

2012年公卫执业助理医师考试辅导：白领女性护眼5大妙招

PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/656/2021\\_2022\\_2012\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_85\\_AC\\_c22\\_656457.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_656457.htm)

白领女性护眼5大妙招：上班时保持间歇休息、让眼球做运动、忙里偷闲眨眨眼、工作忙碌吸口气、坚持按摩解疲劳。眼睛是每个人的心灵之窗，对女性来说更是如此，每个女人都希望有一双明亮清澈的眼眸，但是女性在工作中常常都必须面对电脑，而很多时候用眼时间过长，导致眼部疲劳，眼睛问题跟随着女性衍生出来，如何能让自己眼睛舒服抗击疲劳呢？

- 1、上班时保持间歇休息 职业女性如果连续使用电脑6-8小时，应每隔1-2小时休息一次，让眼睛离开电脑10-15分钟.工作1小时后最好离开电脑屏幕，注视远方目标，直到清楚后再维持10几秒钟。如果工作特别忙碌，可以利用接电话、去卫生间的时间闭闭眼睛，缓解眼睛的疲劳状态。
- 2、让眼球做运动 如果盯着电脑屏幕已经一小时了，你需要做一些眼球运动来缓解眼睛疲劳。例如，向上望，同时呼一口气，再将视线移回中间，吸一口气，如此重复三次，最后再继续进行下侧、左侧及右侧的相同动作。
- 3、忙里偷闲眨眨眼 眨眼动作可以促进眼睛分泌泪水，并将含很多成分的眼泪均匀涂于眼球表面，保持眼部湿润。忙里偷闲，眨几下眼睛，有助于清洁眼表面，也相当于给眼睛做一次按摩。
- 4、工作忙碌吸口气 吸口气也会对护眼有帮助吗？当然。据调查，很多人因为太专注盯着电脑，本能地使呼吸速度变缓，而吸气是可以加速血液循环的，可以缓解眼睛疲劳。
- 5、坚持按摩解疲劳 看资料时或开会间歇，用双手大拇指轻轻揉按眉头下面、眼眶外上角处.也可用食指和中指指腹

在眉弓处由内向外轻推至太阳穴轻按，重复5-6次。长期坚持不仅可以缓解眼睛酸涩疲劳，还有助于视力的改善。小编推荐：[#0000ff>2012年公卫助理医师：冬天易上火食疗来帮忙](#)  
[#0000ff>2012年公卫助理医师：专家提示喝酸奶应注意六误区](#)  
[#0000ff>2012年公卫助理医师：心脑血管病患者秋冬如何进补](#)  
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](http://www.100test.com)