

# 电脑护眼不权威指南，年纪轻轻眼睛就不行了？

原创 安哥拉 效率工具指南

收录于话题

#效率工具 94 #Windows 16 #电脑护眼 1 #2021 93 #Mac 9



题图：来自 Unsplash @Anh Nhat

**Hello 大家好，我是安哥。**

作为一名搬砖接近三年的社畜，每天打交道次数最多的，莫过于静静地立在我面前的**电脑显示器**。

之前有好几次，当我沾沾自喜于终于完成了工作，兴奋之余，发现自己看眼前的东西有一丝**模糊**，甚至还有一点「颠」，照了一下镜子，才意识到白色的眼球多出了几许血丝。

种种不适或者症状，其实都在提醒我：**是时候让你高度紧绷的眼睛好好歇一会了。**

为了更好地保护自己的眼睛，以及注意用眼卫生，我整理了使用电脑时可以更改的设置和安装的软件，例如**定时提醒休息、自动调节色屏幕色温**等，在此分享给各位，希望其中的内容对你有帮助。

## 01. 调整系统字体大小

对于 Windows 系统，使用快捷键 **Win + I**（小写字母 i 的大写），打开系统设置，在顶部搜索「字体」，

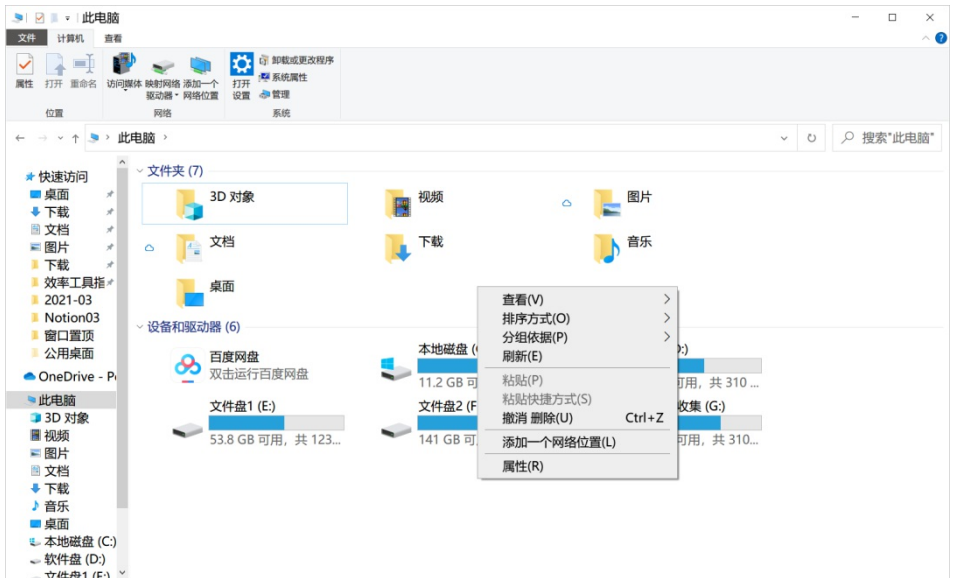
选择「放大文本大小」。



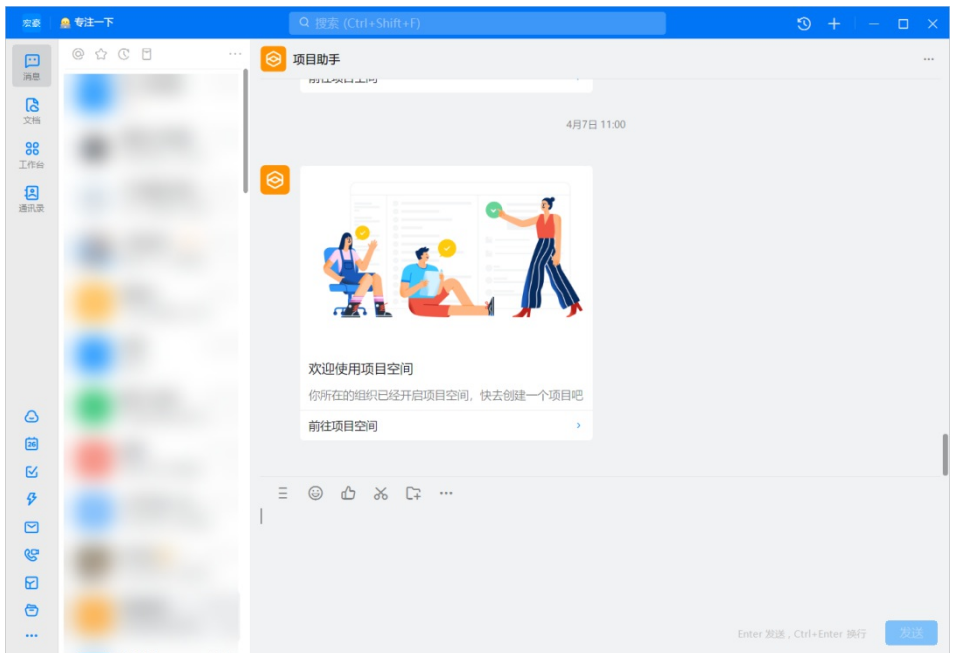
进入设置页面，拖动「放大文本」下方的滑块，可以改变系统字体的大小。



这个选项改变的是系统的字体大小，它对系统自带的应用、文件资源管理器、桌面图标以及部分第三方应用，都可以起到放大字体的作用。



但对于少部分应用，例如微信、钉钉等，它们就不会受到这个调节系统字体大小的影响，仍保持了原有的字体大小。



