



爱车族和电脑族
必备的实用健康指南

车族电脑族

别让工作方式
损害你的健康



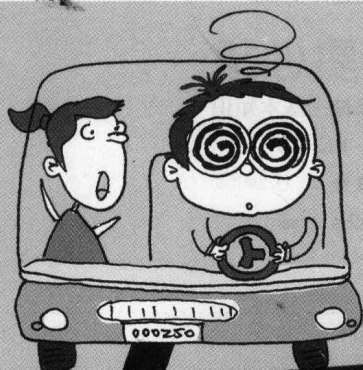
主编 { 赵维纲 北京协和医院 副教授
刘建萍 江西省人民医院保健科 副主任医师 硕士生导师

生活上的小改变

健康前进一大步

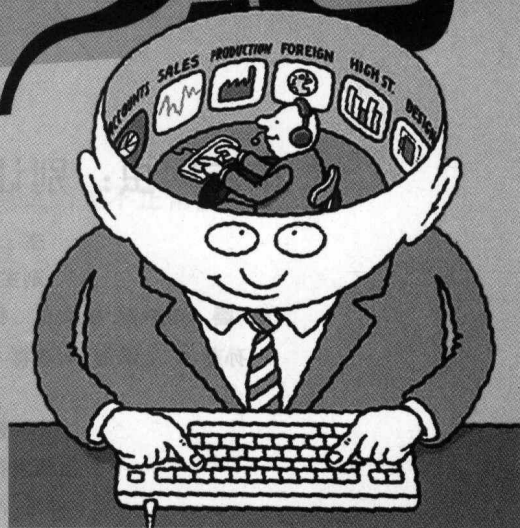
出门，以车代步；
办公，网络帮你搞定；
久坐的工作状态已成为全球的健康问题！

 江西科学技术出版社



电脑车

别让工作方式
损害你的健康



主编 { 赵维纲 北京协和医院 副教授
刘建萍 江西省人民医院保健科 副主任医师 硕士生导师

图书在版编目(CIP)数据

车友网虫：别让工作方式损害你的健康/赵维纲，刘建萍主编。

—南昌：江西科学技术出版社，2009.3

ISBN 978-7-5390-3134-7

I. 车… II. ①赵…②刘… III. ①汽车—驾驶员—保健—基本知识

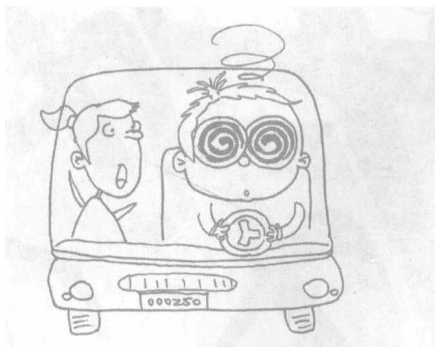
②电子计算机—操作—保健—基本知识 IV. R161 R136.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第023781号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2008082

图书代码: D08124-101



车友网虫：别让工作方式损害你的健康

主 编 赵维纲 刘建萍

副主编 张 卫 帅丽华

编 委 廖学词 杨文忠 杨 敏 周蛟丽 邴艳春 邱根存 彭飞景

孙莉华 王绚丽 刘双喜 马宏志 胡建军 曾志英 陈艳梅 陈传文

责任编辑/邓玉琼

出版发行/江西科学技术出版社

社址/南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 6623491 6639342 (传真)

经销/各地新华书店

印刷/江西教育印刷厂

版次/2009年3月第1版

2009年3月第1次印刷

开本/787mm×1092mm 1/16 13印张

字数/200千字

书号/ISBN 978-7-5390-3134-7

定价/26.00元

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

生活小改变，健康大收益

每天开着爱车上下班，到办公室后，坐在电脑前开始的一天工作，除了上厕所外就不轻易站起来，下班后就坐到电视机前懒得再动……随着社会的进步，人们的生活也越来越滋润了，出门以车代步，办公网络帮你搞定，这样的生活真的很惬意吗？让我们先看看艾薇和冬儿的对话吧！

