



JIAOSHI JIANKANG ZAO ZHIDAO

园丁的健康也需要锄草

燃烧的蜡烛也需要加油

教师的健康需要更早关注!

主编 席翠平

早
知
道



教师健康

本书帮助你认识亚健康、克服职业病，让你在健康和疾病的对抗中占尽先机!

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

编委 刘霞 杨樱 任艳灵 刘慧滢 赵建英
主编 席翠平

教师健康

早
知
道

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

教师健康早知道/席翠平主编. —北京:人民军医出版社,2008.11
ISBN 978-7-5091-2185-6

I. 教… II. 席… III. 教师—保健—基本知识 IV. G478.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 158622 号

策划编辑:石永青

文字编辑:王会军

责任审读:李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8754

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:潮河印业有限公司

装订:京兰装订有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:15.75 字数:264 千字

版、印次:2008 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~4000

定价:29.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

本书从教师健康新理念的树立、体检习惯的养成及养生、防范亚健康、预防职业病等多方面入手，全面系统地分析了教师可能遇到的疾病并帮助教师认识掌握防范疾病的方法，从而让教师在衣食住行等日常生活中多加注意。本书内容翔实、生动，是教师保健、防病的有益参考书。

如果教师能够参照本书管理自己的健康，养成更健康的生活习惯，那么，对于教师本人及关注教师健康的所有人来说都将是一件幸事。



前言

教师是一个光荣而伟大的职业，每个人的成长都离不开教师的辛勤培养。当家长们把一个个小小的孩童送进校园开始，教师就承担着一个艰巨的任务，即要帮助孩子们成长、开阔他们的视野、教授他们知识、塑造他们坚定乐观的性格。

教师伴随着学生走过人生一个个重要的阶段，接受学生的赞誉和掌声，被称为“辛勤的园丁”、“灵魂的工程师”。可在赞美的背后，教师却需要付出繁重的劳动。教师的工作是既消耗体力又消耗脑力的，若没有健康的体魄是难以胜任的。

除了要承担教学任务，教师们还要承受职称评定、升学率等各方面的职业压力，同时还要兼顾家庭，这往往让教师们在体力和精神上承受着双重负荷，从而无暇顾及到自身的健康。有关机构曾对教师健康状况进行专门的调查，调查结果显示教师罹患心脑血管疾病的比例明显高于正常人群，各种慢性疾病发病率很高，因长时间说话、站立、伏案工作而造成的咽炎、静脉曲张、颈椎疾病等职业病，更是居高不下。更多的教师尽管在身体上没有表现出明显的症状，但是却同样受到亚健康的困扰。可以说，教师的健康状况令人堪忧。对此，我们应该加以警惕。

为了提高教师的自我健康意识，让教师们在为学生们奉献的同时也关注一下自身，也为了提高全社会对教师健康状况的关注，我们特别编写了《教师健康早知道》一书。本书重在为教师们提供一个更好地了解自身健康的窗口，以达到及早预防和发现自身疾病的目的，引导教师养成管理自身健康的好习惯，从而能够更好地预防和减少疾病对身体的伤害。

编者

2008年6月



目 录

第一章 教师健康早管理	1
一、意识早关注，健康早实现	1
(一) 教师健康状况调查	1
(二) 讲台上的健康威胁早了解	4
二、健康新理念早养成	8
(一) 健康的四个层次	8
(二) 身体健康的标准	9
(三) 心理健康标准	10
(四) 教师“健商”早提高	11
三、教师健康四大基石	20
四、加强健康管理，疾病远离你	21
(一) 预防重于治疗	21
(二) 健康管理，扫清健康障碍	21
(三) 学习健康知识	25
第二章 体检习惯早养成	27
一、简易自我检查，疾病早预测	27
(一) 自我检查方法	27
(二) 疾病自我诊断	29
二、经常进行健康检查	31
(一) 定期体检很重要	31
(二) 健康体检的项目	32
(三) 教师的健康体检	33



