

# OPTIKTUNGGAL 数码时代使用ZEISS数码镜片保护眼睛健康技巧

探索数码世界已成为我们日常活动的一部分。我们的眼睛必须习惯于出于工作需要或只是为了娱乐而盯着屏幕。但如您所知,长时间注视屏幕会导致数码眼疲劳或计算机视觉综合症(CVS)。

您需要注意的一些CVS症状是眼睛干燥和发炎,长时间盯着屏幕后经常出现视力模糊和过度头痛。您需要防止这种情况发生。以下是在数码时代保持眼睛健康的提示:

**1.避免光线反射**  
设备屏幕会反射对眼睛不利的强光。光线可以来自阳光或灯光。我们建议您放置设备,使其不直接面对光源。如果无法做到这一点,请通过在窗户上安装窗帘或降低灯的瓦数来调整房间的照明。您还可以在屏幕上涂上防眩光涂层以减少反射。

**2.调整屏幕**  
如果您设法避免了光反射,最好重新设置屏幕的亮度和对比度。屏幕亮度和对比度不应比室内条件亮或暗太多。建议选择足够大的字体大小以便阅读清晰。使用无图案的墙纸可以帮助眼睛专注于主要内容。

**3.与屏幕保持视线距离**  
确保屏幕和眼睛之间的距离不要太近。理想情况下,屏幕应与眼睛保持一臂的距离,屏幕中心略低于眼睛。

**4.定期让眼睛休息**  
我们可以用来防止眼睛疲劳的技巧之一是遵循20-20-20法则:每20分钟,注视20英尺(±6米)外的物体20秒。此外,多眨眼以保持眼睛湿润,因为这种动作会使眼泪均匀地散布在眼睛表面。从而防止长时间使用数字设备时



眼睛干涩。

**5.多保护您的眼睛**  
如果您有屈光不正,ZEISS数码镜片可为您的数字生活方式提供完美的解决方案。得益于特殊镜片优化,ZEISS数码镜片可以更快、更舒适地聚焦眼睛。这款镜片不仅适合数字设备,还适合阅读字体更小的

书籍和杂志。ZEISS数码镜片将为您提供全新的小工具或电视视角。建议使用此镜片以最佳方式使用数字设备。你的眼睛会得到很大的帮助。

提供更多保护,例如使用ZEISS数码镜片可以帮助您的眼睛不容易疲劳。该镜片非常专注于数字设备

的使用,例如小电子工具和电视。近距离区域的优化特别考虑了使用数字屏幕时的眼球运动和更短的阅读距离。ZEISS数码镜片设计为眼部肌肉提供最佳支撑,使佩戴者更容易聚焦近处和远处的视力。这可以降低眼睛疲劳的风险。

ZEISS数码镜片是在数码时代保护您眼睛的正确选择。您在等什么?立即用ZEISS数码镜片更换您的眼镜镜片。随时访问Optik Tunggal或ZEISS Vision Center以获得具有最佳质量和服务的ZEISS数码镜片。(HK)

## 中国有序恢复出境游 亚太国家翘首以待“老朋友”回归

新华社曼谷1月6日电 新华社记者

近期,中国不断优化调整防疫政策,有序恢复公民出境旅游。新年伊始,中国游客将逐渐回归的消息,为亚太地区特别是以旅游业为支柱的东南亚国家经济复苏再添信心。多国政府和旅游业界表示,热切欢迎中国“老朋友”再度到来。

**期待旅游业“春风”**

在来自泰国的嘟嘟车司机马克眼中,中国游客回归是经济繁荣的信号。他十分怀念新冠疫情前曼谷市区熙熙攘攘、游客接踵摩肩的热闹场景。

疫情暴发前,2019年泰国共接待约4000万外国游客,其中中国游客占近三分之一。泰国财政部部长阿空·登比达亚拜西日前表示,虽然世界经济面临下行压力,但中国有序恢复公民出境旅游等利好因素,有望推动泰国实现今年3.8%的经济增长目标。

泰国旅游与体育部长披帕·拉差吉帕于表示,泰国已经将2023年游客人数预期由原本的2000万人次上

调至2500万人次。

同样以阳光、沙滩和海岛闻名的菲律宾与印度尼西亚也将中国视作重要国际游客来源地。

菲律宾总统马科斯日前发出邀请,希望中国游客重返菲律宾,领略这个热带海岛国家的自然风光和人文风情。印度尼西亚旅游和创意经济部长桑迪亚加·乌诺日前对新华社记者表示,疫情冲击印尼旅游业及将近100万个相关工作岗位,中国游客对印尼重振旅游业十分重要,越来越多往返中国与印尼的航班复航带来好消息。

