

DIANNAO
SHANGHAI BAOJIAN
SHOUCE

现代办公人员最有效桌前运动保健法

电脑伤害 保健手册

张玄 等编



3分钟
有效运动
保健法

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

电脑伤害保健手册/张玄等编著. —重庆:重庆大学出版社,1999. 12

ISBN 7-5624-2100-5

I. 电… II. 张… III. 电子计算机-操作-工作人员-卫生措施-手册 IV. R136.9-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 57603 号

电脑伤害保健手册

张 玄 等编

责任编辑 崔 祝

★

重庆大学出版社出版发行

新 华 书 店 经 销

中国科技信息研究所重庆分所印刷厂

★

开本:787×960 1/32 印张:11.25 字数:189 千

1999 年 12 月第 1 版 1999 年 12 月第 1 次印刷

印数:1-8000

ISBN 7-5624-2100-5/TP·246 定价:16.80 元

凡印装错误均寄厂调换

编者的话

二十一世纪，人类的工作观念和生活方式都将发生根本的变化，而这种变化早已不知不觉间来到了我们的身边。比如电脑，它不仅使我们获得信息的途径更为快捷，而且在我们的感觉中也正在将地球变得越来越小。我们不仅只在工作上依赖它，而且已完全信赖地服从于它的管理；我们不仅看到了它带给我们的精致和条理，而且还激动地享受着它带给我们的丰盛人生。但在这种依赖和享受的过程中，我们的身体也在逐渐地适应于它“机器”的“智能”——我们的脊柱正一天天地向某个尴尬的方向弯曲，原本良好的视力在化入某片光亮之中；由于长期轻微的辐射，我们的皮肤在发麻，女性的流产率在增高；身体由于长时间固定于一个不良的坐姿，我们的肌力在减弱，脂肪也在某些地方越积越多……电脑对我们的伤害，总是在不知不觉中因轻微伤害的不断积累而改变着我们的体态，使身体的健康状况受到影响。这是人体工程学者的研究结果给我们的良好警示。如果现在没有引起我们的足够重视（我相信事实正是这样），也许不久的将来，我们就会看到医院的“电脑

病”这一忙碌的职业病专科排队就诊时,才后悔当初为什么没有采取积极的改善态度以避免电脑的伤害。

该书不仅从电脑的配置、环境、灯光、空气等方面提供了这种积极的改善方法,而且还从众多办公人员专用的运动保健操中,针对身体各部位肌肉易损的情况找到了一整套既不耽误工作时间,而又切实有效的锻炼方法,我们把这种锻炼叫作“桌前运动”。这套随意而又简洁的“桌前运动”法,不仅适合电脑操作人员,而且适合于所有室内办公人员。

