

# 上班族用眼过度应该怎么办？

产品名称	上班族用眼过度应该怎么办？
公司名称	四川国灸实业有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	中国（四川）自由贸易试验区成都高新区天府大道中段666号2栋4层405号
联系电话	400-888-4655 17345898370

## 产品详情

现在许多上班族，每天白天面对电脑的时间长达7、8个小时，甚至更长时间。下班之后，回到家继续看电视、上网、玩IPAD，眼睛长时间在这些屏幕之中切换，眼睛的疲劳程度简直难受到飞起。那么，用眼过度怎么办呢？

眼睛喜欢的食物有哪些？

### 一、动物肝脏

动物肝脏富含丰富的维生素A，是构成眼睛感光物质的重要原料，维生素A缺乏会引起角膜上皮细胞脱落、增厚、角质化，甚至引起夜盲症、白内障等眼部疾病。

### 二、蛋、奶

蛋黄和全脂奶也是维生素A较好的来源，每天一个鸡蛋，250ml左右的全脂奶，就可以满足1/3以上的维生素A的日需求。

### 三、深色蔬菜、水果

深绿色蔬菜：如菠菜、芥蓝、小油菜等。不仅富含维生素丰富的维生素A，且其中的叶黄素含量也十分丰富，可以阻挡伤害眼睛的蓝光，使视网膜黄斑部免于受到伤害，防止眼部黄斑病变。

除了上面提到的食物之外，日常生活中大家也要引起对眼睛重视的程度。长时间用眼过度，蜜拓蜜建议您可以做一下眼保健操，或者适当的走动一下，看看绿色植物，用一些滴眼液等等，或者使用蜜拓蜜护眼灸，来帮助您哦！

蜜拓蜜温馨提示：在使用护眼灸的过程中，先将精华眼膜取出，贴敷5-10分钟，再从包装袋中将折叠的热敷眼罩取出来展开，取出后就开始自动加热，开封后立即使用。将中间的无纺布袋口挂在耳朵上，使用中请闭上眼睛，施灸10-15分钟左右。每次使用完后必须放入自封袋扣紧，隔离空气，以便下次使用。每片发热眼罩可重复施灸三次，勿重复使用。