



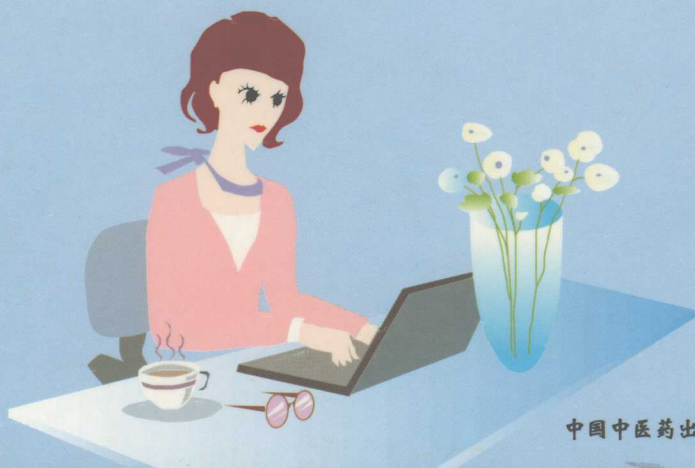
美丽生活必备藏书

远离生活方式病小丛书

丛书主编/张志斌

远离 电脑电视综合征

农汉才 [编著]



中国中医药出版社

美丽生活必备藏书



远离生活方式病小丛书

丛书主编/张志斌

远离 电脑电视综合征

农汉才 [编著]



中国中医药出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

远离电脑电视综合征/农汉才编著. —北京:中国中医药出版社,2007. 1

(远离生活方式病小丛书)

ISBN 978-7-80231-162-6

I. 远... II. 农... III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 000390 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码:100013

传真:64405750

北京时代华都印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 850 × 1168 1/32 印张 5.5 字数 114 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80231-162-6 册数 5000

*

定价:15.00 元

网址 www.cptem.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csls.net/qksd/

远离生活方式病小丛书

编委会

主 编 张志斌

副主编 苏 诺

编 委 (以姓氏笔画为序)

王咪咪 叶 子 刘玉玮 刘学春

农汉才 邱 玢 赵 歆 普小玲

插图作者

远离化妆品综合征 叶 子 张志斌

远离早衰 刘学春

远离电脑电视综合征 张 帆

远离冰箱空调综合征 刘敬伟

远离装修综合征 刘敬伟

远离抑郁症 王 畅

远离疲劳综合征 王 畅 刘敬伟





前言

随着人类文明的发展，随着社会主义建设的深入，我国人民已经告别了“上无片瓦，下无寸土”的贫困与“晴天一身汗，雨天一身泥”的辛劳，“食有鱼，出有车”，古代统治阶级才能享受的舒适生活越来越普遍地走向寻常百姓。

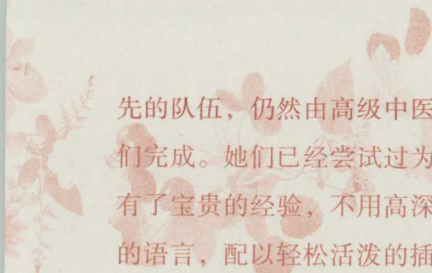
但是，就在人们享受舒适的现代生活的时候，人类的疾病谱已悄悄地发生了变化。近年来各种疾病死亡率的统计数字里，不良生活方式所导致的疾病发病率逐年上升。据调查，我国死亡率居前10位的疾病中，有44.7%的患者是由不良生活方式和行为所致。此类疾病已经取代了传染病，成为威胁人们健康与生命的头号杀手。

鉴于此，我们于2005年推出一套“远离生活方式病小丛书”，一共7种，介绍了此类疾病中最常见的冠心病、高血压、高脂血症、中风、肥胖症、脂肪肝、糖尿病的常识。非常巧合的是，从丛书主编到分册作者、从责任编辑到装帧设计，我们这个愉快的合作小组清一色地由女性组成。出于女人的工作作风与审美观点，我们的那一套书做得相当“女

