

张子俊 赵连现 李景蕙 编著

电脑就像一颗延迟了爆炸时间的定时炸弹，威胁着电脑一族的健康

“电脑病” 防治常识

DIANNAOBINGFANGZHICHANGSHI

有人担心 电脑这一产物是至今以来严重影响人类身体健康的丑物



人民体育出版社

“电脑病”防治常识

张子俊 赵连现 李景蕙 编著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

“电脑病”防治常识 / 张子俊, 赵连现, 李景惠编著. —北京:
人民体育出版社, 2008

ISBN 978-7-5009-3369-4

I. 电… II. ①张… ②赵… ③李… III. 电子计算机-操作-
职业病-防治 IV. R135

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 018454 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 4.5 印张 120 千字
2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷
印数:1—4,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3369-4

定价:10.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

目录

上篇 “电脑病”之害

- 测一测你是不是“电脑病”患者 3
- 谁是“电脑病”的高危人群 8
- “电脑”对人体健康的 10 大危害 10
- 小心“鼠标手” 18
- 肩酸背痛的背后是肌筋膜炎 19
- 胸廓出口症候群 20
- 颈椎病 21
- 肺栓塞 22
- 干眼症 23
- 视力下降 24
- 皮肤过敏 25

“电脑病”防治常识

电磁辐射有 8 大危害	25
癌症几率加大	26
诱发癫痫病	27
疲劳综合征	27
紧张性头痛	28
记忆力衰退	29
脱发	29
电脑身心失调症	30
电脑忧郁症和电脑躁狂症	31
笔记本电脑带来的健康问题也不少	32
网络综合征	34
电脑对孕妇危害知多少	34
电脑对儿童的危害日益加剧	36
电脑威胁儿童健康	36
玩电脑代替户外活动让肥胖儿增多	39
三种孩子容易上网成瘾	41
儿童长时间玩电脑有损视力	43
勿让电脑破坏夫妻关系	43
不做电脑前追逐死亡的人	44

中篇 正确对待“电脑病” 53

“电脑一族”保健必读	55
预防“电脑病”要学会正确的使用方法	56

后仰坐姿对背部有益	64
颈背痛早发现、早预防	65
颈背痛按摩不当反受其害	67
缓解颈、腰、背疼痛	68
缓解疲劳：小动作 大用途	69
做个简单易行的电脑保健操	71
预防癫痫发作	71
“鼠标手”的解决之道	72
显示器的摆放位置很关键	74
电脑旁边的摆设有讲究	75
让皮肤恢复健康	75
电脑工作者眼保健原则	77
缓解干眼症	78
防眼部衰老	80
如何克服脑功能减弱	81
解除电脑忧郁狂躁症	81
让头脑不紧张	82
“电脑身心失调症”以预防为主	83
脱发怎么办	83
电脑耳机音量以最大 10%~15%为宜	84
健康使用笔记本电脑	86
营养大脑方法多	86
减少电磁波辐射	88

