Aitt prtct eye mode

目录

[1. 屏幕伤眼的三大主因：蓝光、频闪和环境光。 2](#_Toc8123)

[2. 使用语音助手听书模式 2](#_Toc25406)

[2.1. 朗讀插件 朗读模式 2](#_Toc22689)

[2.2. 读屏幕那软件app 2](#_Toc30818)

[3. Timer rest 20-20-20 2](#_Toc6734)

[3.1. Cp timer 3](#_Toc28209)

[3.2. Pc timer 360 护眼助手 3](#_Toc19970)

[3.3. 各种护眼卫士app 护眼大师 3](#_Toc17105)

[3.4. 运动手环 久坐提醒 3](#_Toc29583)

[4. Down light broghtness 护眼模式 3](#_Toc4104)

[4.1. Cp settting eye good mode,down blue 3](#_Toc23026)

[4.2. Darkmode cp ,app pc 3](#_Toc23528)

[4.3. 配戴防蓝光眼镜 片 3](#_Toc15829)

[4.4. DC调光的scr 3](#_Toc3020)

[4.5. Windows 自带的夜间模式 4](#_Toc1313)

[4.6. 全色盲 黑白色 就请模式 4](#_Toc29734)

[5. Envi light 4](#_Toc18429)

[5.1. Scr lght just as a paper light,dont too dark to light 4](#_Toc5112)

[5.2. 显示器挂灯，环境光柔和 5](#_Toc6897)

[5.3. 环境光亮度与显示器亮度差距太大也会导致眼睛不适。 5](#_Toc16630)

[5.4. 智慧调光功能的屏幕，屏幕可以感知周围环境亮度并自动调节亮度 5](#_Toc27404)

[5.5. 纸与屏幕进行比较，并调节显示器的亮度 5](#_Toc29068)

[6. Renti 工学 6](#_Toc1077)

[6.1. 显示器支架 调整角度方便 6](#_Toc31854)

[6.2. 用户与屏幕之间至少应保持40厘米的距离， 6](#_Toc23317)

[6.3. 升降台，站立时办公 6](#_Toc8541)

[6.4. 显示器角度要正对 7](#_Toc16185)

[7. Big screen and big size font 7](#_Toc3387)

[7.1. Mlt scr switch 7](#_Toc32606)

[7.2. prjct投影模式比显示器好 7](#_Toc23471)

[7.3. Eink 电子票比较好kindle 平板 7](#_Toc6404)

[7.4. Eink平板搞个 7](#_Toc27356)

[7.5. 换大屏幕 tv 投影 平板 7](#_Toc5566)

[8. 如何挑选护眼屏幕？ 7](#_Toc14853)

[8.1. TUV莱茵认证。 9](#_Toc3033)

[9. Other 9](#_Toc4623)

[9.1. 液晶显示器PWM和DC调光系统比较 9](#_Toc9545)

[9.2. 检查闪烁 9](#_Toc28472)

[9.3. 色温与蓝光 9](#_Toc26372)

# 屏幕伤眼的三大主因：蓝光、频闪和环境光。

"不同的颜色的可见光波不长，红光波长为600-700纳米，黄波光长500-600纳米，蓝波就是400-500纳米，相比而言，蓝光波长短，所以能就高，穿透力就更强。对我们的眼睛造成的伤害就更大，能够穿透角膜和晶状体，从而造成眼底视网膜损伤。此外蓝光还会引起寻光和视疲劳，这也是为什么我们盯着点至屏幕久了，就会头晕，眼睛累，留等不适症状的原因。这种情况时间久了，这种随上也会增加眼睛黄"

# 使用语音助手听书模式

## 朗讀插件 朗读模式

## 读屏幕那软件app

Ggl助手读屏幕 chrome朗读插件

## youtube读新闻

Bbc新闻等

# Timer rest 20-20-20

Per 20min rest 5min...so timer is 25min is ok...recyele.. rest drink and wash clz

## Cp timer

## Pc timer 360 护眼助手

## 各种护眼卫士app 护眼大师

## 运动手环 久坐提醒

# Down light broghtness 护眼模式

"许多人为了保护眼睛会把壁纸调成绿色系的或是开启手机“护眼模式”，但事实上目前手机的护眼模式，大多是用算法过滤一部分蓝光，让屏幕变黄变暗，看上去变得不那么刺眼。但是蓝光对于眼睛的伤害目前并没有定论，"