艾薇：冬儿，我这几天胳膊很痛，特别是右胳膊都抬不起来了。

冬儿：是不是得了肩周炎了？

艾薇：可不是，这几天我天天跑医院呢，不是说肩周炎一般都是 50 岁前后才得啊，可我还不到 30 岁啊，怎么会得肩周炎呢？

冬儿：是有“五十肩”的说法，但那是过去的事了。以前没有电脑，那些坐班的人到了 50 岁左右才会得肩周炎。而你现在是 IT，白领，长期使用电脑，尤其是用鼠标，很容易患肩周炎的，你可别天天和电脑叫劲了。

艾薇：哎！我是在吃青春饭呀！

冬儿：谁说不是呢，自从有了爱车，我的烦恼也多了，一遇到堵车的情况，我就抓狂，还经常和老公吵架，医生说，我得了什么路怒症，这病我听都没听说过。

艾薇和冬儿的情况不正是我们大多数人的写照吗？目前，城市中正在形成一种久坐的生活方式，在网络信息发达的今天，我们坐在办公室里就可以完成大部分的工作，晚上回家看电视，上网聊天，也是安坐着消磨大部分的时间。即使出门，又有爱车代步，哪怕只需走上 10 分钟，也有许多人愿意选择驾车。殊不知，便捷的网络、高级的轿车也蕴藏着危险，损害着我们的健康。

久坐已成为全球的健康问题，世界卫生组织指出：久坐的危害仅次于吸烟，缺乏运动导致每年至少有 200 万人死亡。同时，久坐使患心血管疾病、肥胖的机会增加了一倍，也增加了高血压、骨质疏松、乳腺癌的患病风险。

朋友们，请关注自己的健康吧！人的一生中，健康是最值得珍惜的东西，有了健康，我们才会拥有财富，拥有快乐，拥有幸福；而失去了健康，我们将失去一切。不要以为这是危言耸听，一个

个鲜活的例子，已经向我们敲响警钟：温州均瑶集团董事长王均瑶，青岛啤酒集团总经理彭作义，爱立信中国总裁杨迈，台湾英业达副董温世仁等，这些人的英年早逝就是再告诫我们：健康是最珍贵的东西。

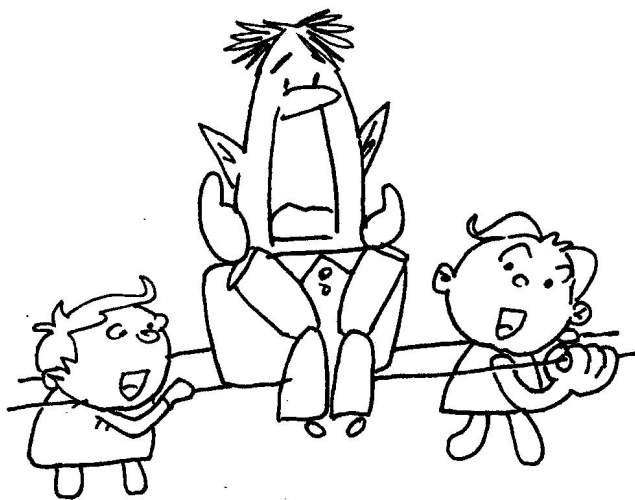
怎样拥有健康呢？每天强迫自己跑上 1000 米？还是花钱去买保健品？不，生活只需要一点小改变：在办公桌上架一个小小的电脑桌，把原先的笔记本电脑位置抬高 20~30 厘米，每天进行半个小时的“站立式办公”；晚上不再沉迷网络游戏，喝杯牛奶，用热水泡泡脚，今晚睡个好觉……

生活上的小改变，健康就能前进一大步！

本书与现实生活紧密结合，是专为广大的爱车族和电脑族准备的实用指南，详细讲述了不良的生活方式所引发的疾病对人们健康的影响、危害以及如何防治疾病。另外，书中的“贴心提醒”和“同行推荐”部分为大家提供了一些最温馨的忠告和简单实用的小措施。通过阅读本书，相信你一定能够获得一些启发，在不知不觉中改变自己，同时也希望能通过你，慢慢地改变身边的朋友。

