

小心！电脑正危害着你的生命



健康饮食
电脑族吃出好身体

保健操
电脑族发起健身革命



自我按摩
电脑族以揉克病



精油疗法
电脑族的芬芳之旅

要电脑更要健康—— 电脑族健康手册

电脑——一半是天使，一半是魔鬼

辐射——电脑病的“CEO”

防治“电脑病”之粥谱

孕妇巧避电脑病

穿“衣”防辐射

脑疲劳——精神变迟钝的“罪魁祸首”

美丽自己掌握——电脑女性自我防护

重现男人本色——电脑男性自我防护

保健操——电脑族发起健身革命

防治“鼠标手”之健身操

主编：罗宇



天津科学技术出版社

中国疾病预防控制中心 中国健康教育中心 编



中国疾病预防控制中心 中国健康教育中心 编

电脑族健康手册

中国疾病预防控制中心 中国健康教育中心 编

第一章 电脑与健康

第一节 电脑与健康的关系

第二节 电脑与健康的影响因素

第三节 电脑与健康的关系

中国疾病预防控制中心 中国健康教育中心 编

第二章 电脑与健康

第一节 电脑与健康的关系

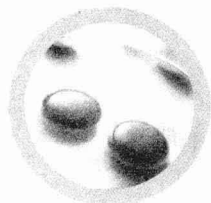
第二节 电脑与健康的影响因素

第三节 电脑与健康的关系



中国疾病预防控制中心 中国健康教育中心 编

小心！电脑正危害着你的生命



健康饮食
电脑族的饮食之道

保健操
电脑族支起强身生命



自我按摩
电脑族以揉为乐

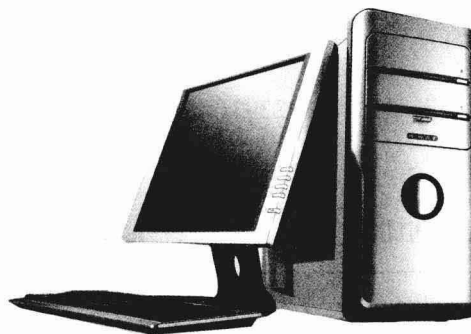


精油疗法
电脑族的芬芳之旅

要电脑更要健康——

电脑族健康手册

主编：罗宇



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

电脑族健康手册/罗宇主编. —天津:天津科学技术出版社,2009. 1

ISBN 978-7-5308-4077-1

I. 电… II. 罗… III. 电子计算机-操作-职业病-防治-手册
IV. R135-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 186048 号

责任编辑:布亚楠

责任印制:王莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话:(022)23332401(编辑部) 23332393(发行部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 10 字数 100 000

2009 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价:19.80 元

前言

思考:

现在电脑突然从地球上消失,我们的工作和生活将会怎样?

没有电脑,我们将不能正常的商务出差、旅游活动,因为受电脑控制的交通系统已经瘫痪,火车、飞机不能正点运行;没有电脑,我们的管理工作困难重重,因为企事业单位的重要数据会丢失,因为它们一直由电脑管理;没有电脑,我们的许多工作将被迫中断,因为统计准确的信息一直由电脑代劳;没有电脑,我们不能聊天视频,上传图片,发送电子邮件;没有电脑,我们将不能网上购物、读书、交友。

总之没有电脑我们的工作和生活将会陷入混乱。电脑为我们的工作和生活提供太多的便利,我们依赖它,离不它。我们已经进入一个电脑网络的新时代。

然而就在我们兴高采烈地进入电脑网络时代时,同时也跨入了“电脑病”的横行时代。

电脑给我们的工作和生活带来了诸多便利,没有电脑我们的工作和生活将会遇到很多困难。但是长时间的使用电脑,我们的健康也会受到威胁。

据权威调查每天使用电脑5个小时以上,人的全身系统都会受到电脑的严重侵害。如人的眼睛会红肿、酸痛、干眼、视力下降,严重者还会出现失明;颈部、肩部、手部会僵硬、劳损、疼痛;大脑神经系统紊乱;身体免疫功能下降;还会发生心脑血管等病变。不同的群体受到电脑的伤害也不同,孕妇会出现流产、不育、畸形儿;男性会出现生理功能下降,精子质量降低、脱发等情况;儿童发育不良、肝脏造血功能下降等。

由此我们可以看出,电脑已成为了现代危害我们生命健康的杀手。

在信息时代,我们离不电脑,但是没有健康,一切都是空。电脑与健康犹如水与火,我们选择了与电脑为伴,就放弃了与健康为伍,我们选择了健康,就必须远离电脑。这是一个两难的选择,却不是一个最好的选择,最好的选择是两者皆选,电脑和健康一个都不要少!

