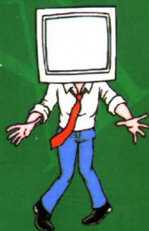


现代都市文明病
防治丛书



现
代
都
市

最时髦的现代文明病

电脑病和网络病

辜
鵠
主
编



贵州科技出版社

文
明
病
防
治
丛
书



现代都市文明病防治丛书

最时髦的现代文明病—— 电脑病和网络病

主 编 辜 犇

副主编 徐云生 宋建平

贵州科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

最时髦的现代文明病——电脑病和网络病/辜羯主编.
—贵阳:贵州科技出版社,2003.1

(现代都市文明病防治丛书)

ISBN 7-80662-215-2

I. 最... II. 辜... III. ①电子计算机—工作人员—职业病—防治—问答②计算机网络—工作人员—职业病—防治—问答 IV. R135—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 085529 号

贵州科技出版社出版发行

(贵阳市中华北路 289 号 邮政编码 550004)

出版人:丁 聪

贵阳天马彩印有限公司印刷 贵州省新华书店经销

787 mm×960 mm 32 开本 7.875 印张 160 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数 1~3 000 册 定价:16.00 元

目 录

一、电脑病面面观

1. 电脑病为何成了现代职业病 (2)
2. 电脑对人体有什么危害 (2)
3. 为什么操作电脑者容易发生重复性运动
 损伤 (3)
4. 电脑综合征是怎么回事 (4)
5. 怎样防治电脑综合征 (6)
6. 电脑对视力有何影响 (7)
7. 为什么操作电脑者最易视疲劳 (9)
8. 电脑操作者怎么防治视疲劳 (12)
9. 视疲劳为什么会引起近视和飞蚊症 (13)
10. 什么是电脑眼病 (14)
11. 怎样防治电脑眼病 (16)
12. 显示屏角度与电脑眼病有何关系 (17)
13. 长期亲密接触电脑会不会引起干眼症 ... (18)
14. 使用电脑会不会引起颈椎病 (19)
15. 怎样防治使用电脑引起的颈椎病 (20)
16. 使用电脑会不会引起腰背痛 (21)
17. 使用电脑会不会引起腱鞘炎 (22)

18. 使用电脑会不会伤人脑 (22)
19. 使用电脑还会引起哪些疾病 (24)
20. 为什么设计不合理的电脑桌不宜使用 ... (25)
21. 什么是胸廓综合征 (26)
22. 操作电脑者会发生哪些肩与手的病痛 ... (27)
23. 长期亲密接触电脑会不会引起腰酸肩痛
..... (28)
24. 什么是键盘鼠标综合征 (29)
25. 怎么应对键盘鼠标综合征 (31)
26. 长期亲密接触电脑为什么会引起头痛 ... (32)
27. 应对电脑头痛之法 (33)
28. 电脑会不会危害人的呼吸系统 (34)
29. 电脑会不会引起皮肤病 (35)
30. 长期亲密接触电脑会不会引起脱发 (36)
31. 电脑脸是怎么回事 (37)
32. 电脑对性功能有何影响 (38)
33. 与电脑游戏亲密接触有何利弊 (39)
34. 玩电脑游戏为什么会成瘾 (41)
35. 应对玩游戏成瘾的方法 (42)
36. 电脑对儿童的生理和智力发育有何影响
..... (43)
37. 正确引导孩子使用电脑 (45)
38. 电脑对儿童的心理健康有何影响 (46)
39. 孩子玩电脑会不会越玩越孤独 (47)
40. 电脑对青年人的心理会不会产生负面影响
..... (49)



- 41. 电脑身心失调症与信息焦虑症 (51)
- 42. 精神高度紧张对操作电脑者有何危害 ... (51)
- 43. 什么是电脑恐惧症 (53)
- 44. 克服电脑恐惧症的六条策略 (55)
- 45. 什么是电脑躁狂症 (55)
- 46. 什么是斯坦福综合征 (56)
- 47. 上网成瘾咋办 (59)
- 48. 电脑迷一天不用电脑造成的紧张程度有
多大 (60)
- 49. 为何便携电脑更不利于人体健康 (62)