“电脑病”防治常识

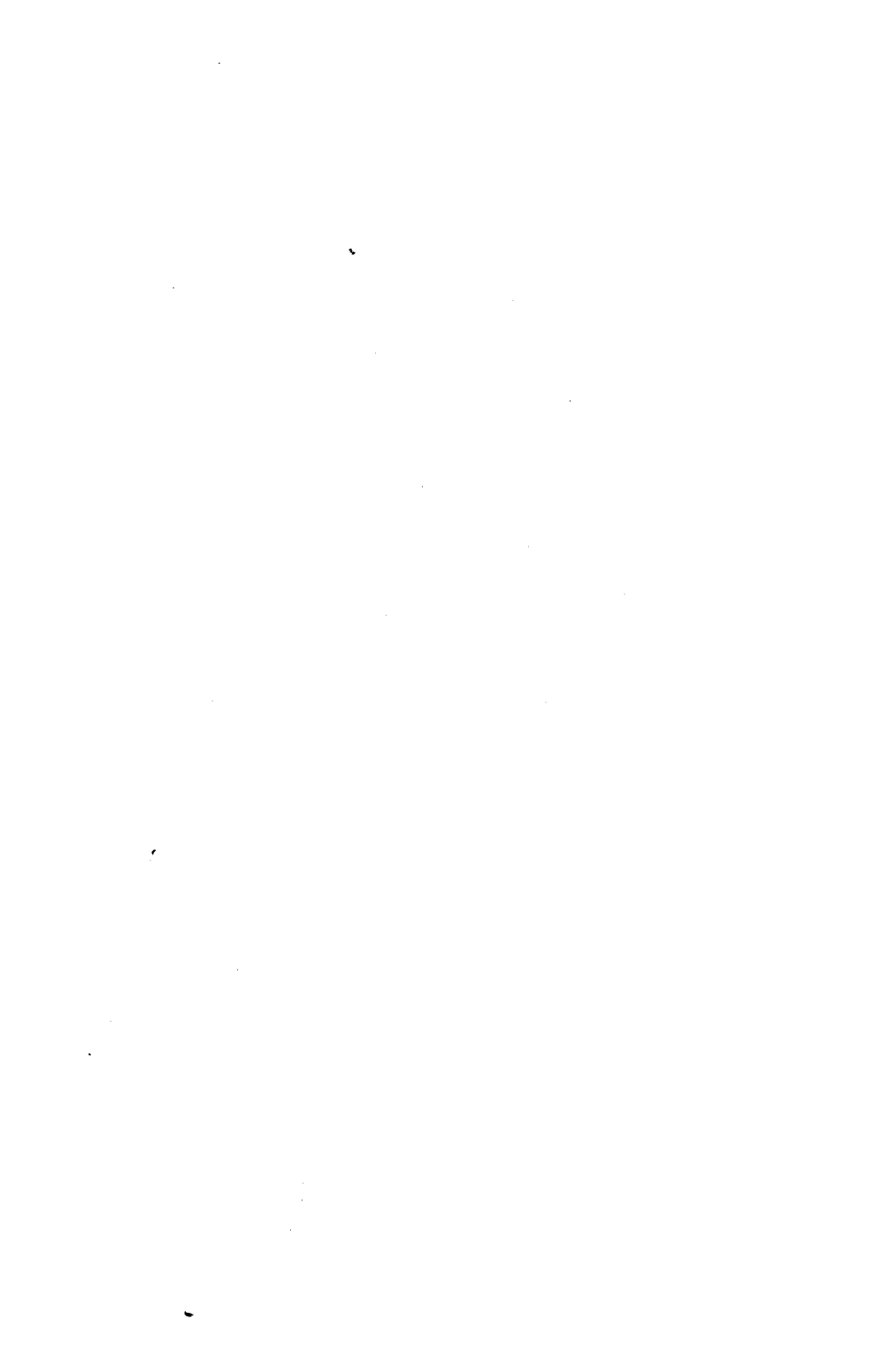
怎样减少电脑综合征危害	90
办公室女性注意乳房保健	91
降低电脑对孕妇的危害	92
关注儿童使用电脑健康问题	93
预防电脑疾病应从小抓起	93
儿童不宜过早使用电脑	94
用眼卫生	95
如何解救“劳”死的心	96
“电脑一族”的营养菜单	97
健脑食品种类多多	99
电脑族必吃的补眼食物	101
电脑族吃啥水果最能防辐射	104
“电脑族”可常用菊花茶熏眼	105

下篇 健身小处方 107

电脑保健操（一）	109
站姿	109
电脑保健操（二）	112
坐姿	112
哑铃操	119
瑜伽	127

上 篇

“电脑病”之害



测一测你是不是“电脑病”患者

1. 你经常使用电脑吗?

- ◆ A. 偶尔
- ◆ B. 有时
- ◆ C. 很频繁

2. 你每次使用电脑通常会超过 1 个小时吗?

- ◆ A. 偶尔
- ◆ B. 2~3 小时
- ◆ C. 很频繁

3. 你酷爱上网聊天吗?

- ◆ A. 不是
- ◆ B. 一般
- ◆ C. 痴迷

4. 你一坐在电脑前就经常忘记正点吃饭吗?

- ◆ A. 正点
- ◆ B. 偶尔
- ◆ C. 经常

5. 你经常会感到脖子疼痛或僵硬吗?

- ◆ A. 偶尔

“电脑病”防治常识

◆ B.阶段性

◆ C.很频繁

6. 你的腰经常感到酸痛吗?

◆ A.偶尔

◆ B.有时

◆ C.很频繁

7. 你时时会感到背痛吗?

◆ A.偶尔

◆ B.有时

◆ C.很频繁

8. 你的手指经常刺痛或麻木吗?

◆ A.偶尔

◆ B.有时

◆ C.很频繁

9. 你的手腕一动就疼吗?

◆ A.偶尔

◆ B.有时

◆ C.很频繁

10. 你的眼睛经常发炎吗?

◆ A.偶尔

◆ B.有时

◆ C.很频繁

11. 你的眼部皱纹越来越多吗?