那怎样才能使电脑和健康兼得？有没有一套系统而全面的防治方法呢？

本书就是针对现代人不堪“电脑病”的困扰，详细介绍了多种防治方法，从简单的日常饮食、运动、按摩、精油入手，为我们抵御电脑病筑了一道坚固的墙。书中简单美味的菜谱，可以帮助电脑族刷新自己的饮食菜单，健康的体操可以帮助电脑族删除“久坐病”，轻轻的按摩可以帮助电脑族复制强健的筋骨，芬芳的精油新建一个清香的你。

如果不确定自己是否已受电脑的侵害，或者想了解体内“电脑病”的毒有多深，可以做一下本书提供的小测试，它可以帮助解决这些问题。通过测试可以让你在防治电脑病时针对性更强。假如通过测试发现自己的颈椎病已经很开始恶化，而鼠标手的病症却不明显。就可以重点治疗颈椎病，以防病情进一步加重，鼠标手只需加强预防就OK。只有分清疾病的轻重缓急，才能更有效地保证身体健康。全面预防，重点治疗是本书防治电脑病的理念。

本书以简单易学、方便操作为指导思想，为大家提供了多种防治方法，并且具有很强的实用性。只需按照书中提供的方法和步骤，加强防治，就可以让你与电脑病说ByeBye。无论您是与电脑相处多年的老手，还是刚刚接触电脑的新人，从现在起都要防治电脑疾病。只有做好防治工作，才能让您与电脑真正的和平共处。

本书的出版要特别感谢杨潇楠、张丽丽、王彦、王红杰、刘继英、刘亚楠、任艳灵、李海丽等人提供的意见和给予的帮助。

本书的出版过程中，王浩、王铁成、赵春东、马冰、张灵犀、罗珩、孙良珠、郭海平等提供了众多宝贵的意见和建议，在此深表谢意。

本书编写过程中得到了张苗、常娟、李伟、刘春宏、刘继凤、石金星等人的大力帮助，在这里表示最诚挚的感谢。

**大破“电脑病”行动已经开展，
期待您的参与！**

第一章 电脑——一半是天使，一半是魔鬼

第一节	电脑闯进你的生活	2
第二节	小心！电脑正危害着你的生命	3
第三节	我国易患电脑病的人群	5
第四节	小测试：测试一下你是否已经染上“电脑病”？	6

Part1:透支你健康的元凶——揭秘电脑病

第二章 辐射——电脑病的“CEO”

第一节	源头防辐射	11
第二节	穿“衣”防辐射	12
第三节	防辐射屏	14
第四节	植物防辐射	15
第五节	眼镜防辐射	15

第三章 七大电脑病——偷走健康的隐形杀手

第一节	颈椎病——生命不可承受之“重”	18
第二节	网瘾综合征——心理“毒瘾”网住你	21
第三节	鼠标手——“鼠疫”入侵你的手	24
第四节	电脑失写症——写字记忆悄悄“溜走”	29
第五节	电脑忧郁症——遮挡快乐的“阴霾”	31

第六节	电脑视疲劳综合症——心灵窗户变“模糊”	33
第七节	脑疲劳——精神变迟钝的“罪魁祸首”	39

Part2: 电脑病防护地+他——电脑族女人VS电脑族男人

第四章 美丽自己掌握——电脑女性自我防护

第一节	电脑族女性保持亮丽肌肤的秘诀	46
第二节	电脑女性“一白遮三丑”	54
第三节	电脑族女性保持曼妙身材的妙招	58
第四节	电脑族女性保护乳房的方法	62
第五节	乳腺癌影响电脑女性的健康	64
第六节	电脑女性经期护理有诀窍	65
第七节	孕妇巧避电脑病	68

