<https://text.ru/spelling/5f1af261aface>

**Офисные настольные лампы.**  
 Отличная настольная лампа может иметь все преимущества в вашем рабочем пространстве — как функциональность, так и эстетика.  
Это может помочь вам лучше понять, над чем вы работаете, уменьшая усталость глаз. Это может помочь установить правильное настроение для выполнения работы. И это эстетическое удовольствие от дизайна.  
 Плохое офисное освещение, которое включает в себя слишком яркий свет или создает блики, может привести к потере способности фокусироваться из-за усталости глаз, усталости и головных болей. Это может привести к снижению производительности. Недавнее исследования показали, что оно также оказывает негативное влияние на наше ежедневное настроение.  
Если вы представляете, как сидите в ярко освещенной комнате весь день, щурясь на другой яркий свет; Вы можете начать визуализировать, как это может повлиять на вас.  
  
**Три вещи, о которых стоит подумать при покупке офисной настольной лампы.**  
 Хорошая настольная лампа — незаменимый инструмент для производительного офиса или учебной комнаты. При поиске нового мы обычно сосредотачиваем наше внимание на его эстетических свойствах, но настольные лампы — это не просто предмет дизайнерского украшения.  
 Изначально покупка настольной лампы может показаться не самым важным решением. Тем не менее, дискомфорт глаз после работы при недостаточном освещении показывает, что правильное освещение имеет решающее значение.  
 Плохое освещение на рабочем месте оказывает вредное воздействие на наше физическое и психическое здоровье, вызывая головные боли и усталость. Обеспечивая правильное освещение, настольные лампы создают лучшую рабочую среду, не утомляя и не напрягая наши глаза. Узнав о важности правильного настольного освещения, вы должны задаться вопросом: как выбрать лучшую офисную настольную лампу?  
 Великолепная настольная лампа должна иметь правильную яркость, правильный баланс функций и настраиваемость, а также включать в себя необходимые функции, которые лучше всего подходят для ваших задач и пространства. Есть три ключевых особенности, которые необходимо учитывать при покупке офисной настольной лампы, поэтому давайте поговорим о них подробнее:  
1. Освещенность.  
2. Возможность регулировки.  
3. Размер стола.  
  
**1. Освещенность.** Если вы хотите оценить качество функции освещения лампы, освещенность служит лучшим индикатором. Измеренная в люксах, освещенность оценивает общий световой поток на поверхности, например на столе или стене. Однако сколько Lx нужно лампе, чтобы правильно освещать стол? В местах для чтения, где использование компьютеров продолжается, минимальный уровень освещенности должен составлять 500 Lx. Тем не менее, средняя Lx в настольных лампах достигает только около 250.  
  
**Без мерцания.** Отсутствие мерцания — является обязательным условием при поиске лучшей лампы. Мерцание — это быстрое и многократное изменение яркости источника света с течением времени. Затем свет кажется дрожащим. Изменения и колебания напряжения питания вызывают мерцание, а интенсивность изменяется в зависимости от типа лампы и уровней окружающего освещения.  
 Почему мерцание света имеет решающее значение при выборе настольной лампы?

Постоянное воздействие мерцающих огней оказывает негативное влияние на организм человека. Это вызывает головные боли и мигрени, дискомфорт в глазах, появляется нервозное состояние и отрицательно влияет на производительность и сосредоточенность. Итак, как выбрать настольную лампу без мерцания? Для уменьшения опасности мерцания ламп лучше всего подходят светодиодные лампы без мерцания.

Настольные лампы со светодиодами без мерцания предназначены для решения проблем усталости глаз и других проблем со здоровьем, связанных с мерцанием.

**Без бликов.** Хорошая настольная лампа должна обеспечивать эффективное уменьшение бликов. Заметили ли вы чувство в ваших глазах, когда вы смотрите на яркий свет, например, на солнце или фары автомобиля? Это ощущение известно как блики, и это может вызвать усталость глаз и головные боли.  
 Функциональное освещение и рассеивающая панель необходимы при покупке настольной лампы, уменьшающей блики. Диффузия (рассеивание) смягчает более яркие пятна, в то время как некоторая форма функционального света препятствует прямой видимости источника света. Кроме того, выбор регулируемой модели офисной лампы имеет решающее значение для минимизации бликов, поскольку позволяет изменять направление света.

