

白炽灯、节能灯、LED灯，三种灯具哪种更护眼？

选个台灯本来不是一件难事，但如果问题改成给小孩选个台灯，估计就会难倒很多人。小孩子的眼睛要比成年人敏感一些，草率地买个灯给孩子还是不太放心，所以关于小孩用的台灯，护眼还是重中之重。

那么问题来了，怎样选一个护眼的台灯？市面上的台灯产品琳琅满目，从几十到成百上千的都有，到底哪个才是适合阅读的护眼台灯？其实，我们把最关键的光源抽离出来聊清楚了，护眼灯就不难选了。

通过平常的感受大家应该都

会发现，在不同灯光的影响下，眼睛的感受也会不一样。眼睛是对光线敏感的器官，长期使用不合适的灯具会伤害我们的眼睛。今天我们就对生活中熟知的白炽灯、节能灯、LED灯这三种灯具做一个对比，看下哪种更护眼。

白炽灯是最早出现的电灯，它是将灯丝通电加热到白炽状态，利用热辐射发出可见光的电光源。白炽灯的灯光虽然泛黄（色温较低），但也不影响它成为最接近阳光的人造光源，是比较理想的阅读灯具。

只不过，白炽灯的光电转换效率低，耗电，而且寿命太短，虽然升级版的卤素灯改善了寿命问题，但无法改变被市场淘汰的事实。单就护眼方面来说，它的护眼效果应该是最差的。

而节能灯是白炽灯的替代品，其体积小，而且光电转换率高，比白炽灯节能得多，使用寿命也是前者的6-10倍，在照明市场也占领了一番天地。

不过节能灯的启动很慢，属于明线光谱（不连续），所以通常的节能灯偏紫色光，在节能灯下看东西会有色变。蓝色会变紫

色，红黄色看上去会更鲜艳。配色的工作场合不宜使用节能灯，当然在这样的光源下，也不是很适合小孩子阅读，护眼效果较差。

而LED灯是目前灯具市场上的主流产品，其寿命长、节能环保，是很多家长是首要之选。平时使用没有太大问题，但如果就护眼层面来说的话，不建议使用LED灯。主要是因为大多数LED灯要想发出白光是需要黄绿光与蓝色光合成的，其蓝光是主动发出的光，会比其它被激发出的光强60%，蓝光会对眼睛造成不可逆

转的伤害。

总之，就护眼方面来说，白炽灯的效果是最好的。所以，我们在购买护眼灯的时候可以从光源方面入手，选择最接近太阳光的台灯，才不会让“护眼灯”成为“害眼灯”。

最后，想跟大家说，眼睛是我们看世界的唯一工具，而人造灯又是我们生活中不可缺少的部分，大家在给孩子选择台灯的时候，还是要谨慎挑选的，不要被“护眼”“低蓝光”“无频闪”等表面标签所迷惑。

(安普菲)

节能灯 随手关影响寿命

在提倡节约能源的今天，很多人都认为“随手关灯”能节省电能，是一种美德。然而，此概念更大程度上是针对白炽灯而言。对于节能灯，频繁地开、关，不但达不到节电效果，反而损害光源使用寿命。

中国家用电器研究院工程师唐建霞介绍，由于节能灯构造较为复杂，运用了轻便小巧的电子镇流器，且不存在白炽灯的电流热效应，所以能量转换效率高。同样的亮度下，相比传统的白炽灯，节能灯的耗电量是其1/5左右。节能灯工作时，一般情况下温度比白炽灯低，寿命较长，合格的产品能达到6000-10000小时左右。但是，节能灯在开启瞬间，需要启动高压来激发里面的气体放电，频繁的开关会加速灯管老化，还可能烧毁灯具内的电子元件，寿命就会受到影响。也就是说，随手开关节能灯并没有太好的节电效果，还会加速光源的更换。从生产消耗的角度来说，反而是一种资源浪费。白炽灯工作时，灯丝温度高，只有约10%的电能量被转化成光能，大多能量被浪费掉了，电力消耗较大，且其寿命与是否频繁开关关系并不大，所以还是应随手关闭。

