

图解现代健康丛书

久坐电脑前，会因颈后肌肉张力负荷过重而引起颈椎综合征；长时间凝视屏幕会引起干眼症；电脑屏幕与电脑主机机会发放有害射线……本书告诉您预防保健的良方。

战胜 电脑文明病

张峻斌 张胜勇◎著



郑 序

——资讯时代的电脑伤害

科技文明给生活带来方便,但也带来负面效应。交通发达便利出行,却也带来噪音和空气污染。电视机给人视听享受,却又造成人际关系的相对疏远。同样,电脑的发明和近年来网际网络的蓬勃发展,使得许多人的健康正在悄然不觉中受到损害。然而在资讯科技当红的时代,大众惟恐跟不上潮流,有谁曾认真探讨过它的后遗症?不去探讨不等于不存在。以我身边的人来说,就有许多颈椎综合征的患者,若非经过医生的诊断或提醒,其本人根本不晓得原来时常脖子僵硬、头痛或者眼睛疲劳,可能是颈椎病变(电脑族的常见病)的结果。除了意外受伤之外,大部分这类患者,都是由于长期的不良姿势或不良生活习惯所造成的,而这类问题原本是完全可以避免的。可惜的是,由于多数人缺乏警觉和保健的基本常识,使得所谓的现代文明病日益增多。

更可悲的是,现代人早已被训练出“生病找医生拿药”或“看病等于吃药”的习惯,而忘记许多有效的治疗方法原本是简单易行、贯彻于生活之中的,但有些疾病是吃药也无效的。致病的根本原因(如姿势不正确)不予解除,而一味地依赖药物,岂非是白白地耽误了治疗良机,反倒更进一步加重它吗?以我岳父的经验为例:去年年初曾受苦于脊椎骨刺的毛病,遍访许多医生,治疗无效,最后忽然想到利用晨间运动时,去单杆上吊挂几分钟将脊椎拉开。结果就是这个简单的动作,将

令他长期坐卧不安的毛病给解除了。

“预防胜于治疗”是许多人都知道的常识,但如何预防、预防什么?却少有人能够回答。本书作者张峻斌博士针对时下的电脑使用族群所可能发生的各种疾病,做出——说明并提出预防和保健之道,补充了电脑族所最缺乏的保健常识,在目前来说也是一项创举。张博士现担任燕京国医大学中医学教授,除擅长针灸、推拿之外,还有一项独门功夫——“耳穴疗法”。后者简单易学,凡接触过的人(包含笔者)都受惠不少。本书所提供的保健常识不同一般,它背后还有一系列张博士的著作,可以提供更深入和更完整的保健资讯,有兴趣的读者可做进一步的探讨。

郑炳强

(中山大学资讯管理系)

余 序

——应世适时的保健佳作

20 世纪 70 年代,人类进入资讯时代,电脑迅速走向社会,进入家庭,成为交流讯息、传播文明的重要载体,从而造就了一个崭新的信息社会。

与此同时,电脑文明病却已悄然肆虐于世界各地,成为威胁人类健康的“公害”。《战胜电脑文明病》一书应世适时地出版,将给全社会和现代家庭带来福音,使电脑文明得以永恒,而使电脑文明病得到控制。

张峻斌博士年轻有为,致力于中华民族两岸四地向民众推广预防医学的事业,著述甚丰,功绩卓著,声誉已远蜚海外。他近来又在百忙之中以深邃的理念、科学的方法、生动的语言及图文并茂的形式,著成《战胜电脑文明病》一书,向我们、你们和他们奉上一部医理新著、保健佳作,献出一份爱心。我愿为之作序,以兹祝贺。

余海若

(燕京国医大学校长
中国继续教育联合学院医学院院长)

