<u>温,构選兼姤缃,温,潔鏃ユ湰鏂伴椈鏃朵簨,</u> 鍋儿梅鍗凑沒绀惟觤挺內겵

电脑族保护眼睛10个必知事项

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/01/11 18:42

- 1.切忌"目不转睛", 自行注意频密并完整的眨眼动作,经常眨眼可减少眼球暴露于空气中的时间,避免泪液蒸发。
 - 2.不吹太久的空调,避免座位上有气流吹过,并在座位附近放置茶水,以增加周边的湿度。
- 3. 多吃各种水果,特别是柑桔类水果,还应多吃绿色蔬菜、粮食、鱼和鸡蛋。多喝水对减轻眼睛干燥也有帮助。
 - 4. 保持良好的生活习惯,睡眠充足,不熬夜。
- 5.避免长时间连续操作电脑,注意中间休息,通常连续操作1小时,休息5~10分钟。休息时可以看远处或做眼保健操。
- 6.保持良好的工作姿势。保持一个最适当的姿势,使双眼平视或轻度向下注视荧光屏,这样可使 颈部肌肉轻松,并使眼球暴露于空气中的面积减小到最低。>>>眼睛突受外伤怎么样急救?
- 7. 调整荧光屏距离位置。建议距离为50~70厘米,而荧光屏应略低于眼水平位置10~20厘米, 呈15~20度的下视角。因为角度及距离能降低对屈光的需求,减少眼球疲劳的几率。
- 8. 如果你本来泪水分泌较少,眼睛容易干涩,在电脑前就不适合使用隐形眼镜,要戴框架眼镜。 在电脑前佩戴隐形眼镜的人,也最好使用透氧程度高的品种。
 - 9. 40岁以上的人,最好采用双焦点镜片,或者在打字的时候,配戴度数较低的眼镜。
- 10. 如果出现眼睛发红,有灼伤或有异物感,眼皮沉重,看东西模糊,甚至出现眼球胀痛或头痛,休息后仍无明显好转,那就需要上医院了。