

电脑旁放杯热水护眼睛 PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/230/2021_2022__E7_94_B5_E8_84_91_E6_97_81_E6_c108_230051.htm 各位网友们是否也有眼球干涩、视力模糊等现象呢？其实这是很多“计算机族”的通病喔！这是因为很多人因工作的需要，例如：网络公司或是文书处理者，还有儿童沉迷于玩计算机游戏中，因为一般计算机桌非专为儿童设计，屏幕较高，一旦沉迷于计算机游戏而不知节制，就更容易造成近视加深。转贴于 学生大求职站 <http://job.studa.com> 因长时间紧盯屏幕，用眼过度而造成了这些视觉症候群，偶尔还会头痛及肩膀僵硬等症状，尤其是喜欢熬夜上网的网络迷，对眼睛更是一大伤害。医师建议经常使用计算机者，最好把屏幕调查到眼睛平视低十到二十公分，可降低眼脸上提的机会，除了要让眼睛多休息外，还要经常眨眼来湿润眼睛，因为一般计算机工作者，在专注屏幕时眨眼次数会由每分钟二十二次降至七次，不知不觉使得眼球表面泪水蒸发过多，因此干眼症会更加恶化。或者在计算机旁放一杯热水，增加周边湿度，以减轻眼睛不适的情形。多一份保养才多一份健康喔！100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com