



电脑族 健康枕边书

崔云霞 著

美食、运动、健康的生活习惯
都是你变美丽的法宝



北京体育大学出版社



电脑族 健康枕边书

崔云霞 著

北京体育大学出版社

策划编辑 力 歌
责任编辑 张 力
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 罗乔欣
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

电脑族健康枕边书/崔云霞著. - 北京:北京体育大学出版社,2010.6

ISBN 978 - 7 - 5644 - 0371 - 3

I. ①电… II. ①崔… III. ①电子计算机 - 操作 - 职业病 - 防治 IV. ①R135

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 038554 号

电脑族健康枕边书

崔云霞 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 www.bsyp.cn
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787 × 960 毫米 1/16
印 张 10

2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 20.00 元 印数 5000 册

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

人的一生之中，无论我们走在生命的哪一段旅程上，我们扮演着什么样的角色，有一点是毋庸置疑的——只有拥有健康，我们才能有足够的去面对生活中的风雨。

如今，随着科技的高速发展，我们拥有了古人想象不到的亲密伙伴——电脑。工作、学习、娱乐，样样都离不开它，它几乎与我们朝夕相伴，日日为伍。而且由于台式机的笨重与携带不便，科学家又发明了便携式笔记本电脑。它轻巧、时尚，被我们亲昵地称为“本本”。电脑几乎与我们每天的工作和生活形影不离，让我们享受着高科技带来的时尚与便利。

然而，电脑却是一把“双刃剑”。对于每天需要与电脑为伴的电脑族来说，享受高科技带来的方便、快捷似乎是以牺牲健康为代价的。当我们每天热衷于这种新的生活方式，沉醉于电脑带给我们的方便和快乐时，它对我们身心健康的危害也接踵而至：眼睛干涩、皮肤枯黄、腰酸背痛、腕伤肩酸、失眠健忘、焦虑抑郁、沉迷网络

……据有关调查显示，常用电脑的人中感到眼睛疲劳的占 83%，肩酸腰痛的占 63.9%，头痛和食欲不振的占 56.1%和 54.4%，其他出现自律神经失调、忧郁症、动脉硬化性精神病等病症的也占有很大的比例。这些调查数字显示似乎在提醒着我们：电脑已经让我们的身心偏离了健康的轨道！

但是，时代所需，工作所需，生活所需，我们难以让自己通过远离电脑而远离伤害，那么就应该学会与电脑“健康相处”。电脑对我们的伤害难以避免，但是我们可以将其降到最低。基于此，我们特意编写了本书。希望电脑族的朋友们通过阅读本书，选择适合自己的防治电脑伤害的方法，让电脑在为我们的生活添姿添彩的同时，不影响我们的正常生活，不干扰我们的身心健康与生命节律。让我们在电脑前永远是主人，永远有健康的身体、灵活的大脑和和谐的心灵。

本书是一部电脑一族健康保健的科普读物，在书中我们详细地介绍了长时间使用电脑对眼睛、皮肤、脊椎、手腕、睡眠、生殖健康、大脑、心理等方面造成的直接或间接危害，并针对以上问题从日常习惯、体育锻炼、饮食营养及心理调试等不同方面进行了深入浅出的阐述，给出积极的预防和治疗方法，让人能一看就懂，一试就通，从而使其成为电脑一族与“伙伴”健康相处的“枕边书”。让我们翻开这本书，一起赶走由电脑带来的健康隐患，为身心健康保驾护航！

目 录

保护好你的明眸

001

当眼病恋上电脑族	001	电脑放低，缓解眼疲劳	006
E时代的流行病——电脑视觉症候群	001	调整好光线与显示屏的亮度	006
不要轻视干眼病	002	看电脑需多眨眼	007
常用电脑易加深近视	003	常用电脑慎戴隐形眼镜	007
小心青光眼瞄上你！	003	适当按摩与热敷缓解眼疲劳	008
留神电脑“红眼病”	004	眼部瑜伽，让眼睛不再疲劳	009
常戴隐形眼镜看电脑易致白内障	004	用食疗为眼睛充电	010
令人恐惧的暴盲症	005	供给“电脑眼”所需的特别营养	010
让明眸远离“电脑眼”	005	选好茶饮，保护眼睛	011
让眼睛与电脑保持最佳距离	005	抗辐射、明目食疗方	012

