Aitt prtct eye mode

目录

[1. 屏幕伤眼的三大主因：蓝光、频闪和环境光。 1](#_Toc21172)

[2. Timer rest 20-20-20 1](#_Toc10997)

[2.1. Cp timer 2](#_Toc11140)

[2.2. Pc timer 360 护眼助手 2](#_Toc24013)

[2.3. 各种护眼卫士app 2](#_Toc31551)

[2.4. 运动手环 久坐提醒 2](#_Toc21874)

[3. Down light broghtness 护眼模式 2](#_Toc239)

[3.1. Cp settting eye good mode,down blue 2](#_Toc6952)

[3.2. Darkmode cp ,app pc 2](#_Toc21923)

[3.3. 配戴防蓝光眼镜 片 2](#_Toc11568)

[3.4. DC调光的scr 2](#_Toc27196)

[4. Envi light 3](#_Toc7658)

[4.1. Scr lght just as a paper light,dont too dark to light 3](#_Toc24732)

[4.2. 显示器挂灯，环境光柔和 3](#_Toc25798)

[4.3. 显示器支架 调整角度方便 3](#_Toc822)

[4.4. 环境光亮度与显示器亮度差距太大也会导致眼睛不适。 3](#_Toc14345)

[4.5. 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 4](#_Toc30300)

[4.6. 升降台，站立时办公 4](#_Toc15728)

[4.7. 显示器角度要正对 4](#_Toc22715)

[5. Big screen and big size font 4](#_Toc4406)

[5.1. Mlt scr switch 4](#_Toc29918)

[5.2. prjct投影模式比显示器好 4](#_Toc24078)

[5.3. Eink 电子票比较好kindle 平板 4](#_Toc29621)

[5.4. Eink平板搞个 4](#_Toc22021)

[6. 如何挑选护眼屏幕？ 4](#_Toc16503)

# 

# 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

## 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，"

## 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。**

# 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

## 显示器支架 调整角度方便

## 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

## 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

# 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**。