闪亮的眩光面板能够显示准确的黑色和彩色，所以非常适合观看视频，但它们往往也会反射外界光线。在办公室或类似的环境下，灯光和其他显示器的光会在您的显示器屏幕上反射，分散您的注意力，造成眼睛疲劳。

对于使用电脑的普通工作，不会反射光线的非眩光面板液晶显示器更容易使用。如果您正在使用的显示器带有高透光屏幕，您可以在屏幕上贴上低反射膜。

## Cp settting eye good mode,down blue

## Darkmode cp ,app pc

## 配戴防蓝光眼镜 片

## DC调光的scr

前屏幕有两种调光方式来调节背光的亮度：**PWM调光和DC调光**。

PWM调光，简单来说，就是使用闪烁的方式来调节亮度。

让LED光源不断在开启和关闭状态切换，达到调节屏幕亮度的目的。

由于这种闪烁速度够快，所以人眼基本无法直接看出来。

但是这种**长时间闪烁就会导致人眼疲劳，时间久了也会对视力造成伤害**。

而DC调光则是真正通过电流来调节亮度，从而避免频闪现象的产生**。**

所以我们**在选择屏幕时要注意选择采用DC调光的产品。**

## Windows 自带的夜间模式

Windows 自带的夜间模式可能很多的用户都已经知道了。由于不需要安装额外的软件，使得开启和关闭方便、以及兼容性最好。如果你还没有开启的话，打开你的「设置」界面，点击第一项的「系统」，最后按下夜间模式的开关即可。

反观 f.lux，有时夜间模式就会突然失效，不过 f.lux 功能的强大以及高度可自定义性也是一款不二之选。

## 全色盲 黑白色 就请模式

"再回到“设置—开发者选项”找到“模拟颜色空间”并打开，选择“全色盲”选项就可以了。现在大家的手机也变成只显示黑白两色的墨水屏手机了"

# Envi light

## Scr lght just as a paper light,dont too dark to light

来调去, 对护眼来说: 发现最重要的是环境光(一定要足够亮

## 显示器挂灯，环境光柔和

## 环境光亮度与显示器亮度差距太大也会导致眼睛不适。

这也就是为什么晚上不开灯使用显示器眼睛会更容易疲劳的原因。

这个问题可以通过护眼灯来解决。

欧普照明（OPPLE）AAA级全光谱国AA级照度LED书桌护眼台

京东

¥539.00

去购买

或者考虑带有智慧调光功能的屏幕，屏幕可以感知周围环境亮度并自动调节亮度，类似现在手机普遍都有的自动调节亮度功能。

## 智慧调光功能的屏幕，屏幕可以感知周围环境亮度并自动调节亮度

## 纸与屏幕进行比较，并调节显示器的亮度

是，对于这样的数字，大多数人都不理解它们的含义。所以，您必须记住，调节亮度的一个小技巧是使用一张白纸，比如复印纸。将室内照明下的纸与屏幕进行比较，并调节显示器的亮度，使显示器亮度与纸的亮度尽可能接近。这样就能使亮度基本处于合适的水平。

尤其是，在使用显示器工作的时候，您经常会将纸质文件与屏幕上显示的电子文件进行比较，因此，将屏幕亮度调整到与室内照明下纸张亮度相同，有利于减少对眼睛的压力，是缓解眼睛疲劳的有效措施。

|  |
| --- |
| IMG_256 |
| 如图所示，把白纸放在屏幕旁边，将显示器亮度与纸张亮度进行比较，并调节显示器的亮度。 与纸张相比屏幕过亮（左），显示器亮度已调节到合适的水平，纸张与屏幕的亮度大致相同（右）。 |

必须注意的是，如果室内的亮度在上午、下午和晚上变化极大，屏幕的亮度需要相应改变，否则就没有了意义。如果您需要经常进行这样的手动调节，会很麻烦，长期坚持也会非常困难。所以，您不妨考虑购买能够根据外部光线自动调节屏幕亮度到最佳设置的显示器。

# Renti 工学

## 显示器支架 调整角度方便

## 用户与屏幕之间至少应保持40厘米的距离，

对于宽屏显示器，应保持50厘米。对于宽屏显示器，应当保持更远距离的原因是，必须坐在更靠后的位置才能使宽屏幕完全适合您的视野。根据屏幕分辨率、文字大小和您的视力等其他因素，情况也会稍有不同。