二、网络病面面观

- 50. 什么是网络职业病 (63)
- 51. 痴迷网络为什么会招致心理障碍 (65)
- 52. 网络生存测试的结果说明了什么 (67)
- 53. 强迫型性上瘾有哪些表现 (68)
- 54. 为什么 soho 一族易患抑郁症 (70)
- 55. 什么是网络偏执狂 (70)
- 56. 信息垃圾是怎么回事 (72)
- 57. 网络上的心理宣泄有什么作用 (73)
- 58. 中小学生恋网吧 (75)
- 59. 为什么上网族需防网络性心理障碍症 ... (76)
- 60. 他们为什么自己伤害自己 (80)
- 61. 什么是因特网上的瘾君子 (82)
- 62. 上网成瘾的危害 (84)
- 63. 什么是因特网综合征 (86)

- 64. 上网族为什么要防网络成瘾症 (87)
- 65. 怎样防治网络成瘾症 (90)
- 66. 虚拟爱情会不会有损人的社交行为 (92)
- 67. 色情网站的危害 (93)
- 68. 什么是互联网上的性强迫症 (94)
- 69. 为什么要防止网络幽闭症 (96)
- 70. 上网时要不要防止信息过剩综合征 (97)
- 71. 网瘾的特征是什么 (99)
- 72. 什么是电脑失写症 (100)
- 73. 电子邮件会影响健康吗 (101)

三、要不要与电脑、网络亲密接触

- 74. 电脑是不是健康的敌人 (102)
- 75. 宝宝可以学电脑吗 (103)
- 76. 该不该让幼儿学电脑 (104)
- 77. 电脑是学出来的,还是玩出来的 (107)
- 78. 电脑能教给孩子们什么 (108)
- 79. 合理引导孩子玩电脑游戏 (110)
- 80. 为什么电脑普及反使得青少年动手能力
低下 (113)
- 81. 怎样应对青少年网络心理病 (114)
- 82. 孕妇能不能用电脑 (116)
- 83. 孕期使用电脑该注意什么 (118)
- 84. 要不要与网络游戏保持一定距离 (119)
- 85. 为什么 70% 以上的网虫是男性 (120)
- 86. 怎样对待网络约会 (121)

- 87. 关注网恋 (123)
- 88. 网恋者的心态分析 (124)
- 89. 为什么说网婚是怪胎 (126)
- 90. 网络性行为有何后遗症 (128)
- 91. 上色情网站者的心理分析 (129)
- 92. 为什么要与网络色情保持距离 (131)

四、电脑病和网络病的防治

- 93. 操作电脑者的保健要注意什么 (134)
- 94. 怎样挑选电脑桌 (136)
- 95. 怎样正确使用电脑桌 (137)
- 96. 怎样挑选电脑座椅 (138)
- 97. 怎样正确使用显示器 (141)
- 98. 怎样正确清洁显示屏 (142)
- 99. 操作电脑者眼胀腕痛怎样防 (143)
- 100. 选购什么样的键盘好 (144)
- 101. 鼠标会不会伤人 (145)
- 102. 电脑操作者工作环境有什么具体要求
..... (146)
- 103. 电脑对环境有何影响 (147)
- 104. 怎样应对视疲劳 (148)
- 105. 怎样做 1 分钟眼睛调节运动 (151)
- 106. 为什么操作电脑者不能敲键过猛 (151)
- 107. 常用电脑者为何需防关节炎 (152)
- 108. 操作电脑者怎样养生保健 (152)
- 109. 电脑操作者的 14 种良好的用机习惯 ... (156)