**Низкий синий свет.** Глядя на экран компьютера или устройство, которые излучает синий свет высокой интенсивности в течение длительных периодов времени, можно получить, то, что называется цифровое напряжение глаз. Но что такое синий свет?  
 Свет может быть видимым или невидимым для людей. Синий свет, который включает в себя цвета: синий, индиго и фиолетовый, является наиболее мощным видимым светом. Этот тип света рассеивается с огромной скоростью. Таким образом, это усложняет нашу способность фокусироваться и уменьшает контрасты, вызывая утомление глаз. В общем, коротковолновый синий свет может быть чрезвычайно агрессивным, когда он достигает человеческой сетчатки, и может оказывать неблагоприятное воздействие на ваши глаза.  
 Но не беспокойтесь, потому что если вам нужна новая офисная настольная лампа, защищающая ваши глаза от синего света, вам нужно сосредоточиться только на двух функциях:  
 1) выбрать офисную настольную лампу со светодиодной лампой, которая не излучает синий свет высокой интенсивности.  
 2) получить настольную лампу с функцией регулировки цветовой температуры.  
 Таким образом, вам не нужно беспокоиться об опасности синего света.

**Широкий и четный луч.** Ориентация светового луча также является важным аспектом, который необходимо учитывать при покупке офисной настольной лампы. Луч света может быть симметричным или нет. Симметричные световые лучи распространяют свет равномерно во всех направлениях, в то время как асимметричные световые лучи излучают свет на определенную область.  
 Способность направлять свет только на необходимую часть вашего рабочего пространства, большую или маленькую, позволяет вам сосредоточиться на том, что важно, а также помогает уменьшить блики. Кроме того, сфокусированный свет не мешает окружающим. Всегда выбирайте асимметричный свет, который может обеспечить широкое и равномерно распределенное освещение.

**2. Регулировка.** Вторым важным моментом при рассмотрении вопроса о покупке офисной настольной лампы является уровень регулировки ее конструкции.  
 Должна быть возможность изменять направление светового луча, и отрегулировать интенсивность яркости и цветовую температуру.  
 Ваша офисная настольная лампа должна обеспечивать вам освещение, которое идеально подходит для ваших повседневных задач.  
 Регулируемая головки лампы — рычага.  
 Если конструкция лампы жесткая или негибкая, найти правильное освещение для выполнения ваших задач может быть более сложной задачей. Когда вы работаете, вам нужна свобода перемещения света в разных направлениях и положениях. Таким образом, лампа с гибким кронштейном и подвижной головкой — ваш лучший вариант.

**Адаптируемая цветовая температура.** Цветовая температура описывает уровень тепла или прохлады, который отображает свет. Более теплый свет означает более низкие цветовые температуры, а более холодный — более высокие цветовые температуры.  
 Превосходные светодиодные настольные лампы имеют дополнительные функции, которые позволяют изменить воспринимаемый цвет света. Вы можете выбрать цветовую температуру, которая наилучшим образом подходит для вашей деятельности, в любом диапазоне спектра теплого белого, натурального белого и холодного белого.  
 Почему вы должны заботиться об адаптируемости цветовой температуры? Что ж, офисная настольная лампа с настраиваемой цветовой температурой позволяет выбрать наиболее подходящее настроение для самых разных проектов.

Если вы хотите превратить свое пространство в удобное и расслабляющее место для чтения, вам нужно только установить лампу в теплый белый цвет. Если вам нужно сконцентрироваться, переключитесь на более низкую температуру. В противном случае вы можете застрять в настольной лампе, которая создает только одну цветовую среду для совершенно разных задач.

**Функция автоматического затемнения.** Вы ищете более продвинутые возможности светодиодной лампы? Автоматическое затемнение — это технология, используемая в светодиодных лампах, которая определяет интенсивность окружающего света, и динамически регулирует яркость лампы для создания адекватной среды.  
 Эта функция также позволяет забыть об изменении цветовой температуры, так как лампа также автоматически настраивает ее.  
  