紧急救助你的“电脑肌肤”

014

电脑偷走了皮肤美丽	014	提前做好护肤隔离	017
静电导致面部干燥、斑点	014	用完电脑别忘护肤	017
电脑辐射让脸色暗淡无光	015	在电脑旁放些绿色植物	017
警惕黑眼圈提早出现	015	按摩减轻电脑斑	018
与恼人的“电脑肌肤”说 BYEBYE	016	用美食修复“电脑肌肤”	021
合理摆放你的电脑	016	用营养对付“电脑脸”	021
定期清洗键盘	016	抗辐射美号食谱	022

鼠标惹来的手臂问题	024	按摩缓解“鼠标手”症状	029
电脑族谨防“鼠标臂”	024	按摩缓解手腕疼痛	029
警惕腕管综合症	025	按摩巧治肩周炎	030
电脑带来的肩周炎	025	运动缓解手、臂不适	030
科学防治“鼠标手”	026	办公室里做做手指操	030
保证手腕的休息	026	健身操，缓解腕部疼痛	031
为了健康，鼠标放低一点	026	练瑜伽，让手臂不再疼痛	032
选择手臂支撑物	027	空抓，手臂更灵活	034
每天用鼠标，温水常泡手	027	运动让肩周炎逐渐康复	034
常用左手手动鼠标	028	用饮食对抗“鼠标手”	036
用电脑最好多握拳头	028	可与“鼠标手”对抗的食物	036
及时治疗是关键	028	“鼠标手”食疗百宝箱	037

20 岁的年龄，60 岁的脊椎

039

当心累弯你的脊椎	039	按摩缓解颈椎疼痛	051
常用电脑须防低头综合征	039	按摩调治腰肌劳损	052
电脑族当心脊椎侧弯	040	用运动缓解脊椎压力	052
电脑惹来颈椎疼痛	041	头颈保健操，预防低头综合征	052
电脑前坐出腰部疼痛	041	在办公室做护颈操	053
警惕腰椎间盘突出症	041	颈椎保健操防治颈椎病	054
日常细节保护脊椎	042	做做颈部哑铃操	057
工作期间多休息	042	脊柱保健操缓解脊柱疲劳	058
工作姿势关乎脊椎健康	042	用瑜伽保健你的脊柱	059
选好枕头睡好觉	043	防治腰疾的健腰操	064
选择合适的桌椅	044	练习瑜伽，预防腰间盘突出	067
用矿物盐热敷可缓解颈椎痛	044	办公室也可以做健腰操	068
选个靠垫治腰痛	044	饮食调理“电脑脊椎”	069
日常防治久坐腰痛五字诀	045	防治脊椎病需要合理的饮食	069
用按摩对抗腰酸背痛	048	“电脑脊椎”的调养食疗	070
颈肩痛的自我按摩	048		

久坐导致的难言之苦	072	自我按摩防治痛经	084
久坐惹来便秘之痛	072	动一动，疼痛走	086
痔疮之痛，苦不堪言	073	排便时做做利泻操	086
警惕肥胖找上门	073	久坐应常做提肛运动	087
小心腿部未老先衰	074	患了痔疮可做自疗操	088
当心屁股也会“生茧”	075	办公室也能做减肥操	089
久坐酿成的女性之痛	075	有氧塑身操抵抗身材肥胖	090
日常防护对抗难言之痛	076	简单运动帮你远离“电脑腿”	091
多活动可以预防便秘	076	常踢毽子年轻双腿	092
遵从便意，及时排便	076	简单保健操，摆脱妇科病	093
患了痔疮要积极面对	077	瑜伽三势缓解痛经	093
热水坐浴，防治痔疮	077	饮食调节久坐之痛	096
护理私处，拥有健康	078	合理饮食可以预防便秘	096
按摩让难言之痛远离	078	控制饮食防肥胖	096
简单按摩缓解便秘	078	轻松饮食防治痔疮	098
按摩缓解痔疮痛苦	083	让电脑族吃出腿部健康	100
三招按摩，克服腹部赘肉	083	食疗防治电脑族妇科病	101
轻松按摩，腿部不再肿	084		