110. 操作电脑者怎样掌握休息的频率及时间
..... (162)
111. 怎样预防电脑综合征..... (162)
112. 电脑操作者怎样预防慢性疲劳综合征
..... (163)
113. 电脑操作者怎样预防电脑腕管综合征
..... (164)
114. 操作电脑者怎样防腕痛..... (166)
115. 预防电脑眼病有何诀窍..... (167)
116. 避免视疲劳的 5 点忠告..... (170)
117. 为什么眨眼功夫可缓解电脑眼病..... (171)
118. 操作电脑者怎样保护眼睛..... (172)
119. 操作电脑者对付视疲劳的 27 招 (174)
120. 操作电脑者怎样应对干眼症..... (179)
121. 眼睛怎样保湿..... (181)
122. 视疲劳者怎样点眼药水..... (183)
123. 操作电脑者怎样做眼睛放松操..... (185)
124. 操作电脑者怎样进行眼部保健按摩..... (185)
125. 什么是操作电脑者的眼部保健法..... (186)
126. 操作电脑者怎样进行脑保健..... (187)
127. 操作电脑者怎样预防手臂部病痛..... (189)
128. 操作电脑者怎样做手指保健操..... (190)
129. 操作电脑者怎样预防手指麻木..... (190)
130. 操作电脑者发生肌腱炎怎么办..... (192)
131. 操作电脑者发生肌肉痛怎么办..... (192)
132. 操作电脑者怎样做好前臂、手腕和手的

保健.....	(194)
133. 操作电脑者怎样做好肩部和肘部的保健	(196)
134. 操作电脑者患了肩周炎怎么办.....	(197)
135. 操作电脑者怎样保护颈部.....	(198)
136. 操作电脑者发生键盘综合征怎么办.....	(201)
137. 月经期使用电脑时怎样养生.....	(202)
138. 电子游戏带来的负面影响.....	(205)
139. 游戏成瘾的心理分析.....	(206)
140. 怎样消除“电子海洛因”的危害.....	(208)
141. 暴力性电脑游戏的危害.....	(211)
142. 白领女性电脑操作者怎样护肤.....	(212)
143. 操作电脑者怎样注意心理保健.....	(213)
144. 上网病怎样治.....	(217)
145. 中医怎样治疗电脑网络综合征.....	(219)
146. 怎样应对网络引起的心理障碍.....	(220)
147. 老年人操作电脑时要注意什么.....	(222)
148. 怎样做电脑桌前的保健操.....	(223)
149. 操作电脑者怎样培养优良的姿势.....	(224)
150. 操作电脑者怎样治疗颈椎病.....	(225)
151. 操作电脑者怎样做颈椎病医疗体操.....	(226)
152. 颈椎病患者怎样加强自身的锻炼及保健	(228)
153. 操作电脑者患颈椎病怎样自我按摩.....	(229)
154. 操作电脑者颈部及腰背部疼痛时怎样解 决.....	(229)

155. 操作电脑者怎样预防颈部及腰背部疼痛
..... (230)
156. 操作电脑者腰肌劳损后怎样自我按摩
..... (231)
157. 操作电脑者失眠时怎样自我按摩..... (231)
158. 操作电脑者怎样防冷气病..... (232)
159. 操作电脑者怎样做脊柱保健操..... (233)
160. 上网族怎样做健身操..... (234)
161. 怎样让鼠标不再咬手..... (235)
162. 操作电脑者怎样护背..... (237)
163. 操作电脑者怎样做背部保健操..... (238)
164. 操作电脑者怎样保护脚部、膝盖和腿部
..... (239)
165. 操作电脑者在办公室中怎样健身..... (240)
166. 操作电脑者怎样做1分钟保健操..... (241)



在现代社会中,玩电脑最时髦,上网冲浪最过瘾。无疑,电脑已成为人类最亲密的伙伴,无论是生活还是工作都不可或缺。但是,它在给人们带来诸多方便的同时,也带来了一些烦恼。长时间操作电脑有可能对人的身心健康带来损害,长时间无节制地花费大量的时间和精力在互联网上持续聊天、浏览,容易造成各种行为异常、心理障碍、人格障碍、交感神经功能部分失调,严重者发展成为网络综合征,其典型表现包括情绪低落、无愉悦感、兴趣丧失、睡眠障碍、生物钟紊乱、饮食减少、体重减轻、精力不足、精神运动性迟缓和激动、自我评价降低、思维迟缓。