生活中，建议离开1小时以上时，关闭节能灯；短时间内保持开启。家中如过道、卫生间、厨房等处电灯开关较频繁的地方，可以选用白炽灯或LED灯。

(文赵可佳 来源：《生命时报》)

儿童房灯光怎么调？这些细节别遗漏



在不少人的常规认知里，儿童房的灯光过亮或过暗都不好，特别是学习灯光。不过，现在有些新说法可能会颠覆你过往认知的传统概念。

《从零开始打造成长儿童房》的作者——跨界设计师徐晓表示，即便在阴天，户外的照度也有10000流明（流明为照度单位），人在阴天的户外看书并没有任何不适；而室内灯光窄有超

过同样照度的，因此，只要保证灯光不是直射眼睛，儿童房灯光基本上不存在过亮问题，也不会引视力问题。这个观点究竟对不对？

布置儿童房照明， 要注意什么？

儿童近视，主要原因不是灯光！

徐晓的观点究竟对不对？广

州医科大学附属第一医院眼科副主任医师孙克清表示，徐晓的观点基本正确。因为只要不是直视或是出现镜面反射，室内常规阅读灯光确实很少能达到伤害视力级别，因此亮一点也无妨。

如果近视与灯光太亮并无太大关联，那么，造成青少年近视的主要原因是什么？

孙克清表示，写字姿势不正确，又或者是用眼时间过长等都是主因。若想降低孩子近视的可能性，每天保证有一定的户外运动时间，对保证视力健康将十分有利。

当然，孙克清表示，灯光设计不当也会引发孩子的视力问题。比如，灯具没有合适的灯罩或灯具高度设计不合理，使灯光直射或反射到眼睛。此外，如果是婴儿房，由于婴儿的眼睛尚未完全发育成熟，因此不能使用过于强烈刺眼的灯光，以免损伤他们的眼睛，此时的灯光设计应尽量柔和。

光线要亮， 也要柔和

实际上，儿童房一般同时兼有学习、游戏、休息、储物等功能，室内的整体照度应该比成人房高，同时，光线要柔和、避免炫光。除此之外，在学习区等不同区域，还需要有相应的局部照明，以便于孩子看书、做作业、查找书籍等。

儿童房的整体照明可以用吊灯、吸顶灯为空间营造明朗、梦

幻般的光效，而局部照明则以壁灯、台灯、射灯等来满足不同的照明需要。所选的灯具应在造型、色彩上给孩子一个轻松、充满志趣的光感，以拓展他们的想象力，激发其学习兴趣。

孙克清建议，孩子学习区的灯具可以选择护眼灯具。好的护眼灯不容易频闪，亮度和亮度均匀性都比较理想，可以减少用眼疲劳，对孩子保护视力有帮助。

这些安全隐患 不容忽视

此外，在安装灯具时，也要充分注意安全。儿童天性活泼、好动，对事物充满强烈的好奇心，年幼的孩子尤其如此，但他们却缺乏必要的自我保护意识。因此，若灯具安装在儿童房特别是婴幼儿房内，应注意尽量不要让电源线外露，以免不懂事的孩子拿电线当玩具摆弄，从而造成触电危险。

此外，如果孩子还很小，千万不要挑选容易让孩子触摸到灯泡的灯具，因为不少灯具在发亮的时候也会发热，成人认为微不足道的温度，极有可能烫伤小孩稚嫩的肌肤。因此，在布置婴幼儿房时，最好选择有封闭式灯罩的灯具，又或者为灯泡加一层保护罩。另外，也应避免在学龄前儿童房摆放地灯、台灯等可移动的灯具，以尽量减少孩子触电的危险。

(文/梁栋贤 赵晓玲 来源：《羊城晚报》)

