

推动使用者改变习惯 新应用“点亮”健康让孩子晒太阳防近视

手机应用“点亮”（LightUP），能向使用者的作息提供建议与提示，比如建议他们在晚上把灯光调暗、早晨多外出晒太阳、睡前一小时避免使用智能手机或平板电脑等发光物。

黄银川 报道
yingchuan@sph.com.sg

多晒太阳有助于儿童避免患上近视，也有助于年长者增进健康。本地研发人员正在开发一款手机应用，要在白天提醒人们尽可能多接触阳光，晚上则应减少接触强光。

南洋理工大学与德国慕尼黑工业大学在本地合设的多学科研究平台TUMCREATE与新加坡国立大学杨潞龄医学院联手，展开LightSPAN研究项目，目的是减少本地患近视的小学生人数，以防他们成年后患高度近视，同时协助年长者生活得更健康。

这项研究为期三年，获得新加坡国立研究基金会（National Research Foundation）拨款500万元。

两方计划推出手机应用“点亮”（LightUP），向使用者的作息提供建议与提示，比如建议他们在晚上把灯光调暗、早晨多外出晒太阳、睡前一小时避免使用智能手机或平板电脑等发光物。这个计划的目的是通过这些建议与提醒，推动使用者改变习惯，最终使生活更健康。

LightSPAN项目首席研究员、国大杨潞龄医学院眼科外科助理教授雷蒙纳贾（Raymond

Najjar）指出，光线照射指的是人们肉眼接收到的任何光线，包括太阳、室内照明、桌灯、电脑荧光屏与智能手机屏幕等所发出的光。

不同的光线对人类的健康、认知能力与生理变化有不同作用，错误的光照时间、光照不足或过多也都会对健康产生负面影响。

雷蒙纳贾提到，新加坡孩童的近视率是全世界最高之一，我国甚至被称为“世界近视之都”。

根据2005年的一项研究，从1999到2002年三年里，新加坡七岁孩童当中，大约47.7%患近视。卫生部2019年也报告，本地孩童到小学六年级时，超过60%近视；至于本地的成年人，超过80%近视。预计到2050年，患近视的新加坡成年人会更多，其中15至25%还可能是高度近视，这

可能威胁视力。

专家：晒太阳有助改善睡眠认知能力

雷蒙纳贾说，为了降低孩童患近视的风险，专家建议，每天应至少接触户外阳光两小时；这或许对家长来说是一个挑战，因此“点亮”手机应用可以为家长提供指南，协助他们确保孩童每天都能接触到阳光。

LightSPAN项目的另一名首席研究员曼努尔（Manuel Spitschan）教授说：“我们在实验室与实地研究中了解到阳光对于人体的好处，例如在傍晚晒太阳，可抑制褪黑素的分泌与生成。”

他也分享，晒太阳有助于改善与年龄有关的情况，包括睡眠状态、认知能力、警觉性与情绪变化。



LightSPAN项目首席研究员曼努尔（左）与雷蒙纳贾指出，“点亮”手机应用可以为家长提供指南，协助他们确保孩童每天都能接触到阳光。
（海峡时报）