不让电脑影响生育

102

电脑折损你的生育健康	102	孕妈咪学会健康用电脑	105
常用电脑易致男性不育	102	饮食抵抗电脑伤害	105
男性久坐电脑前当心前列腺“造反”	103	电脑族孕妇要保证能量供应	105
孕妇要当心辐射伤害	103	选好预防辐射的有益食物	106
对抗辐射，保护下一代	104	抗辐射有食谱	107
日常细节降低辐射伤害	104		

常用电脑，睡眠障碍多	108	轻松按摩，安眠养神	112
电脑容易引起失眠	108	练练瑜伽，快乐安眠	113
电脑前午睡有碍健康	109	合理饮食，提高睡眠质量	115
科学对抗睡眠障碍	109	饮食习惯左右睡眠质量	115
午睡不要在电脑前将就	109	有助于睡眠的营养元素	116
睡前不要用电脑	110	巧选食物，快乐安眠	118
营造好的睡眠环境	110	一杯清茶助睡眠	120
建立科学的作息制度	111	健康安眠食疗方	120
日常小细节帮助睡眠	111		

警惕电脑损坏人脑

123

电脑给人脑带来的危害	123	电脑族做做健脑操	126
肌紧张性头痛，电脑惹的祸	123	瑜伽，给大脑洗个澡	128
电脑让你越来越笨	124	合理膳食滋补大脑	130
久用电脑可诱发“电脑血栓症”	124	科学地为大脑补充营养	130
不让大脑“过劳死”	125	健脑食品要多吃	132
科学防治肌紧张性头痛	125	益智食谱全攻略	133

不让电脑引发心理早衰

136

电脑让心理偏离了轨道	136	不让自己再痴迷网络	141
你是否患上了电脑忧郁症	136	让自己对生活热情起来	143
久用电脑当心狂躁症	137	合理欲望是生活的“活力剂”	144
当心“电脑身心失调症”	138	做做心理保健操	145
书写遗忘症困扰电脑族	138	呼吸冥想缓解情绪	146
谨防网络引起心理病毒	139	调节心绪，简单瑜伽就能做到	147
“因特网痴迷症”与“信息疲劳症”	140	吃出健康好心情	149
网络通信导致面对面交流能力下降	140	好食物预约好心情	149
调节心理，远离电脑情绪危害	141	美味食疗，安抚情绪	151
电脑族身心失调科学防治	141		

保护好你的明眸

相信每位漂亮美眉都希望别人夸自己明眸善睐。可惜在 OFFICE 里，“明亮有神”的双眼却越来越稀少，曾经动人的剪水双瞳，如今已被电脑显示屏幕折磨得暗淡无光。无论涂抹多厚的睫毛膏，再画多么浓艳的眼影也无济于事，因为你的眼睛已经失去了健康……

► 当眼病恋上电脑族

E 时代的流行病——电脑视觉症候群

我们每天使用的电脑，其屏幕是由无数个小光点组成的，在不断地更换界面及鼠标上下移动时，眼睛会因为长时间接收闪烁频繁的画面而出现聚焦不易，眼睛也容易感到疲劳，泪液的正常分泌功能也会严重受损。久而久之，就会形成电脑视觉症候群，常见的症状就是眼睛疲劳、充血，并伴有头痛、头胀，出现双重影像，眼睛干涩，对光敏感，视力退化，有假性近视现象，偶尔还会感觉视力模糊，眼睛容易发炎、过敏，出现“假性色盲”，对颜色的感觉发生变化。

那么我们怎样判断自己是不是患上了电脑视觉症候群呢？很简单，只要你用电脑后感到眼睛总是干涩、酸痛，那么要小心了，因为眼睛酸涩正是该病的症状之一。此外，眼睛疲劳、头痛、双影像视觉（也就是出现两个影像）、觉得屏幕影像模糊、眼睛肿痛甚至发炎，都是电脑视觉症候群的症候。