人化”，语调从容，文字优美，风格轻松，装帧精致，色彩悦目。丛书出版之后，很幸运地得到了广大读者的厚爱。因此，我们非常开心地接受了出版社请我们再做一套的建议，并且打算一如既往地保持我们的风格。我们有意地保留了我们的女人方阵，同心协力将“女人书”的美丽与体贴进行到底。

由于上一套书涉及的疾病大多针对中老年朋友，这一次我们打算把关爱更多一些送给年轻的朋友。在这套书中，我们将介绍电脑电视综合征、冰箱空调综合征、装修综合征、化妆品综合征、疲劳综合征、抑郁症与早衰这些与现代生活方式关系更为密切的疾病的防护常识。这些疾病有的非常“年轻”，随着生活的现代化才产生不久；有的虽然已经有了一定的“历史”，却因为生活的现代化而变得更为普遍，或后果更为严重。这些疾病尽管没有成为主要的致死因素，但涉及面很广，而且涉及的人群非常年轻化，严重影响了我们努力经营的生活质量。更为严重的是，正是因为这些疾病不是大众熟知的致死疾病，关于这些疾病的危害至今没有引起足够的重视。这些病中的一部分，甚至在医学界也没有得到足够的研究和重视，其中的某些病名及疾病概念都缺乏明确的规范。至于老百姓，尤其是年轻人，对于这些防护常识的知晓程度，则更是令人担忧。

这些疾病与现代不良生活方式直接相关，改变不良的生活习惯可以降低发病率，甚至可以完全控制某些病的发生，或者对疾病的预后起关键性的作用。所以对于每一个人来说，如果您关注健康、珍惜生活，就应该了解必要的医学知识。这第二套“远离生活方式病小丛书”的作者基本保持原



先的队伍，仍然由高级中医研究人员与已经毕业了研究生们完成。她们已经尝试过为普通百姓量身定做科普作品，都有了宝贵的经验，不用高深难懂的医学术语，而以通俗风趣的语言，配以轻松活泼的插图，帮助您了解如何从日常起居中来预防这些疾病。同时，也给已经患病的朋友有利于康复的一些日常生活贴心建议。

在上一套书的前言的最后，我说：“世界因为有了生命才无比美好，生活因为有了健康才朝气蓬勃。疾病并不可怕，可怕的是没有防范疾病、战胜疾病的意识与知识。如果翻开这套小丛书，能够为您与您的家人健康地享受美妙的现代生活提供一点帮助，我们将分享您的快乐。”现在，我正准备再次与您一起欢笑。

张志斌

2006年12月

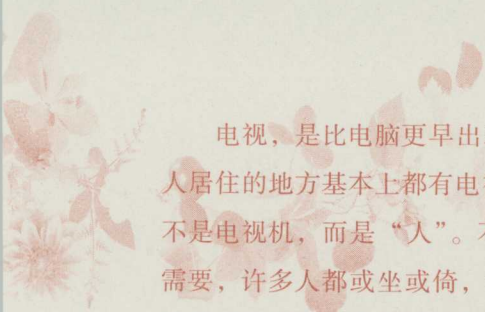


引 言

信息时代让我们骄傲：我们拥有古人想象不到的亲密伙伴——电脑。我们工作、学习离不开它，生活、娱乐也依靠它，它与我们朝夕相伴，日日为伍。因为台式机笨重，专家们又为我们发明了便携式手提电脑，它玲珑轻巧，美丽时尚，大家都亲昵地称它“本本”，于是电脑开始与我们出双入对，形影不离。

我们原来的写字，现在变成了打字；原来的户外打球，变成了指尖上的电脑游戏；原来的促膝相谈，变成了网络聊天；原来的踏春寻梅，变成了网上观景；原来的离家工作，变成了足不出户的网络会议；原来的深夜酣睡，变成了无尽地灌水……

而电脑是把“双刃剑”，在我们热衷于新的生活方式，沉醉于电脑带给我们的方便与快乐时，它对我们身心健康与生活的危害也接踵而至：头晕脑涨、眼痛目涩，失眠健忘、肥胖便秘，腰酸背痛、腕伤肩重，刻板呆钝、焦躁抑郁，恋网弃学、迷情乱性……



