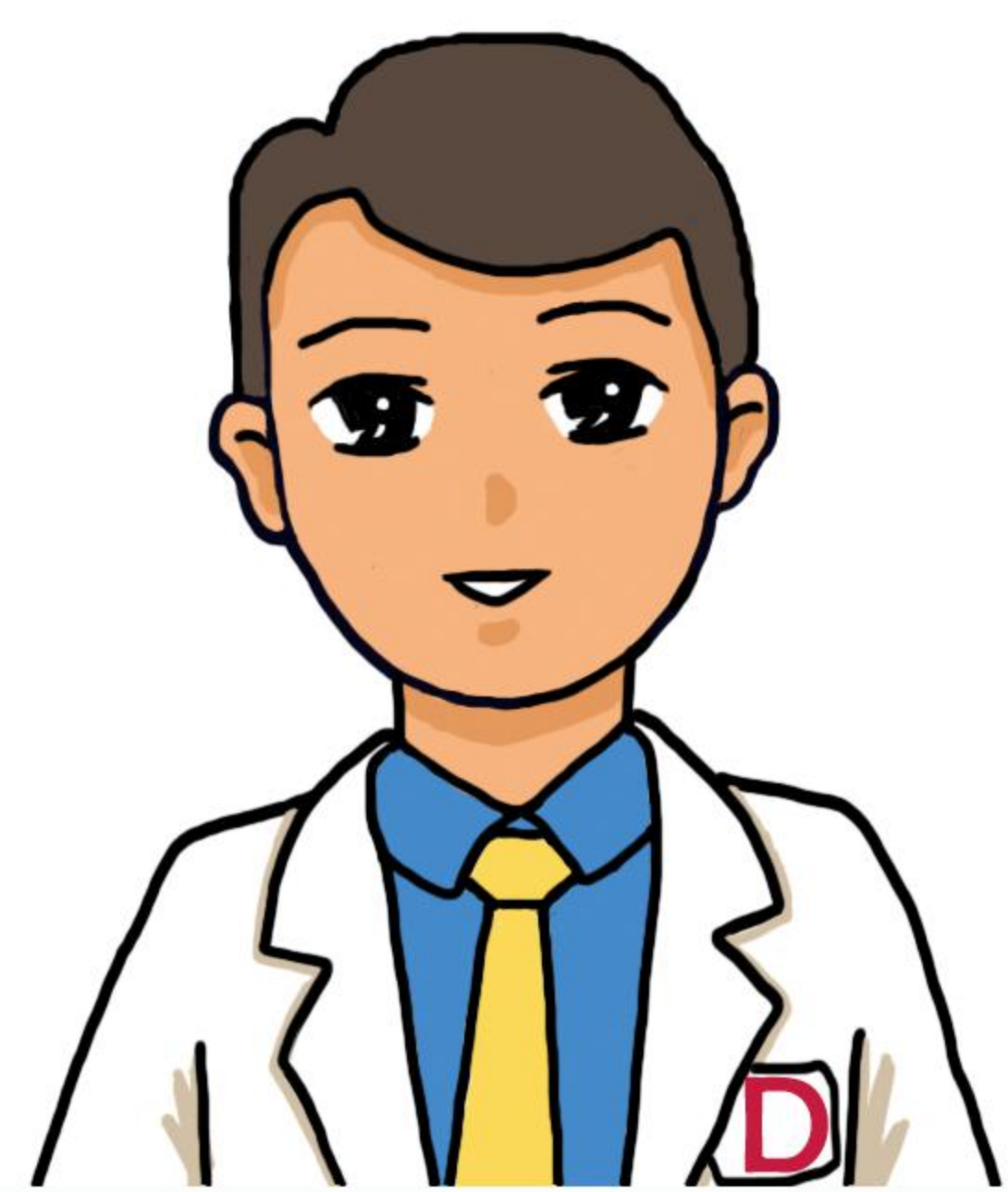


小D医生告诉您

电子时代，拒做“屏奴”

——远离VDT综合征小贴士



被各种屏幕支配的一天



手腕疼

脖子疼

眼干眼痛、视物模糊、头晕、头痛、失眠

肩膀疼

日复一日，终于……



光线明亮
通风良好

VDT作业人员正确坐姿

座椅高度
合适

夹角15—20°

坐姿端正

70—75cm

42—42cm

定时休息

保护自己的健康要注意



多拥抱大自然



快乐工作
享健康人生



坚持做
工间操



早睡早起



饮食均衡