王 序

——未雨绸缪,远离病痛

在资讯时代,电脑已成为知识阶层的主要作业工具,在发达的社会,约有 10% 以上的人群,常年在电脑视窗前作业。

当人们赞美电脑为人类活动带来快捷和高效的同时,切不可忽视电脑对其操作者的健康带来的某些负面影响。诸如头痛,视力模糊,头、肩、腰、背酸痛,指、腕关节麻木甚至功能障碍等,这些被称为“电脑文明病”。

不是每个电脑操作者都必然会得这些毛病,关键是做好预防,要“未雨绸缪”。如何预防? 张峻斌医师这本《战胜电脑文明病》将给您提供这方面的指导,可谓电脑操作者之“良师益友”,不可不读。

王 佩

(中国中医研究院专家咨询委员会副主委
中国海峡两岸医药卫生交流协会副会长)

前 言

——电脑文明病与现代资讯人

长时间坐在电脑前键入资料,你是否感到腰酸背痛、双手乏力、手指麻木或者刺痛?

神游网际网络数小时,你会不会有脖子僵硬紧绷、眼睛干涩疲倦,甚至有快要“脱窗”的感觉?

操作电脑一段时日,你是否头昏脑胀、神经衰弱,甚至脸上和手上还会长出发痒的皮疹?

有这些困扰的电脑族、上班族,每天分别就诊于全球各地的眼科、骨科、康复科、家庭医学科、神经科、皮肤科等等门诊,而且人数随电脑使用的普及还在日益增加。

电脑文明病来势汹汹,而电脑族真的无法幸免吗?

早期治疗对任何职业伤害都是非常重要的。如果你已有不适症状,请阅读本书并随时向医师咨询以寻求援助。

然而,与其让许多可以避免的电脑伤害持续加害于身,何不来认识伤害的起因,以便做好防范,未雨绸缪。这正是“上工治未病”与“预防胜于治疗”的中医理念。

以台湾为例,个人电脑已累计两百万台,每天有上百万人在持续操作电脑。行政院劳委会的研究报告指出:每天操作电脑超过六小时可能会造成疲乏无力、昏昏欲睡、眼睛疲劳、手部握力下降等现象,严重者还有眼睛疼痛、视力模糊、肩部及颈部疼痛、眼睛干涩等症状,这些都是电脑文明病的先兆。

另一方面,电脑族大多在现代办公大楼上班,在密闭的空调环境中,室内二氧化碳浓度增加,氧浓度和负离子浓度降低,人体中枢神经系统调节能力随之降低,易出现头晕、头痛、

记忆力衰退等神经衰弱症状；如果加上压力过大、工作过劳、睡眠不足、饮食营养不均衡和缺乏运动等不良因素，体质将日益虚弱，以致百病丛生、提早衰老。

从精神层面分析，整天面对没有表情的电脑，会使原本活泼好动的性格受到压抑。网际网络的风行，造就了许多一天到晚对着电脑忙碌的过度使用者。这些人的正常生理功能会被悄悄地打乱。

据研究，过度沉迷或依赖电脑，无论是成人或小孩，都会变得人际关系不好、家庭关系紧张、生活空间变窄；长久下来，会使人在正常生活的前面退缩，寂寞感越来越重。这已逐渐引起专家的注意。

为了维护健康，电脑族应增加室内的照明，使工作桌椅与人的身高、肥瘦和手脚长度相适合，在操作电脑时坐姿端正；使用负离子发生器，定时打开门窗通风换气；每工作 50 ~ 60 分钟，应有 10 分钟的休息。

如果你必须每天操作电脑，请注意：电脑辐射范围大概有 3 米，休息时应尽量远离，以减少辐射伤害；辐射源主要来自电脑的背面和侧面，若能避免坐在其背面亦可减少辐射伤害。

怀孕妇女最好暂离电脑，改调做与电脑无关的工作，孕妇及胎儿的健康会更有保障。

此外，均衡饮食、适当运动、充足睡眠是维护健康的基本要素。加上对电脑文明病的早期预防、早期治疗，就可以在最大程度上减少或避免伤害。

本书在台湾出版之后，广大读者争相购买；承蒙华夏出版社厚爱，并根据最新信息和最近研究所得，由张胜勇先生补充了部分内容，使此书以更加完美的形象与大陆读者见面，为电脑族奉上保健之策。