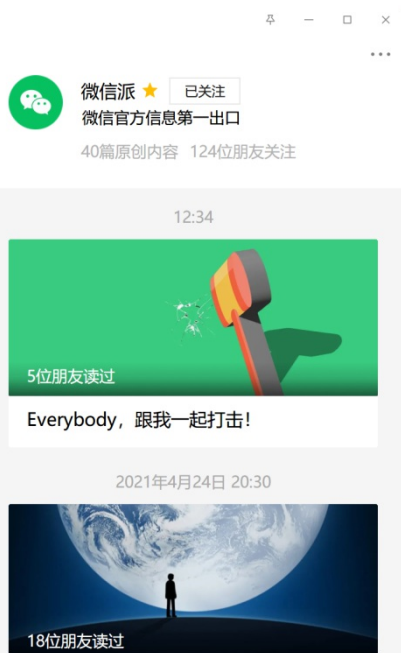
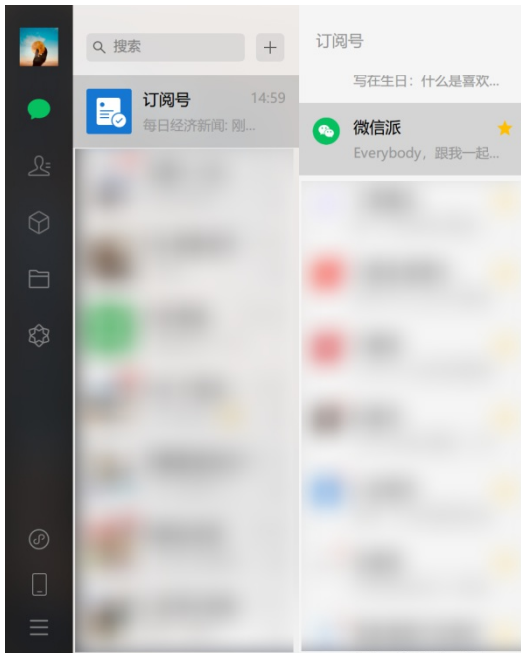
钉钉仍保持了原有的字体大小

如果你无法忍受不跟随系统字体大小而变化的应用，字体太小看起来太费眼，可以尝试更改系统的全局缩放。

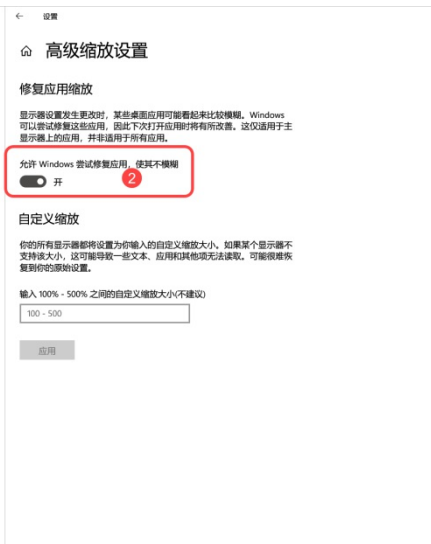
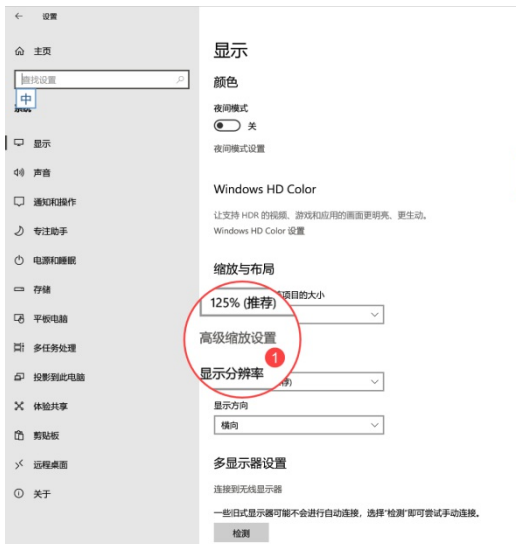
打开显示设置，更改「**缩放与布局**」的**缩放比例**，将其设置为比**推荐数值**更大的值。



例如我将系统的缩放比例调整为 **200%**，微信客户端会自适应跟着放大，就可以达到**放大微信字体**的目的。



当然，提高系统缩放比例可能会带来一个「副作用」，它会让一些应用看起来变得模糊，我们可以打开「高级缩放设置」，启用「允许尝试修复应用，使其不模糊」，以改善缩放带来的问题。

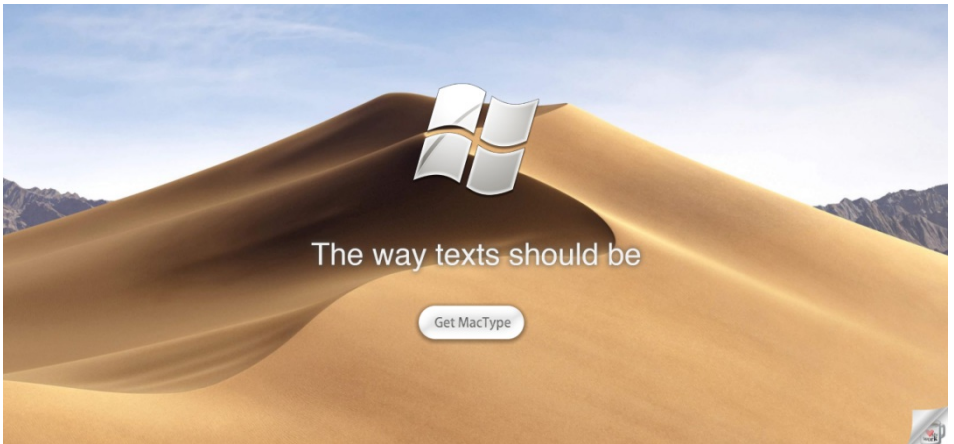


## 02. 优化系统字体显示

如果你有用过 PC 和 Mac 两个不同平台的电脑，细心的话，可能会发现：Windows 系统上的字体看起来不是很舒服，尤其是小号的字体。

这是因为在 Windows 系统上，只有当字体的字号超过设定的临界值时，字体才会启用**平滑渲染**，而字号较小的字体则采用默认的渲染方式，看起来就比较辣眼睛。

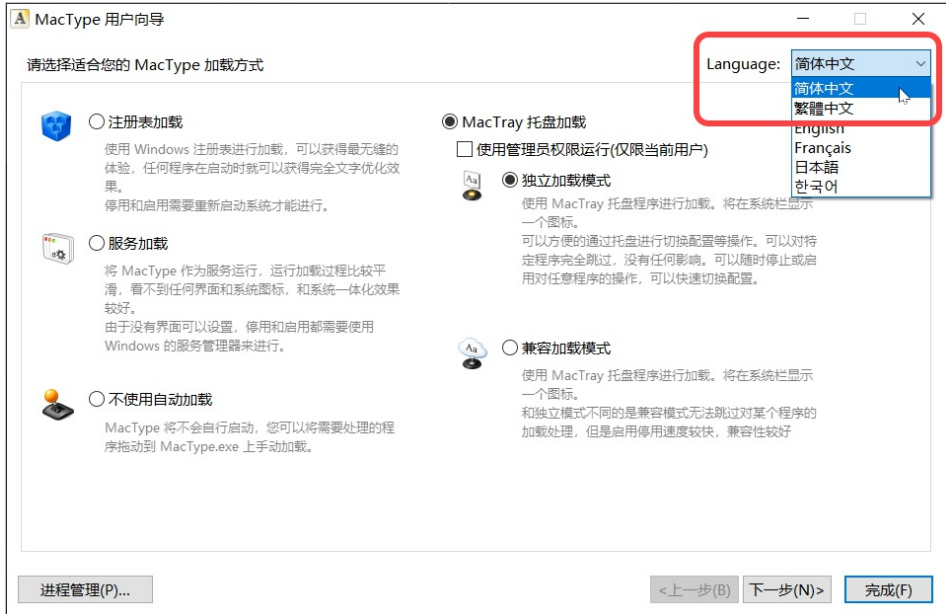
为了**优化 Windows 字体显示效果**，我们可以在电脑上安装一个软件 **MacType**，它在改善字体渲染效果的同时，也可以让我们自定义修改系统的默认字体。



