

Lt:Ric

# OPTIKTUNGGAL® 你知道藍光對視力的不良影響嗎？這樣做，您的視力就不會下降

Best Choice, Service & Quality

Covid-19疫情大流行使我們的日常活動發生了重大變化。影響之一是在工作活動需要在家工作或我們所說的WFH。這項活動讓我們盯着電腦或智能手機屏幕的時間比平時長。這將是視力的新問題。眼睛長時間暴露在來自小工具的藍光下會導致眼睛問題。以下是藍光對您眼睛的影響：

**眼睛疲勞**  
來自電腦或智能手機的持續暴露的藍光會產生副作用，即眼睛會變得疲倦或通常稱為數碼眼疲勞。癥狀通常是眼睛周圍頭暈、難以集中注意力、眼睛酸痛和乾澀。

**視網膜損傷**

眼睛沒有更多的保護來防止暴露在來自太陽或小工具的藍光下。藍光穿透眼睛外部後，會到達眼睛的最深處，即視網膜。這可能會對視網膜造成長期影響。持續暴露會增加黃斑變性、青光眼和退行性視網膜疾病等眼部疾病的風險。

**防止藍光影響的小竅門**  
事實證明，您的日常習慣會使您的視力下降。藍光進入眼睛的不良影響相當多，為此您必須改變您的壞習慣。以下是如何防止藍光暴露於您的視力：

**檢測時間**  
一天，你盯着智能手機屏幕多久？如果你不知道，你應該檢查一下你的智能手機，看看



你的屏幕開啓一天達到多長時間。在保持視力方面，最簡單的做法是將屏幕時間限制在您并不真正需要的應用程序上。

**充足的照明**  
使用小工具時，您應該有足夠的照明。它的作用是讓小工具的藍光不容易進入眼睛，因為如果你在黑暗條件下使用小工具，眼睛的瞳



孔會比平時擴大，這會增加暴露在更多藍光下的風險，并使眼睛眼部肌肉緊張。

**戶外運動**  
在WFH休息或在綫學校之間，您應該進行戶外活動，例如在盯着電腦屏幕坐了幾個小時後在露臺上伸展運動。你也可以做冥想或呼吸練習來放鬆你的身體和眼睛。

你更有效率、更專注和更清醒，但如果藍光過多，它也會導致眼睛問題或頭痛。因此，通過佩戴蔡司 Duravision Silver 和 Optik Tunggal 的 Blue Protect UV 鏡片，您仍然可以獲得良好的藍光并防止其過多進入眼睛，從而有助於保持視力并克服因眼睛疲勞而引起的頭痛。僅在最近的 Optik Tunggal 商店購買帶有 Blue Protect UV 眼鏡和鏡片的蔡司 Duravision Silver，或者如果您不想離開家，Optik Tunggal 移動體驗已準備好在家中為您服務。通過電話或 WA 聯繫我們的客戶服務部 WA di 08111 320 3000. [Happy/EFB/HK]

## 东盟多国积极参与东博会筹备 企业参展意愿强

中新社南宁7月9日电 (黄令妍 陈芳) 中国—东盟博览会(东博会)秘书处7日至9日分别与老挝、马来西亚、新加坡、泰国等国共办方通过视频方式举行双边会谈，共同商讨第18届东博会领导人邀请、招商组展、举办投资促进活动等筹备事宜。各国共办方称本国企业参展意愿强烈。

东博会秘书处副秘书长曾忠在会谈中表示，第18届东博会今年9月举办，将继续采用“实体展+云上东博会”的方式，策划举办中国—东盟建立对话关系30周年系列纪念活动，并继续举办经贸、科技、数字经济、卫生健康等系列会议或活动，

希望各方深度参与各项筹备工作，继续将东博会列为重点支持展会，推动建立东博会领导人邀请常态化工作机制，推动本国企业参加第18届东博会实体展和“云上东博会”，并使用平台会议系统举办投资贸易促进活动。

老挝工贸部贸易促进司司长希宋派·诺拉信表示，今年老挝继续担任第18届东博会主题国，老方将通过线上举办投资推介会和其他活动，重点推介本届东博会老挝魅力之城沙湾拿吉省的投融资政策、园区项目、旅游等，目前已有23家老挝企业报名参加实体展，重点展示农产品、食品饮料、手工艺品和旅游产

品。

马来西亚对外贸易发展局副局长莎莉玛敦说，东博会是马来西亚企业进入中国市场最重要的平台，从首届东博会开始，马来西亚政府就将东博会列入重点支持展会，且支持力度逐年增强，马方重视第18届东博会的组展工作，目前已确定57家马来西亚企业参展，今年将继续举办第3届中国—马来西亚B2B线上配对会。

新加坡方表示，该国贸易及工业部、企业发展局等部门将继续在政策和资金上向东博会倾斜。新加坡工商联合总会作为东博会的共办部门，已于年初启动招商组展工作，凯德集团、太平