让我们都拥有健康的身体，幸福的生活。

笔者 于北京





车友族

上篇

车内有害气体中毒	6
视力疲劳	9
噪声性耳聋	13
路怒症	16
抵抗力下降	20
记忆力下降	23
便秘	27
痔疮	32
振动病	36
空调病	40
关节炎	44
肌筋膜炎	48
方向盘性皮炎	52
阴虚火旺	55
腰肌劳损	59
胃下垂	64
慢性胃炎	67
慢性阻塞性肺病	71
慢性前列腺炎	75
勃起功能障碍	79
糖尿病	84
高血压	89
脂肪肝	93
心脏病	98
大肠癌	102

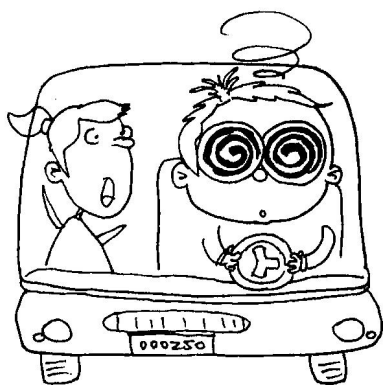




网虫族

脱发	108
感冒	111
失眠	114
肥胖	118
干眼症	121
青光眼	125
鼠标手	128
毛囊炎	131
颈椎病	135
颈性眩晕	138
皮肤受损	141
神经衰弱	145
骨质疏松	148
肌紧张性头痛	151
腰椎间盘突出	155
下肢静脉曲张	158
电脑脸	162
电脑血栓症	165
电脑躁狂症	168
颈肩腕综合征	171
慢性疲劳综合征	175
信息焦虑综合征	178
搜索引擎依赖综合征	182
压力症候群	185
强迫症	189
抑郁症	193
网瘾综合征	198
猝死	202





上篇 车友族

车内有害气体中毒

视力疲劳

噪声性耳聋

路怒症

抵抗力下降

记忆力下降

便秘

痔疮

振动病

空调病

关节炎

肌筋膜炎

方向盘性皮炎

阴虚火旺

腰肌劳损

胃下垂

慢性胃炎

慢性阻塞性肺病

慢性前列腺炎

勃起功能障碍

糖尿病

高血压

脂肪肝

心脏病

大肠癌

01

车内有害气体中毒



场景再现

王先生一个月前买了一辆新车,但他总觉得车内有一股说不上来的“怪味”。过了没多久,他开始感到头晕、乏力、喉咙不适。王先生去医院检查,医生告诉他:这是由于安装在新车内的塑料材质的配件,如地毯、车顶毡、沙发等都含有可释放的甲醛、丙酮等有害气体。医生建议买来的新车最好要有一个释放期,否则人体吸入过多的有害气体就会引起中毒。



医生诊断

随着人们经济水平的提高,买车做代步工具的家庭也越来越多,而长时间开车的有车一族,会或多或少地出现不同程度的头晕、乏力等症状,这主要是由于车内甲醛等有害物质含量过高所导致的中毒症状。那么新车里的毒素主要来源是什么呢?主要有以下几点:

一、新车本身的配件和材料。如车内的塑料、皮套等。汽车的内饰构造主要以皮质、纤维以及各种工程塑料构成,而这些材料在生产时会使用到甲醛、苯等有害物质。一般汽车在出厂前,都要对车进行一轮“消毒”处理,但碍于成本,并不是所有的零件配套企业,都会做足“消毒”的功夫。

二、车内的装饰物。如塑料地毯、毛绒玩具等是造成二次污染的主要来源。市面上售卖的车内装饰物品种和材质多种多样,但多数的车内装饰物没有标明生产厂家及有效的质量安全标签,这些产品的安全指数不能让人们放心。



