

镇江视力保健 视力保健康复 护瞳科技

产品名称	镇江视力保健 视力保健康复 护瞳科技
公司名称	南京护瞳医疗科技有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	南京市栖霞区仙林街道仙隐北路12号A23室
联系电话	18351997138 18351997138

产品详情

做好这几件事才能真正地保护眼睛

1. 多眨眼

多眨眼有利于保护视力，因此如果长时间盯着电脑看的人群，记得提醒自己多眨眼。

2. 多休息

过度用眼不利于保护视力，青少年视力保健，因此建议长时间用眼者，每隔一段时间就看看远处放松一下。同时还要注意，保证充足的睡眠。

3. 调屏幕

屏幕过亮或者过暗，都不利于保护视力。因此，如果是使用电脑者，应将屏幕亮度调节到为舒适的亮度，也可将略微向后倾斜，眼睛与屏幕的距离在50-60厘米左右为宜。

4. 敷眼睛

热敷眼睛可起到舒缓眼部疲劳，保护眼睛的作用。大家平常可以用温水弄湿毛巾，热敷眼睛，但是要注意的是，水温不宜过高，以免伤眼部的肌肤。

调查显示，现在的儿童从六个月大时就已经开始观看父母的平板电脑或智能手机等数字媒体设备。对于十几岁的青少年来说，孩子们每天花费7个小时左右的时间在液晶屏目前观看视频、玩游戏或使用社交媒体。但是，这还不包括他们在学校或家庭作业中使用电子设备的时间。

在孩子们全情投入、玩得尽兴的时候，他们很难自主地关掉自己的电脑或手机，他们会一直玩、一直看，直到累得揉眼睛。

长时间使用电子设备将使儿童视觉面临更多风险眼睛疲劳。我们眼睛周围的肌肉，像其他肌肉一样，视力保健仪，会因为持续使用而陷入疲劳状态。儿童长时间盯着电子屏幕会导致他们的注意力难以集中，太阳穴和眼睛周围会出现疼痛感。孩子们在使用电子设备的时候不会在意周边环境的光线强度，不恰当的光线环境也会导致儿童双眼疲劳、眯起眼睛。

护瞳视力防控中心提示：

在当今快节奏生活的环境下，我们要改掉不良的饮食习惯，如：偏食、挑食、饮食过精细、爱吃零食和垃圾食品、快餐等，由于这类食品缺乏营养元素，镇江视力保健，或营养物质被过度破坏，视力保健康复，也会导致近视。

近视、散光怎么办？

近视了怎么办？当然是来护瞳视力防控中心做视力提升训练咯！

1安全-非手术、非针灸an摩、非侵入

2有效-提升裸眼视力5行或1.0以上

3方便-智能穿戴设备，轻巧，舒适

4快捷-只要3-6个月就可达到承诺效果

镇江视力保健-视力保健康复-护瞳科技(推荐商家)由南京护瞳医疗科技有限公司提供。南京护瞳医疗科技有限公司（www.jsmgzc.cn）有实力，信誉好，在江苏南京的咨询、调研等行业积累了大批忠诚的客户。公司精益求精的工作态度和不断的完善创新理念将促进护瞳科技和您携手步入辉煌，共创美好未来！同时本公司（www.htslkp.cn）还是从事南京视力防控，南京视力科普，南京视力保健的厂家，欢迎来电咨询。