下图是**安装 MacType 前后的字体效果对比**，下方的文字是运行 MacType 之后的效果，字体显示更清晰，整体看起来也更舒服。



安装完打开 MacType，软件默认的语言为英文，点击右上角的 **Language** 可以切换为简体中文。

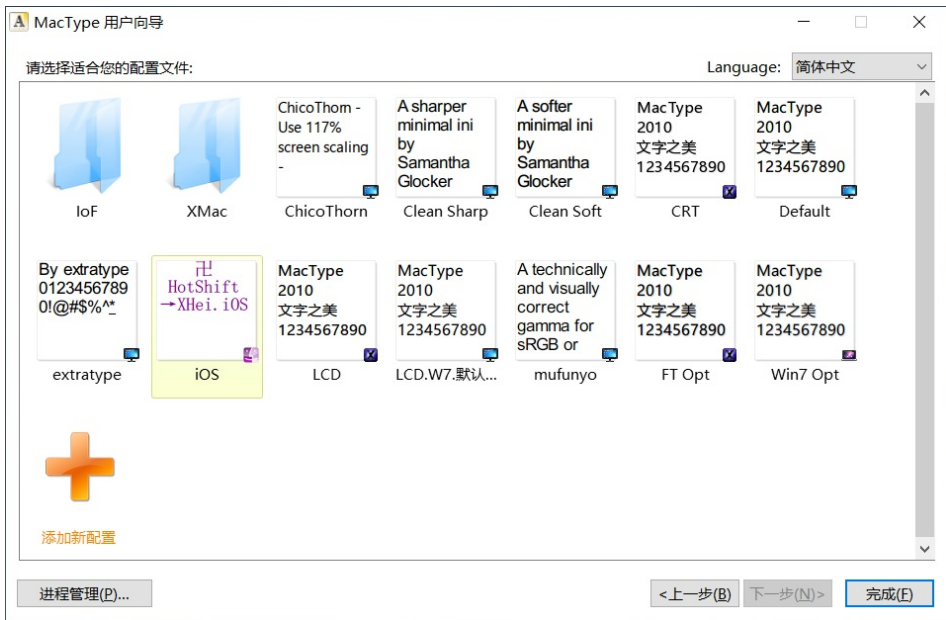


首次使用 MacType, 它会提供用户向导, 需要选择 MacType 的加载方式, 这里选择 MacType 托盘加载下的「独立加载模式」即可。

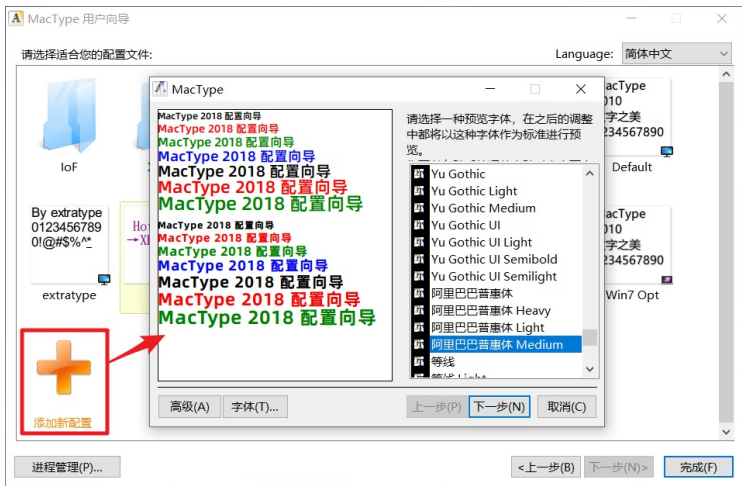




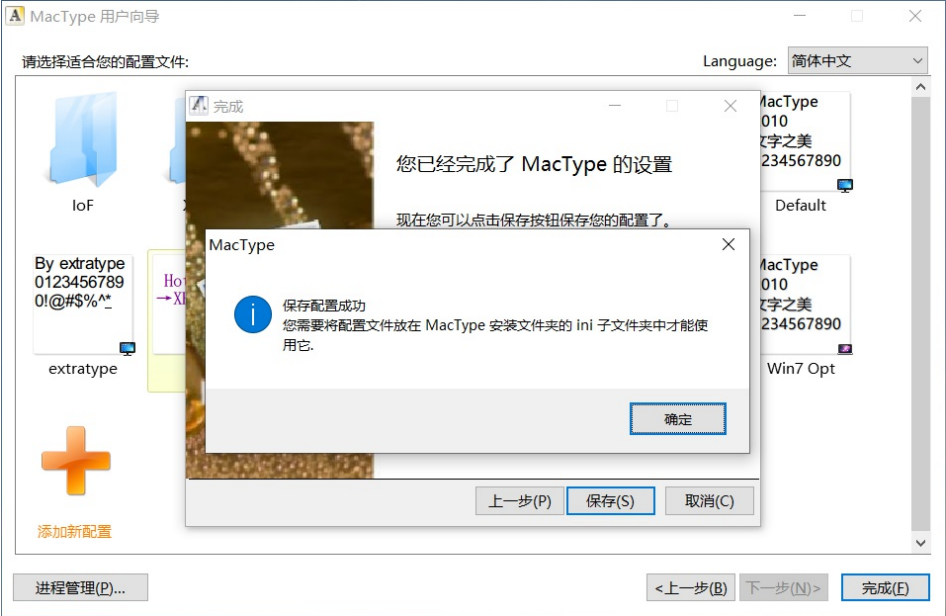
点击下一步之后，就来到修改系统字体的页面，下图每个文件对应一种字体，这里我选择的是 **iOS 系统的字体 XHei**，最后点击完成即可应用。