张峻斌

出版者的话

张峻斌博士的第一部图解医学科普读物,也就是《图解脑中风的防治与康复》一书,于1995年由我责编在华夏出版社出版。来年,此书荣获1996年“美国国际杰出著作奖”。我深知这不仅仅是因为书中的内容为大众所需要,而且还因为其文字风格为大众所喜爱。那些由医学科班出身的台湾漫画家张能杰先生绘制的百余幅插图更是活灵活现、直奔主题,活脱脱一位热情淳朴的导读员,怀着爱心与真情在给读者讲解机理并指导操作技法,让人人都能读懂、学会,使此书成了一本成人用的“小人书”。

此后,张博士的另外几部同样形式的图解医学科普读物在台湾陆续面世,遂成为一个令人赏心悦目的“图解现代健康丛书”系列。更加鼓舞人心的是,几乎每一种书都是在面世的10个月内三次重印。其中《轻松学耳穴》和《图解耳穴按摩健康法》进入了中小学校园,就像大陆的孩子们课间必做眼保健操一样,岛上的孩子们正以同等态度对待耳穴按摩操。《战胜电脑文明病》和《现代人通病——颈椎综合征》也进入了千家万户和各大机关。邀请作者传道授业的单位团体纷至沓来。作为香港耳针学会秘书长的张峻斌博士竟然又在台湾岛上掀起了保健操练的热潮……

张博士怀着奉献社会的仁爱之心,致力于两岸三地的医学科普事业,并将著书所得润笔之资全部捐献给残疾人慈善机构(台湾)和福利组织(大陆)。也就是说,读者在购得此书之时,在为自己寻得了简便易行的保健方法的同时,也正在与张博士及其同仁共襄慈善与福利之义举。

目 录

出版者的话

郑序——资讯时代的电脑伤害

余序——应世适时的保健佳作

王序——未雨绸缪,远离病痛

前言——电脑文明病与现代资讯人

第一篇 远离电脑文明病 1

一、眼睛疲劳与干眼症 1

(一)眼睛疲劳 1

(二)干眼症 7

二、从头昏脑胀到头痛发作 14

(一)电脑族最常发生的两种头痛 14

(二)消除头痛的潜在因素 15

(三)八项解痛良方 17

三、记忆力衰退与恢复脑力 25

(一)身在“辐”中要知“辐” 25

(二)脑力衰退,原因众多 25

(三)强化记忆力的方法 26

四、压力与过劳 37

- (一)过劳可致英年早逝 37
- (二)不可忽视的“静”中消耗 37
- (三)败给过劳的真实病例 39
- (四)压力使人远离健康 40
- (五)资讯过刺也会招病 42
- (六)改善之道 42

五、腕道综合征 46

- (一)何谓腕道综合征? 46
- (二)电脑族与腕道综合征 48
- (三)医生如何确诊本病? 49
- (四)防治之道 50
- (五)能远离过劳伤害吗? 53

