

2011年公卫执业医师：如何缓解眼睛疲劳 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_655469.htm

一、每天眨眼300次在睁眼凝视变动快速的电脑屏幕时，眨眼次数会减少到每分钟4~5次，造成泪液分泌严重不足，就会出现眼睛干燥酸涩的症状。因此特意眨眼，对眼睛的保护非常有效。一般而言，每天特意眨眼300次比较合适，不仅有助于促进泪液分泌，而且能缓解眼球干燥酸涩的症状。

二、按压眼球法闭着眼睛，用食指、中指、无名指的指端轻轻地按压眼球，也可以旋转轻揉。不可持续太久或用力揉压，20秒钟左右就停止。

三、按压额头法双手的各三个手指从额头中央，向左右太阳穴的方向转动搓揉，再用力按压太阳穴，可用指尖施力。重复做3~5次。

四、按压眉间法拇指腹部贴在眉毛根部下方凹处，轻轻按压或转动。重复做3次。眼睛看远处，眼球朝四周方向转动，头部不可晃动。

相关推荐：[#0000ff>2011年公卫执业：警惕化妆品致癌](#) [#0000ff>2011年公卫辅导：土人参的功效与作用](#) [#0000ff>2011年公卫辅导：冬季有效预防感冒的食谱](#) 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