饭菜凉了再放冰箱？

好多小习惯可能都错了

生活里，我们总有很多习以为常的小习惯，看似很健康，但其实未必是正确的。

热水烫餐具？ 其实并不能消毒

许多人在外就餐的时候，习惯用热茶或者热水把碗筷都烫一遍，认为这样可以杀菌消毒。

的确，如果餐具没有充分清洗和杀菌，或者清洗杀菌之后有二次污染，那么就有可能会存在一些致病细菌。但是，想要靠加热来杀灭细菌，一般而言，至少需要七八十摄氏度，并保持几分钟。而餐厅提供的热茶、热水也就是七八十摄氏度，倒在凉的餐具里，温度立刻降低，通

常会降到五六十摄氏度，对于细菌来说，早就没有什么杀伤力了。

当然，用水涮一下餐具，多少会有一些细菌跑到水中被倒掉。但这跟水热不热没有什么关系，就是简单的清洗。

还有人用热水烫餐具是出于冲掉残留洗涤剂的想法，不过这也没什么用。第一，只是用水简单冲洗，去除率不高，依然会有残留；第二，正常清洗的餐具，洗涤剂残留不多，并不会有什么危险，用水冲可能也只是白冲。

饭菜放凉了才放冰箱？ 其实更容易导致细菌滋生

家里做饭做菜难免会有剩余，

大家自然都会放到冰箱里。什么时候放合适呢？坊间一直说，饭菜要放凉了才能放冰箱，要不然冰箱会坏。其实，这个完全是误解，而且等饭菜放凉了再放冰箱，还很容易导致细菌繁殖滋生。

研究发现，当食物的温度降到60℃，就有细菌开始生长；温度降到40℃-30℃，细菌们会很愉快，旺盛繁殖；而降到了7℃，大多数细菌消停下来，进入休眠状态。只有将食物快速冷却至7℃以下，才有利于抑制细菌的繁殖，让食物更安全，这就要求我们尽快把食物放入冰箱里面。

至于很多人担心冰箱会坏，其实大可不必。现在的冰箱制冷效率大大提升，虽然热菜放冰箱会稍微

增加冰箱负担，也会多耗一点点电，但都在冰箱的正常运行范围内。

筷子头朝上还是头朝下放？ 关键看存放条件

有说法称，家里的筷子洗完之后应该头朝上比较好，这样可以减少细菌滋生，如果头朝下，筷筒底部由于剩水残留，潮湿的环境容易使筷子滋生细菌。

的确，如果你用的筷筒底部无法漏水，把筷子头朝下放是更容易残留细菌。但实际上，我们现在家里用的筷筒几乎都是底部中空，水分是可以漏出的，也就根本不存在水分残留导致细菌滋生的问题了。

有科学试验通过扫描显示，厨房操作会导致细菌飞溅到四周，把筷子头朝上放可能存在风险。比如，如果你把筷筒放在水池旁边，经常在水池旁边洗菜、洗肉，就很容易导致食物、水分飞溅到筷子上面，尤其是用水大力冲洗肉类食物

的时候。

所以，筷子头朝上还是朝下放并不是问题的关键，关键还是在于环境卫生。只要注意卫生，朝上或者朝下，甚至躺着放，都是没有问题的。此外，应该时不时对筷子进行消毒，以免顽固细菌过多影响健康。

锅盖该敞开还是盖上？ 不用太纠结

还有人问，洗完的锅，应该把锅盖盖上，千万不要敞开放，因为容易有细菌。

其实这个问题不用太纠结，关键还是看环境条件是否卫生。如果厨房很干净，敞开放也无妨。大不了下次用之前，用水简单冲洗一下，毕竟炒菜的时候锅都要加热，就算有什么细菌，也都烧死了。如果放的地方环境不是很好，而且很长时间也不会用，那盖上盖子放就更有利于保存。(文/阮光峰 来源：《北京青年报》)