三、汽车排放的气体。汽车发动机运转时会产生一氧化碳、汽油挥发物、氮氧化物,如果车厢的密封工艺存在缺陷,汽车尾气产生有害气体,将会侵入到车厢内,对人体健康造成危害。

四、车内空气循环系统。如果车内的空调系统缺乏适当的保养和清洁,便会积聚大量的污染物,从而影响到车内的空气质量。

甲醛和丙酮是危害驾车族健康的主要污染物,当人体受到甲醛的刺激后,主要表现为急性的眼病以及上呼吸道刺激症状,如眼刺痛、流泪、咽痛、胸闷、咳嗽等。丙酮主要是对人们的中枢神经系统产生抑制、麻醉等作用,高浓度的接触,对个别来说,还可能对肝、肾和胰腺造成损害。由于其毒性低,代谢解毒较快,一般条件下急性中毒都很少见。



专家支招

我们已经了解了车内有害气体的来源以及它对人体造成的伤害,针对这些危害进行“对症下药”,才是解决问题的关键。

一、经常开窗通风。对新车来说最重要的是开窗通风,这样车内的有害气体就不会聚集,不够浓度的气体就不会对人体造成伤害。所以建议车主在购买新车半年内尽量不要长时间坐在密闭的车内。即使不是新车,也要经常注意通风。

二、少开空调,少吸烟。新车使用时尽量少开空调,多开窗,雨天不能开窗时要将空调设为外循环状态,同时常清洁空调和通风管。车内尽量不要吸烟,因为烟经过燃烧后会产生苯。

三、不用香水除味。车内有异味时,不要自作主张,喷洒香水除味,要购买正规厂家生产的活性炭、光触媒等媒介来消除车内污染。但也不要长时间使用,因为它们属于强氧化剂,长时间使用会损坏车内橡胶、金属。

四、严格选择车内的饰品。饰品是造成车内污染的原因之一,选择饰品时,要防止把含有有害物质的地胶、座套垫装饰到车内,如新购买的车内座套等纺织品,先

用清水漂洗后再使用。

五、拆除新车的原始包装。新车通常会有一些塑料包装,应尽早拆除,避免原本可以解决的污染闷在车内“发酵”,产生空气污染,对人体造成危害。

六、定期对爱车进行消毒。如果车主驾驶新车发现有体征反应,比如感觉眼睛刺痛、呼吸不畅,甚至头晕,建议尽快对爱车进行消毒。那么,如何用好消毒液呢?

1.84 消毒液。通常这种消毒剂含氯量为 5%,使用时必须加 200 倍的水进行稀释,如果不按比例稀释会有一定的腐蚀性。

2.过氧乙酸。对于汽车消毒应该用 0.5% 的溶液来擦拭。由于具有腐蚀性和漂白性,所以车内的物品、衣物最好先取出,消毒后通风半小时以上。消毒时需戴上口罩及橡胶手套以减少伤害。

贴心提醒:除了甲醛和丙酮,苯也是危害驾车族的一大污染物,苯属致癌物质,轻度中毒会造成嗜睡、头痛、恶心、胸部紧束感等,并可有轻度黏膜刺激症状,重度中毒可出现视物模糊、心律不齐、呼吸浅而快、抽搐和昏迷。

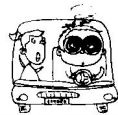


同行推荐

车内的空调系统缺乏保养和清洁,是影响车内空气质量的重要因素,但是空调清洗起来确实有一定的难度,现在就手把手教你三招。

第一招:对空调外循环系统进行清洁、消毒。消毒前,将车内物品取出,避免吸附异味。找到汽车的外气导入口,必要时打开发动机罩;启动发动机,打开车窗;将空调的 AC 开关置于 OFF,将循环挡调为外循环,风扇开到最大;向汽车外导气口吸力最强的位置注入清洗剂;清洗剂将向蒸发器方向流动,清洗吸附在蒸发器上的霉菌、灰尘;全部注入后,使风扇继续转动 15 分钟,污水从排水管排出。