柬埔寨首相洪森提出,希望今年接待200万人次的中国游客,推动柬埔寨经济高速增长。

此外,近期多家跨境航空公司陆续计划增加国际航班与航线数量。中越多家航空公司宣布,增加往返两国的航班和航线数量,助力区域跨境旅游业逐步复苏。

**准备迎接“老朋友”**

随着中国不断优化调整防疫政策,有序恢复中国公民出境旅游,亚太地区各

国旅游业从业者正为迎接中国游客到来而摩拳擦掌。

在位于南半球的新西兰,部分当地旅行社已开始与中国合作方沟通、定制最新游览路线。新西兰中国旅行社总经理李瑞秦表示,随着中国公民逐渐恢复出境游,中国游客将成为今年新西兰旅游业重要客源补充,助力当地旅游业进一步复苏。

在澳大利亚从事旅游行业十余年的何清远对记者说,中国春节即将到来,他们正策划一些针对中国游客的特色旅游项目。

在东南亚,泰国国家旅游局局长育他沙说,泰国旅游业已开始准备迎接中国游客的到来。除了海滩和美食,他们计划向游客推荐泰东北部的民俗文化旅游路线。近来,缅甸饭店和旅游局积极组织汉语以及旅游相关培训课程,希望在即将到来的旅游旺季吸引更多中国游客。

菲律宾长滩岛、印尼巴厘岛等海岛向来备受中国游客青睐。长滩岛上,因疫情暂停营业的中餐厅陆续恢复经营,当地旅行

社也相继推出春节旅游产品,主打海岛特色旅游吸引游客。

印度尼西亚旅游知识分子协会会长阿兹里尔·阿扎哈里告诉记者,旅游业是巴厘岛主要经济活动,盼望中国游客尽快到来,享受已更新升级、能满足更多元需求的旅游服务。

**入境政策“一视同仁”**

洪森表示,欢迎中国游客来柬旅游、振兴该国经济和旅游业,柬埔寨不会对华采取入境防疫限制措施。

新西兰政府4日重申,经过公共卫生风险评估,新西兰对国际到达旅客的防疫要求保持不变,采取额外入境限制“既不需要也不合理”。

泰国副总理兼卫生部长阿努廷4日发表声明说,泰国将对来自所有国家入境者一视同仁,不会对某一个国家入境者采取特殊防疫措施。

澳大利亚旅游业非常期盼中国游客到来。澳旅游和交通论坛首席执行官玛吉·奥斯蒙德说,任何针对中国游客入境的限制政策都将让本有望在2023年迎来复苏的旅游业遭遇一记重击。

(执笔者:宋宇;参与记者:刘锴、汪奥娜、孙磊、卢怀谦、李惠子、郝亚琳、吴长伟、张东强、林昊、陈家宝、李、蔡蜀亚、孙一、王媛媛)

乐观态度,我说印尼经济不错,但全球经济状况不佳。我并不是说我悲观。我们必须成为乐观主义者,但符合现实的乐观主义者。”

如果印尼在2023年期间能够保持良好的稳定性,相信印尼的增长也会不错的。

他补充说,其方乐观地认能够实现2022年设定的1,200万亿盾的投资目标。

巴赫里尔补充说:“但愿上帝保佑,我们将做到达标。但是多少呢,我们将在1月中旬宣布。” (松鹤)

Holiday Inn & Suites  
AN IHG HOTEL  
Gajah Mada

品味精制自助美食盛宴欢聚一堂喜迎农历兔年!

