

北京市科委“市民健康科普推广工程”重点项目图书

北京东直门医院一线专家团队联手打造

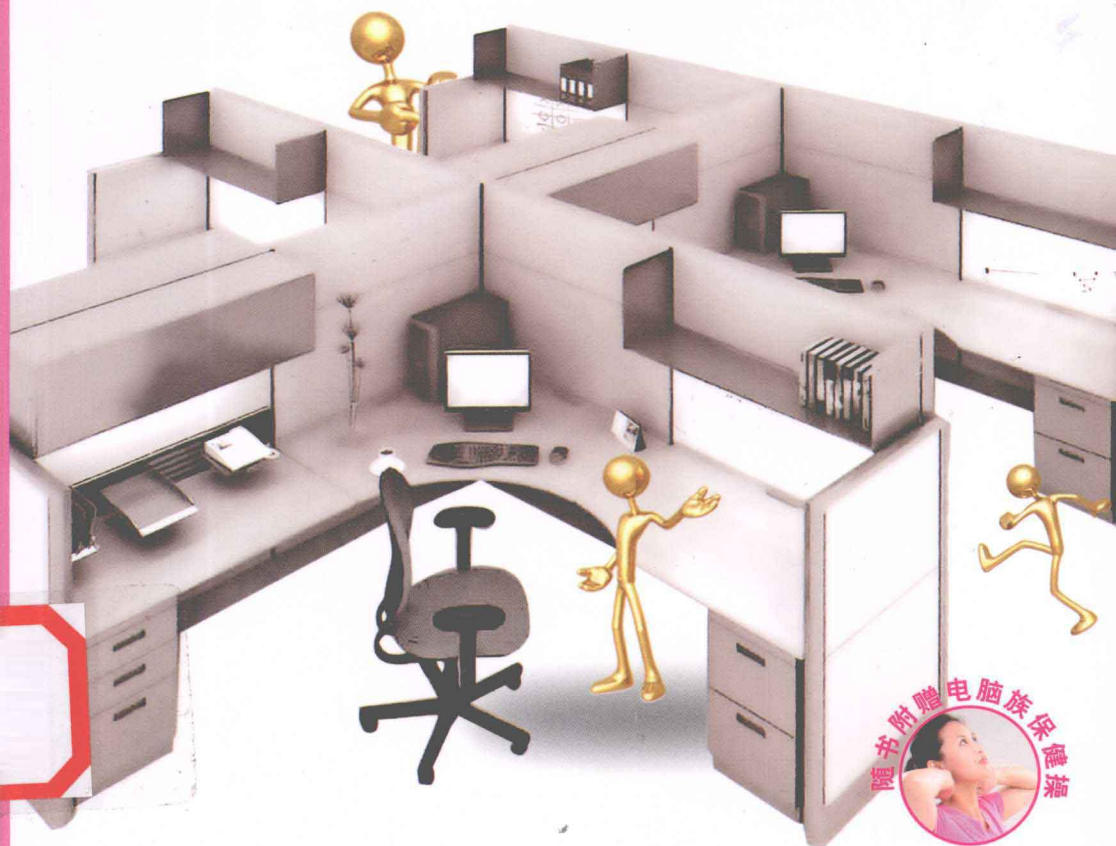
最难缠的20种常见疾病 最有效的中医防治手法



电脑族的自我保健书

hold住 你的健康!

北京市首批健康科普专家
北京东直门医院推拿理疗科主任
刘长信◎主编



科学技术文献出版社

SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

电脑族的自我保健书

hold住 你的健康!



刘长信◎主编



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

Hold你的健康! 电脑族的自我保健书 / 刘长信主编.
——北京: 科学技术文献出版社, 2012.1
ISBN 978-7-5023-7122-7

I. ①H… II. ①刘… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第258455号

hold住你的健康!