第二招:取下灰尘滤清器,启动车辆,打开空调,把空调置于外循环挡,把泡沫



状清洗剂喷到灰尘滤清器处,空调的外循环风把清洗剂吸入风道内,污物变成液体从出水口流出。清理工作完成后,将灰尘滤清器更换。

第三招:在对空调内循环系统清洁时,可购买专用消毒熏罐。将空调内循环开至最大风量,打开熏罐放在副驾驶座位脚下处,关闭门窗。待15分钟后,抛弃熏罐并打开门窗通风。消毒时,车内不要坐人,车内物品取出,抛弃消毒罐、喷剂罐时请戴手套。



02

视力疲劳



场景再现

如今人们的生活水平提高了,越来越多的朋友加入了有车族。这不,小王最近就买了一辆,周末带上全家人,上哪都方便了。小王体验着驾驭的自由和快乐。可不到两个月,他总觉得眼睛不舒服,眼睛对驾车族来说,那可太重要了。小王不敢马虎,马上上医院检查,医生告诉他,这主要是开车时间长了,因为长时间紧张地盯着道路,人很容易出现视力疲劳而造成的。此外,长时间户外强烈的光线刺激,眼睛也更容易感到疲劳。



医生诊断

眼睛并不仅仅是简单地看东西,实际上它在为看清目标而非常努力工作。眼睛

的看和用腿走路在本质上一样。适当的行走是必要的,对健康有益。短时间的快走和跑步没有什么害处。但是长时间快走和跑步会引起腿的疲劳,从而引起全身疲劳。这个道理对眼睛也同样适用,看远处物体,睫状肌收缩,眼睛紧张,好比跑步。因此,长时间用力看近处物体,有如长跑,必然引起视疲劳,对眼睛和全身都没有好处。

眼睛疲劳是由于用眼过度,除了经常开车的驾车族外,还包括操作电脑、上网、看电视、开车、气候干燥、空调环境等引起的一系列眼睛不适症状,主要表现为眼睛干涩、异物感、视物模糊、眼睛酸胀等症状。很多人容易把眼睛疲劳与视力疲劳混为一体,其实,严格来讲不是一回事。眼睛疲劳,是指用眼过度或环境因素引起的眼睛干涩、酸胀、异物感等一组综合症状。视力疲劳,是指用眼过度引起屈光系统不正常,以视物模糊为主要表现。目前对眼睛疲劳和视力疲劳概念没有准确界定。所以,很多人认为眼睛疲劳和视力疲劳是一回事儿。

驾车族在开车时,眼睛时刻都要注视路面的车辆和行人的情况,倘若汽车的挡风玻璃板质量粗糙,或高低不平,厚薄不一,便可直接影响驾车族的视力,导致视力疲劳。视力疲劳的症状主要有:

- 一、感觉眼睛干涩。
- 二、眼内有异物存在。
- 三、视力不稳定,看东西有时清楚有时模糊。
- 四、偶尔会有刺痛感。
- 五、觉得眼球酸胀、头痛。
- 六、偶有灼热感。
- 七、畏光流泪。

如果驾车族经常出现以上 2~3 项症状,就要注意了,你可能得了视力疲劳了。



专家支招

现代生活是追求速度的生活。汽车,在我们生活中正扮演着愈来愈重要的角



色。拥有驾驶执照成为一种时尚。驾车者的双眼犹如雷达探测器,眼观六路,耳听八方,对行驶中可能发生的一切情况,迅速做出反应,应变能力要强。因此,驾车者保护好眼睛十分重要。那么,我们该如何保护我们的眼睛呢?