如果你对 MacType 内置的字体不满意，可以点击左下角的「**添加新配置**」，从电脑已安装的字体中挑选自己喜欢的字体。



按照提示完成新字体的配置，最后将字体的配置文件保存在 **ini 文件夹**中，就可以使用自己新添加的字体了。

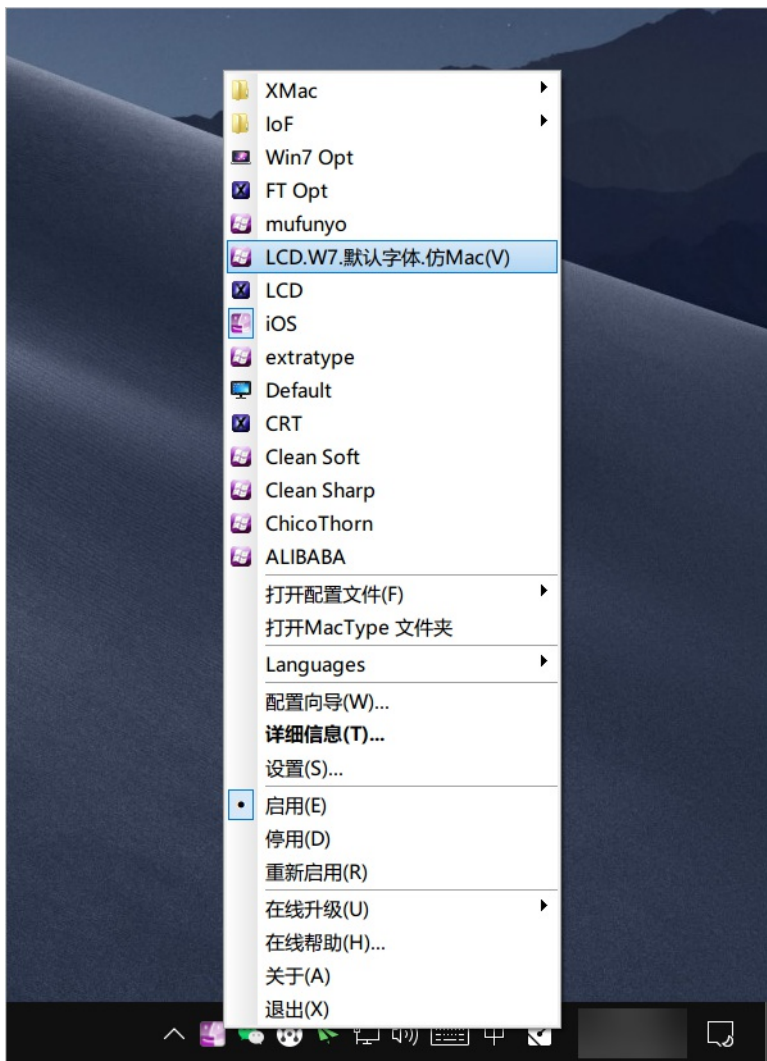


将系统默认的字体更改为 **XHei** 字体，不仅会提升安装的**应用**的字体显示效果，例如前面提到的微信，同样也会优化**系统菜单**的字体，例如下图的右键菜单的前后对比：



