

防蓝光眼镜真的有用吗？

对于一般人来说，如果不过多接触电子产品，就不必对防蓝光过多关注。

如果你整天对着电脑，眼睛又很容易疲劳，倒是可以考虑配戴防蓝光眼镜，会有一定帮助。

我们都知道屏幕对眼睛不好，针对常看电脑的问题，上班族各显神通，买了很多外设保护眼睛，其中使用频率最高的是两大神器：防蓝光眼镜和抗视疲劳眼镜。

那么，防蓝光眼镜真的靠谱吗？

首先，广泛流传的蓝光主要来自 LED 光源，它的主要发光原理是将蓝光打到荧光粉上，产生混合光，看起来像白光。这样 LED 光源中的蓝光的量比自然光多。

理论讲，因为蓝光的波长短、能量大，可以穿透角膜和晶状体，所以更容易造成眼底视网膜损伤。

听起来戴防蓝光眼镜很科学啊？但是有一句话说「抛开剂量谈危害都是耍流氓」，当我们谈蓝光损害的时候，不能忽视了照度和照射时间这两个重要因素。

就我们日常接触的显示器来说，要造成视网膜的损害，其实可能性不太大。

有科学研究结果表明：容易对眼睛造成损害的是短波蓝光（波长在 400-440 纳米），而我们用的 LED 光源峰值光谱多为 450-500 纳米。

因此，对于一般人来说，如果不过多接触电子产品，就不必对防蓝光过多关注。

但是，当蓝光遇到空气中细小粒子时，散射的几率较高，可能会引发眩光。所以，如果光源中蓝光比例过高，就会使得本来正好聚焦于视网膜上的成像聚焦于视网膜前，眼睛为了看清物体，需要调节自己，承担更大的负担，从而造成视疲劳。

因此，结论是对于需要整天对着屏幕的人来说，本身眼睛又容易疲劳的，倒是可以考虑配戴防蓝光眼镜，虽然没有宣传的那样神奇，但是会有一定帮助。

那么，抗视疲劳眼镜又是如何抗疲劳的？这要从视觉的原理说起。

眼睛和照相机原理类似，都是通过变焦来实现看清不同距离的物体。

而眼睛的变焦能力主要来自于眼睛里面的一个结构，叫做晶状体，它通过改变自己的形态，变扁一点或者凸一点，来改变对光线的屈折能力，从而使得看不同距离物体都能看得清楚。

而晶状体形状的改变，主要就是依靠睫状肌。

当我们看远处的时候，睫状肌处于放松的状态；当我们看近处的时候，睫状肌就会开始工作收缩，从而让晶状体镜头变得更厚一些，会聚光线的能力也就会变得更强，这样就能看清近处的物体。

但是长时间看近处，睫状肌一直处于收缩的工作状态，就会引起眼睛疲劳。

抗疲劳眼镜的原理，简单说就是减少了镜片下方的度数，使看近处时少用肌肉调节。

举个例子，比如你的近视有 300 度，镜片上方仍然是 300 度，保证你看远清晰，镜片下方减少了 100 度，让你看近处更轻松，

但是，眼睛看近处时的调节，还会带动眼睛的内聚，也就是眼睛会往里转。

通过人为操作去减少调节，时间久了，这个带动眼球内转的肌肉功能就会受影响，使眼球的正常位置发生变化，出现斜视。

因此，如果你眼睛的调节功能正常，我不建议你用抗视疲劳眼镜。

但是，如果你真的需要长时间近距离看电脑，本身调节又存在问题，或者 40 岁以上调节功能有所下降，可以考虑配一副眼镜。

说完了这些护眼设备，我们来聊一聊，为什么屏幕是如何损伤眼睛的，我们又该如何保护自己的眼睛。

在医学界，我们把一系列与使用电脑等视频终端有关的眼部和视觉问题，统称为视频终端综合征。

症状包括眼睛干涩、刺痛、酸胀、畏光流泪、频繁眨眼、看东西模糊、视力不稳、视物变形、复视、眼皮沉重感等眼部不适，还可能包括头痛、眩晕、食欲不振、记忆力下降、颈肩腰背酸痛、关节功能障碍等全身的症状。

根据统计，很多人使用电脑一小时就可能出现视疲劳，而且使用时间越长，疲劳程度越明显，还可能加重近视。

导致视频终端综合征的罪魁祸首主要有两个：一个是显示器本身的特征，另一个是使用显示器时眼睛的状态。

1. 显示器本身的特征

现在的视频终端显示器都是自发光显示器，它的对比度、分辨率、图像质量、刷新率和字体的大小抖动等都可能对眼睛造成影响。

如果显示器的质量不高，参数不够好，屏幕较小，为了能看得清楚，我们的眼睛就需要不断动用调节功能去对焦，时间久了，就容易出现视疲劳。

以及当显示器与室内光线亮度不适配，产生的眩光也会造成眼睛不适，影响视觉质量。

2. 使用显示器时的眼睛状态

其次，有研究人员对志愿者进行了测试，发现在交谈的时候，我们会每分钟眨眼 15.5 次，但是当面对视频终端，眨眼次数会明显下降，使得泪液蒸发增多，更容易导致干眼症。