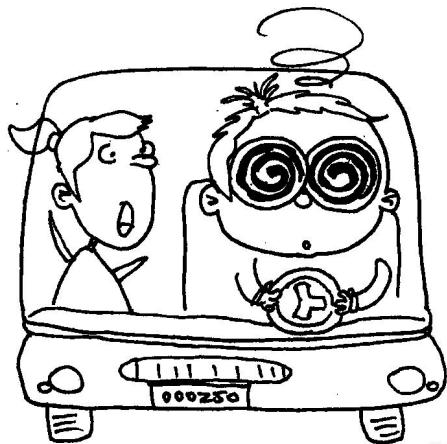
一、养目。平时注意饮食的选择和搭配,做到均衡饮食,不偏食,不挑食,多吃对眼睛有利的富含维生素和微量元素的食物,如瘦肉、动物肝脏、牛奶、豆制品、新鲜蔬菜、各种水果,适当增加粗粮等,注意用眼勿要过度,除在驾驶中需要集中精力用眼外,平时看电视、看书报等,都要严格限定次数和时间,一般控制在1小时为宜,不可过长、过滥。

二、动目。适当转动眼球,锻炼眼球的活力,以达到舒筋活络、消除视力疲劳、提高视敏度的目的。这项锻炼无时间、地点、次数限制,只要注意让眼球转动,或左右,或上下,或旋转。在途中停车休息时,应利用短暂的休息时间,将身体直立,全身放松,睁大双眼,向远方平视,尤其要看有绿化的地带,以缓解视疲劳。

三、洗目。出车前,经常以热水、热毛巾或蒸气熏浴双眼,促进眼部的血液循环,改善视力,同时预防眼病。回来后使用同样方法护眼,能消除疲劳。也可经常用双手按摩双眼及脸部,按摩前要剪掉指甲,洗净双手。不仅可保持眼部及脸面的青春活力,减少眼周鱼尾纹和脸部皱纹形成,而且可预防视力下降。尤其是开长途汽车的人,在加油或吃饭后,用热毛巾擦一擦眼,非常有效。

四、眺目。驾车族在开车时,眼睛时刻都要注视路面的车辆和行人的情况。倘若汽车的挡风玻璃质量粗糙,或厚薄不一,会直接影响驾车族的视力,导致视力疲劳综合征,即在开车过程中,出现头晕、视物模糊、两眼胀痛等症状。驾车者在中途停车休息时,应利用短暂的瞬间,将身体直立,放松眼球,极目眺望远处或绿色植物,以调节眼部肌肉,缓解疲劳,达到调节视力的目的。

五、护目。不要有用有油污、灰尘的脏毛



巾揩擦眼睛,不要与他人合用毛巾,尤其是不能用有眼病人的毛巾。平时,在强烈的阳光下,最好戴太阳护目镜,防止紫外线伤眼。不管白天还是夜间用的护目镜颜色不宜过深,否则不易发觉路障而招致事故。一旦生了眼病,除注意休息外,还要及时治疗,以免病情加重,切勿带着眼病去开车。

贴心提醒: 夜间行驶,对面来的汽车强光耀眼是个难题,极易分心,稍不留神,就会发生交通事故,应戴司机夜间专用的护目镜。在每次夜间行车前,特别是在长途夜间行车前,应注意有充足的睡眠。行车时,若出现明显的视觉疲劳,需要停车休息,做一做眼保健操。行车时,不要吸烟,尽量保持驾驶室内空气新鲜,开空调时要时常开窗透气。这样才能保持头脑清醒,使视觉功能得到有效保护和正常发挥。



同行推荐

据了解,每年因疲劳驾车而造成的交通事故占事故总数的 20%左右,占特大交通事故的 40%以上,而这其中有 30%都是由视觉原因造成的。开车是把“双刃剑”,在享受这现代交通方式带来的方便快捷与自由的同时,一些健康隐患也可能找上门。所以,驾车族要在平时驾车中学会保健。

一、减少行驶时的振动。驾车族坐位应该用弹簧、海绵坐垫制成。开车时应戴松软手套,减少手与机器手柄和方向盘的直接接触。当道路凹凸不平时,应减速行驶,以减少全身振动。

二、选用挡风玻璃。挡风玻璃是造成视力疲劳的主要原因。因此,要选用质量上乘的挡风玻璃。此外,长途行车时要强调适当休息,防止视力过度疲劳。所以,驾车族在休息时,应抓紧时间擦干净挡风玻璃板上的灰尘。同时,还应活动一下四肢,尤其要活动颈部,头部向左、右旋转各十数次,可预防颈椎病。