六、颈椎综合征 55

- (一)电脑族为何易患颈椎综合征? 55
- (二)症状复杂多样是本病特色 56
- (三)改善之道 56

七、腰腿痛综合征 60

- (一)久坐不动伤筋骨 60
- (二)坐姿不良病来磨 61
- (三)改善之道 61

八、皮肤瘙痒症 70

- (一)研究发现 70
- (二)改善方法 72

九、电脑对孕妇及儿童之影响 72

(一)对孕妇的影响 72

(二)对儿童的影响 76

第二篇 走出办公室的误区 82

一、空调病 82

(一)空调病之成因 83

(二)改善之道 85

二、军团菌病 86

(一)军团菌病之成因 86

(二)预防之道 88

三、影印机综合征 89

(一)影印机的静电及臭氧 89

(二)影印纸里的有害物质 89

(三)影印室的环境污染 91

(四)操作者的个人卫生 91

(五)预防之道 92

四、憋尿综合征 92

(一)憋尿的原因 92

(二)具体案例 93

(三)后患无穷 93

(四)预防之道 93

五、痔疮 95

(一)痔疮简介 95

(二)防治之道 95

六、心血管疾病 99

(一)致病原因 99

(二)预防方法 101

七、医院计算机带来交叉感染 101

(一)致病原因 101

(二)防范措施 102

第三篇 做好基础健康管理 103

一、世界卫生组织的健康标准 103

二、从久坐不动到活动筋骨 104

(一)提前老化的表现 105

(二)活动筋骨,对抗老化 106

三、先到厨房,后到药房 108

(一)饮食营养要均衡 110

(二)一天的活力从早餐开始 111

(三)饮水与饮料 112

四、不觅仙方觅睡方 114

(一)对睡眠的正确认识 115

(二)睡眠要领 116

五、耳穴按摩是养生保健的法宝 118

(一)具体操作 119

(二)注意事项 119

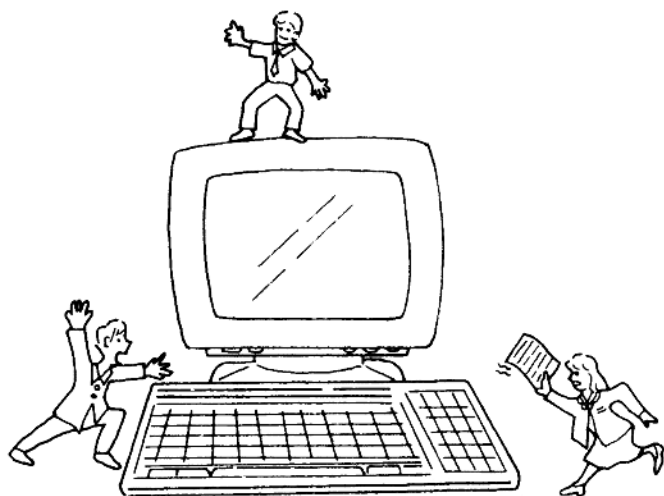
六、自我按摩 127

(一)理论依据 127

(二)实施方法 127

第一篇 远离电脑文明病

一、眼睛疲劳与干眼症



(一)眼睛疲劳

宜静是某大报社的电脑打字员，每天黄昏至深夜截稿前是她最忙碌的时间，一叠叠从编辑室转送来的新闻稿，都必须限时完成。从低头看稿件，到抬眼看屏幕，眼睛总是来回重复

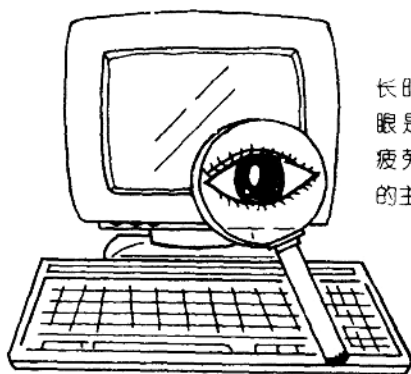
地紧张作业,双手则不停地敲打键盘。由于工作量大,除了上化妆室、吃饭、倒茶水时稍微走动一下之外,几乎久坐不动,奋斗至深夜下班才回家。

阿强是外商公司的业务专员,白天风尘仆仆四处洽谈生意,下班则经常利用深夜时刻上网络找人聊天,睁眼直盯屏幕里的缤纷世界,就完全忘却时间的流逝。为避免影响家人休息,他干脆只开光线微弱的小桌灯。

最近,宜静和阿强因发现自己的眼睛容易疲劳、酸胀、模糊,有时甚至头昏和烦躁,都不约而同地向眼科门诊求治。

1. 何谓眼睛疲劳?