MacType 以托盘的方式运行，会在桌面右下角的任务栏有一个对应的**软件图标**，右击图标，可以很方便地

更改当前所使用的字体。



**MacType 下载地址：**

<https://www.mactype.net/>

### 03. 调整鼠标指针大小

除了更改系统的字体，对于电脑上每天都要用到的**鼠标指针**，也可以适当调整其大小。

苹果电脑上有一个辅助功能，**晃动鼠标可以放大指针**，方便用户快速找到鼠标指针的位置。

但 Windows 没有这个功能，不过我们可以通过调节鼠标指针的大小，让原本不易发现的鼠标指针变大，这对**上了年纪眼神不好的人**（比如我）比较友好。

在设置页面搜索「**鼠标指针**」，选择「**更改鼠标指针大小**」，打开鼠标指针的设置页面。



鼠标指针页面可以**修改指针的大小和颜色**，指针大小控制条右侧展示的是可以使用的最大指针大小。

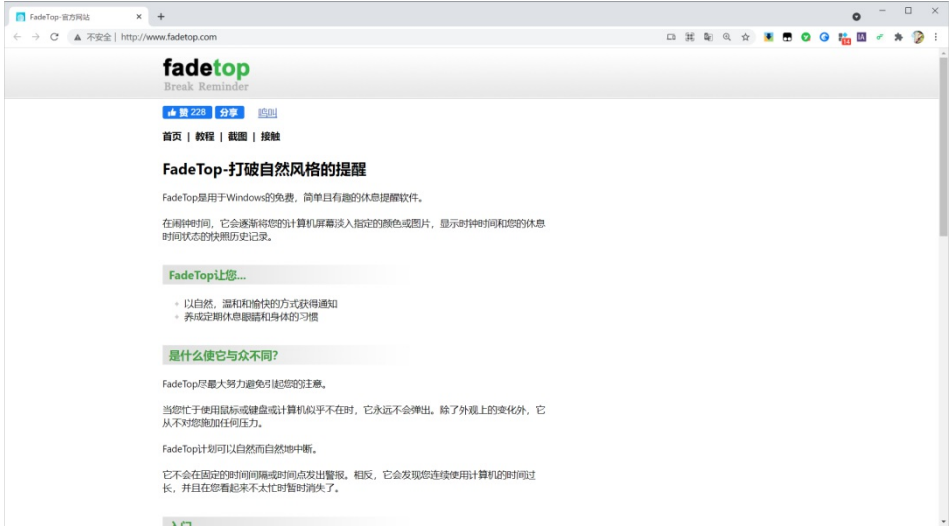
实际使用中鼠标指针也不宜过大，不然在进行移动或关闭窗口等操作时，容易引发误触。



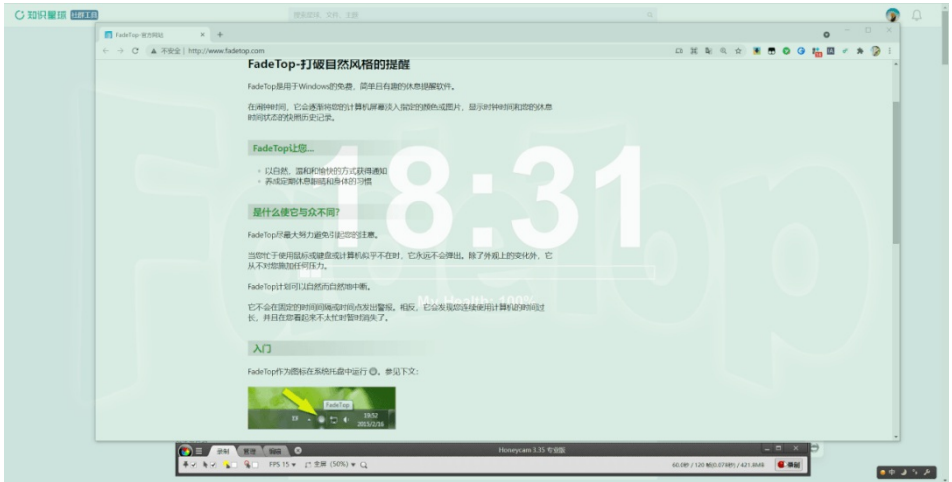
## 04. 定时提醒休息工具

### ④ FadeTop

FadeTop, 是 Windows 上一个免费的定时提醒你休息的工具, 主打以自然、柔和的方式提醒你休息, 尽最大可能避免通知引起你的过度关注。

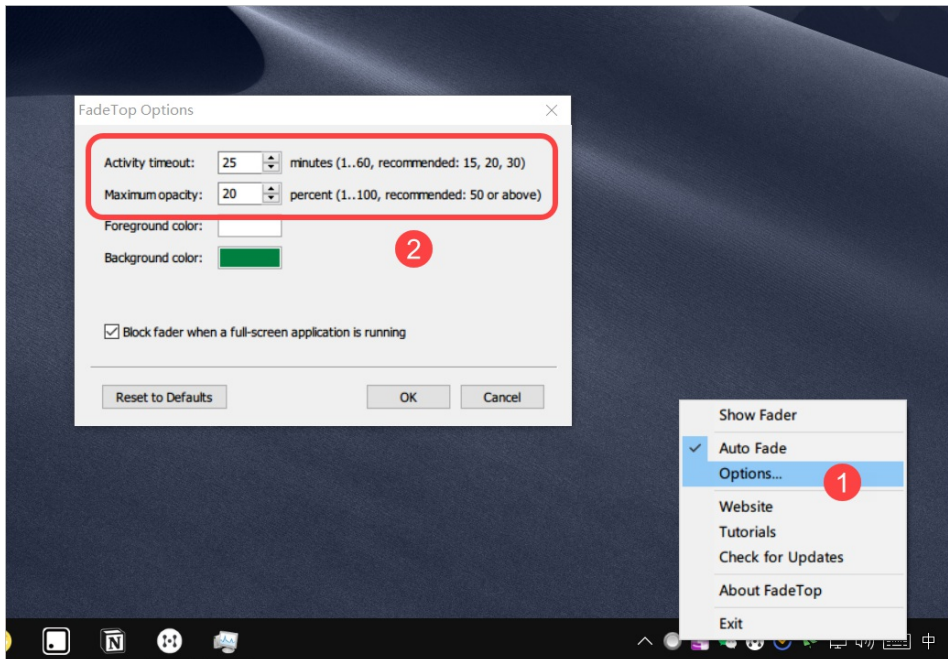


每当到了提醒的时间点，桌面顶部会慢慢出现一个绿色的半透明色块，色块最上方还会显示当前的时间，短暂停留一会之后色块就会自动消失。



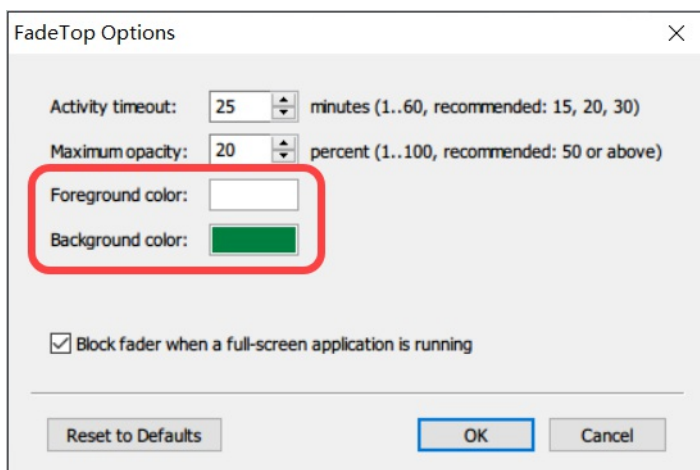
右键任务栏的 FadeTop 图标，选择「Option」，打开软件的设置页面。

Activity timeout 设置提醒休息的绿色半透明色块出现的频率，即间隔多久提醒你休息一次，下方的 Maximum opacity 可更改色块的不透明度，数值越小，色块越透明。




如果你不喜欢自带的绿色，可以点击下方的 Background color 修改半透明色块的颜色，而 Foreground color 可调节色块顶部的当前时间的颜色。

当你开启了**全屏显示的应用**，例如**游戏**，FadeTop 会自动停止运行，以防影响到当前正在运行的应用。



FadeTop 官网提供了两个版本的应用，一个是 exe 应用安装包的版本，一个是**免安装的便携版**，下载之后

解压即可使用，随便选用哪个都合适，反正不会占用太多的内存。



Download

SECURE AND CLEAN  
GUARANTEE

Download Installer Version (737 KB)

Download Portable Version (510 KB)

Current version: 3.1.0.171 (View history)

Operating system: Windows XP or later

Copyright © 2011-2016 fadetop.com. All rights reserved.