把握健康，把握自己



把握健康,把握自己

三、健康档案早建立	34
(一) 健康程度自测	34
(二) 建立健康档案	38
第三章 健康主动权早掌握	39
一、教师养生原则	39
(一) 大脑养护要注意	39
(二) 教师健身因时制宜	40
(三) 教师养生禁忌	41
二、教师养生方法	41
(一) 找到兴趣来养生	41
(二) 身体不同部位的养生保健	45
三、教师要适度旅游	51
(一) 四季旅游保健康	51
(二) 旅游卫生小知识	54
(三) 旅游要携带必需的药品	56
(四) 旅途中也要防疲劳	56
(五) 旅游克服时差效应	57
第四章 亚健康早防范	59
一、了解亚健康常识	59
(一) 什么是亚健康	59
(二) 不要让亚健康趁虚而入	60
(三) 亚健康的典型表现	60
(四) 导致亚健康的因素	61
(五) 亚健康的危害	63
二、教师亚健康状况	64
(一) 亚健康悄悄缠上教师	64
(二) 教师亚健康,压力惹的祸	65



把握健康, 把握自己

三、警惕亚健康的信号	66
(一) 亚健康的突然袭击	66
(二) 过劳死的十大信号	67
(三) 亚健康的诱因	68
四、教师常见亚健康综合征	70
(一) 慢性疲劳综合征	70
(二) 神经衰弱症	73
(三) 睡眠障碍综合征	76
五、尽早赶走亚健康	83
(一) 亚健康的心理调整	83
(二) 教师常见的亚健康综合征的调理方法	84
(三) 运动踢走亚健康	90
(四) 预防亚健康绝对秘籍	91
(五) 教师预防亚健康的保健运动	97
第五章 日常起居早关注	99
一、内外兼修, 才会受学生欢迎	99
(一) 教师服饰有学问	99
(二) 保持容颜靓丽有秘诀	104
(三) 教师头发巧护理	107
(四) 教师眼睛多保护	109
(五) 教师牙齿多保健	111
(六) 教师嗓音要重视	112
二、居室健康早维护	114
(一) 居室布置保健康	114
(二) 居室需要防污染	118
三、警惕办公室里的隐形杀手	122
(一) 办公室危害多防范	122



(二) 办公室里保健康	127
(三) 教室环境保护好	128
(四) 性福生活早维护	131
(五) 其他注意事项	138
第六章 教师饮食早调整	143
一、饮食要关注营养和健康	143
(一) “三大营养素”供给你工作能量	143
(二) 合理搭配很重要	144
二、饮食也要有章程	146
(一) 吃饭做到“细与慢”	146
(二) 饮食“红、黄、绿、白、黑”	148
(三) 吃饭定时定量	149
(四) 加班熬夜能量补充“五要点”	149
(五) 适当节食助健康	151
三、教师饮食量身打造	151
(一) 不同食物的营养特点	151
(二) 教师饮食课程表	158
(三) 教师重点补充维生素	159
(四) 教师要保证矿物质和纤维素的摄入量	162
(五) 教师怎样补钙	163
(六) 教师怎样吃蔬果	165
(七) 教师饮食要注意的事项	167
四、教师的食疗保健	173
(一) 教师的多功能小食谱	173
(二) 女教师特殊时期的饮食	176
(三) 教师疾病的食疗	180



把握健康, 把握自己

第七章 运动习惯早改善	193
一、生命在于运动	193
(一) 运动带来健康和活力	193
(二) 运动的种类	195
(三) 持之以恒才有效	195
二、教师的运动保健	196
(一) 教师运动原则	196
(二) 运动要动静相宜	200
(三) 适宜教师的运动方法	203
三、教师运动损伤早预防	211
(一) 教师运动应注意的问题	211
(二) 教师的运动损伤早处理	214
第八章 教师心理早松绑	216
一、教师的心理问题早发现	216
(一) 教师的心理问题分析	216
(二) 心理健康新观念早树立	222
二、教师的自我心理调适	224
(一) 教师要学习自我放松	224
(二) 教师要保持快乐心情	227
(三) 教师要表现出积极行为	230
三、教师常见心理疾病早防治	232
(一) 焦虑症	232
(二) 抑郁症	233
(三) 强迫症	236