一、电脑病面面观

1. 电脑病为何成了现代职业病

随着科技水平的提高,现代办公室综合征,特别是“高科技病”渐渐成为现代职业病的一大内容。一些人进入现代化办公室时,就会感到胸闷头痛,越到下午,就越感到头痛得厉害。而满房间的电脑、复印机都在不停地工作,正是它们产生的废气引起人头痛。以下这些病状都是现代职业病的基本症状:莫名其妙地烦恼,浑身不舒服,做事打不起精神来,耳鸣,脑子嗡嗡作响,眼睛疲劳,思维迟钝,爱钻牛角尖,性欲减退等等。

对于这些病状,现在还没有使用药物治疗,主要靠辅助治疗。专家建议接触高科技产品的人,最好每隔 30 分钟就到户外呼吸新鲜空气,调节一下神经系统的功能。

2. 电脑对人体有什么危害

电脑在工作时确实会形成微弱的电磁场,但长期接触是否会致癌或对人体有害还没有定论。有一些学者认为,这种电磁场可能致癌。电脑所造成的电磁场是散射性的,一个操作电脑者除了自己的电脑之外,还会受到周围其他电脑的影响。

据美国的一份研究报告显示,怀孕妇女若每周在电脑前工作超过 20 个小时,她在前 3 个月流产的几率是其

他人的2倍。因此,孕妇在怀孕期间应避免接近电脑。此外,彩色电脑的电磁场是黑白电脑的3~4倍。国内外的新闻媒体曾多次报道电脑显示屏导致工作人员发生流产、畸胎、面部皮疹、白内障及光敏癫痫等症,但流行病学统计分析结果尚不能证实这种结论。有关监测结果也表明,电脑或电视显示屏产生的X射线、紫外线、红外线、超低频、静电场和声辐射等都在允许范围之内。不过,电脑显示屏引起视疲劳倒是一件值得注意的事情,电脑显示屏不断变幻和上下翻滚的各种字符会刺激眼睛,对眼睛有一定的损害。另外,由于安放电脑的室内环境正负离子失衡也会引起使用者自主神经失调、忧郁症等。

操作电脑者长时间地保持身体不动,肌肉活动过少,会引起脖颈部和肩部疼痛。长时间坐着会导致关节紧张,使人感到活动起来很困难,甚至让人感到疼痛。操作电脑者长久保持坐姿不动,会使人的脊柱受到挤压。如果姿势错误的话,受重力影响,将会导致背部疼痛。重复性损伤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。长时间地坐着会使人的血液循环受到影响,使得全身的血液循环不畅,血液较多淤集在小腿部和脚部。精神高度集中会产生相应的身体紧张,这又会导致精神压力增加,久之则出现头痛等症状。

3. 为什么操作电脑者容易发生重复性运动损伤

在操作电脑者群中,容易发生重复性运动损伤者通常是那些长时间操作电脑者。这类人员每天要在电脑键

盘上成千上万次简单重复地进行敲击,身体局部长时间地重复性运动,使手指、手腕、手臂的肌肉、韧带、关节组织、神经与血管过度疲劳而受损,症状严重者常常拿不起杯子,握不紧电话。

据美国职业病防护与保健局统计,美国已有 500 万人罹患了重复性运动损伤,且还有继续增加的趋势。对此,专家认为,较好的预防方法是提醒干这类工作的人,平时要注意锻炼,工间要注意休息。休息时最好垂直站立,双脚放平,双手上举,手掌重叠于枕骨后,这样既可放松神经,又可使腰、背、颈部肌肉得以松弛,还可促进上肢静脉回流,从而有益于消除上肢疲劳,减缓重复性运动损伤症的发生与发展。