Home | Contact | Uninstall | Privacy | Terms & Conditions

FadeTop 下载地址:

<http://www.fadetop.com/>

② 360 桌面助手

如果你觉得前面介绍的 FadeTop 比较简陋、不是很喜欢的话，可以尝试国内某厂商推出的**桌面助手**。

不得不承认，这个厂商虽然有些软件确实挺流氓，但它推出的这款工具确实很能切中人们的需求。

桌面助手不仅是一款桌面整理工具，它还提供了额外的功能，例如查看天气、本地搜索以及我们想要的**定时提醒休息**。





开启桌面助手的「**设置休息时间**」，可设定提醒休息的**时间间隔**——30 分钟、1 小时、2 小时、3 小时和 4 小时。



进入休息时间时，它会打开一个类似下图的全屏页面，遮挡你当前所在的界面，让你从忘我的工作中脱离出

来，页面左下角会自动计算你**停止操作电脑的时长**，即你的**休息时间**。



除了这个定时提醒休息，这里还要提一下桌面助手的另外一个小功能：**护眼模式**。

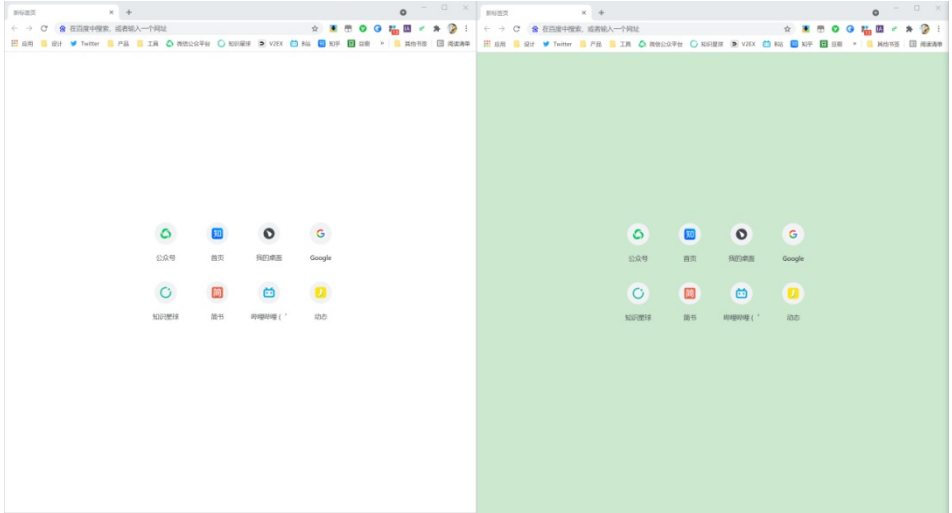
护眼模式可用来调节电脑屏幕的色温，默认情况下电脑屏幕都是偏向于**冷色调**，视觉上表现为我们日常看到的正常情况下的白色屏幕，但此时屏幕会辐射出比较多的**蓝光**。

开启智能模式后，它会根据不同的使用场景，自动调节屏幕的冷暖和亮度，智能过滤蓝光。



护眼模式下方还提供了一个选项「启用视觉保护豆沙绿色」，它会在一些白色背景的页面上方蒙上一层浅绿色的半透明色块，启用前后的对比如下图所示。

之所以是绿色，可能是受了流传已久的「多看绿色的东西有利于缓解眼睛疲劳」的谣言的影响，**建议各位不要启用**，因为绿色看多了，反而可能因为色偏导致看东西更加不适。

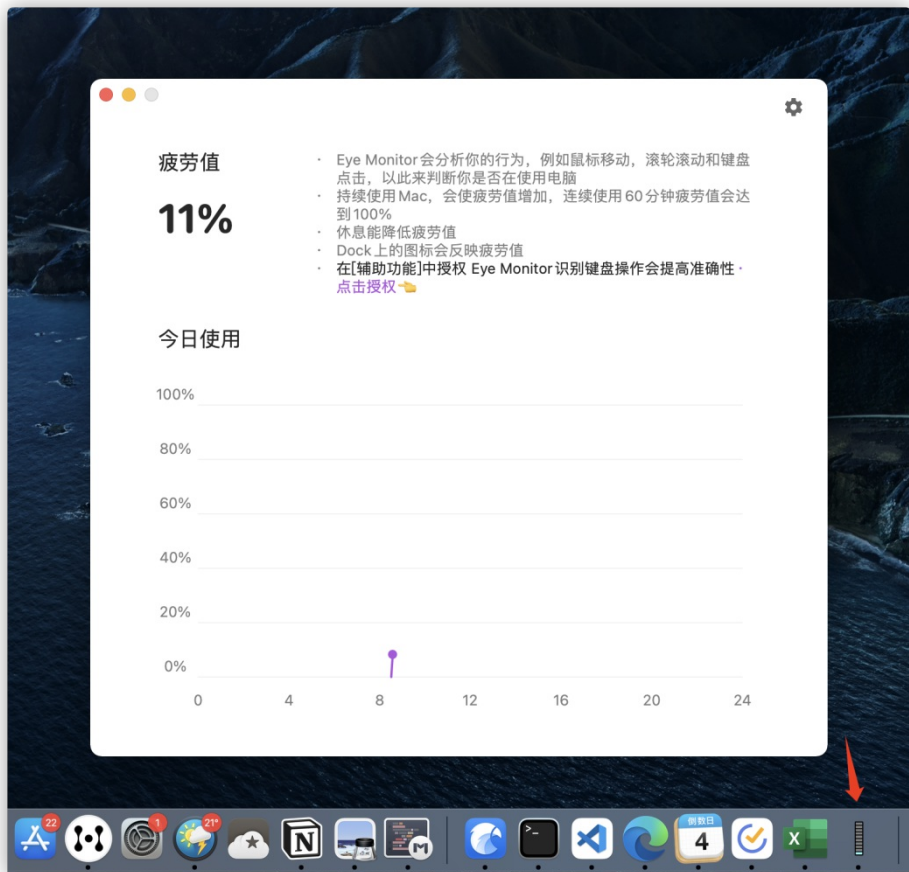


### 360 桌面助手下载地址:

<http://www.360.cn/desktop/>

### ③ Eye Monitor

这是 Mac 上一款支持在 **Dock** 栏显示**人体疲劳值**的应用，通过分析我们在电脑上的行为，例如鼠标移动、滚轮滚动和键盘点击，以此来判断我们是否在使用电脑。



Dock 栏的软件图标是**动态变化**的，随着使用电脑时间的延长，图标会从最初的绿色逐渐演变成红色，效果如下图所示。

## Icon in Dock indicates your eyes Fatigue

Have a rest when the your Fatigue is high



30%



60%

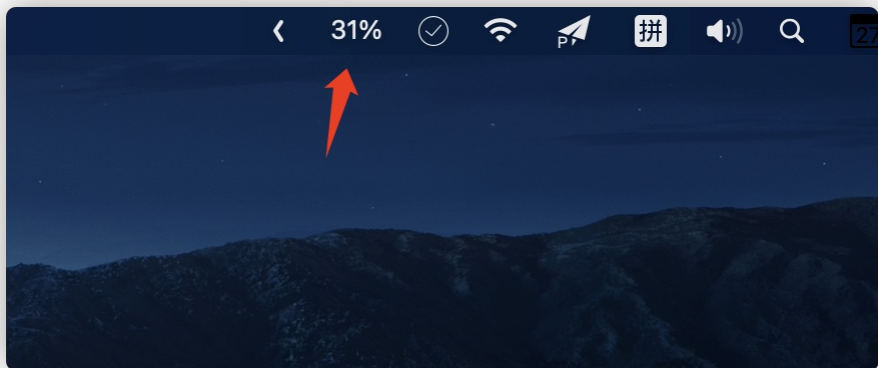


90%

图片来自软件开发者 Kakarotto

除了 Dock 栏图标颜色变化的提醒，这个软件在近期的更新增加了一个新特性：在桌面顶部的状态栏实时显示你当前的**疲劳值**，数值越大，说明你用电脑越久了，该起来走走路上一下厕所了。