第五章 重现男人本色——电脑男性自我防护

第一节	男性“本族”也要传宗接代	70
第二节	电脑族男性也要皮肤光滑细腻	71
第三节	电脑族男性也要头发乌黑浓密	72
第四节	电脑族男性也要拥有健壮的身材	73

Part3: 电脑族自我防治实用手册——如何远离电脑病

第六章 健康饮食——电脑族吃出好身体

第一节	防治“电脑病”之粥谱	80
	明目之粥类	82
	缓解脑疲劳营养粥	84
	美白养颜粥	86

电脑族女性营养粥	87
男性生发养发粥	88
第二节 防治“电脑病”之饮品	92
防辐射饮品	92
明目饮品	93
美肤类饮品	94
第三节 防治“电脑病”之水果	96
防辐射水果	96
治疗忧郁症水果	96
养目水果	98
电脑族补脑水果	99
生发养发的水果	99
多功能水果	100
第四节 防治“电脑病”之菜谱	104
治疗“电脑忧郁症”之快乐菜谱	107
明目之菜谱	110
治疗脑疲劳之菜谱	112
电脑族女性健康菜谱	115
电脑族男性健康滋补菜谱	121

第七章 保健操——电脑族发起健康革命

第一节 防治椎病之简易体操	124
第二节 防治“鼠标手”之健身操	124
第三节 防治眼疲劳之健身操	126
第四节 防治脑疲劳之健身操	127
第五节 跑步减少辐射	133
第六节 跳绳游泳治颈椎病	133
第七节 瑜伽太极拳健全身	134

第八章 自我按摩——电脑族以揉克病

第一节	按摩防治颈椎病	136
第二节	推油按摩防治颈椎病	136
第三节	眼疲劳综合症的穴位按摩	137
第四节	按摩防治“脑疲劳”	138
第五节	按摩防治皮肤问题	141
第六节	按摩去油脂	142
第七节	自我按摩防治电脑女性常见病	143
第八节	自我按摩增强男性的生育能力	144

第九章 精油疗法——电脑族的芬芳之旅

第一节	精油沐浴治颈椎	146
第二节	防治电脑忧郁症的精油	146
第三节	防治脑疲劳的精油	149
第四节	电脑女性护肤美体精油	150
第五节	电脑男性护发养发精油	152

第一章

电 脑

——一半是天使,一半是魔鬼

电脑是魔鬼还是天使? 当我们使用电脑工作时, 我们仿佛搭上了一辆飞的汽车, 享受电脑带给我们的高效率; 当我们在生活中使用电脑时, 我们仿佛多了一个得力的助手, 繁琐的生活变得轻松简单; 当我们在电脑里游玩时, 我们仿佛进入了时空隧道, 体验电脑带给我们的快乐与痛苦, 成功与失败。电脑给我们创造一个新的世界, 编织了一个美丽的梦。

但我们不能长久地沉浸

在电脑世界中, 因为

操作电脑超过 5

个小时后, 电

脑就会变成

疾病的发源

地, 吞噬我

们的健康。



第一节

电脑闯进你的生活

自1946年2月14日,第一台电脑诞生起,电脑便以惊人的速度在全世界普及。从可望而不可即的天价到多数人可以接受的大众价,电脑从重点单位走进了千家万户,成为了许多家庭的常用电器。

网络的发展,使得电脑如猛虎添翼。电脑不再是一个孤岛,而成了紧密相连的群岛。电脑让世界变成了小小的“地球村”。即使远隔重洋,我们也可以第一时间了解世界各个角落的最新信息。

电脑和网络的普及颠覆了我们的工作和生活方式。现在不论是国家机关、企事业单位,还是家庭都在电脑前忙碌。电脑像无声的细雨,渗透到我们的工作、生活和学习中。电脑已成为人类的第二大脑,与人类再也分不开了。

电脑和网络提高了企事业单位的工作效率。以前公司常常需要为文档管理花费大量的人力和物力,现在有了电脑只需按一下键盘就可以快速解决,建立一个数据库就可以将所要管理的人事、财务等事情轻松搞定。同时企事业单位,可进行远程会议,即使在原有单位也可以商谈业务。这既节省了出差时间,也省去了会议费用。