船务等16家知名企业报名参加新加坡形象展示区；此外今年将继续筹办新加坡专题论坛，宣介新加坡的优势政策和服务。

泰国方面称，目前已有超过70家企业表达参加新加坡专题论坛，宣介新加坡的优势政策和服务。

泰方重视东博会投资促进平台作用，将尽快内部协商确定并通报泰国最新投资政策和项目。

泰方重视东博会投资促进平台作用，将尽快内部协商确定并通报泰国最新投资政策和项目。

歡迎惠登 迷霧廣告

電話: 021-6265566, 021-6009088 廣告部電郵: guojiribao.iklan@gmail.com 廣告部傳真: 021-6261866

<p><b>出售/出租</b></p> <p>倉庫 JAKARTA 雅加達 廠房 TANGERANG 唐格朗 工業區 SURABAYA 泗水</p>	<p><b>SAMYANG INDONESIA</b></p> <p>三陽簽證服務</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>簽證辦理 簽證延期</li> <li>多次往返簽證</li> <li>工作簽證 KITAS/KITAP</li> <li>申請外國投資公司</li> <li>機票、酒店、旅遊</li> <li>人力資源招聘</li> </ul> <p>聯繫: 021-22664482, 22664480 081289992622, 081296000886</p>	<p><b>劉氏假牙</b></p> <p>AHLI GIGI PALSU (不關分店) 品質保證能到府上服務 Senin s/d Sabtu (09.00 - 17.00 請預約時間) MESJID KEBON JERUK NO. 40A 電話 6286961 HP 081-6827062</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>MINI 1 Rp. 44.000</td> <td>MINI 3 Rp. 132.000</td> </tr> <tr> <td>MINI 2 Rp. 88.000</td> <td>MINI 4 Rp. 180.000</td> </tr> </table>	MINI 1 Rp. 44.000	MINI 3 Rp. 132.000	MINI 2 Rp. 88.000	MINI 4 Rp. 180.000
MINI 1 Rp. 44.000	MINI 3 Rp. 132.000					
MINI 2 Rp. 88.000	MINI 4 Rp. 180.000					

價格 分期付款  
RP.1950 M 60x

021-352 0303 / 386 3910  
0851 0333 3500

WWW.WARINGINWAREHOUSE.COM

### Stannah 仕腾达座椅电梯

英国品质传承 安全耐用

英国仕腾达 (Stannah) 座椅电梯生产的每一个环节都经过严格监控，并通过最先进设备的最终测试，获得欧洲质量标准体系认证，在近半个世纪的时间里，我们为超过70万的用户提供了出行便利，并发展成全球最大座椅电梯生产厂家。

英国仕腾达 (Stannah) 座椅电梯让您家居行动更自由，轻松舒适的上下楼。任何类型的楼梯都可以量身定制，安装固定于楼梯侧边的双轨道，稳固而实用，可定制的座椅材质及颜色，完美打造出专属于您的座椅电梯。

仕腾达座椅电梯 产品特色

- 100%英国原装进口；
- 任何房屋类型均可安装；
- 不破坏原有楼梯和装修；
- 不影响楼梯的正常使用；
- 静音运行 安装简便 只需一天；
- 无需底坑 不受层高限制；
- 耗电量同一台普通家用电器；
- 使用220V家用电源；电池充电50瓦；
- 一年电费仅10万印尼盾。

通过英国国家BS5776、TUV和NTRL/C等各种测试，并符合ISO9001国际品质保证。

让您轻松上下楼

SALES HOTLINE

JKT (+6221) 2266 1993, (+62) 811 9219 888  
MDN (+62) 822 8150 9699

PT. CSAccess Technology Indonesia  
sales@csaccess.co.id www.csaccess.co.id CSAccessIndonesia

\*凭本广告拨打上述热线并成功签约的客户，享受免费现场测量评估及促销优惠。

## Golden leaf

# 蓝调·翡冷翠

Blues Firenze

硬中华、软中华、上海红双喜、长嘴利群、阳光利群、黄鹤楼—一带一路、黄鹤楼—写意、黄鹤楼—软蓝、黄金叶、摩登—六合、摩登—一带一路、一带一路、MODEN 混合型丁香型系列

PERINGATAN: MEROKOK MEMBUNUHMU

吸烟有害健康

联系人: 尹良领 +62-819-13443670  
微信号: yc8881666

燕妮 +62-877-35235234  
微信号: moniagalee

王敏筠 +62-811-1361812  
微信号: zhongyankefu\_6688

國際日報與億樂榮電台合作，提供大家每日最新商業經濟資訊

億樂榮網路廣播企業集團為您呈現每日24小時中文廣播電台

- 提供給您印尼最新的旅遊、商業及生活方式的資訊 -

免費下載APP: IOS, Android, 關鍵字 "eljohn mandarin"

Also available On: