

- [首页](#)
 - [开源项目](#)
 - [国产开源项目](#)
 - [项目分类](#)
 - [最新收录项目](#)
 -
 - [Java 开源软件](#)
 - [C# 开源软件](#)
 - [PHP 开源软件](#)
 - [C/C++ 开源软件](#)
 - [Ruby 开源软件](#)
 - [Python 开源软件](#)
 - [Go开源软件](#)
 - [JS开源软件](#)
 - [问答](#)
 - [技术问答 »](#)
 - [技术分享 »](#)
 - [IT大杂烩 »](#)
 - [职业生涯 »](#)
 - [站务/建议 »](#)
 - [支付宝专区 »](#)
 - [MoPaaS专区 »](#)
 - [开源硬件专区 »](#)
 - [动弹](#)
 - [博客](#)
 - [翻译](#)
 - [资讯](#)
 - [专题](#)
 - [城市圈](#)
 - [你还没加入城市圈](#)
 - [全部城市圈](#)
-

chenyongsuda,您好 [我的空间](#)

- [我的私信](#)
- [我的讨论记录](#)
- [我分享的代码](#)
- [我的博客](#)
- [我关注的人](#)
- [我的收藏夹](#)
- [个人资料修改](#)

| [添加软件](#) | [投递新闻](#) | [退出](#)
[开源中国](#)

问答

当前位置：

[问答](#) » [技术分享](#)

资讯、软件、分享、代码、

搜索

程序员如何爱护自己的眼睛

[【中秋佳节】码云陪你一起赏花赏月拿豪礼>>> »](#)

HOT

这篇文章由一个老程序员所整理，作者工作(编码)10年来，视力一直比较稳定，下面是他分享给广大程序员的护眼经验。



1、修改Visual Studio/SQL Server Management Studio编程字体大小

安装好编程软件，第一个要做的事情是修改字体大小。我一般是改成14pt，工具软件的默认字体值9pt太小了(Visual Studio .NET 2003的默认字体大小是9pt，最近的Visual Studio 2013/2015的默认字体大小是10pt)。

新版本的Visual Studio 还支持导入旧版本的设置，这样启动时只需要引入旧版本的软件设置即可。

2、设置屏幕背景为润眼保护色

绿豆沙色能有效的减轻长时间用电脑的用眼疲劳，它的颜色默认值相关信息如下：

色调：85，饱和度：123，亮度：205；

RGB颜色红：199，绿：237，蓝：204;

十六进制颜色：#C7EDCC或用#CCE8CF

3、经常做眼保健操。上午10点一次，下午4点一次，晚上入睡前一次。

回忆读小学的时候，那时广播一响，里面播放“同学们，为革命保护视力，眼保健操现在开始，闭眼...”

现在革命成功了，不为革命，为自己的眼睛健康，也要经常的做眼保健操。

下面的内容是我从百度百科中找来的，供参考。眼保健操有好几个版本，掌握一个经常做就可以了。

第一节 按揉耳垂眼穴，脚趾抓地

用双手大拇指和食指的螺纹面捏住耳垂正中的眼穴，其余三指自然并拢弯曲。伴随音乐口令，用大拇指和食指有节奏地揉捏穴位，同时用双脚全部脚趾做抓地运动，每拍一次，做四个八拍。

第二节 按揉太阳穴，刮上眼眶

用双手大拇指的螺纹面分别按在两侧太阳穴上，其余手指自然放松、弯曲。伴随音乐口令以，先用大拇指按揉太阳穴，每拍圈，揉四圈。然后，大拇指不动，用双手食指的第二个关节内侧，稍加用力从眉刮至眉梢，两个节拍刮一次，连刮两次。如此交替，做四个八拍。

第三节 按揉四白穴

用双手食指螺纹面分别按在两侧穴位上，大拇指抵在下颌凹陷处，其余手指自然放松、握起，呈空心拳状。随音乐口令有节奏的按揉穴位，每拍一圈，做四个八拍。

第四节 按揉风池穴

用双手食指和中指的螺纹面分别按在两侧穴位上，其余三指自然放松。随音乐口令有节奏地按揉穴位。每拍一圈，做四个八拍。

第五节 按头部督脉穴

双手曲状按压在头部督脉穴上四次，从前往后，手指放松。随音乐每拍按揉一次，做四个八拍。

我们常常说去洗脚，去按摩，这是给身体放松。做眼保健操就是给你的眼睛按摩，眼保健操按摩的都是眼睛周围的关键穴位，常做对眼睛有好处。

4、改善用眼习惯与环境

4.1 如果出现了眼睛疲劳，最快速的方法是做眼保健操，而不是依赖滴眼液，化学药物会形成依赖。

4.2 看书或看报时，眼睛与书面保持30公分，45度角的距离，并避免长时间近距离使用眼睛。

4.3 避免在车、光线不足或光线强烈的地方看书报，看书时光源应均匀地由背后或左斜方投射过来。千万不要在太阳底下看书，也不要黑暗的屋子里，借助于电视的灯光看书。成语凿壁偷光来源于古代的一个人要非常爱读书，于是在隔壁的墙脚下开一个小孔，借助于隔壁家里的灯光看书。古代没有电力照明，用的是现在农村还在用的那种煤油灯，对眼睛的伤害挺大的，小时候在煤油灯下看过小人书，妈妈在煤油灯下织千层底的鞋垫，现在条件好很多了，今天的日子真幸福。