预订优惠 **10%折扣**

2023年1月21日(星期六) 下午18.30时至晚上21.00时 在 Duta Cafe & Restaurant 特别舞狮表演

净价 IDR 388,000/人

5岁以下儿童免费  
5-12岁儿童折扣 50%

联系我们  
☎ 021-2977-6800  
WhatsApp: 0811-9161-1027

歡迎惠登 迷壽廣告  
Happy Chinese New Year 2023  
Year Of Tiger

電話: 021-6265966, 021-6030988 廣告部電話: guojirbao@kuan@gmail.com 廣告部傳真: 021-6261966

在 Morowali 出售錄礦

請電: **Alié 085378405438**

MINI 1	Rp. 44.000
MINI 2	Rp. 88.000
MINI 3	Rp. 132.000
MINI 4	Rp. 180.000

SAMYANG INDONESIA  
三陽簽證服務

- 簽證辦理 簽證延期
- 多次往返簽證
- 工作簽證KITAS/KITAP
- 申請外國投資公司
- 機票、酒店、旅遊
- 人力資源招聘

聯繫:021-22664482, 22664480  
081289992622, 081296000886

## 政府设定投资目标 1,400 万亿盾

【本报讯】投资部长/投资统筹机构负责人巴赫里尔 (BahliLahadalia) 表示将大力促成2023年达到1,400万亿盾的投资目标。

巴赫里尔部长于周日(8/1/2022)在巴厘说:“这

目标是一项不容易的工作。是一项非常艰巨的工作。为什么我说它非常困难呢?因为全球经济危机近在眉睫。”

据他介绍,仍处于恢复阶段的新冠肺炎大流行以及俄罗斯和乌克兰

之间导致粮食和能源危机的地缘政治紧张局势,已经影响到包括印尼在内的多个国家,并可能影响到投资的数据。

“如果有人问我是否对1,400万亿盾的目标持

## 力佳饼干 70年老字号远近驰名

如今随着各类饼干品牌和产品、口味的日益丰富、繁多,消费者们越来越眼花缭乱而无从选择了。但,若要论营养美味又容易消化,对肠胃有保健作用,且又具有优良品质保证的健康饼干,你不妨选择食用印尼知名老字号“MARIE REGAL”(力佳)品牌饼干。

“MARIE REGAL”饼干厂自1950年始建于万隆(亚非街),距今已70余年,其初期只是一家小小的家庭手工业食品作坊,因当年参加“万隆工业博览会”后开始声名远播,远近驰名。其后,随着印尼饼干食品市场的大量消

费需求,使“MARIE REGAL”饼干厂从家庭手工业逐步成长,而迈向更加加速发展的正规食品工业企业,斯时,“MARIE REGAL”饼干厂依然是靠传统旧式机器生产,但亦完全无损于其优质美味、可口相传的良好市场口碑。在1962年,当印尼第一家电视台正式开播时,“MARIE REGAL”即以人人爱吃“香甜美味”的“力佳饼干”率先播出宣传影片,并赞助播出了一系列儿童卡通连续剧——如《A b b o t costello》、《Popeye the sailor man》、《Woody wood pecker》等等,除此

之外,人人爱吃的“力佳饼干”还被各大电台、报刊、杂志等众多媒体宣传报道。

1963年,为了适应时代和更进一步的发展,“MARIE REGAL”饼干企业乔迁至首都雅加达。至1977年,“MARIE REGAL”饼干工厂又再度搬迁至雅加达北区,将传统的生产机器更新为德国生产的现代先进生产设备,同时将企业名改为 CV JAYA ABADI并沿用至今。在1963-1977的十余年间,“MARIE REGAL”饼干企业经历了不断成长进步,再生生产的飞速发展,并自此一跃成为印尼各地

REGAL MARIE BISCUITS  
家喻户晓的知名饼干品牌企业。

时至今日,“MARIE REGAL”始终坚持选用最新鲜、优质的生产原料,同时经过严格的专业标准加工生产程序,为广大消费者提供口味丰富,安全卫生,具有优良品质保证的力佳系列饼干食品——口感香甜细腻,酥松可口,醇香扑鼻,营养美味随时相伴,成为老少咸宜、代代相传、人人爱吃的力佳饼干!

“MARIE REGAL”持有 SNI印尼国家生产标准准证

## 品质优良 健康美味 人人爱吃

印尼工业部的ISO9001-2008世界品质认证及MUI清真食品准证。多年来,作为驰名印尼的饼干食品加工企业之一,“MARIE REGAL”在海外亦积极参与一些由印尼国家

出口发展机构主持的食品展销会,并凭借其美味营养的优质饼干在荷兰、日本、德国、波兰、意大利、泰国、法国和美国等国家屡获同类产品奖状和多项金奖,为国争光!



PABRIK BISCUIT CV. JAYA ABADI  
JL. PLUIT MUARA KARANG BLOK C NO. 9 - 12 (KAWASAN INDUSTRI JEMBATAN TIGA) JAKARTA 14450, P.O. BOX 6150/JKT 14061  
TEL: 6692608, 6613068, 66602250 | FAX: 6692970