眼睛之所以会“酸”，是因为近距离看电脑；眼睛会“涩”，是因为干燥。“酸”会造成眼睛疲劳，甚而引起神经疲劳，这也就是为什么电脑看久了会头痛的原因。“涩”是因为眼睛太过专注在电脑上，造成眨眼次数减少，泪液快速蒸发所致。

此外，现在大多数的办公室内都安有空调系统，所以室内湿度较低，这也加速了泪液的蒸发。如果不巧你又是隐形眼镜一族，那就只能用4个字来形容了——“雪上加霜”，而这正是造成后天性干眼病的主要原因。

不要轻视干眼病

眼睛是我们心灵的窗户，每个人都希望自己能有一双明媚的双眼。然而随着电脑的普及，越来越多电脑族的眼睛开始出现问题，干眼病就是其中的一种。一般来说，人的泪液分泌会随年龄的增长而不断减少，因此老年人中干眼病的发病率较高。但是近年来，干眼病年轻化的趋势开始愈加明显。

在我们的眼睑上下之间有一个泪液层，它含有保护眼睛不受感染的物质。我们在眨眼时，泪液随之均匀地分布在眼球表面，清洗眼结膜上的灰尘，以保持眼睛明亮。然而用电脑时，由于精神过于集中，眨眼次数往往会从正常的每分钟20次，减少到每分钟4~5次，而注意力高度集中于电脑的人，眨眼间隙可高达30秒之长。这样，保护眼球的泪水就会蒸发，泪液因眨眼次数减少分泌也少，但是进入眼睛的光线刺激和辐射却增多了。另外，由于画面闪烁、电脑不断散发热量也会造成环境干燥。在这种干燥的环境下，高度注视电脑的眼睛其泪液层几秒钟就蒸发掉了，于是眼睛开始出现发红、干涩、酸胀、灼痛等症状，还有人会伴有头痛和关节痛等症状，这就是干眼病。一些在空调环境中或配戴隐形眼镜的人，眼部干燥症更加明显。据有关部门的一项调查表明，每天在电脑前工作3小时以上的人群中，有90%的人都会出现眼睛问题。

当然，干眼病不仅可由于长期使用电脑所造成，也是工作压力大而感到身心疲乏的反应。一项最新研究表明，在那些盯着一天电脑屏幕、下班后不停地抱怨眼睛酸痛的工作人员中，近1/3的人认为自己每天面临的工作压力较大。与之形成鲜明对比的是，那些在工作中没有感受到什么压力的人，较少有人会抱怨说眼睛因为盯电脑而疼痛。

如果你感到眼睛干燥和酸涩时，那很可能是眼睛在向你抗议了。这时，眼睛只是处于功能性损伤阶段。但如果此时仍然不注意保护眼睛，就会让眼睛长期处于干燥状态，从而引起角膜上皮细胞脱落，造成器质性的损伤，使症状进一步恶化，就会严重影响视力。

常用电脑易加深近视

有些人认为，人过了18岁后眼睛就不会再近视了。其实这是个误区，人的视力是不会随着身体发育而定型的。如果成年人长时间不正确姿势看书、看电脑、电视等，也会导致眼睛近视，或者加深近视。

眼睛的睫状肌会依照看物体的远近距离自动调节。不过，一旦眼睛看电脑过久，眼睛的睫状肌就会持续处于紧绷状态，出现肌肉僵硬，失去调节弹性，视力也会像青少年一样受到影响，导致视力模糊的假性近视。这种近视都是因疲劳引起，初期注意休息可以恢复，但如果由于工作性质等因素，无法让眼睛获得充分的休整，那么经过半年至一年后，眼睛就会发展为真性近视，并且度数还会逐渐加深。

小心青光眼瞄上你！

对于白领一族来说，每天面对电脑十几个小时可谓常事。但是，日本的一项研究发现：长期每天面对电脑荧光屏9小时以上的人，患青光眼的概率是其他人的2倍，而且近视患者长期面对电脑，更会成为青光眼的高危人群。