既然我们讨论的是关于工作病的话题，那我就给办公室的你，提供一些实用的护眼方法。

第一，验配一副合适的眼镜。

不要随便配一副，能看得清楚就可以，这是你每天要配戴很长时间的装备，存在很多讲究的，不仅需要准确的验光度数，还要选择适合你的产品。

比如镜框大小要与双眼瞳孔距离匹配，过大过小都不合适；镜片选择的时候，要考虑度数的影响，度数高，就应该选择折射率高的镜片。

这样才能获得更好的视觉质量等等，选择一副好眼镜是个大话题，大家可以了解一些相关知识。

有的人配完眼镜，只要没有坏，还能看清楚，就会持续戴很多年不换。

其实眼镜也是有使用寿命的，我建议你每过两年就去重新验光，检查度数有没有变化，眼镜磨损程度是否需要更换。

有时你觉得眼睛酸胀不适，换一副更合适的眼镜可能会改善。

第二，调整你的电脑屏幕到最佳状态。

我前面讲过视频终端综合征和显示器有关，你可以从两个方面进行改善。

一方面显示器的放置高度和眼睛视线的角度要符合人体工程学构造，也就是眼睛和显示器的距离应该大于 50 厘米，同时通过增加笔记本电脑支架或调整椅子的高度，使你的视线高于屏幕中心 15-20cm 左右，这样可以减少泪液的蒸发。

另一方面，要把屏幕的亮度、分辨率、闪烁率等等调整到眼睛觉得舒适的状态。室内背景光不要太暗，尤其是晚上，房间要开灯。记得定期擦拭屏幕，太脏不仅对显示质量有影响，还会增加眩光，增加眼睛的负担。

第三，要注意环境光源和空气湿度。

环境光源非常重要，不合适的灯光无时无刻不在摧残你的眼睛。

除了注意频闪和蓝光对眼睛的影响外，你可以观察自己工位的灯光的照度和色温，建议选择色温 $\leq 4000\text{K}$ ，中心照度 750lx （勒克斯）的，眼睛相对会更舒适。

大家在购买灯具的时候，可以着重关注说明书。还要注意显色和眩光的情况。如果实在不会选，建议起码在自己的房间里选择合格的大品牌产品，在预算范围内尽量选择贵的。

其次，夜间使用电脑或者手机的时候，背景的环境光不要太暗，尤其是睡觉前玩手机，建议开着夜灯，长时间处于很暗的环境，有可能会诱发急性青光眼。

最好不要躺着玩手机，如果你做不到，那么起码要保持两只眼睛看屏幕的距离相同。

另外，建议你在电脑旁边放个空气加湿器，增加空气湿度，缓解眼睛的干涩。

第四，增加眼睛的休息频率。

近距离用眼时间是视力下降的主要原因，但是很多人确实减少不了，那么就要打断连续近距离用眼的时间，增加休息频率。

你可以记住 20-20-20 原则，每使用电脑 20 分钟，就向 20 英尺（大约 6 米）远看至少 20 秒。或者工作 45 分钟后，起来走动下，倒杯水喝，休息眼睛的同时也活动下身体。

第五，有意识增加眨眼频率。

前面我们讲过，长时间看屏幕或开车的时候，会不自主增加睁眼的时间，减少眨眼频率，使泪膜稳定性下降，长时间下来就会影响泪膜结构，出现眼睛干涩、看东西模糊等，因此可以有意识的多眨眼睛。

大家可以试下，看电脑一会后，眨眨眼睛，是不是觉得看东西都变的更清晰了一点。

第六，不要熬夜早点睡觉。

这条就很容易理解了，眼睛的不适和精神状态密切相关，你一定有熬夜没睡好觉，第二天起来眼睛干涩不舒服的经历，不过这个可能也是说起来容易做起来难。

总结一下，对上班族来说，护眼要注意以下几点。

首先，经常需要面对电脑、手机屏幕的你，一定要警惕视频终端综合征，它主要是由不恰当的显示器和我们看显示器的不健康状态导致。

其次，我们探究了防蓝光眼镜和抗疲劳眼镜的科学原理，帮你合理选购外设。

最后，我们通过六个好习惯，帮助你在办公的过程中保护眼睛，降低每天八小时工作的坏习惯带来的伤害。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有