4. 电脑综合征是怎么回事

在现代社会中,随着计算机的普及应用,使用计算机的人员越来越多,电脑已经成为生活不可缺少的内容,它的确给人们带来了诸多方便,但随之也带来了一些烦恼和忧虑,对人类健康的危害亦随之产生。

电脑房里的电磁辐射、噪声、光照不适及负离子含量少、电子设备污染等因素正在缓慢而无情地损害着人们的健康。不少计算机操作人员常出现头昏、眩晕、呕吐、眼胀、失眠、食欲下降、胃及十二指肠溃疡、高血压等症状。人们将这些操作计算机而引起的各种毛病统称为电脑综合征。

在屏幕显示器前操作电脑者感到眼疲劳的占 83%,肩臂疲劳的占 64%,经常头痛的占 56%,食欲降低的占

54%，其他还出现自律神经失调、忧郁症、动脉硬化性精神病等等。调查表明，每天使用屏幕显示器超过3小时者，健康方面出现的毛病是一般人的3倍多，而孕妇出现不良反应的超过90%。女性比男性更容易感受电脑带来的精神压力，21%被调查的女性声称自己因电脑而处于高度紧张状态，而有类似感觉的男性比例为15%。过度上网使人无法获得足够时间与家人或朋友相聚，在现实生活中与人交往的机会越来越少，这样极易导致精神疾患。

电脑综合征中对少年儿童威胁最大的恐怕就是被称为“电子海洛因”的电脑游戏了。“孤独、依赖、萎缩、暴力”，人们这样形容那些染上“电子毒瘾”的青少年，而近两年出现的“网络偏执狂”正在成年人当中蔓延。

除了情绪紧张、精神压力加大外，电脑等办公设备还会危害人的呼吸系统。办公设备会释放有害人体健康的臭氧气体，而电脑及其附属品是主要元凶。这些臭氧气体不仅有毒，而且可能造成某些人呼吸困难。长时间呆在臭氧气体浓度较高的地方，容易导致肺部发生病变。

与电脑交流和与人交流不同，前者只需下达正确的命令，后者还需协调各种关系。对于长期亲密接触电脑者来说，他们中的某些人容易养成要么执意坚持、要么全部放弃这一“非此即彼”的思维定式，并且用于工作中的人际交流，以致造成人际关系紧张，出现各种相应的生理、心理症状。

电脑在工作时确实会形成微弱的电磁场，但长期接触，是否会导致癌症，或对人体带来其他严重危害，至今

尚未有定论。

此外,电脑显示屏引起的视觉疲劳,也是一件值得注意的事情。电脑荧光屏不断变幻和上下翻滚的各种字符,会刺激眼睛,对眼睛有一定的损害。另外,由于安放电脑的室内环境正负离子失衡也会引起使用者自主神经失调的忧郁症等。

5. 怎样防治电脑综合征

为了防止和减轻电脑综合征,首先要作好自我心理调整,纠正思维定势的错位。在此基础上积极处理好人际关系,努力创造一个和谐、宽松的工作环境。其次,加强自我保健意识,采取必要的预防措施。如工作间隙注意适当休息,平时加强体育锻炼。合理的膳食也有助于防止电脑综合征。主要是早餐应吃好,午餐宜多食蛋白质高的食物,晚餐则要清淡些。还要有意识地多选用保护眼睛的食物,防止近视或其他眼部疾病。再次,定期进行体格检查和自我心理测定,一旦发现生理、心理上的有关症状,可在一段时间内适当调整工作,使症状得以缓解。

使用1小时电脑要休息15分钟左右,让眼睛和身体得到放松,以消除疲劳。

休息时要勤做室内运动,如散步、收腹挺胸、甩手腕。休息时多洗脸,洗脸既引发肩、腰、手等器官的运动,同时又增加了脸部尤其是眼睛周围的血液循环,效果较好。

采取正确的操作姿势,坐姿要端正,上臂自然放直,前臂与上臂垂直或略向上 $10^{\circ} \sim 20^{\circ}$,腕部与前臂保持同一