

## ĐỘNG TÁC GIÚP MẮT NGHỈ NGƠI

Để giảm tối đa những khuyết tật về mắt khi sử dụng máy tính, các nhà khoa học Mỹ đã đưa ra một công thức rất đơn giản "4\*20".

Điều này được các nhà khoa học tại Đại học Texas (Mỹ) giải thích như sau: cứ sau khoảng 20 phút làm việc với máy tính bạn phải cho đôi mắt nghỉ ngơi, sau đó tập trung tâm trí vào một vật cách màn hình máy tính khoảng 6m rồi chớp mắt 20 lần liên tục sẽ giúp bạn không bị mỏi mắt, khô mắt và tránh căng thẳng.

Đặc biệt, nó rất hiệu quả khi bạn làm việc tại văn phòng thiếu ánh sáng, gió và dùng điều hòa không khí. Sau đây là một vài động tác giúp bạn tránh được những nguy cơ tổn thương mắt khi làm việc nhiều với máy tính.

- Đầu giữ nguyên và đảo mắt lên, xuống rồi từ trái sang phải. Lặp lại động tác này 5 lần.
- Mở to mắt rồi nhìn theo chiều kim đồng hồ và ngược lại. Động tác này cũng lặp lại 5 lần.
- Hai mắt mở to nhìn cố định lên trên trán trong vòng 10 giây. Tương tự như vậy, bạn tập trung 2 mắt nhìn vào sống mũi của mình trong 10 giây.

Tiếp đó, bạn tập trung nhìn vào một vật ngoài cửa sổ trong khoảng thời gian 2 phút rồi dùng tay xoa nhẹ các vùng cơ xung quanh mắt giúp cho máu dễ lưu thông, tuyến lệ hoạt động tốt không gây khô mắt.

Chú ý: nếu bạn có đeo kính cận, viễn, loạn hay kính áp tròng thì phải gỡ bỏ nó ra trước khi thực hiện những động tác này.