4.4 避免使用不洁毛巾或公共洗脸用具，以防感染。住酒店应该要自带洗漱用品。

4.5 做到充足睡眠及户外活动，时常远望绿色植物。猿族一般都生活在大城市，大城市的绿化做的都很不错，常常在阴凉的树荫下散散步，对身体和眼睛都有好处。

4.6 每天做3—4次眼保健操。睡觉前洗脸，按摩下眼睛，促进眼睛休息，第二天睁开眼的时候会感觉很舒服。

4.7 不要长时间看电视、玩电脑、打游戏机，眼睛与荧光屏保持距离。不要在黑暗的角落里编程，只开着电脑屏幕，电脑屏幕周围一定要有其它的光源。看电视也是同样的道理，电视周围也要有其它的光源。以前家里穷，看电视老是把灯关上，现在条件都好了，不在乎那一点电费。

5、饮食改善

5.1 平时注意营养，多吃新鲜蔬菜，常吃绿色蔬菜，拒绝油炸食品。

5.2 维生素C是组成眼球水晶体的成份之一。如果缺乏维生素C就容易患水晶体浑浊的白内障病。各种新鲜蔬菜和水果，其中尤其以青椒、黄瓜、菜花、小白菜、鲜枣、生梨桔子等含量最高。

5.3 明目食品，如枸杞、菊花、决明子。常喝菊花茶也能收到清心明目的效果，枸杞清肝明目，对保护视力也有很大好处。饮茶能防止视力衰退和恢复视力。

5.4 瘦肉、禽肉动物的内脏、鱼虾、奶类、蛋类、豆类等，里面含有丰富的蛋白质。

5.5 注意饮食和营养的平衡，平时多吃些粗粮、杂粮、红绿蔬菜、薯类、豆类、水果等含有维生素、蛋白质和纤维素的食物。经常买一点红薯，切成小块放在电饭锅里和饭一起煮。经常买几条玉米当粗粮用，粗纤维对人的好处是很多的。

我自己的体会，能很快见到效果的食物，吃猪肝炒辣椒，吃过后休息一下第二天眼睛疲劳会好很多，如果睡前能给眼睛做一个按摩，效果应该更好。

6、参加中医养生课程学习

中医曲黎敏教授的《从头到脚说健康》里讲道，目为肝之官，养肝即为调理眼睛。喜欢曲黎敏老师的养生课程源于自己去深圳书城的时候，看到电视屏幕上正在播放曲老师的课程，看了之后感觉很不错。养生不是特别高深的学问，寒冷的冬天洗个温暖的热水澡，眼睛干涩疲劳时做几次眼保健操，心情压抑时，常常想一下开心的事情，这就是养生。曲老师说养生的最大方法就是快乐，人一快乐经脉就会通畅，就是表现出非常健康的象。没心没肺的人活的最长，岂人忧天，怕这怕那，没几年人就走了。

以下文字为《从头到脚说健康》系列讲座一的内容摘抄，更多内容请参考视频课程与原文。

从头到脚说健康(2-2)眼睛

一、目为心之使 《皇帝内经》：“五脏六腑之精气，皆上注于目而为之精”

《皇帝内经》：“精之窠为眼，骨之精为瞳子，筋之精为黑眼，血之精为络，其窠气之精为白眼，肌肉之精为约束，裹挟筋骨血气之精而与脉为系，上属于脑，后出于项中” 眼睛是心的使者。心藏神，神散则目惑。

二、眼病

- 1、眼泪汪汪——肺(主通调水道)气不足、肝(主水道)收敛功能不足。
- 2、逆风流泪——肝经不能收敛。
- 3、眼干——肝血不足同时阳气虚，此种人平时爱发脾气，爱发无名火。
- 4、眼外凸——肝经收敛不住。此种人通常眼压高，大多饮酒过度，脾气大，爱发火，争强好胜，女性易得甲亢。
- 5、眼袋(水肿)——眼下小肠经经过，跟三焦、小肠、肾都相关。寒邪造成，阳气不足化不开水，水液代谢不掉。

上眼皮肿——脾湿 下眼皮肿——阳虚

三、人为什么悲伤时会哭泣 “哀则心动，心动则五脏六腑皆摇”，目为心之使，心神一乱，眼睛就会乱，液往上涌，导致掉眼泪。泪流不止——夺精，会导致“目无所见”。

四、眼睛的保养方法

- 1、熨眼法——明目去风，去目瘴，尤其适合电脑使用者。

用劳宫穴来热敷眼睛，先将两手搓热，闭眼，空掌捂眼睛，多停留一会。每天一次，一次21遍。

- 2、后眼按摩法(应经常按摩)