电脑和网络方便了我们的生活。现在我们每天只要打开电脑,就可知道国事家、天下事,欣赏电脑里的热点文章。我们不用再翘首等待邮递员飞鸿传信,只需打开我们的邮箱就可查看是否有我们的邮件。我们不用再眼巴巴地等待。播放自己喜爱的电视剧,只要我们有时间,随时可以在网络上过把瘾。

电脑和网络给平淡的生活增添了色彩。通过网络我们可以扩大交际圈,找到更多的知心朋友,有缘者还能结为连理。网络为我们提供了不同风格,不同年代的歌曲,不必再为一首喜爱的歌曲,淘遍大街小巷。网络还为乐意玩游戏的人提供各种各样的游戏。从原来形式单一、角色被动变成了形式多样、角色互动,成为现代人减轻压力、放松心情的娱乐方式。

电脑和网络为我们提供了新的购物方式。对于比较忙碌,没有时间逛街的人而言,网上购物可谓方便又实惠。你只要找到相应的购物网站,就可以选购自己喜爱的商品。现在网上物品很丰富,包括家居用品、亮丽衣物、畅销书籍、化妆品、可爱玩具……只要是你日常需要的网上应有尽有,并且价格要比在商场便宜许多。同时,

你要是对开店感兴趣也可以在网上注册开一家小店,不用交房租、水电费,成本很低,现在许多人都在网上赚得满盆金。

电脑已成为我们工作和生活中的一部分,我们离不开电脑。不敢想象如果没有电脑,我们的世界会怎样。然而,电脑却不是完美的“天使”,就在我们享受电脑带来的便利时,电脑却像魔鬼一样开始危害我们的生命健康。



第二节

小心! 电脑正危害着你的生命

电脑对我们健康的危害是多方面的、多层次的。不仅使我们的颈椎、眼睛、皮肤和手腕受到伤害,甚至会深入身体的内部器官,使我们的血管和细胞受到危害,引发多种疾病。同时,还使一些自控力较弱的人产生心理疾病,患上网瘾症和忧郁症。

电脑辐射威胁我们的生命。据美国约翰霍普金斯大学对长期从事电脑工作的男性研究发现,他们患血癌的危险性要比没有从事电脑工作的人员高出3倍。同时还发现,与电脑接触的时间越久,他们患癌的危险度就越高。如果每周使用电脑的时间超过35个小时,患癌症的危险比不使用电脑工作的人员高出2.3倍,患白血病的危险比不使用电脑工作的人员高出2.93倍,患肌肉肿瘤病的危险性比不使用电脑工作的人员高出3.26倍。

电脑危害我们的颈椎。根据研究发现,有80%从事电脑工作的人存在不同程度的颈椎劳损。据统计我国现在的颈椎病患者已达3千万,其中因使用电脑而患病的人数占30%以上,这一数字每年还在快速增加。现在我国的颈椎病人正在向低龄化发展,25~40岁的电脑人员已成为颈椎病的主要患者。

电脑会使我们的手部残疾。据统计从事电脑工作的人员中有90%的人有不同程度的鼠标手。在现有的电脑职业病中有将近2/3是鼠标手。在美国,电脑造成相当一部分员工手部残疾。36%鼠标手患者不得不接受手术治疗,但这些人中只有23%的鼠标手患者可以继续原来的工作。如果保养不慎,复发的可能性极大。2004年,我国深圳一家著名的IT公司,发生过因手部手术复发而导致手部残疾的事件。

电脑可能导致我们失明。常用电脑的人中有83%的人感到视觉疲劳,出现眼睛

干涩、流泪等症状。长期使用电脑,易使人患有白内障、眼癌、角膜炎等眼部疾病。林先生从事编辑有5年之久,因为工作需要常常要在电脑前工作8个小时以上。林先生的眼睛度数从原来的100度增长到了500度,但并没有引起林先生的注意,因为他的同事都和他情况相似,感觉没有大碍。出人意料,就在林先生工作的第六个年头,林先生感觉自己的眼睛异常的模糊不清,到医院检查。医生诊治的结果为眼癌晚期。