青光眼是由眼球内压力过高导致的一种眼疾，如果这个压力大于眼球血管内部的压力，就会阻碍血液流到视神经，从而对眼睛造成损伤。眼睛受到损伤时，最先受到损害的部位是视网膜的边缘部分，所以这种眼疾在发病阶段没有任何前兆。很多人甚至还没有觉察到自己眼睛不断受到损伤时，视网膜周围的视力就逐渐丧失掉了。

青光眼被认为是导致失明的第二大“元凶”，患上这种病的人会在不知不觉中丧失视力。日本东邦大学医学部的医生曾向数家日本公司约1万名员工进行调查，结果发现，共有522名员工有视觉问题，占总数的5.1%，被列为电脑过度

使用者大多数都有远视或近视现象，其中 1/3 过度使用者都被怀疑患上了青光眼。

进一步的研究显示，近视者长时间使用电脑似乎与青光眼大有关联。虽然目前研究人员还没有发现其中原因，但相信患近视的视觉神经比正常的更容易受到电脑压力的影响。

留神电脑“红眼病”

我们每天上班使用的电脑键盘不知道曾被多少人使用过（私人电脑除外），只要其中有一人患有红眼病，那么其他使用的人就有可能被传染。尤其是在夏季，人体汗液分泌较多，不少人都习惯用手去拭汗揉眼，这其实很危险。因为夏季是红眼病的高发期，我们都知道，游泳容易传染红眼病，但对键盘传染却疏忽大意，更没有养成使用键盘不揉眼、使用后洗手的习惯，因此染上红眼病一点也不奇怪。

红眼病实际上是指流行性急性结膜炎，包括流行性角膜结膜炎和流行性出血性结膜炎，传染性很强，潜伏期短。一旦传染，发病时患者的眼睑和结膜就会出现红肿，眼部发痒、疼痛，视力模糊，分泌物呈水样，并有异物感、畏光、流泪、刺痛等症状。少数患者还可因伴有角膜病变而影响视力。最新研究资料更证实，红眼病如果治疗不及时，还可引起神经麻痹，导致四肢瘫痪等症。

常戴隐形眼镜看电脑易致白内障

大家也许不明白：白内障不是老年人才患的眼疾吗？与我们年轻人有什么关系？

没错，白内障是老年人易患的眼疾，之所以会与正值青壮年时期的上班族联系起来，是与配戴隐形眼镜有很大关系。如今，很多患近视的年轻人为了美观、方便，常会选择戴隐形眼镜，尤其是那些追求时尚的白领。然而，很多人可能不知道，长期戴隐形眼镜看电脑不仅影响视力，还容易患上白内障。

隐形眼镜对人眼造成的伤害与它的材料有关。现在的隐形眼镜都是用高分子材质制造，虽然在配戴早期不会产生什么伤害，但是这种材料会在电脑的电磁辐

射下逐渐分解变质。那些分解后的小分子，有的会透过淋巴循环到达水晶体，与水晶体的修复组织结合，形成新的聚合物。通过眼镜的自行清洁作用，这些聚合物的一部分会被以眼屎的形式排出眼睛之外。但是久而久之，沉积在水晶体上的聚合物会逐渐增多，最后眼睛的自洁作用已经无法排出全部的聚合物，同时隐形眼镜本身也会阻碍聚合物的排出，这就会使得这些聚合物堆积在水晶体内，渐渐形成白内障，严重者甚至会导致失明。

令人恐惧的暴盲症

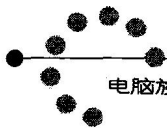
据报道，成都某公司员工假期在家打游戏时，突觉眼睛一阵疼痛，什么都看不见了。据患者说，他已经连续通宵游戏4天不下线，第4天上午10点多，他隐约感到眼睛发酸、流眼泪，但并没在意。然而过一会儿后，他突然感到眼球疼痛难忍，血管开始痉挛跳跃，眼前变得漆黑一片。到医院后，医生认为他是由于用电脑时间过长，盯着强烈跳跃的屏幕不休息，使眼睛长时间受到高度刺激，因而导致“视力严重障碍暂时性失明”，医学上也称“暴盲”。这种眼病经过治疗一般不会失明，几小时后就能重见光明，但是视力肯定会因此严重受损。