倪泰一

1999年12月22日

目 录

编者的话 / 1

多数电脑伤害是可以预防的 / 1

何谓电脑伤害 / 2

附图：标准的桌式工作站

电脑伤害的日益泛滥趋势 / 4

多数电脑伤害是可以防治的 / 5

工作环境与工作方式

营造理想的工作环境 / 9

具体工作环境 / 10

附图：标准的工作站

周边环境 / 14

电脑桌的选购与安全使用 / 17

电脑桌的选购 / 18

附图：接听电话时的保健活动

2 电脑伤害保健手册

电脑桌的安全使用 / 28

电脑座椅的选购与安全使用 / 30

电脑座椅的选购 / 31

电脑座椅的安全使用 / 32

标准的座椅设计 / 134

附图：腰椎曲线

座椅设计不当可能造成的问题 / 138

显示器的选购与安全使用 / 40

显示器的选购 / 41

附图：屏幕的常见情况

显示器的安全使用 / 47

液晶显示屏幕 / 53

键盘与鼠标的选择与安全使用 / 55

键盘的选择 / 58

附图：键盘改良前后的姿势对比

键盘的安全使用 / 63

鼠标的安全使用 / 64

工作间的照明设施 / 66

工作间照明设施的要求 / 67

工作间的照明标准 / 68

工作间光源的调整 / 71

工作间的空气质量/73

影响工作间空气质量的常见原因/74

电脑也会影响室内的空气质量/75

室内空气质量不佳易造成的疾病/76

提高室内空气质量的方法/77

保健软件的选择/81

保健软件的种类/82

电脑对身体的伤害及解决办法

眼部疲劳/86

眼部疲劳的原因/87

眼部疲劳的症状/93

眼部疲劳的预防措施/98

眼部疲劳的解决办法/103

附图:浴眼法

眼镜对眼睛的影响/107

干眼症/113

干眼症的成因/113

干眼症的解决办法/115

头痛/117

4 电脑伤害保健手册

头痛的种类 / 118

附图：头痛的发作部位

头痛的解决办法 / 119

头痛的预防措施 / 123

颈部及腰背部疼痛 / 126

颈部及腰背部疼痛的原因 / 127

颈部最常见的问题 / 128

腰背痛 / 130

颈部及腰背部疼痛的解决办法 / 132

附图：室内颈椎操；腰、背、肩肌锻炼法

颈部及腰背部疼痛的预防措施 / 138

附图：颈、肩、背痛预防操；正确的搬物姿势

肩与手的病痛 / 144

肩与手病痛的原因 / 145

附图：肩、手、臂部病痛预防操

肩与手病痛的解决办法 / 154

肩与手病痛的预防措施 / 156

疲劳 / 160

造成疲劳的原因 / 160

解决疲劳的方法 / 161

附图：办公室操

疲劳的预防措施 / 165

精神压力 / 173

可能造成压力的因素 / 174

压力带来的问题及其症状 / 174

附图：减压运动

压力与健康 / 177

减压的方法 / 179

失眠 / 188

失眠的原因 / 188

失眠的解决办法 / 189

失眠的辅助疗法 / 190

失眠的预防措施 / 192

静脉曲张 / 194

静脉曲张的成因 / 194

静脉曲张的解决办法和预防措施 / 195

附图：脚与腿部运动

下肢静脉曲张的自我护理 / 200

电脑室噪声的危害 / 201

噪声可能造成的危害 / 201

电脑室噪声危害的预防措施 / 205

网络病 / 208

6 电脑伤害保健手册

其他疾病 / 210

附图: 椅上操

少儿问题及解决办法

家长应关注的问题 / 215

电脑的安放地点 / 215

干预孩子使用电脑的时机 / 215

干预孩子的方式 / 219

与孩子共同操作电脑的好处 / 220

孩子玩游戏上瘾时的挽救措施 / 222

孩子流连电脑游戏室的弊端 / 224

观看影碟需要注意的问题 / 225

避免暴力游戏或影碟影响孩子 / 228

攻击性行为的纠治方法 / 230

电脑可能导致孩子睡眠障碍 / 232

电脑游戏可能使孩子性格孤僻 / 234

游戏室内的噪声对孩子的影响 / 235

通宵游戏有损健康 / 237

网络与孩子健康 / 239

孩子使用电脑的保健工作 / 241

少儿近视 / 243

眼睛成像原理与近视 / 243

用眼时间过长或方式不当导致视力恶化/
244

近视形成的过程/**244**

家长应怎样帮助孩子预防近视/**246**

近视的矫治/**246**

少儿肥胖/**248**

少儿肥胖的原因/**248**

肥胖的症状及危害/**249**

肥胖的治疗及预防/**250**

减肥食品/**253**

光敏性癫痫症/**256**

光敏性癫痫症症状/**256**

光敏性癫痫症发作的原因/**257**

孩子抽搐发作时应采取的措施/**257**

简单的治疗和预防方法/**258**

背部疼痛/**259**

背部疼痛的原因/**259**

背部疼痛的治疗及预防/**259**

附图:背部伸展运动

颈部疼痛/**262**

颈部疼痛的原因/**262**

8 电脑伤害保健手册

颈部疼痛的症状 / 263

附图:颈部疼痛预防运动

颈部疼痛的治疗措施 / 265

姿势性驼背 / 266

姿势性驼背的成因及影响 / 266

附图:错误的站姿与正确的站姿

姿势性驼背的矫正操 / 268

姿势性驼背的预防 / 268

附图:姿势性驼背的预防操

附图:正确的坐姿与轻松的站姿

脊柱侧弯 / 272

脊柱侧弯的原因 / 272

脊柱侧弯的危害及预防 / 273

附图:端正脊柱运动

肠胃疾病 / 275

造成肠胃疾病的原因 / 275

防治肠胃疾病的方法 / 276

皮肤疾病 / 277

皮肤疾病形成的原因及种类 / 277

皮肤疾病的预防 / 279

特殊生理状况下的人群与电脑

经期的电脑使用 / 282

经期使用电脑的卫生 / 283

经期使用电脑的自我保健 / 285

孕期的电脑使用 / 289

孕期使用电脑的卫生 / 290

孕期使用电脑对孕妇与胎儿的影响 / 295

孕期使用电脑的自我保健 / 297

附图：圆形拉手；足底按摩仪

更年期的电脑使用 / 301

更年期电脑使用的卫生 / 302

更年期电脑使用的自我保健 / 304

附图：各种器械按摩保健

病理状况下的电脑使用 / 311

感冒病人 / 311

腹泻病人 / 314

痔疮患者 / 316

结石患者 / 319

多数电脑伤害是可以预防的

“你到底是怎么啦，一脸痛苦的样子？”