## 升降台，站立时办公

变相timer

## 显示器角度要正对

# Big screen and big size font

## Mlt scr switch

## prjct投影模式比显示器好

## Eink 电子票比较好kindle 平板

## Eink平板搞个

nfo dvc。ant lost

kindle

## 换大屏幕 tv 投影 平板

护眼设置

屏幕舒适模式去蓝光，就寝模式黑白色黑色背景，去降低亮度

。20 20 20原则 20分定时器模式

上班族经常要面对电脑，所以我们可以在手机上设置一个定时提醒，当你在看电子屏幕一个小时以上的时候，就需要离开屏幕，让你的眼睛休息几分钟，这样也有

调大字体

调节电脑的亮度和色温，现在办公软件也都有护眼模式，

，最好还是考虑一些防蓝光产品，比如防蓝光眼镜，有效减少手机对眼部的刺激，爱看电视的就可以做的远一些或者现在已经有了防蓝光电视的产品，如果有想换电视的意向，可以考虑购买防蓝光电视。

# 如何挑选护眼屏幕？

前面讲述了电子屏幕伤眼的三大主因：蓝光、频闪和环境光。

所以，我们在挑选屏幕时就需要针对这三个方面进行规避。

**第一，防蓝光**

**第二，采用DC调光，无频闪**

第三，带智慧调光功能（这条可选，可以通过护眼灯间接实现）

现在很多厂商都会宣传自己家的产品滤蓝光，但是很多都是通过软件调整屏幕蓝色或者色温来实现，这并不能实现真正的防蓝光，而且会引起画面偏色。

**只有通过硬件处理才能够真正实现防蓝光**，通过在屏幕上包裹浮层来达到减少蓝光的目的，同时保持画面不偏色。

所以，厂家的宣传是不是真的防蓝光我们不得而知。

那有什么标准来评判吗？

答案是有的，那就是

## **TUV莱茵认证**。

# Other

## 液晶显示器PWM和DC调光系统比较

## 检查闪烁

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **[参考]液晶显示器PWM和DC调光系统比较** | | |
| **调光系统** | 优点 | 缺点 |
| **PWM** | 亮度控制范围大，控制稳定，成本低 | 一些人会感受到闪烁（尤其是在低亮度下） |
| **DC** | 理论上无闪烁 | 低亮度下色彩还原度下降，亮度不能设置得非常低，成本高 |

|  |
| --- |
| IMG_256 |
| 艺卓[FlexScan EV系列](https://www.eizo.com.cn/global/products/flexscan/index.html)显示器采用了独有的EyeCare Dimming系统。 我们在屏幕前放置一个小的USB风扇，以检查闪烁。 在高亮度下采用DC调光，发光元件不闪烁，所以叶片的形状呈圆形（左）。 在低亮度下采用PWM调光，叶片相互分离，所以您可以看到正在进行人眼无法察觉的高速闪烁（右）。 |

## 色温与蓝光

近来它之所以备受瞩目，是因为有许多采用LED背光源的液晶显示器具有高色温显示（白色偏蓝），并且用户比普通显示器接受到更强的蓝光，所以这类问题已受到更严格的审查。

解决这个问题的方法包括佩戴防蓝光遮光眼镜，或在液晶显示屏上贴一层吸收蓝光的膜。另外，在可以调整画质的显示器上，还可以降低显示器的色温。

例如，实验结果（[艺卓研究结果](http://www.eizoglobal.com/library/basics/eyestrain/index.html)）表明，如果将普通显示器使用的6,500-7,000K色温调整为5,000K，对应于蓝光的400-500nm波长的光线可以减少约20%。此外，通过将屏幕亮度调整到不会造成眼睛疲劳的适当水平，可以减少共60-70%的蓝光。上文中提到的防蓝光遮光眼镜只能减少50%的蓝光，所以相比而言这种方法更加有效。

然而，降低色温会使显示器略微偏红或偏黄，并且色彩还原度也会有所降低。基于这个原因，最好在处理办公文档时降低色温，在处理照片和图像，进行创作性工作时恢复到正常色温。

有些显示器具备蓝光抑制模式。它们不仅让您能够在各种模式之间轻松切换，在某些情况下，软件还会根据应用自动改变显示模式，几乎无需手动切换。