**CÔNG NGHỆ SỨC KHOẺ**

N

ăm 2022, các sản phẩm công nghệ sức khoẻ trở nên phong phú về mẫu mã và tính năng

Đ

ồng thời kích thước nhỏ gọn và dữ liệu có độ chính xác đáng tin cậy hơn



T

ại CES 2022 Movano đã nhận ra mắt chiếc hẫn thông minh đến thế hệ thứ 3 với khả năng đo những thông sso tương tự trên các dòng smartwatch cao cấp

***Công nghệ bùng nổ đã tạo ra những thay đổi lớn trong cuộc sống của con người***

**🖎NGUỒN HTTPS://THANHNIEN.VN**

**CÁCH GIẢM ĐAU CỔ - VAI - GÁY**

**KHI LÀM VIỆC ONLINE**

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\CAGCAT10\j0195384.wmf

D

ân văn phòng cần chú ý làm việc đúng tư thế: Giữ cột sống lưng luôn thẳngvà xương chậu hơi nghiêng về phía trước; Đầu gối và hông ở góc 90

- 100; ***Đặt cổ tay – khuỷ tay nên đặt ngang bằng và thẳng hàng với nhau***; Phần thân trên cách màn hình máy tính khoảng 50 – 66 cm…

🕬

Nguyên nhân gây bệnh khớp ở dân văn phòng thông thường là do tính chất công việc phải ngồi một chỗ nhiều giờ, gõ bàn phím liên tục…Tình trạng này sẽ làm giảm tưới máu và dồn áp lực lên các khớp xương, gây căng cơ, đau nhức.