电视，是比电脑更早出现的娱乐工具。到目前为止，有人居住的地方基本上都有电视。有人说电视节目的接收终端不是电视机，而是“人”。不管节目是否有意义、信息是否需要，许多人都或坐或倚，老老实实在地接收“信号”。我们往往可以看到，许多家庭在晚上团聚交流的时光里，都是在电视前共同沉默。电视不仅吞噬掉了我们宝贵的自由支配时间，还给我们的健康带来许多麻烦。久坐久卧后，肥胖、便秘、痔疮、失眠、视力下降、消化不良、记忆力下降、植物神经功能紊乱……不约而来。

有鉴于此，我们编写了这本小册子。希望大家都能与电脑、电视健康相处。希望电脑、电视在为我们现代生活添姿添彩的同时，不影响我们正常的生活规律，不干扰我们的生物钟与生命节律。让我们在电脑、电视前永远是主人，永远有强健的体魄、灵动活泼的精神与丰富多彩的生活。

本书分为五部分，第一部分让大家对电脑、电视综合征有一个概括了解；第二部分主要介绍导致电脑、电视综合征的不良生活方式、不正确使用电脑、电视的方式及其影响；第三部分主要介绍如何预防电脑、电视综合征，与正确使用电脑与电视的方式方法；第四部分主要介绍如何从电脑、电视综合征中解脱；第五部分具体介绍可实际操作的防治电脑、电视综合征的方法。由于编写时间紧促，水平有限，不妥之处还望读者斧正。

农汉才

2006年12月



目 录

CONTENTS

电脑电视综合征的一般知识	1
一、电脑综合征	1
1. 什么是电脑综合征	1
2. 电脑综合征知多少	2
3. 网络成瘾不容忽视	3
二、电视综合征	5
1. 什么是电视综合征	5
2. 电视综合征知多少	6
三、电脑电视综合征的异同	7
1. 相同点	7
2. 不同点	8
使用电脑与看电视的不正确方式及影响	9
一、使用电脑的不正确方式及危害	9
1. 过长时间地使用电脑	9
2. 蹩脚的电脑桌椅与不正确的姿势	16
3. 肌肉紧绷 + 重复动作 + 过劳 + 不正确姿势 = 重复	

使力伤害	21
4. 人脑跟着电脑走	24
5. 过早地对儿童使用电脑进行教育	27
6. 怀孕了还迷电脑	29
7. 迷失于网络	29
8. 失于清洁与通风	32
二、看电视的不正确方式及影响	33
1. 电视机的六大污染	33
2. 看电视就像进入催眠状态	34
3. 长时间看电视	35
4. 边看电视边吃东西	38
5. 没有坐相	39
6. 让电视当孩子的保姆	40
7. 青少年看电视不当会有哪些危害	42
8. 把电视当“老伴儿”	44
预防电脑、电视综合征	46
一、预防电脑综合征	46
1. 电脑族的科学作息方式	46
2. 培养理想姿势	50
3. 预防辐射	54
4. 护眼	54
5. 护肤	57
6. 预防肢体僵硬疼痛	58
7. 电脑族饮食要诀	61
8. 如何保持电脑与工作室的清洁	64





9. 孕妇使用电脑应注意什么	65
10. 预防网络成瘾	66
11. 家长如何帮助孩子预防网瘾	67
二、预防电视综合征	69
1. 正确看电视的一般原则	69
2. 预防电视机的污染	71
3. 帮助孩子正确看电视	71
4. 边看电视边活动	73
5. 老年人看电视应注意的问题	74
从电脑电视综合征中解脱	76
一、走出电脑封锁区	76
二、电脑、电视性神经症	77
1. 起居作息疗法	78
2. 森林浴	78
3. 矿泉浴	79
4. 按摩疗法	80
5. 运动疗法	81
6. 花香疗法	82
7. 音乐疗法	82
8. 外治疗法	83
三、久视导致的眼睛损伤	83
1. 自测眼睛是否劳损	83
2. 眼睛劳损的自我调理	84
四、久坐导致的便秘与痔疮	85
1. 便秘	85