第一章 教师健康早管理

一、意识早关注，健康早实现

(一) 教师健康状况调查

1. 教师的职业容易导致疾病

教师是比较特殊的一种职业，其工作虽受人尊敬，但是却承受着巨大的压力。长期以来，人们都习惯了把教师看作是奉献的代名词，用“辛勤的园丁”、“照亮别人的蜡烛”对他们进行热情的讴歌和赞美，却往往忽略了对教师健康的关注，就连教师本人也习惯了这种奉献而对自身保健重视不够。其实，教师的职业特点决定了他们是很容易被疾病侵袭的，只有了解到这一点，才能从根本上增强教师们的自身保健意识，从而能够早预防和早发现疾病，以达到促进教师身体健康的目的。

(1) 教师是示范性工作

教师面对的是学生，他们的言行会直接、间接地对学生的身心健康和成长产生影响。所以，社会和传统对教师提出了很高的要求。他们需要时刻以身作则、洁身自好，说话办事要小心谨慎，以求不给学生留下不良印象。普通人一旦有什么过失，人们通常能够被原谅，但对于教师却会严加苛责。这使得教师要时时紧绷神经，以规范自己的一言一行，而长此以往就会对自身身心健康产生危害。

(2) 教师是创造性工作

教师时刻面对着几十甚至上百名学生，这些学生来自不同家庭、性格各异，每个人都有不同的思想，教师既要给他们传授书本上的知识，还要培养他们的思想品德，同时还要教育学生们更好的适应社会。只有因材施教，才能够取得好的结果。所以，教师需要耗费大量的情感和精力来观察和分析学生，以求更好地帮助学生成材。这个



把握健康，把握自己

过程贯穿了教师教学生涯的始终。这种工作的要求是育人,不但难度大而且工作量繁重,这是其他工作无法比的。如果教师不注意工作过程中的身心调整,就可能产生各种身心疾病。

(3) 教师是艰巨性工作

教师的工作比较枯燥,他们天长日久地对不同的学生讲解大同小异的内容。而劳动成果的显示需要较长的时间,所以不能很快从工作中产生成就感。由于教师的工作对知识更新的要求比较高,教师不但要承担繁重的教学工作,还要长时间进行学习。因此使得许多教师不得不放弃休息和娱乐。特别是随着班级人数的膨胀及过多的考试压力与授课数量,导致教师的工作负荷量正逐年增长。教师除了应付学生之外,学校还有一大堆其他事务等着去做。教师的工作不仅变得没有时间界限、空间界限,而且兼有脑力劳动和体力劳动的双重特点。时间一长,疾病就难免了。

(4) 教师是社会性工作

教师承担着教书育人的重任,所以具有很大的社会责任。现在,社会对教师的期望甚高且复杂多样。教师不但要付出许多时间和精力来照顾学生,同时还要面对来自家长、社会的诸多要求以及现实环境的种种限制。面对社会上的一些不理解甚至是误解,一些教师难免会对自身的社会地位及教育理想产生怀疑,并常有种“采得百花酿成蜜,为谁辛苦为谁忙”的失落感。而且当今社会日趋功利性,使得师生关系日渐淡薄,导致教师加倍用心于教学后所获得的心理报偿相对渐少。特别是在一些私立学校,家长们自认为是“消费者”并动不动就要把孩子的各种问题归罪于教师,从而让教师们头疼不已。如果这种状况得不到改善,就会使教师产生极大的心理压力,从而导致疾病发生。

2. 教师健康状况调查报告

某医院历时3个月,对985名中小学和大专院校骨干教师、学科带头人进行了健康检查。其结果显示,罹患肿瘤危险的教师人数为251人,占25.5%;罹患心血管意外危险的人数为469人,占47.6%;罹患脑血管意外危险的人数为482人,占48.9%。脑供血不足的人数为482人,机体疲劳缺氧状态的人数为218人,高血脂的有214人,高血糖的有21人,高血压的为136人,患有脂肪肝的有214例,男性教师中患有前列腺肿大的有341例,女性教师中患有妇科疾病的有209例。

可见,教师群体罹患脑血管疾病的危险性最高,其次为罹患心血管病的危险性,再次为罹患肿瘤的危险性;前两者的发病危险性明显高于正常人群。





把握健康, 把握自己

另一家医学科研单位的一次较大规模的调查显示:教师胃溃疡、十二指肠溃疡患病率为7.8%,胃炎患病率为20.7%,慢性胆囊炎、胆结石患病率为7.9%,神经衰弱患病率为13.6%,神经性头痛患病率为11%,心脑血管患病率为12.5%。调查显示,50%以上的教师患有心身疾病。