策划编辑: 樊雅莉 责任编辑: 樊雅莉

出版者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路15号 邮编100038
编务部 010-58882938, 58882087 (传真)
发行部 010-58882868, 58882866 (传真)
网 址 <http://www.stdp.com.cn>
发行者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印刷者 三河汇鑫印务有限公司
版 次 2012年1月第1版第1次印刷
印 数 1—30000册
开 本 787×1092 16开
字 数 185千
印 张 12.25
书 号 ISBN 978-7-5023-7122-7
定 价 32.00元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

北京市科学技术普及专项课题

中医自我防治“电脑病”的科普推广

委托单位：北京市科学技术委员会

承担单位主管部门：北京中医药大学

承担单位：北京中医药大学东直门医院

课题负责人：刘长信

编委会主任：朱世龙

编委会副主任：张 信 张宇蕾 刘长信

编委成员：王锡友 孟祥奇 王 福 刘 景 李多多 张 洋
孙文博 郭俊海

序 言

让电脑族远离电脑病

随着电脑和互联网的普及,越来越多的人工作和生活几乎离不开电脑,甚至是需要长时间与电脑相伴。电脑给人们各种各样的便利,也给大家的身体带来不小的麻烦。

有人使用电脑时忽略正确的姿势,有的人办公室的设计欠佳(例如键盘摆放位置过高或过低、鼠标的位置不对等等),有的人长时间持续工作、缺乏休息,身体过度疲劳。以上种种因素,导致颈椎病、“鼠标手”、肩周炎、“学生肘”、干眼症、失眠等20种慢性病危害着电脑使用者的健康。因为这些疾病的发作,往往与电脑使用不当相关,所以大家把这些疾病称为“电脑病”。更为严重的是,我们的临床和调查都发现,在20~50岁的上班族中,“电脑病”患者的数量呈现出飞速上涨的趋势,已经严重影响他们的生活质量和工作效率,并且造成沉重的经济负担和社会负担。

推广电脑病的防治知识,是我们义不容辞的责任。

在北京市科委科普专项资金的资助下,我们组织了北京东直门医院推拿科的一批专家,开展《中医自我防治“电脑病”的科普推广》的科研课题研究,本书是这个课题成果的结晶。

这个科研项目自2009年开始,进行了1年多,大致经历过四个阶段:电脑病常见病种的确立、流行病学数据调查、防治手段的归纳整理、科普图书的出版。

在第一阶段,我们的医生科研团队,根据多年的临床观察,并结合国内外相关医学数据的汇总和分析,列出了数十种与电脑不当使用相关的慢性病类型,

经过医院内外多名专家的审核，最终确定了20种最具典型性的病种：颈椎病、肩周炎、鼠标手、学生肘、手指关节僵硬疼痛和活动受限、腰痛、背部疼痛、膝关节疼痛、头晕、胸闷心悸、干眼症、消化不良、下肢静脉曲张、肥胖、失眠、焦虑症、疲劳综合征、健忘、皮肤病、头痛。

在第二阶段，我们制作了20种电脑病的详细问卷，向人民日报社、中国大百科全书出版社、法制晚报社、清华大学出版社、中国保健营养杂志社、中国化工信息中心、爱立信中国通信有限公司、北京博雅光华教育发展有限公司、健康时报社等多家单位发放了3000份问卷，回收有效问卷2000份。