电脑使我们的大脑迟钝。据一项调查显示,在北京、上海、广州等大城市中有60%以上的白领都有加班到深夜的经历。八成以上的白领因长期用脑过度患有不同程度的脑疲劳。相当一部分的电脑人员因大脑疲劳而引发其他的身心疾病,比如肺炎、咽炎、肠炎、胃炎、心脏病、失眠、性功能障碍等。严重者还会导致死亡。

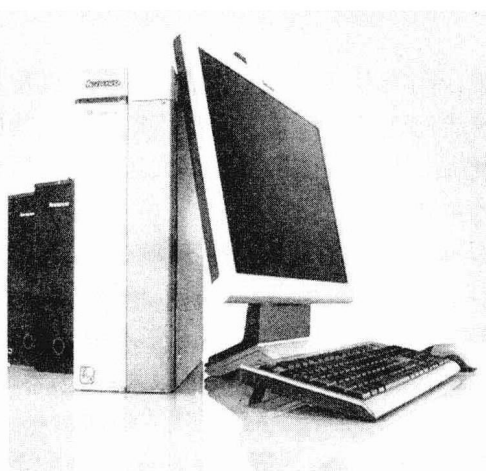
网络可以毁掉我们未来。网瘾已成为危害青少年身心健康的第一杀手。据统计我国现有17%的人有网瘾,13.2%的青少年有网瘾倾向。2007年,某省重点中学的一名姓王的学生,在寒假期间迷上了网络游戏,每天消费十几元钱,时间久了,便沉迷于网络不能自拔。起初,他将父母给的饭钱省下,到网吧玩游戏。后来感觉不过瘾,就开始向父母骗钱。王某曾将父亲收藏的一件玉器,偷卖了几百元,几天便挥霍完了。后来他就开始抢劫,曾从两名小学生手里抢了50元。当他再次做案时,被民警抓住。这位成绩优异的学生,也因此被取消了高考资格。

电脑会让我们自杀。电脑忧郁症属于电脑引起的心理疾病,轻者可以使患者烦躁不安,情绪低落、无心工作、失眠、健忘,严重者会使患者产生轻生的念头。现在电脑忧郁症已成为电脑人员的主要心理疾病,严重影响了他们的工作和生活。每年都有人死于电脑忧郁症。

电脑让我们不会写字。据调查我国长期使用电脑的人员中,“提笔忘字”者达95%!某省有位毕业于名牌大学中文系的副市长,每天都会随身带一本《新华字典》,

以供批阅、起草、修改文件时使用,就是一些常用的汉字,也常常要翻字典才敢下笔。为什么名牌大学中文系的高材生,不会写汉字呢?经过医生的了解诊治,才知道,原来是因为长期在电脑上打字,缺乏对汉字印象,所以导致“提笔忘字”。

为了使大家更直观地了解电脑对人体的危害,我们提供了一幅电脑危害人体健康的图,希望能够加深大家对电脑病的了解,更好地做好预防工作。



第三节

我国易患电脑病的人群

目前我国易患电脑病的人群主要是白领和未成年人。

◎白领成为电脑病的第一主力军

白领成为电脑病的高危人群,是由他们的工作性质与工作环境决定的。

白领为脑力工作者,日常工作的工具多为电脑,特别是从事设计、图书编辑和文字录入工作的人员。通常要在电脑前工作5个小时以上。据调查发现,电脑辐射具有累加性,人与电脑接触的时间越长,电脑辐射对其危害就越大。因此白领成为电脑辐射伤害最大的人群。

白领长时间使用电脑输入数据、撰写文章及图形设计等。动作单一、重复,需要相应的身体部位有很大的支撑力。造成这些部位的肌肉长期处于紧张状态,使得手、腕、臂及肩部疼痛,严重损伤这些部位的肌肉。

同时电脑工作人员的眼睛长时间盯着显示器,眨眼次数就会比正常人减少,眼睛血液循环减少,造成泪液蒸发等,使得眼睛肿痛、干燥。另外办公室的光线太暗或过亮也会造成视觉疲劳。如果工作过程中不注意让眼睛适时的休息,视力就会下降。