**3. Размер стола** Наконец, перед покупкой офисной настольной лампы важно вспомнить размер вашего рабочего пространства. Определение размеров вашего стола связано с размером настольной лампы, которую вы хотите приобрести.  
 Большие рабочие столы с мониторами ПК требуют большего освещения. Поэтому необходима офисная настольная лампа большего размера. И наоборот, небольшие помещения нуждаются в более практичных источниках освещения. Будьте очень осторожны с этим аспектом и проверьте все доступные размеры.  
 А знаете ли вы, почему вы должны также приобрести современную офисную настольную лампу, специально предназначенную для вас при чтении с экрана монитора, планшета или мобильного телефона?  
 Прежде всего, поскольку направление чтения традиционных печатных копий горизонтальное, мы обычно кладем печатные копии на стол для чтения. Поэтому конструкция источников света, как правило, создавала освещение в вертикальном направлении примерно с 1930 года.  
 Тем не менее, чтение с экрана — это отдельная история, поскольку его направление чтения является вертикальным, а направление требуемого источника света отличается от обычного настольного офисного светильника.  
 Кроме того, самое большое различие между экраном монитора и традиционной печатной копией состоит в том, что экран монитора генерирует свой собственный свет, а печатная копия — нет. Это означает, что если мы используем обычную настольную офисную лампу для освещения монитора, экран монитора будет генерировать блики, которые, в свою очередь, влияют на здоровье человеческого зрения.  
 С этой точки зрения, поскольку чтение экрана очень популярно в настоящее время, нам действительно нужна настольная лампа, специально разработанная для этой тенденции. Итак, какая настольная лампа будет хорошей настольной компьютерной лампой?

**1. Уровень яркости экрана** Как правило, когда источник света настольной лампы освещает экран, он очень часто генерирует отражение, известное как блики. Следовательно, лучшая конструкция источника света для хорошей настольной лампы для чтения — это та, которая не подвергается непосредственному воздействию экрана, что уменьшает дискомфорт, вызванный отражением на экране.  
 Поскольку экран монитора генерирует собственный свет, он должен освещать места с относительно низкой яркостью, а не помещать источнику света непосредственно экрана. Таким образом, вспомогательное освещение вокруг экрана очень важно. С другой стороны, огни рядом с экраном должны быть устранены или ослаблены. Это должен быть соответствующий дизайн (например, асимметричный свет), чтобы избежать утомления глаз из-за чрезмерного контраста между яркостью и тусклостью.

**2. Зона освещения** Люди, как правило, часто читают на плоской поверхности. В то же время, когда они читают с экрана, например, глядя на клавиатуру, или читая заметки в книге, рабочая область очень велика, поэтому область плоского освещения источника света должна покрывать обширную территорию. Как правило, около 90 см влево и вправо является подходящим диапазоном освещения, который в 1,5 раза (от 30 до 50 см) отличается от диапазона освещения обычной офисной настольной лампы.

**3. Структура лампы** Важным моментом при чтении с экрана является то, что лучше, если рычаг лампы не закрывает экран. Традиционные офисные настольные лампы в основном «однорукие», и скосы легко блокируют экран. Что касается новейших трендов с большим экраном и с двумя экранами, мониторы с диагональю более 24 дюймов больше подходят для поворотных кронштейнов. Некоторые варианты еще лучше, например, отсутствие подвесных кронштейнов, патронов для ламп или подсветка на панели, в которой есть только головка лампы.  
 Независимо от того, какое освещение вы приобретаете, вы должны попытаться выбрать настольную лампу без мерцания, потому что стробоскопическое освещение легко утомляет глаза и даже может вызвать у нас головокружение.  
 Хорошо разработанная офисная настольная лампа станет незаменимым партнером по работе, защитит ваши драгоценные глаза, а значит улучшит качество вашей жизни. Настольные офисные светодиодные лампы были разработаны с целью защиты вашего зрения для чтения с экрана.  
 Хорошая офисная настольная лампа должна обеспечивать правильное освещение и высокую степень регулировки. Эти два аспекта обеспечивают превосходную и персонализированную производительность, превосходя любую традиционную настольную лампу.

Офисная настольная лампа со светодиодной лампой — это всегда лучший вариант. Она предлагает более высокую яркость, уменьшение бликов и мерцания, а также более низкий уровень синего света.  
 Все преимущества светодиодной лампы в сочетании с эргономичным дизайном обеспечивают лучшую контрастность и распределение света, защищая ваши глаза.