后眼位置——后脑勺正对眼睛的地方，有两个凹陷即是。

按摩方法：闭眼，按摩后眼，能很快使眼睛干涩、眼花等症状明显地改善。

针刺方法：眼压高后眼处会鼓起来，用针刺的方法轻微放血，眼睛马上清亮。

- 3、经常做眼保健操

感觉自己虚了之后，喝点骨头汤补补身体，穿上运动鞋去操场跑几圈，对身体有百利而无害。

7、改善体质，坚持体育锻炼

教育部新版的眼保健操里有一节就是转动眼球，眼球的转动对眼睛是非常有好处的。保护眼睛的训练中就有转动眼球的方法，比如打羽毛球和乒乓球，眼球要随着球来回转动，肯定是有好

处的。放风筝，踢毽子等运动也是有好处的。

另一方面，经常的转动下脖子，改善大脑供血，对眼睛也有好处。注意脖子的转动方式，不能转圈，要向左三下，向右三下。回忆一下高中体育课程老师教我们做准备活动的场景，学过的东西再捡起来又是自己的，不用还给老师。

坚持长跑，我坚持了3年多的长跑，170的身高，体重有80KG，身体骨骼相对结实，肌肉结实，身体还算轻盈，朋友们中也没感觉到到我的肥胖。周末 下午最喜欢的一个节目就是长跑，冬天的时候穿个小短裤，16度左右的室外环境(广东深圳)，在外面奔跑，有点拉风。跑步改善了我的呼吸，五行当中肺为金，肾为水，金能生水，所以我的肾相对会好一点，肾为君主之官，君主是把握整个身体官员(五脏六腑)的核心，肾好牙一定好，牙齿是肾的精华，再通过饮食方面的改善，我的整个身体体质也改善。身体好的特征是再怎么疲劳，睡一觉第二天就恢复了，冬天里不小心冻一下绝对不会感冒发烧，夏天里吃个了不该吃的东西，中了点毒，去几次洗手间就没事了。

8、医生的意见

最后来参考一下医生的意见和方法，来自于有问必答(120ask.com)，请问经常坐在电脑面前吃什么对眼睛有好处呢？

计算机对视力危害很大，经常操作计算机的人应多吃些明目食品，如枸杞、菊花、决明子。常喝菊花茶也能收到清心明目的效果，枸杞清肝明目，对保护视力 也有很大好处。饮茶能防止视力衰退和恢复视力。必需脂肪酸、维生素A、K、E及B族维生素的缺乏均可降低机体对辐射的耐受性在膳食中适当供给。如牛奶、蛋、肝、花菜、卷心菜、茄子、扁豆、胡萝卜、黄瓜、番茄、香蕉、苹果等。

不推荐做激光手术，太危险了，这种手术在国外应该是禁止的。股神巴菲特，IT界老大比尔都还是戴着眼镜，他们的医疗科技水平远远超过我们，但他们也没有做激光手术。再来看国内的眼科医生，医生们都还是戴着眼镜，没有做手术，我们难道要给戴眼镜的医生当小白鼠？

写了这么多，大部分来自于自己的心得体会，最后祝福大家有一个好的视力，为家庭为幸福努力。

你可能会喜欢：

[Android程序员不可错过的十款实用工具](#)



[小小牧](#)

发帖于 1年前

[1](#)回/2135阅

标签：<无>

- [举报](#)
- [| 分享到](#)

1 [收藏\(3\)](#)

0

-  [小牧](#) 1年前

[评论\(0\)](#) | [引用此评论](#) | [举报](#)

更多开发者职位上 **开源中国·招聘**

[回评论顶部](#) | [回页面顶部](#)
有什么技术问题吗？ [我要提问](#)

[全部\(47\)](#) | [小、牧业的其它问题](#)

- [如何做一个有文艺气息的程序员?](#) (0回/137 阅,1年前)
- [程序员：如果不能自学，那就放弃吧](#) (8回/530 阅,1年前)
- [iClap：一种更智能的场景化工作方式](#) (1回/107 阅,1年前)
- [程序员能用一年的git技能整理](#) (0回/374 阅,1年前)
- [手势密码VS指纹密码，哪个更安全？](#) (4回/464 阅,1年前)



类似的话题

- [程序员的灯下黑：坚持和良好心态近乎道 \(转\)](#) (14回/982 阅,5年前)
- [防IT工程师被挖角的5大策略](#) (1回/514 阅,5年前)
- [明星软件工程师的10种特质](#) (5回/647 阅,5年前)

© 开源中国(OSChina.NET) | [关于我们](#) | [广告联系](#) | [@新浪](#) 开源中国手机客户端：
[微博](#) | [开源中国手机版](#) | 粤ICP备12009483号-3

开源中国社区(OSChina.net)是工信部 [开源软件推进联盟](#) 指定的官方社区