另外,电脑操作人员一般为高收入阶层,工作压力大,岗位竞争激烈。加班是这些群体的“家常饭”。这不仅使他们的身体劳累,也会因用脑过度,导致脑疲劳。根据对脑疲劳患者的调查发现,电脑工作人员占看病人数的80%。过多的压力也会导致电脑工作人员出现精神高度紧张、情绪烦躁、忧郁等症状。

工作环境对于员工来说也很重要。电脑操作人员,通常比较封闭、干燥的环境里工作。电脑不断散发热量,会过量吸收皮肤上的水分,使皮肤出现干燥、暗沉等问题。再则办公室里一般摆放着多台电脑,如果摆放不合理,电脑族就有可能受到周围电脑的袭击。因为电脑的侧面和后面是辐射最强的地方,比电脑正面的辐射高出几倍。

◎未成年人已成“电脑病”第二主力军

未成年人过早地接触电脑已严重影响到了他们的身心健康,成为电脑病的第

二高发人群。

未成年人对于辐射的抵抗力,远远弱于成年人。长期地接触电脑,电脑辐射会对他们的身体产生重大的危害。

未成人还处在生长发育期,过早接触电脑会影响到他们的骨骼肌肉的生长,造成背部、手部、肩部、腿部肌肉劳损。严重时还会引起未成人身材的变形。未成年人阅历较浅,对一些事情缺乏正确的判断力和控制力,特别容易受到网络不良信息的诱惑,沉迷其中不能自拔,既影响了身心健康,也耽误了学习。同时未成人的大脑还在发育成熟期,长期沉迷于网络游戏,会严重影响大脑发育。根据一些城市对未成年人的调查发现,80%沉迷于网络的未成年人存在左前脑发育不良、上课注意力不集中、记忆力下降、不善于与人沟通、缺乏团队意识等问题。



第四节

小测试:测试一下你是否已经染上“电脑病”?

1.节假日里电脑占用你多少时间?

- A.根本不碰电脑 B.有需要会用一下电脑 C.整日坐在电脑前

2.你每天喝多少毫升的水?

- A.2000毫升以上 B.1500~2000毫升 C.1500毫升以下

3.是否经常吃水果蔬菜?

- A.水果蔬菜是日常主要食物 B.偶尔吃 C.几乎不吃,零食是主食

4.你的皮肤怎么样?

- A.光滑细腻,白里透红 B.一般 C.很糟,痘痘、斑痕全在脸上

5.早上起床后是什么感觉?

- A.精神百倍,充满活力 B.一般,没感觉 C.感觉很累,提不起精神

6. 是否经常出现忘记钥匙放在哪儿的事情?
A. 从来没有 B. 偶尔 C. 经常
7. 抬起头往后仰,脖子会不会“咯咯”的响?
A. 不会,从来没有 B. 偶尔 C. 经常
8. 用你的右手(左手),放在左肩(右肩)上,能否绕过脖子去摸你的右(左)耳垂?
A. 能够摸到 B. 差点 C. 差很多
9. 是否使用隔离霜?
A. 每天都用 B. 想起来会用 C. 从来不用
10. 是否清洁电脑?
A. 经常清洁 B. 偶尔 C. 从来不清洁
11. 有电脑的工作环境里是否摆有绿色植物?
A. 有,很多种 B. 有,但很少 C. 完全没有
12. 你的睡眠质量如何?
A. 很好,睡得很香,从不做梦 B. 偶尔会做梦 C. 经常失眠
13. 当你的同事在你空闲时邀请你游玩时,你会怎样决定?
A. 欣然同意 B. 考虑考虑 C. 拒绝
14. 你是否经常进行运动?
A. 经常 B. 偶尔 C. 从来不会
15. 你是否经常做眼睛保健操或是眼睛按摩?
A. 经常做 B. 偶尔 C. 从来不会
16. 日常生活工作中你是否会用笔写字
A. 经常用笔写字 B. 偶尔 C. 从来不会
17. 你是否经常在电脑前熬夜?
A. 从来没有过 B. 偶尔 C. 经常