“我的手腕疼得让人受不了啦！”

“是什么原因造成的，难道没去看医生吗？”

“还不是成天坐在电脑桌前给闹的。半年前就出现这种情况了，但那时还没有像现在这样严重，想到挺一挺或注意多加休息兴许能够好转，可前一阵子因公司忙着赶一份图纸，我什么都豁出去了，现在手疼得连端饭碗都成问题了。去看过医生，他叫我戴护腕垫，疼痛得厉害时可吃点止痛药，如果实在不行可动手术，但我又不想动手术，因为那样做太危险……”

“总不至于就这样痛下去吧？还是应该另外找个医生瞧瞧。”

“可我找谁好呢？”

面对着这位朋友的一脸茫然，我们真应该替她难受，可这又是实实在在的痛苦，不得不要她去承受。仔细想想，操作电脑本来是一项令人羡慕的工作，但到头来为什么会产生这样的困扰？是电脑本身就是致病的原凶，还是因诸如电脑桌、座椅等

2 电脑伤害保健手册

辅助设备配置不当而造成的?是因平时的工作习惯不良,还是缺乏必要的体育锻炼,抑或运动量过大?难道为了身体的健康,以后就必须得忍痛割爱放弃这份职业了吗?若仍旧置之不理,到时情况会变得更糟吗?最为重要的是,在未发生这些情况之前,是否能够加以预防呢?诸如此类,都是我们目前亟需弄清弄懂的问题。

何谓电脑伤害

事实上,随着计算机在办公自动化中的广泛运用,以及家用个人电脑的迅速普及,电脑已经逐渐成为了人们工作、学习、娱乐与家庭生活不可缺少的工具。加之 Internet 与各种互联网络的开通与推广,使得越来越多的人整天坐在电脑屏幕前流连忘返,乐不思蜀。但是,也要认清这样一个现实,就是在人们充分地享受电脑为工作提供方便快捷、使生活更加丰富多彩等好处的同时,也不自觉地正承受着长时间或频繁使用电脑,对身体健康所造成的伤害。

电脑伤害是指电脑使用者因长期频繁性地使用电脑,而造成的各种生理性和心理性伤害。它通常又称为电脑病,是一种随着电脑使用日益广泛和普及而产生的新型职业病。据国内外专家研究

标准的桌式工作站

标准的桌式工作台，应包括一张适合自己要求的桌面，它能放得下各类资料，能摆放传真机、电话等；一把能进退自如的座椅；桌面下有足够的空间供安放腿部；以及有安放台灯的位置等。总之，它要符合不同个体的特殊

需求，能让你感到舒服，不致造成各类伤害。



表明：长期使用电脑，如果忽视必要的保健措施，很容易引起视力下降、头痛、颈项强直、腰背疼痛、神经衰弱、腱鞘炎等多种症状。还有不少专家认为，长期从事视屏作业，可能导致孕妇流产和畸胎；非健康地使用电脑，不仅会导致各种生理性疾病，还会造成心理伤害，引发各种心理疾病，如精力不集中、情绪低落、精神恐惧、忧郁，甚至出现某些神经症症状。研究人员通过比较发现，视屏作业者的性格趋于内向型发展，情绪不稳定型的人灵敏度增加，且高于其他非视屏作业的工作人员。

4 电脑伤害保健手册



常见的电脑伤害

背部疼痛。当你长久保持坐立姿势不动的时候，你的脊柱就会受到挤压。如果你的姿势错误的话，受重力影响，将会导致你背部疼痛。

肌肉僵硬。长时间地保持身体不动，会引起脖颈部和肩部疼痛。

关节紧张。不活动将导致关节紧张，它会使你感到活动起来很困难，甚至让你感到很痛。

血液循环不佳。当你长时间地坐在那里，血液就聚集在小腿部和脚部，这就使

得全身的血液循环显得有些不畅。

重复性损伤。这类伤害往往是由那些不断重复的活动引起的，通常手部症状最明显。如手腕部疼痛、腕管综合征，就是因错误地运用手部或在工作站中姿势错误所造成的。

紧张和压力。精神高度集中会产生相应的身体紧张（如肌肉僵直疼痛），这又会导致精神压力——周而复始使你身体虚弱。面部及颌部紧张更会引起头疼。

电脑伤害的日益泛滥趋势

据不完全统计，我国目前的电脑从业人员，已经超过了 200 万人，而普通家庭电脑使用者的人数更是远在这个数目之上，并且随着电脑在家庭中的普及正在迅速地增长。但是，随着电脑的家庭化与上网人数的急剧增加，以及多数电脑使用者