经过归纳整理，我们得出了以下统计结果：

颈椎病：1852位受访者选择了这一项，占受访人群的百分比为92.6%；

腰痛：1824位受访者选择了这一项，占受访人群的百分比为91.2%；

背部疼痛：1728位受访者选择了这一项，占受访人群的百分比为86.4%；

干眼症及眼涩、眼花、视物模糊、易有血丝等症状：1692受访者选择了这一项，占受访人群的百分比为85.2%；

消化系统症状（因使用电脑久坐而致的胃肠疾病、消化功能减退等）：1704位受访者选择了这一项，占受访人群的百分比为82.4%；

失眠：1588位受访者选择了这一项，占受访人群的百分比为79.4%；

疲劳综合征：1524位受访者选择了这一项，占受访人群的百分比为76.2%；

肤色肤质变差、易干燥、常见黑头粉刺等皮肤症状：1476位受访者选择了这一项，占受访人群的百分比为73.8%；

肩周炎：1388位访者选择了这一项，占受访人群的百分比为69.4%；

鼠标手：1364位受访者选择了这一项，占受访人群的百分比为68.2%；

学生肘：1316位受访者选择了这一项，占受访人群的百分比为65.8%；

膝关节疼痛、伸膝不适、蹲下起立或下蹲受限等表现：1280位受访者选择了这一项，占受访人群的百分比为64%；

手指关节僵硬疼痛、活动受限：1256位受访者选择了这一项，占受访人群的百分比为62.8%；

头晕：1248位受访者选择了这一项，占受访人群的百分比为62.4%；

胸闷、心悸：1224位受访者选择了这一项，占受访人群的百分比为61.2%；

健忘：1156位受访者选择了这一项，占受访人群的百分比为57.8%；

头痛：1144位受访者选择了这一项，占受访人群的百分比为57.2%；

焦虑症：1144位受访者选择了这一项，占受访人群的百分比为57.2%；

肥胖：704位受访者选择了这一项，占受访人群的百分比为35.2%；

静脉曲张：432位受访者选择了这一项，占受访人群的百分比为21.6%。

在第三阶段，我们开始系统地探索和总结这20种常见病的病理基础、危害性、治疗手段和患者日常护理措施。

在归纳病理基础时，将重点放在不适当的电脑使用方法为什么会导致或加重这种疾病上。

在总结疾病的危害时，重点放在电脑族如果忽视这些症状，会产生哪些严

重后果。

在归纳治疗手段时，借鉴了东直门医院推拿科多种临床上卓有成效的疗法，特别是综合推拿、牵引、中药泡洗等特色疗法，并坚持以下几个标准：一是动作简单易学，自我操作性强，适宜推广；二是用药形式以泡洗为主，简单易用；三是成本低廉；四是无任何副作用。在实施这些治疗措施时，我们还选定一定人群进行规定时间深入的疾病防治指导以及随访观察，确定诊疗套路的具体可行性及效果。

在探讨患者的日常护理和防治要点时，我们专门考虑到电脑族这个群体特殊的工作生活特点，有针对性地提出了防治建议。

第四阶段，我们在组织书稿的编写时，考虑到电脑族多为中青年人群，他们的工作和生活富有时尚气息，所以书稿的内容不能太死板，要有时代气息，让他们乐于接受。为此，在出版社编辑人员的配合下，我们邀请专业的摄影师进行图片拍摄。医生在拍摄现场手把手地教会模特按摩手法，保证动作正确无误、同时兼顾图片的视觉冲击力。

我们认为，这本书主要是给非医学专业的电脑族看的。因此，在病理、生理等专业性较强的部分，我们尽可能以简洁的语言把这种疾病的成因说清楚，让读者有一个明确的概念就可以了，而把主要的篇幅用在读者平时可以怎么做上面。

我们认为，应该引导读者形成这样一个观念：身体有了问题，首先应该是找正规的医院和专业的医生进行诊疗；在医生的指导下，自己采取简单无害的辅助治疗措施。这本书里介绍的所有手段，都不可能代替医生的治疗。因此，读者能做的，只是出了医院之后，自己在家或者办公室中的护理和预防措施。当然这些方法也很重要，医生的治疗同样无法代替患者本身的防治手段。只有医生和患者两边都做到位了，病才能治好。

希望通过这本书的出版，解除广大电脑族的疾病困扰，提高健康意识；减少广大患者的就医负担，节约国家相应的医疗经费，将有限的的医疗资源更合理有效地使用。有不当之处，欢迎广大读者和专家指正。