► 让明眸远离“电脑眼”

让眼睛与电脑保持最佳距离

眼睛健康是我们正常工作、享受生活的基础。电脑一族要想保护好眼睛，首先要注意与电脑保持最佳距离。因为操作电脑的姿势与距离也是导致眼睛疲劳的原因，距离太近或姿势不正确，过度靠近电脑屏幕，比较容易受到辐射线的伤害。尤其是在使用笔记本电脑时，由于屏幕过小，使用者必须靠近电脑进行工作，这就会使头部向前倾，颈部肌肉用力，加重眼睛的疲劳。有些电脑因使用时间过久，屏幕画质降低，清晰度减退，也会造成阅读上的困难。而工作环境的光线太强或者太弱，也都会引起屏幕与外界产生强烈的反应，对眼睛造成刺激。

专家认为，要保护好眼睛，首先要有好姿势，并建议眼睛与电脑屏幕之间的



距离应保持在 50 厘米以上。对文稿录入人员来说，应减小文稿与电脑显示屏幕之间的距离，降低眼睛因不停转换目标而引起的疲劳。

电脑放低，缓解眼疲劳

除了让电脑与眼睛保持一定的距离外，电脑的放置、桌椅的调节以及坐姿等都会影响眼睛健康。

一般来说，电脑放置的高度应以屏幕上端位于水平视线向下 30 度为宜，屏幕向上略倾斜 10 度。这样看电脑一方面可以减少眼角膜的暴露面积，减轻干眼症；另一方面还可以缓解颈部肌肉的紧张度，减少颈椎病的发生。

座椅的高度应以膝盖自然弯曲 90 度或略向前倾，脚平放于地面为宜。如果座椅过高，腿部就会悬垂，影响腿部的血液循环；而座椅过低，就会使腿部蜷曲，压迫内脏，影响胃肠功能。靠背应向前倾，使脊柱尽量挺直，否则长期躬着腰不仅压迫内脏，还会使人过早出现驼背。尽量面对屏幕正坐，不要将电脑斜置侧旁，否则时间长会使两眼的调节不平衡，不仅如此，还会引起颈、腰、肩、腕部过度弯曲而劳损。还应注意工作环境通风良好、光线合理和湿度适中。电脑的后面应保留一定的空间，这样在看电脑的间隙，目光才会有扩展的空间。

调整好光线与显示屏的亮度

在使用电脑时，电脑显示屏的亮度一定要适中，不可过亮，背景尽量选择多色素的。在读长篇文本时，要白底黑字和黑底白字交替使用，尽量不要在黑暗中看电脑，同时要让环境的亮度略低于屏幕的亮度。要注意的是，尽力避免屏幕上显现出我们的脸、灯光以及物体的影像等，因为所有的光影都会加重眼睛的疲劳。为了避免室内光线直接照射到屏幕上而产生干扰光线，照明光源不可自前面、后面或从上向下直接照射电脑。可以让这些光线从左边或右边，或将光源先对着屋顶直射，然后再利用散射光源照亮工作区。戴眼镜的人，还应注意选择带有防反光膜的镜片，防止眼睛受到更大伤害。

看电脑需多眨眼

上班族在电脑前一坐就是一整天的情况很常见，这难免会给眼睛带来伤害。在诸多保护眼睛的方法中，有一条最简便快捷的眼保健方法——多眨眼。

不要小看眨眼这个小动作，它能对缓解眼疲劳起到很好的作用。有关专家认为，电脑眼病是一种压力型病症，问题主要出在眼睛长时间盯着一个方向看，这就会造成眨眼次数减少，造成泪液分泌严重不足，导致角膜干燥，眼睛疲劳。因此要避免眼睛疲劳，最好的方法就是多眨眼，让眼睛获得休息，改善角膜的周围环境，缓解眼疲劳。

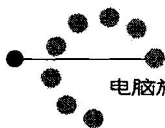
一般而言，每天特意眨眼 300 次比较合适，不仅有助于促进泪液分泌，缓解眼睛干燥酸涩的症状，而且还可以清洁眼睛，并给眼睛小小的按摩，从而缓解眼睛疲劳。