离开工位稍作休息，这个疲劳值就会自动降低，根据开发者的描述：在一分钟内没有任何鼠标操作，疲劳值会自动 -6。



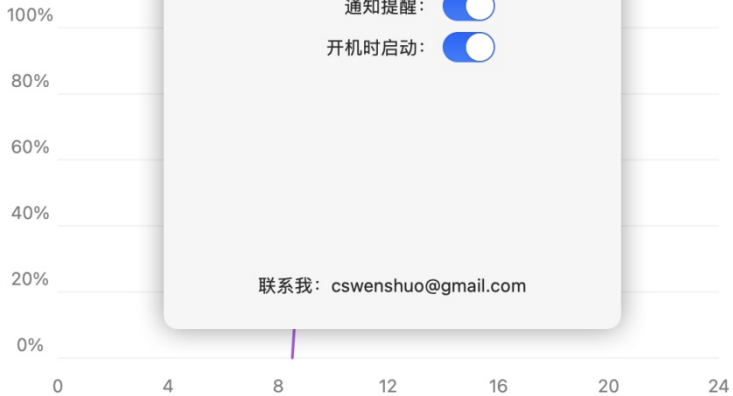
在应用的设置面板中，你可以启用「**开机时启动**」，这样每当你打开使用电脑的时候，它就会自动启用，并在一段时间之后提醒你适时地休息一下。



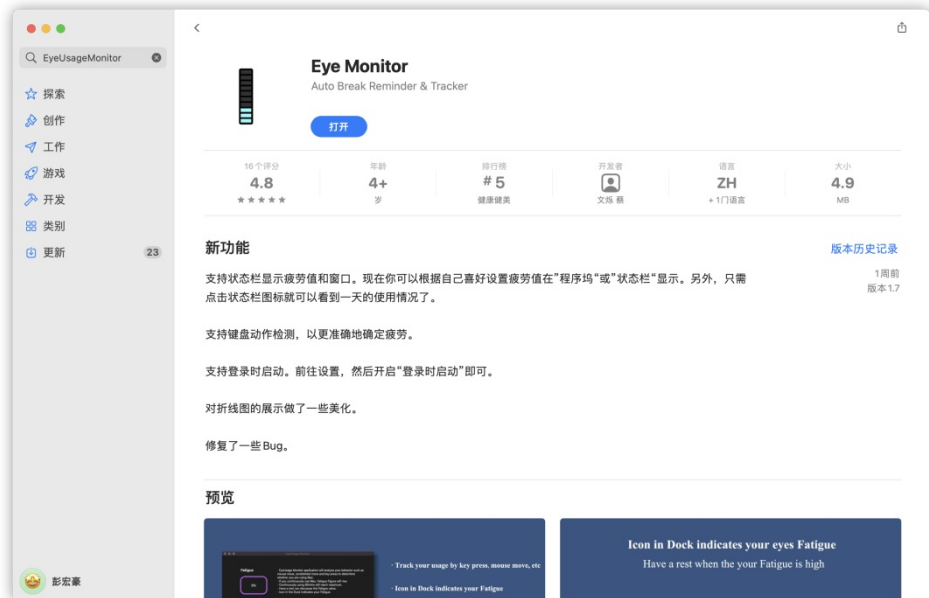
疲劳值

38%

今日使用



这款应用已上架 Mac App Store, 可免费下载, 有需要的朋友可以前去应用商店下载。



## Eye Monitor 下载地址:

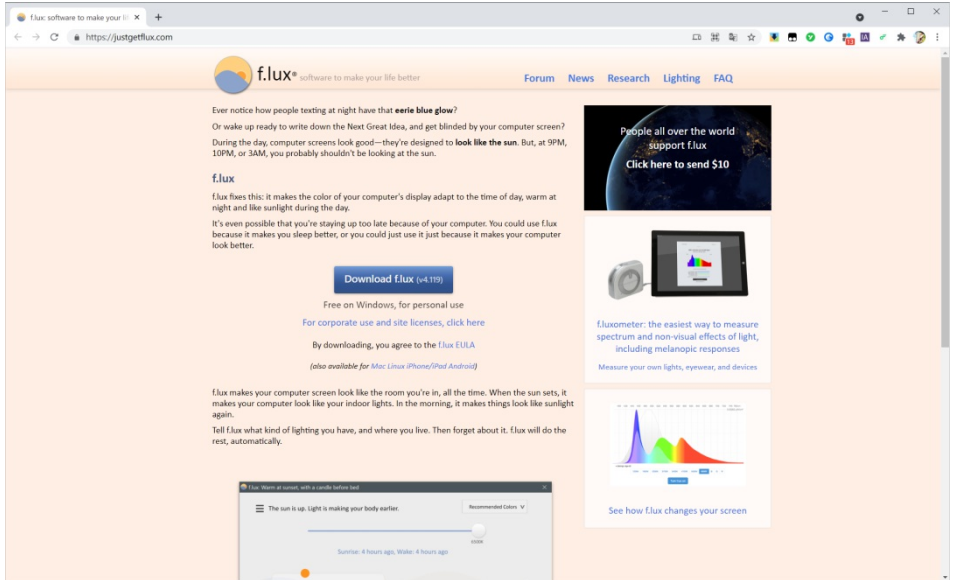
<https://apps.apple.com/cn/app/eye-monitor/id1527031341>

