能宣传令人眼花缭乱：“全光谱”“零频闪”“医用护眼”“纳米防眩”“零蓝光”等词汇随处可见，产品价格从几十元到上万元不等。

“这些专业技术名词把人都看晕了。”来自某投诉平台的消费者，在与客服反复咨询确认后，选购了一款标注“全光谱”的台灯。然而，安装时却发现台灯存在严重频闪问题，配件缺失，就连灯盘也存在损坏情况。

广东光阳电器有限公司总裁陈少藩指出，部分企业为抢占市场，用“护眼”“无蓝光”等术语进行产品宣传，却拿不出权威认证作为支撑，实际产品功能与宣传大相径庭，严重误导了消费者。

他认为，台灯行业进入门槛较低，但要做好很难。部分企业借助贴牌模式快速涌入市场，这种粗放型扩张一方面加剧了产品同质化竞争的激烈程度，另一方面也易引发产品质量良莠不齐的乱象，严重影响行业的健康可持续发展。

广东三雄极光照明股份有限公司品牌部总监李全表示，台灯并非“高价即高质”，消费者应避免价格迷信。他认为，市面上不少平价台灯同样具备优质光效与护眼设计，建议购买时立足实际需求，结合预算进行多维考量，理性选择适配产品。

“孩子每天用台灯超过4小时，要是选不对，近视度数蹭蹭往上涨可怎么办？”北京李先生的担忧，代表了众多家长的焦虑。

听诺飞台灯产品负责人提醒说，市面上的劣质台灯往往存在三大核心隐患：LED芯片劣质致蓝光超标危害儿童视网膜健康；驱动电源不良引发频闪加剧视疲劳；光学结构缺陷导致眩光超标与照度失衡迫使眼球

超负荷调节。

护眼灯是“智商税”吗？

在直播间里，主播们激情满满地推销产品：“在我们这款护眼灯下面学习8小时，眼睛都不会觉得累”“用它相当于让孩子在阳光下学习”，让屏幕前的家长们怦然心动，恨不得立即下单。

针对人们预防近视意识提升，市场上各类新概念护眼台灯层出不穷。社交媒体监测显示，“护眼台灯”话题持续高热：微博相关话题阅读量超600万次，小红书笔记浏览量突破1亿，抖音平台相关视频播放量高达4.9亿次。

护眼灯真的是“智商税”吗？“光环境”与视觉有多大关系？

“光环境与我们视觉健康有着密不可分的关系。”广东省光电技术协会副会长、华南师范大学教授康丽娟举例称，日前一项针对101名10岁到15岁儿童（其中41名近视）的研究，通过在孩子们手腕上佩戴光传感器来收集18个月里的平均日曝光量，结果显示，未近视儿童日均光照量显著高于近视群体。“多项研究表明，明亮的光线增加视网膜上神经递质多巴胺的释放，可抑制近视的发展，但也不是越亮越好。”

“过高亮度的台灯反而会导致眩光问题，不仅干扰正常视觉体验，长期使用更会对眼睛造成不可逆的损伤。”欧普相关负责人表示，国AA级照明标准经科学验证，明确划定安全光参数阈值。

“护眼灯的核心工作原理，是通过控制光源的光参数，减少光线对眼睛的刺激和损伤，营造舒适的照明环境。”康丽娟介绍说。

陈少藩认为，护眼灯的本质是以科学光环境延缓视疲劳，其核心是融合光学、医学与智能技术，实现“自然光模拟+动态健康干预”。

护眼灯的价值在于“减负”而非“治病”。国家儿童医学中心、首都医科大学附属北京儿童医院眼科副主任医师刘雯认为，青少年近视率攀升，主要原因是近距离用眼负担过重、户外活动不足、过度使用电子设备、用眼环境与习惯不良等多重因素叠加。她强调，保护眼睛需要构建“环境+习惯+医疗”的系统防护网。

刘雯指出，比台灯更重要的是养成良好的护眼习惯。“每天至少2小时或每周至少14小时的日间户外活动时间很关键，而且户外活动有累积效应。即使是阴天，户外的光照强度也明显强于室内，重点在于‘空间开阔+自然光照’。”她解释，阳光中的紫外线和蓝光能够刺激视网膜中的多巴胺分泌，从而抑制眼轴变长，有效防控近视发生发展。

