



# 眼花?疲倦?失眠?快查查家里的灯

南京抽检家庭照明,几乎家家存在灯光太暗、色温过高等问题



概况

## 多数南京人家里用LED灯

为了调查南京人家庭住宅的照明环境,南京市消费者协会抽取了50个南京居民家庭进行调查,分别位于鼓楼、玄武、秦淮、建邺、江宁、栖霞、浦口、雨花台8个

区,装修时间从新装修到13年不等。样本选取后,由国家轻工业电光源材料质量监督检测中心的工作人员携带仪器到现场检测。

现代快报记者了解到,

LED照明已经成为南京人家中主要的照明光源,有21户家庭全部使用LED光源,有18户家庭使用荧光灯及白炽灯,还有11户家庭混合使用LED灯、荧光灯和白炽灯。

灯光

灯光够不够亮,是此次检查的重要指标之一。家里的灯太暗,看不清东西会影响视力,灯光太亮,又刺激眼睛。

南京市消费者协会消费指导部副部长杨岚介绍,他们在调查中发现,有些人在家感觉昏昏沉沉、没精神,可能与灯光较暗有关。

而根据房间的功能性,卧室、客厅、厨房、卫生间、餐厅,以及老年公寓卧室的灯光亮

度应有差别。其中,老年公寓要求的灯光最亮,正常家庭卧室的灯光照度要求相对较低。因为老年人视力下降,更需要充足的灯光。

检测结果却令人吃惊。检测员共检测了50户家庭318个房间,总体达标率不到一半。其中,卧室问题最多,达标率只有46%,不是太亮就是太暗。其中也有一些是精装修房,所有房间光照都一样,没

有区分。

比如,江宁某楼盘的一家精装修房,选用的LED灯其他指标都符合要求,但是照度远远低于标准要求。杨岚表示,主要原因就是开发商在选灯具的时候为了降低成本,在客厅、卧室、餐厅、厨房等面积不同,照明要求也不同的房间,选用了同样的小功率灯具,照出来的光很暗,不符合标准要求。

显色

## 超四成房间灯光怪异 无法分辨物体颜色

评判灯光质量,还要看灯光下能不能正常显示物体的颜色。比如,如果家庭长期使用黄色灯光或红色灯光,没办法分清家里东西的颜色,久而久之会影响视觉效果和健康。

318个房间中,超四成不能正常显色。其中,客厅灯光达

标率相对最高,为66%。卧室灯光达标率最低,为53.2%。

国家轻工业电光源材料质量监督检测中心常务副主任黄如喜介绍,国标要求灯光显色指数不低于80。“目前常见的灯光中,白炽灯的光谱最接近太阳光,比较符合太阳光

照射下我们看到的真实颜色。而LED灯由于含有大量蓝光成分,缺乏红色,所以显色性较差。随着技术的进步,现在是可以通过技术手段提高显色指数的。”他说,但由于成本较高,市场上还是有LED灯显色指数不足80。

色温

## 卫生间色温达标率仅为17.2%

什么是色温?黄如喜介绍,低色温就是我们通常说的暖色光,红色成分较多,蓝色成分较少。反之,偏蓝的冷色光,色温就比较高。根据国标,长期工作或停留的房间,色温不宜高于4000K,色温过高会影响舒适性,并可能影响人的

视力健康。此次检测,318间房间中色温达标率只有37.7%,问题最严重的是卫生间,达标率仅为17.2%。

“人在一天中不同时段用光,顺应自然规律是最理想的,但是现在市场上的LED灯,色温普遍偏高,长期使用

会对人体生物钟产生干扰,还可能影响睡眠,造成生物钟紊乱。”他表示,调查时有部分居民反映,用了新的LED灯后感觉不舒服,也不知道是什么原因。经过检测,使用的就是高色温产品,而且色温值已经超过了正常照明产品的上限。

建议

## 色温要低于4000K 显色指数大于80

“这次检测调查,我们发现南京居民住宅整体的照明质量不高,而且所有接受检测的家庭中,没有一户家庭全部符合检测项目的要求。”黄如喜表示,在各个指标上,灯光色温问题最严重,其次是照度,达标率都不到一半。这样的照明质量,已经影响到居民的生活质量和身体健康。

色温问题之所以最严重,黄如喜表示,这是因为高色温的灯光对眼睛刺激较强因而显得亮,给人照明好的假象。此次检测调查中也发现,大多数居民对色温没有概念,只是凭感觉和商家介绍购买及使用照明产品。对此,黄如喜建议,选用LED家庭照明产品时,要选择色温不大于4000K、显色指数Ra不低于80的产品。“这些指标在产品包装上都有标注,还可以询问销售方。”

## 根据房间面积挑灯光 老人房间要亮

不同房间对灯光的要求不同,普通人怎么选择?黄如喜提供了一个小窍门:可以根据房间面积计算要买多大功率的灯。“一般来说,按照建筑照明设计标准每平方米7W的要求,大家可以根据自家每个房间的面积进行计算。”他提醒,要注意灯具承受的最大功率。

此外,老人的房间可根据每平方米9W到10W来计算;书房可以按照每平方米11W来配置。“因为这两个房间对灯光要求比较高。”黄如喜介绍,在调查中发现,部分家庭老人的房间照度偏低,会导致老人看不清东西,严重影响老人的生活质量和安全。“我们呼吁大家给老人一个明亮的空间。”

# 「百慕」南京珠宝展

暨礼品、工艺品、红木家具及茶文化展

2017年6月23-26日 南京新庄国展中心

珠宝类展品:翡翠手链、玉手镯、琥珀、玛瑙、碧玺、南红、和田玉、阿拉善籽料、水晶、珍珠、紫砂等

茶类展品:六人茶具(普洱、白茶、熟成、红茶)、商务办公(普洱)、再生茶类、茶具产品(陶瓷、玻璃、紫砂、铁壶、竹制)、茶叶包装、泡茶水及茶叶衍生品

权威专家 现场咨询

本届看点:中国台湾「得宝传家」等珠宝展商倾情加盟,多国特色展商助力

扫码关注,即有机会赢大奖

主办单位:南京市国际商会 江苏省黄金珠宝业商会 承办单位:南京百慕展览有限公司 南京中纺展览有限公司

现代快报网 www.xdkb.net 24小时读者热线 96060 E-mail xdkb@kuaibao.net