

如何摆脱眼干姜玉坤眼镜青岛招商加盟

产品名称	如何摆脱眼干姜玉坤眼镜青岛招商加盟
公司名称	山东姜玉坤视光科技有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	山东省淄博市张店区共青团西路86号
联系电话	0533-17605335588 18560880976

产品详情

第一步：30°俯看电脑健康在电脑旁的工作姿势对于预防干预是非常重要的。应该尽量距电脑屏幕在60cm左右，同时调整座椅高度，使视线能够保持向下约30°。这样的视角眼球表面暴露于空气中的面积可减到低，水分蒸发也可以减到少。另外，电脑亮度也需要仔细调节。注意屏幕不要太亮，调节到大亮度的一半即可，以看得清楚内容但比周围物体稍暗为宜；为了避免荧光屏反光或不清晰，电脑不应放置在窗户的对面或背面，环境照明要柔和，如操作者身后有窗户应拉上窗帘，避免亮光直接照射到屏幕上反射出明亮的影像造成眼部的疲劳。第二步：记得一分钟眨5次眼一般人每分钟眨眼少于5次会使眼睛干燥。一个人在电脑前工作时眨眼次数只及平时的三分之一，因而减少了眼内润滑剂和酶的分泌。平时对着电脑工作，应提醒自己多眨眼睛，眼皮不要眨一半就缩回去，眼球下半部无法得到滋润。好做一个完全的眨眼动作，或者是眨一下之后，再闭几秒钟，让眼球获得滋润。长期需要在电脑前工作的人，不宜戴隐形眼镜。隐形眼镜很容易影响泪液循环，导致眼球表面脱水。正常的配戴隐形眼镜时间是一天8小时，睡眠不足时，要减少配戴的时间。抛弃式的眼镜，时间到了就要淘汰，因为透氧率会衰退，也会影响眼睛干燥程度。第三步：眼保健操给眼睛做SPA 还记不记得眼保健操？虽然很多人学生时代做着眼保健操仍然戴上了眼镜，但是对于放松眼睛减少视疲劳，增加眼窝内血液循环还是很有帮助的。山东姜玉坤视光科技有限公司成立于1992年，下属公司及非盈利企业有济南姜玉坤视光科技有限公司、淄博姜玉坤视光科技有限公司、淄博临淄姜玉坤视光科技有限公司、淄博姜玉坤近视研究所。公司经营范围主要以眼健康产业为主展开的相关业务，涉及网络科技研发、视力保健研究、近视防控及矫治、验光配镜等，公司自主品牌有姜玉坤、JYK、Fangshy luen、MeiFEN、法漫、双优、美鑽等，产品深受广大客户欢迎。公司经过27年的辛勤开拓，公司业务先后覆盖山东、内蒙古、山西、福建、河北、非洲巴塔等地，现有连锁店300余家，形成了立足山东、深入全国的战略格局。2018年姜玉坤在天猫开设姜玉坤旗舰店，正式启动线上线下新业务融合。