其次，由于经常近距离工作，导致睫状肌长期紧张，难以恢复其功能，容易导致近视。我们眼睛的屈光调节作用机理是：晶状体具有弹性，当眼睛在看远距离的目标时，睫状肌就处于松弛状态，睫状肌使晶状体悬韧带保持一定紧张度，晶状体在悬韧带的牵引下，其形状相对扁平；当眼睛看近距离的目标时，环形睫状肌收缩。因此，眼的调节屈光主要是依赖晶状体的弹性及睫状肌的功能。而在长期的近距离工作时经常眨眨眼睛，可以使紧张的睫状肌得到松弛，更有利于功能的恢复。

因此，上班族在使用电脑时应多做做眨眼这个简单的动作，缓解眼睛的疲劳状态，尽量保护好我们心灵的窗户。

常用电脑慎戴隐形眼镜

由于隐形眼镜（特别是软性隐形眼镜）亲水性强和镜片引起的泪液脂质层变薄或缺失，容易导致泪液的蒸发增加，会加重干眼症状。而且长期戴隐形眼镜者，由于镜片刺激、缺氧、干燥等因素，还会降低眼表组织的抵抗力和敏感性，容易招致眼部的炎症感染和机械性磨损。所以，对那些上班就要用电脑的朋友而言，隐形眼镜并非首选。



如果一定要选择隐形眼镜，在配戴前应先进行泪液分泌量测定。如果发现泪液生成减少，最好放弃隐形眼镜。对于泪液生成正常的人，可以配戴隐形眼镜，但要经常有意识地进行自主眨眼运动，适当给眼镜滴一些不含防腐剂的湿润剂，同时要缩短戴镜时间。另外还要注意改善作业环境，例如在电脑桌下放加湿器、避免空调风直接吹向眼部等。这些措施都可以减少眼部的干涩感。

适当按摩与热敷缓解眼疲劳

运用简单的按摩方法可以护理眼睛，具体方法如下。

1. **揉睛明穴**：睛明穴位于鼻梁两侧，距内眼角约半厘米。双手拇指的罗纹面按在睛明穴上，按压鼻根部分，先下后上挤压，上下挤压一次为一拍。连续做4个八拍。（图1-1）

2. **揉四白穴**：四白穴位于眼眶下缘中部下方的凹陷处。用双手食指按压此穴，按压面不要太大，一按一松为一拍。连续做4个八拍。（图1-2）

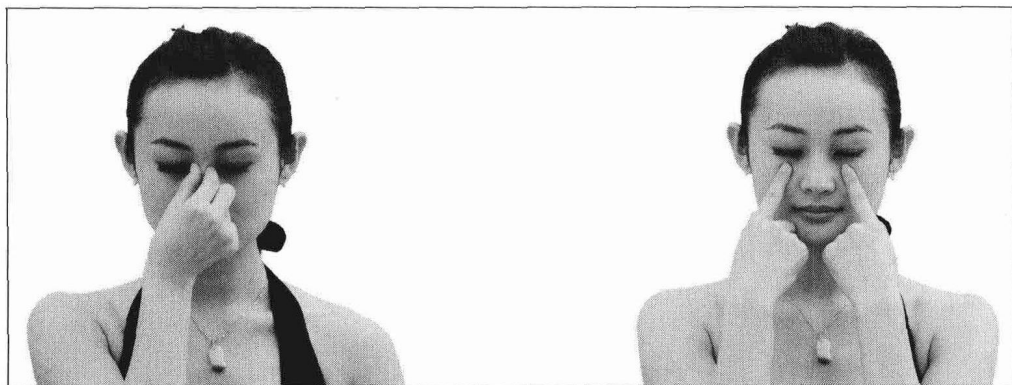


图1-1

图1-2

3. **揉太阳穴**：太阳穴位于外眼角与眉梢之间向后约1寸的地方。双手拇指的罗纹面按在太阳穴上，一按一松为一拍。连续做4个八拍。（图1-3）