除了身体疾病外,教师的心理问题也令人担忧。目前,教师已经成为心理压力巨大的职业之一。据权威统计显示,30%~40%的教师经常性处于情绪波动之中,15%有心理问题,7%有心理障碍。

以上调查数字,对于每一个人来说都是触目惊心的。尽管多年以来我们的社会在努力营造一个尊师重教的氛围,但是广大教师的健康却成了一个被人们忽视的角落。大量的事实表明,教师的健康问题已经到了引起全社会高度重视的时候了。不仅社会应该给予教师更多的关爱,而且教师本人也更要学会关爱自己,不要以透支健康为代价换取工作成绩。

3. 教师自我保健意识有待提高

尽管已经有许许多多教师被疾病所困扰,但教师的健康问题仍旧没有得到很好的关注。一份调查显示,只有不足15%的受调查教师平时非常关心自己的健康状况,并自认为有良好的生活习惯;而大多数教师并没有形成很好的自我保健意识,甚至有9%的教师对此显得比较漠然——他们认为“人吃五谷杂粮,哪有不生病的?”更有一些教师是直到疾病缠身,才“不得不”关注自己的身体健康问题。

在关于教师职业病的调查中,表示“基本没在意过”的比例为23%,自己本身就患有职业病或者知道本单位同事患有职业病的占66%。尽管不少教师对“职业病”并不陌生且有一部分人已采取了相应的措施来防范职业病,但大多数教师的健康状况仍然令人担忧,所以应引起全社会的重视。调查显示,只有33%的教师经常使用眼药水保护眼睛;16%的教师使用护手产品,以预防手指皮肤被粉笔腐蚀;5%的教师平时吃些补药调节身体状态;5%的教师参加体育锻炼,以增强体质。

可见,教师的自我保健意识亟待提高。生活中有许许多多的教师用透支健康的方式去换取事业的成功,多年之后虽然他们的事业成功了、婚姻幸福了、家庭美满了,但是健康的问题却让他们不得不失去享有成功、幸福与美满的权利。究其原因,就是教师们缺乏自我保健意识。只有改变这种“年轻时拿健康换金钱,年老后拿金钱换健康”的观念,才能够让教师们的健康意识有一个大的飞跃,从而早日拥有健康的身体。

(二) 讲台上的健康威胁早了解

1. 讲出来的病

即慢性咽喉炎。由于教师长期用嗓而容易使咽部组织疲劳损伤,造成声带不当的撞击并增生结节,咽部可出现充血、疼痛、多痰、声音沙哑等症状及局部活动充血、发红,症状加重时还伴有恶寒发热、头痛等症状。慢性咽炎是咽黏膜、黏膜下组织和淋巴组织的弥漫性炎症,慢性咽炎在教师中比较普遍,大都是因为急性咽炎没得到及时治疗或反复发作的结果。视病变情况可分为单纯性、增生性和萎缩性三种类型。慢性咽炎的发病原因有很多,如急性咽炎反复发作和邻近器官疾病(慢性扁桃体炎、牙龈炎、慢性鼻炎、慢性鼻窦炎)等都可引起。因气候寒冷干燥、工作环境中的空气被粉尘和化学气体污染、烟酒和辛辣饮食长期刺激以及由于职业因素而用嗓过多的人都易患慢性咽炎。此外,长期生活不规律、疲劳、精神紧张可使身体抵抗力下降,导致细菌和病毒容易反复感染,从而也会引起慢性咽炎。

有数据显示,教师中慢性咽炎的发病率为15.8%,以50~60岁年龄段高发,患病率为22.2%;其次为30岁以下的教师,患病率为15.8%。

因教师的嗓音非常重要,所以需要多加呵护。教师可以采取以下保健措施:

(1) 增强锻炼

多跑步、打球做锻炼不但能增强体质,还会增大肺活量,从而为吸气、呼气和发音奠定良好的基础。

(2) 充分休息

保证充足的睡眠和休息,让劳累一天的发声器官的功能得以恢复。

(3) 戒烟戒酒

平时要注意天气变化,戒烟、少饮酒。

(4) 科学用嗓

教师应注意科学用嗓,改变讲话的方式,改胸式呼吸为腹式呼吸。

(5) 温水润嗓

课间最好闭口休息,用温水润润嗓。

(6) 润滑喉咙

平时少高声说话,常用温开水、薄荷口含片润喉,以刺激唾液分泌,达到润滑喉





把握健康, 把握自己

咙的目的。

(7) 避免刺激性食物

多摄取一些清肺养阴、化痰散结的食物,可常饮绿茶、菊花茶,食用蛋类、萝卜、丝瓜、梨等;少食辣椒等刺激性较强的食物及巧克力等糖分过高的食物。

2. 站出来的病

即腿部水肿、静脉曲张。长时间的不当站姿会使躯体重量由脊柱及骨盆、下肢超负荷承担,长期负重不仅极易引起下肢静脉曲张,而且还会造成腰背肌肉酸痛、膝软足麻、腰肌劳损或小关节综合征。因此,提醒教师应:

(1) 经常活动双腿

充分利用课间休息时间,活动活动双腿并避免久站或久坐不动,讲课时可慢步走动。至少每小时活动几分钟,以促进血液循环。

(2) 加强运动

选择适宜的运动项目如游泳、打太极拳、做体操、散步等。避免参加强体力的运动,特别是在专门健身房里锻炼肌肉,因为这样会增加静脉受到的压力。

(3) 站姿正确

讲课时应穿能支撑住足弓的矮跟或中跟鞋,并将身体重心交替由一只脚移到另一只脚上,始终保持一只脚处在休息状态;每隔一段时间使背、颈和腹部的肌肉绷紧30~40秒,以使背直、肩平、收腹并保持良好的姿态。

(4) 热水泡脚

晚睡前用热水泡脚既能疏通下肢血管、解除疲劳,又能安然入睡。卧床休息时,应有意识地抬高静脉曲张的患肢。

3. 坐出来的病

即颈、腰椎疾病和痔疮。长时间坐着备课、改作业,会对身体不同部位造成损伤。久坐还会使人体对心脏工作量的需求减少,导致心肌衰弱,从而使心脏功能下降、血液循环不畅;并引发躯体的不适或病变,导致出现高血压、冠心病。血液循环不畅使静脉回流受阻、直肠肛管静脉扩张及血液淤积,导致静脉曲张而出现痔疮。久坐少动则会伤及脊椎、腰椎等骨骼。因此,建议教师:

(1) 腿部运动

平时伏案工作一段时间就要起身到户外活动一下筋骨并呼吸新鲜空气，做几个下蹲起立的动作，用手掌由轻到重拍打臀部若干次，以使血脉畅通。具体可以做以下腿部运动：坐下后，双腿弯曲放在椅子底下，脚尖向下着地，尽可能抬脚跟，左腿向左前方踢出，使脚尖向上，向身体方向收紧，接着收回左腿；再以上述方法踢出右腿，每只腿做4次伸屈动作，再双腿同时伸屈4次；然后双腿不停抖动约2分钟。这样做可促进下肢血液循环，从而使腿部保持血液畅通。

(2) 不要伏案时间过长

伏案时间不宜过长，一般伏案超过半小时就要改变头颈部体位并适当活动颈部肌肉组织。具体可以做以下转颈运动：先抬头尽量后仰，再把下颌伏至胸前，使颈背肌肉拉紧和放松，然后缓缓地做头部周围运动，并向左右两侧倾斜10~15分钟，再让腰背紧贴椅背，两手在颈后抱头片刻。此运动可起到提神的作用。

(3) 饮食上注意营养调节

如补充蛋白质、维生素和微量元素等，而富含这些营养的食物有芝麻、花生、核桃、杏仁、鱼、虾、豆类、南瓜等。另外，还需多摄取一些含纤维素较高的绿色蔬菜，并常吃水果、多饮水、少食辛辣热燥的食物、少饮酒、不吸烟及积极预防便秘。

4. 吸出来的病

板书所造成的粉笔粉尘会侵袭呼吸道，从而引起支气管非特异性炎症并出现咳、痰、喘、炎等症状。如不加以控制，就有可能并发阻塞性肺气肿、慢性肺源性心脏病、慢性肺功能不全和慢性心功能不全。