◆ A.没有

◆ B.好像是

◆ C.越来越多

12. 你的脸部会经常发痒和过敏吗?

◆ A.偶尔

◆ B.有时

◆ C.很频繁

13. 你经常容易感冒吗?

◆ A.偶尔

◆ B.有时

◆ C.很频繁

14. 你每天觉得身心疲惫吗?

◆ A. 没觉得

◆ B. 偶尔

◆ C.经常

15. 因为你经常打电脑, 妻子 (或家人) 对你很不满吗?

◆ A.没有

◆ B.有时

◆ C.是的, 他们的确很烦

“电脑病”防治常识

16. 你是不是一想到上网或玩游戏就兴奋，连门都懒得出？

- ◆ A.没有
- ◆ B.还行
- ◆ C.没错

17. 除了电脑，你对其他事物提不起兴趣？

- ◆ A.没有
- ◆ B.不至于
- ◆ C.的确如此

18. 你睡觉的时候经常会梦到电脑游戏中的情节（或继续在网上遨游）吗？

- ◆ A.没有
- ◆ B.偶尔
- ◆ C.经常

得分：A 为 0 分；

B 为 1 分；

C 为 2 分。

诊断结果：

0~9 分 放心吧！您使用电脑得当，没有染上“电脑病”！

10~18 分 要小心！您已经有“电脑病”的一些症状，要注意预防，别再让病情继续蔓

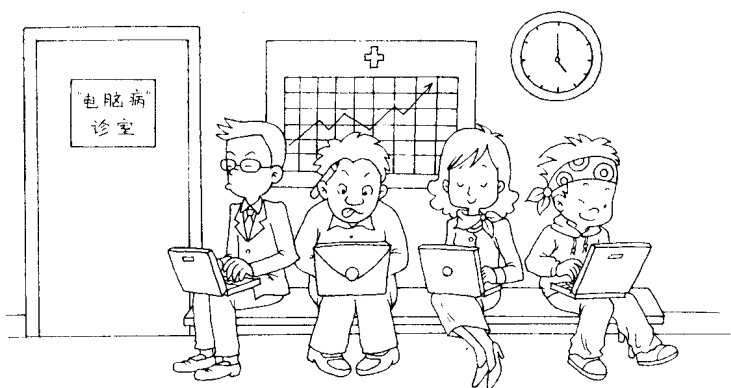
延了。您要控制使用电脑的时间和学会放松休息。

19~36 分 您是绝对的“电脑病”人！不采取措施会有意想不到的严重后果。认真学习本书吧，尽快找到对症的预防和治疗办法吧！

备注：如果您根本不使用电脑，本测试对您无效！

谁是“电脑病”的高危人群

编辑记者、网络工作人员、白领、游戏玩家以及打字员等经常使用电脑的人是“电脑病”的高危人群！



在电脑普及程度比较高的国家里，一种被称作“电脑综合征”的现代病的发生率在增长。它主要表现为，长期从事电脑操作、程序编制的人员，因中枢神经失调引起的头痛、失眠、心悸、多汗、厌食、恶心，以及情绪低落、思绪迟钝、容易激怒、常感疲乏等，女同志还可能出现月经不调等现象。专家指出，如果一个儿童从8岁起就迷恋电脑，那么10年后，他就会成为“电脑综合征”的患者。



可见，电脑在已经成为人们生活和工作中不可或缺的工具的同时，也悄然变成了一把“双刃剑”，它在不知不觉中危害人们的健康。据调查，经常使用电脑的人中感到眼睛不适的占 83%，肩酸腰背痛的占 63.9%，头痛和食欲不振的则占 56.1% 和 54.4%，有的还会出现自律神经失调、忧郁症、动脉硬化和精神病等症状。

而编辑记者、网络工作人员、白领、游戏玩家以及打字员等经常使用电脑的人由于工作需要或习惯养成，长期无法摆脱电脑的控制，所以最容易患上“电

“电脑病”防治常识

脑病”。

另外，一些妇女、儿童，尤其是沉溺于网络的青少年，也是“电脑病”的高发人群，因为他们的抵抗力比较低，长期面对电脑更容易患“电脑病”，对他们的身心健康非常不利。



“电脑”对人体健康的 10 大危害

电脑已经成为我们办公室里最重要的一件办公用品，很难想象，如果没有了电脑，我们将如何工作。但遗憾的是，当我们享受着电脑带给我们的一切方便的同时，也不得不接受它在身心两方面对我们健康的威胁。所以，了解“电脑病”、防治“电脑病”，对于