## 05. 自动调整屏幕色温

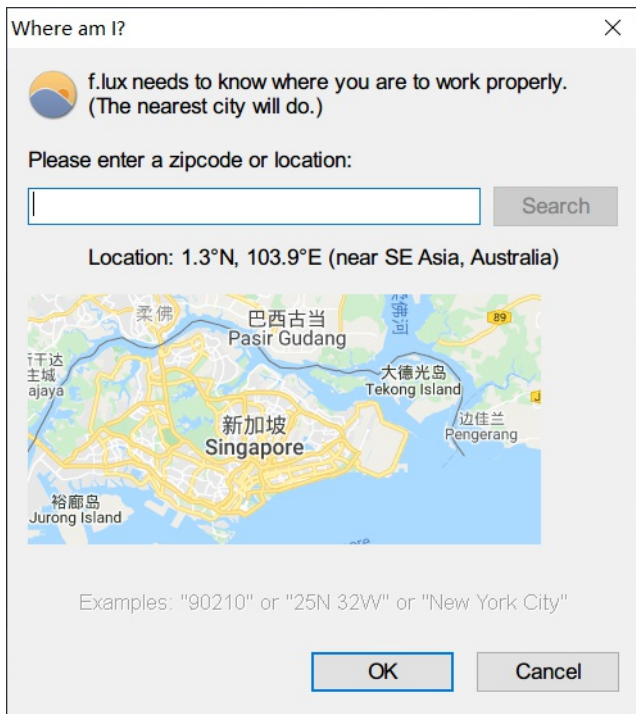
我们日常使用的电子设备，屏幕大多都会辐射出蓝光，研究显示：与阅读印刷书籍相比，在 iPad 上阅读时对夜间褪黑素释放的抑制超过了 50%，即夜间使用 iPad 阅读后，人们要花费更长的时间才能入睡。

为减少蓝光对睡眠的影响，我们可以安装一个自动调整屏幕色温的 软件 **f.lux**，它支持 Windows、macOS、Linux、iOS、iPadOS 和 Android 系统。

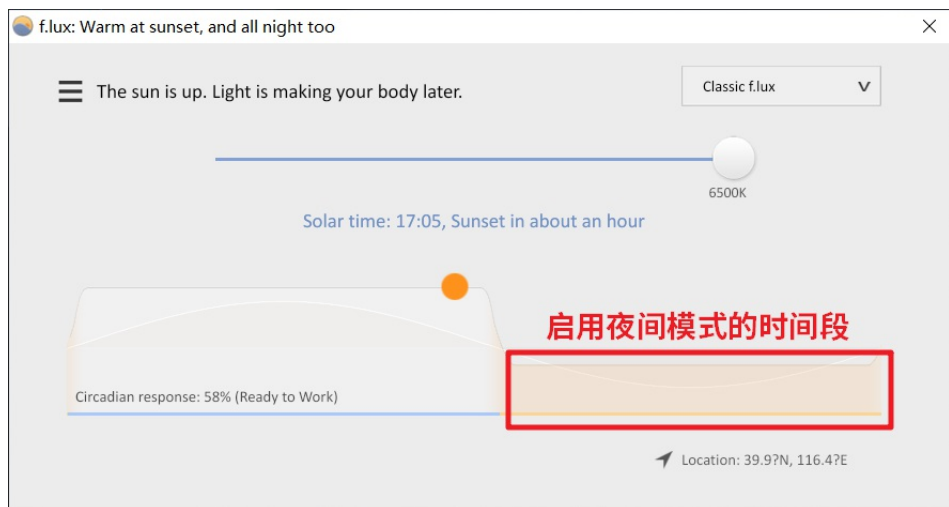




初次运行 f.lux，软件会要求你输入你所在地的**邮件编码或位置名称**，输入位置名称时仅支持英文，例如输入 Beijing 或 Guangzhou。

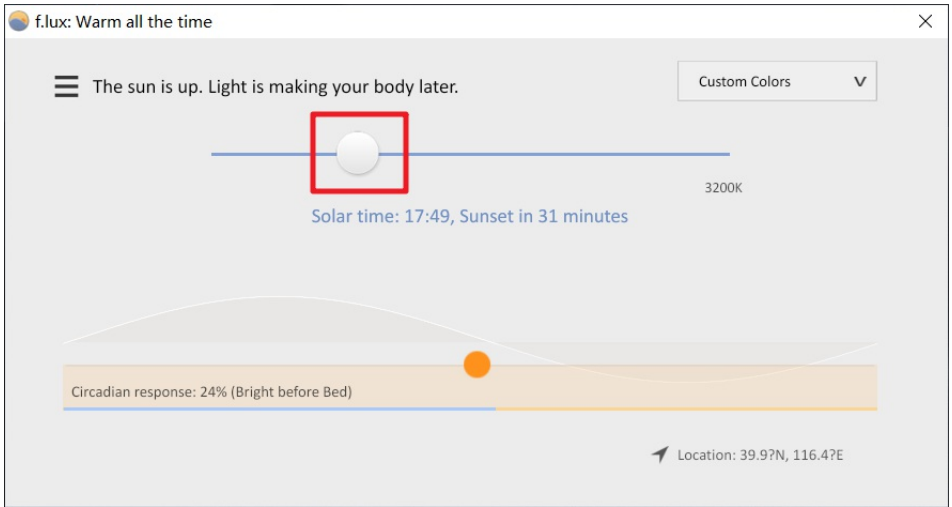


f.lux 会根据你输入的**地理信息**，获取所在位置日出和日落的时刻，计算出当前时刻距离日落的时间，并在示意图中展示出**启用夜间模式**的时间段。



拖动软件的滑钮，可以自由调节屏幕的色温，**滑钮往左移动，屏幕色温会变低**，与此同时整体色调就会**变暖**。

当然，色温值不是越低越好，色温值过低，也会让屏幕内容看起来非常不舒服，实际使用时调节到眼睛觉得舒服的数值就好了。



截图不能捕获到夜间模式下的暖色温效果

**f.lux 下载地址：**

<https://justgetflux.com/>

## 写在最后

除了本文介绍的内容，我之前还写过一篇夜间用电脑的护眼指南，错过的朋友可以戳下方的链接：

**夜间用电脑亮瞎眼睛？这份夜间护眼指南来帮你。**

看到这里，如果你还知道其他的护眼小知识或小技巧，欢迎在评论区留言，与大家分享交流。

以上就是本次的文章想和你分享的内容。

看完文章如果觉得对你有帮助的话，别忘了点击底部的「点赞/在看」鼓励一下我，你的支持，就是对我最大的肯定，谢谢。

我的年度目标：公众号达到 1 万关注

目前进度 9224/10000

需要得到你的支持

公众号千千万，在比特世界相遇也是一种缘分

还没关注的朋友，请点击下面👇的卡片关注



微信搜一搜



效率工具指南