支气管炎包括急性支气管炎和慢性支气管炎。

(1) 急性支气管炎

起病前有上呼吸道感染的症状如鼻塞、喷嚏、声音嘶哑、全身不适，部分患者还会有畏寒、发热、全身肌肉酸痛、咳嗽、咳痰、痰量逐渐增多且痰为黏液样或黏液脓性痰。大部分急性支气管炎一般无肺部体征，会偶有肺部听诊为干性啰音且X线胸片或胸部透视无异常或仅有肺纹理增粗。病毒感染时，末梢血淋巴细胞可增加；细菌感染时，血白细胞、中性粒细胞可增加。急性支气管炎的防护要求加强体育锻炼，并进行耐寒训练；保持空气流通，使室内空气新鲜；加强劳动保护，以减少与有毒物质接触；还可采取相应药物治疗。





(2) 慢性支气管炎

它是以长期反复发作的咳嗽、咳痰或伴有喘息为特征的疾病。慢性支气管炎的病情轻重的判定, 主要依据患者咳嗽、咳痰以及喘息的轻重程度。慢性支气管炎可分为单纯型和喘息型。单纯型支气管炎的病情为: 昼夜咳嗽频繁而影响工作和睡眠, 夜间 12 小时咳痰 50 毫升以上, 具备以上任何一项者均为重度单纯型慢性支气管炎; 如患者咳嗽较多而不影响睡眠, 夜间 12 小时咳痰 25~49 毫升者为中度慢性支气管炎; 如常有咳嗽, 夜间 12 小时咳痰 10~24 毫升者为轻度支气管炎。喘息型支气管炎的病情为: 喘息型慢性支气管炎一般会有咳、痰、喘、哮鸣音四种临床表现同时存在, 但以喘息为主, 患者在安静时喘息明显, 不能平卧者为重度; 安静时喘息较轻且仅早晚喘息加重, 尚能平卧者为中度; 安静时无喘息, 而早晚有喘息发作者为轻度。

慢性阻塞性肺疾病简称“慢阻肺 (COPD)”, 就是人们常说的慢性支气管炎和肺气肿, 主要症状为长时间咳嗽、咳痰以及气短。据世界卫生组织估计, 慢阻肺在全球疾病死亡原因当中仅次于心脏病、脑血管病和急性肺部感染, 并与艾滋病一起并列第 4 位。在我国 COPD 是肺心病的主要基础病 (占 82%) 且患者预后不良, 最终常死于呼吸衰竭和肺源性疾病。

慢性肺源性心脏病最常见者为慢性缺氧血性肺源性心脏病, 又称阻塞性肺气肿性心脏病 (简称肺心病) 它是指由肺部胸廓或肺动脉的慢性病变引起的肺循环阻力增高, 导致肺动脉高压和右心室肥大并伴或不伴有右心衰竭的一类心脏病。由于绝大多数肺心病是慢性支气管炎、支气管哮喘并发肺气肿的后果, 因此积极防治这些疾病是避免肺心病发生的根本措施。平常应讲究卫生、戒烟和增强体质, 以提高全身抵抗力, 从而减少感冒和各种呼吸道疾病的发生。对已发生肺心病的患者, 应针对缓解期和急性期分别加以处理。呼吸道感染是发生呼吸衰竭的常见诱因, 故需要积极的予以控制。

5. 看出来的病

即眼疾和颈椎病。长久看书、批改作业不注意按时休息调节会损害视力, 甚至会诱发各种眼疾。此外, 长久伏案时, 因头颈前倾而使颈神经受压, 从而使颈部软组织积累性自体损伤, 日久就引发颈椎病, 而不良的生活习惯也会导致这类疾病, 以长时间看电视为例, 由于电视荧光屏表面存有大量静电荷, 其聚积的灰尘借光束的传递射击人们的面部, 如不及时清洗面部就会生出难看的斑疹。长时间盯着荧光屏不仅会使眼球充血、眼球视网膜的感光功能失调, 同时还会出现眼球干燥, 从而引起视觉障碍, 最终造成自主神经功能紊乱。如果看电视时头颈部较长时间维持在同一姿势, 特别是