2. 痔疮	87
五、电脑脖与电视颈	89
1. 患病后应注意的问题	89
2. 熨烫疗法	89
3. 外敷疗法	89
4. 熏洗疗法	89
5. 颈枕疗法	90
6. 按摩疗法	90
7. 注意饮食调养	90
六、久坐导致的腰痛	91
1. 患病后应注意的问题	91
2. 敷贴法	91
3. 熏蒸法	91
4. 按摩法	91
5. 体操疗法	92
6. 戴腰围	92
7. 食疗方	92
七、肩周炎	93
1. 平时应注意的问题	93
2. 肩周炎自我锻炼	93
八、网球肘的自我治疗与调养	94
1. 平时应注意的问题	94
2. 自我按摩	94
九、鼠标手	95
1. 患病后须知	96





2. 痛点的自我按压	96
3. 鼠标手的熏洗法	96
十、头痛	97
1. 少用电脑、少看电视	97
2. 梳头按摩法	97
3. 热水足浴治头痛	97
4. 温水泡手去头痛	97
5. 热敷肩颈疗头痛	97
6. 呼吸练习	98
7. 肌肉训练法	98
8. 远离压力	98
十一、失眠	99
1. 应注意的问题	99
2. 饮食原则	99
3. 按摩疗法	99
4. 掩耳弹首法	100
十二、网络成瘾综合征	101
1. 如何判断自己是否患了网瘾	101
2. 如何自我解脱网瘾	102
3. 哪些孩子易染上“网瘾”	103
4. 父母如何帮助孩子解除网瘾	104
十三、戒除电视瘾	105
1. 认知疗法	105
2. 转移疗法	105
3. 直接戒断法	105

4. 厌恶疗法	106
十四、电视肥胖症	106
与电脑电视健康相处	108
一、电脑桌边的体操	108
二、最适合电脑族的体育运动	109
1. 放风筝	109
2. 游泳	109
3. 跳舞	110
三、颈椎操	111
1. 基本姿势	111
2. 前俯后仰	111
3. 举臂转身	111
4. 左右旋转	112
5. 提肩缩颈	112
6. 左右摆动	112
7. 波浪屈伸	112
四、电脑脖与电视颈的食疗方	113
1. 葛根五加粥	113
2. 清炖乌蛇	113
3. 山丹桃仁粥	113
4. 芎归蚕蛹粥	114
5. 薏米赤豆汤	114
6. 木瓜陈皮粥	114
7. 天麻炖猪脑	114
8. 壮骨汤	115





9. 五子羊肉汤	115
10. 参枣粥	115
11. 参芪龙眼粥	115
五、电脑脖的泥疗法	116
六、肩周炎的自我按摩	117
七、肩周炎的外敷疗法	117
1. 螃蟹疗法	117
2. 热醋疗法	118
3. 葱醋疗法	118
4. 枇杷叶疗法	118
5. 复方疗法	118
八、颈肩痛自我按摩	118
1. 按揉枕大神经	118
2. 五指推颈	119
3. 交叉摩颈	119
4. 按揉颈肌	119
5. 提拿颈肌	119
6. 头颈屈伸	119
7. 头颈侧屈	119
8. 双肩耸高	119
9. 拍揉头肩	119
九、鼠标手的按摩疗法	120
十、久坐后背痛的温热疗法	120
1. 水熨法	120
2. 盐熨法	121

3. 温水浴疗法	121
十一、防治久坐腰痛五字诀	121
1. 转——转腰运动	121
2. 弯——弯腰运动	122
3. 抻——抻腰运动	122
4. 按——按摩腰肌	122
5. 暖——腰部保暖	122
十二、“电脑腿”与“电视腿”的防治法	122
1. 干洗腿	122
2. 甩腿	123
3. 揉腿	123
4. 扭膝	123
5. 扳足	123
6. 搓脚	123
7. 暖足	123
8. 蹬腿	124
十三、久坐后尾骨痛的食疗方	124
十四、电脑族的健脑操	125
1. 上下耸肩运动	125
2. 背后举臂运动	125
3. 叉手前伸运动	125
4. 叉手转肩运动	125
5. 前后曲肩运动	125
6. 前后转肩运动	125
十五、电脑族的养心益智食谱	126