三、定期进行体检。驾车族每年应进行一次职业性体检,以便早期发现与职业有关的疾病,及时治疗处理。倘若发现禁忌开车的情况,如明显的听觉器官、心血



管、神经系统器质性疾病和色盲等疾病者,均不宜从事机动车驾驶工作。

四、不开快车、不开斗气车。开车时尽量保持心平气和,尤其在月经期、更年期更要注意保持情绪的稳定。可以通过听音乐等方式来放松情绪。但要注意开车时音乐声不要太大,车内音乐要以和谐轻松为基调。

03

噪声性耳聋



场景再现

白天在城市里走走,耳边响彻不停的不是小鸟的叽叽喳喳,也不是风吹树叶的哗哗啦啦。伴随在我们周围的是汽车的鸣响,是施工工地的噪声,这一切无不危害着我们的健康,而对于公交车司机张师傅来说,忍受这一切已经成为他每必须无条件接受的,每天在公交车上,接受汽车的轰鸣声,尤其是堵车的时候,急躁的人们,总是拼命地按着喇叭,让张师傅烦躁不安,就这样他的耳朵渐渐地听不清楚了。



医生诊断

噪声性耳聋,是由于听觉长期遭受噪声影响,发生缓慢的进行性的感音性耳聋。像张师傅这样患上噪声性耳聋的驾车族并不是少数,这些人常常遭受到机动车发动机运转、汽车喇叭、所载物体的震动等产生的不同强度的噪声。有些机动车驾驶室内噪声过大,喇叭声络绎不绝,驾车族长期在噪声的“轰击”下,很容易患上噪声性耳聋。

噪声性耳聋的早期多在开车之后出现听力下降,如不开车,听力又会逐渐恢

复。但长期开车,反复接触噪声,就会造成听力明显损害,且不能完全恢复,导致双侧不可逆性耳聋。除了驾车族之外,坦克驾驶员、飞机场地勤人员、常戴耳机的电话员及铆工、锻工、纺织工等,这类群体也是噪声性耳聋的高发人群。

噪声性耳聋的早期症状为耳鸣,听力减退,为缓慢进行性,起初因为程度轻,并且经休息可完全恢复,不容易察觉。但时间长久之后,病情加重,易被察觉;长期暴露于强噪声环境中,会引起交感神经系统、心脏、内分泌及消化系统等组织器官的功能性紊乱。听力普遍下降,感到听力障碍,严重者可全聋。耳鸣与耳聋可同时发生,亦可单独发生,常为高音性耳鸣,日夜烦扰不宁。

尽管噪音引起的高频率听力损伤往往发展得比较缓慢而温和,常常连患者本人也没有察觉,但是这种效果是累积的。噪声性耳聋的早期预防是很关键的,音量不要大于 60 分贝,时间不要超过 20 分钟。为预防噪声性耳聋,长期生活在噪声环境中的人应该特别注意保护自己的听力,必要时戴用耳塞、耳罩等,合理安排工作时间及工间休息,消除声源或尽可能降低噪声强度。争取早发现、早处理,避免听力进一步下降。



专家支招

长期生活在噪声中,会使我们耳朵的听力减弱,甚至情绪低落,身心受到伤害,进而使得工作效率降低,严重的还会造成心理上的疾病。预防噪声性耳聋的方法主要有:

一、切断噪声的来源。这是最积极,也是最根本的办法。对于驾车族来说,他们无法避免的会接触到汽车的发动机声音、汽车的鸣笛声,虽然无法改变外界的噪声环境,不过驾车族可以采取戴上耳塞、耳罩等措施,这样就大大降低了噪声,有利于帮助听力。一般在 80 分贝噪声环境长期工作,就应该配用简便的耳塞;工作在 90 分贝以上的噪声环境时,必须使用耳部防护工具;简便的方法,可用棉花塞紧外耳道口,再涂抹凡士林,其隔音值可达 30 分贝。

二、减少接触时间。减少与噪声的接触时间,是预防噪声性耳聋的重要措施,驾