读懂参数背后的光密码

面对市场上琳琅满目的台灯，消费者究竟该如何选择？买台灯看哪些标准？

人群	核心需求	关键参数强化项	避免项	辅助设计
儿童	防蓝光、护眼发育	① 蓝光 RG0 认证；② 显色指数>90；③ 高频调光 / 无频闪；④ 漫射灯罩防眩光	高色温(>4000K)、可视频闪、直射光	低反光桌面 / 文具
成年人	高效办公、防疲劳	① 色温 4000~5000K；② 照度>500lx；③ 显色指数>80	冷白光(>5000K)、暖黄光(<3000K)	高度可调、环境光协调
老年人	视力保护、操作简便助睡眠	① 照度 300~500lx (AA级)；② 色温 3000~4000K；③ 显色指数>90；④ 无频闪 / 眩光	高色温冷白光(抑制褪黑素)、复杂操作	大字体按键、亮暗无级调节

不同人群选购台灯重点关注参数（根据代彩红建议制图）

分类	建议内容	原理 / 目的
使用时长	每 20 分钟看 6 米外物体 20 秒（20-20-20 法则）；连续用眼<1 小时需休息	缓解睫状肌疲劳，避免视疲劳积累
环境光搭配	台灯与环境光照度比<3:1（如台灯 500lx 时，环境光>150lx）；色温需协调	减少视线焦点频繁调整，避免冷暖光刺激导致调节疲劳
防眩光	选择哑光桌面 / 书本、磨砂文具；检查灯罩遮光设计是否遮挡光源直射	避免镜面反射和直射光刺激眼睛
姿势与高度	坐姿阅读灯头距桌面 40~50cm，电脑前>60cm；灯头倾斜 15~30°，主光投射前方	防止屏幕反光，确保光线覆盖工作面而非面部

使用台灯规范与护眼注意事项（根据代彩红建议制图）

目前台灯执行的标准，除执行国家强制性3C标准之外，主要是执行国家推荐性标准《读写作业台灯性能要求》GB/T9473-2022。该标准对台灯的照度及照度均匀度、显色指数、蓝光危险组别、遮光性等方面均作出了明确要求。值得一提的是，在这个标准里，只划分了A级和AA级两个照度等级。

“现在很多消费者在选购台灯时，首要考虑因素就是防蓝光危害。”康丽娟表示，对于蓝光危害，国际电工技术委员会 IEC 制定的 IEC-62471 对 RAT（显色性）光源产品蓝光危害进行了安全级别分类，分为 RG0 免除、RG1 低危险、RG2 中等危险、RG3 高危险。

“关于台灯指数，优先关注照度（中心≥500lx）、光谱（越接近全谱越好）、色温（4000K左右）、显色指数（80以上，越高越好）、频闪（≤1）等参数。”中国照明学会代彩红博士建议，其次可关注照度均匀度（最大值/最小值≤3）、蓝光含量（越低越好）、红光含量（越高越好）等。

不同人群购买台灯要参照不同

的指数，代彩红提醒说，在台灯的日常使用中，除了常见的摆放位置 and 与环境光搭配技巧，还要关注台灯的高度调节和使用时长。

随着消费者对生活品质要求的提升，以及智能科技的飞速发展，台灯不再仅仅是简单的照明工具，其在功能、设计、健康等多方面的属性愈发受到关注。在这样的大背景下，台灯行业的健康发展愈发需要多方力量的协同合作。

企查查数据显示，国内现存5.24万家智能照明企业，2024年新注册量同比增长25.95%，行业洗牌加速。康丽娟预测，未来智能光环境自适应、个性化细分将成为台灯行业的核心趋势。

台灯市场的升级之路，折射消费升级浪潮的同时，也暴露出概念炒作、产品同质化等隐忧。要实现台灯行业的健康可持续发展，亟需构建多方协同的良性生态，形成合力，这盏“桌上的太阳”才能照亮人们的健康生活之路，为消费者带来优质、舒适的照明体验。

来源：新华网