电脑族在操作电脑、看文件、输入文字、抬头看屏幕等重复动作中,眼睛每天平均要动 2~3 万次,这些动作都得靠眼球肌肉控制,如果劳累过度,休息不足,就可能会造成永久的视力伤害。



长时间近距离用眼是电脑族视力疲劳和近视加深的主要原因

事实上,保证操作电脑的眼球肌肉——睫状肌,作用就在

于调节焦距。当眼睛往远处看时,睫状肌会放松;如果看近处,睫状肌就会收缩。如果持续看近物久了,就会造成睫状肌的痉挛,这是导致和加重假性近视的原因,也是电脑族出现眼睛疲劳、酸胀及模糊症状的常见原因。

上面说的宜静和阿强,经常持续工作数小时,即使不用通宵熬夜,也会累坏双眼,更何况他们都是“夜猫子”。造成眼睛疲劳的原因有许多,所以,到眼科查明原因是首要的步骤。

2. 眼睛疲劳的保养之道

【让眼睛休息】

改变用眼习惯,每隔 50 分钟休息 5~10 分钟,这是眼睛疲劳的最有效的预防方法。眼睛经常容易疲劳的人,只要在工作中,就要不时做短暂的休息。

(1)闭目养神,心无杂念,或意守(即将注意力集中)足底心“涌泉穴”,可使眼肌更有效地休息放松。

(2)如果您不想闭目休息,可利用此段时间游走办公室,与同事做人际的或工作的互动,也能减轻眼睛的负担,兼能提高人际关系和工作效率,可以一举两得。

(3)如果实在很忙碌,可利用此时做一些别的工作,打几个电话、跑跑厕所、冲杯咖啡、远看窗外景观,只要不集中在近距离用眼,都有休息放松的效果。

【扩大视野】

上班族、电脑族的人工作与生活环境多处于大厦林立、人多、车多、路窄的小空间,上班打电脑、打字、抄写资料,下班后仍将休闲活动局限于看电脑、玩电脑、上网络、打电动玩具、打麻将等。这些活动的共同特点都是长时间近距离用眼,不但



放风箏能扩大视野、
凝视远方、放松睫状
肌，是改善眼睛疲劳
的良方。

“久视伤血”，还会继续加重睫状肌的紧张度，使视轴拉长，近视和视力疲劳自然没有机会缓和。

日本学者曾经进行过一项实验：将一批猴子关进只有 3 ~ 5 立方米的空间内，每日只是不让它们远观外界，其余饮食作息一律正常。结果在两星期后，受试的猴子全部罹患近视，眼球结构也发生了一些微细的偏差。这正好说明了上班族、电脑族的作业环境与“视力”和“视觉疲劳”的关系。

休闲时多到郊外走走，观赏青绿植物，抬头看看天上的小鸟或做做放风筝的运动，都是扩大视野、调节焦距、放松身心的好选择。

【配戴合适的眼镜】

台湾是著名的“近视王国”，小学生近视比例为 12%，一到中学即窜升到 70%。超过六百度的高度近视高达 20%，较欧美国家高出 5 ~ 10 倍，居于全球之冠。对于长时间频繁用眼的电脑族而言，定期检查视力，及时矫正视力，选配最合适的眼镜是十分重要的。请定期向眼科医师请教。

【多做眼睛保健操】

眼睛保健操可达到解除眼部痉挛、促进眼区血液循环、松弛眼内肌肉、消除视觉疲劳、增强目力、预防近视的功效。

攒竹穴：眉毛之内侧端。

鱼腰穴：眉毛中间。

丝竹空穴：眉毛终点。

太阳穴：眉毛终点与外眼角之间向后一寸之凹陷处。

睛明穴：内眼角上方 1 分处。

承泣穴：眼眶下缘上沿，直对瞳孔。

风池穴：颈后大筋的两旁凹陷处，与耳垂平行。