自己巧动手，解除颈椎病

电脑族的大难题——颈椎病 / 014

颈椎出毛病，后果很严重 / 014

坚持腿疗，效果不错 / 014

坚持颈、肩部肌肉功能锻炼 / 015

保护颈椎的11个小妙招 / 018

生活细节勤注意 / 021

正确使用枕具，预防颈椎病 / 021

腰痛发病率仅次于感冒

长期使用电脑，提高了腰痛的发病率 / 026

腰痛危害必须高度重视 / 026

巧用腿疗补肝肾、强筋骨 / 027

坚持自我按摩，强健腰肌功能 / 028

日常6个小动作，帮你远离腰痛 / 029

防治腰痛从日常细节做起 / 030

背部疼痛莫大意

工作姿势不对，损伤背部肌肉 / 034

被背痛缠上危害大 / 034

背痛的表现有哪些 / 035

腿疗是一种理想的治疗方法 / 035

按摩肩背，缓解疼痛 / 036

日常生活中，发生背痛怎么办 / 038

预防腰酸背痛有妙招 / 040

莫让电脑吸干我的泪

紧盯电脑，干眼缠身 / 044

“干眼症”有什么危害 / 044

5个小窍门，预防干眼症 / 045

眼部按摩帮你赶走干眼症 / 045

西医治疗“干眼症” / 046

腿浴防治干眼症 / 047

干眼病的饮食调理 / 048

“坐”出来的消化不良

电脑减轻了工作负担，却损伤了胃肠 / 052

胃肠不好，麻烦多多 / 052

怎样治疗消化不良 / 053

按摩穴位，缓解消化不良症状 / 054

健脾理气用腿疗 / 056

从日常细节开始养胃 / 056

把丢失的睡眠找回来

提防电脑扰人清梦 / 060

给身体带来大麻烦 / 060

哪种疗法更靠谱 / 061

按摩穴位，缓解失眠症状 / 062

睡前1小时腿疗 / 065

剩茶泡脚防失眠 / 065

日常的保健措施至关重要 / 066

疲劳综合征正在蔓延

电脑族的头号大敌——疲劳综合征 / 070

疲劳是身体出问题的信号 / 070

中医治疗疲劳综合征有优势 / 071



目 录

腿疗有效解疲劳 / 071

按摩穴位，缓解疲劳综合征 / 073

怎样预防疲劳综合征 / 075

“脸面问题”不是小问题

电脑“妒”容颜 / 078

面部皮肤病不是小毛病 / 078

中西医治疗各有千秋 / 079

用腿疗解决面部的问题 / 079

按摩穴位，缓解“面子病” / 080

从生活细节开始“清洁”面部 / 082

年纪轻轻，肩周炎高发

长期使用电脑，肩周炎高发 / 086

肩周炎危害不容小视 / 086

肩周炎的表现有哪些 / 087

推荐一套按摩操 / 088

腿疗是一种理想的疗法 / 089

坚持七个“小动作”，远离肩周炎 / 090

注意生活细节，预防肩周炎 / 093

当心被鼠标咬到手

鼠标手成了现代文明病 / 096

放任不管，危害极大 / 096

根据病情选择治疗方式 / 097

中医按摩可以防治鼠标手 / 097

局部熏洗，防治鼠标手 / 098

6个小动作，让你远离“鼠标手” / 099

日常生活中怎样保护手指 / 100

学生肘缠上了电脑族

电脑族为什么患上学生肘 / 104

学生肘带来不小的麻烦 / 104

局部熏蒸治疗学生肘 / 105

自我按摩，消除学生肘 / 105

3个小动作，缓解“学生肘” / 107

注意生活小细节，远离“学生肘” / 108

电脑族两成以上膝关节痛

膝关节痛越来越年轻化 / 112

膝关节痛严重影响生活质量 / 112

膝关节痛从腿疗着手 / 113

自我按摩，保护膝关节 / 114

护理膝关节的四个细节 / 116

警惕手指关节疼痛、僵硬

电脑族为什么会出现手指关节症状 / 120

手指关节症状很容易变成关节炎 / 121

止痛、镇痛是主要治疗手段 / 121

中药外洗疗法有一定效果 / 121

自我按摩，缓解症状 / 122

健指操有很好的预防作用 / 124

长期伏案，头晕目眩

半数以上的头晕都是电脑惹的祸 / 130

头晕不一定是小毛病 / 130



目 录

- 巧用腿疗治头晕 / 131
- 自我按摩，缓解症状 / 132
- 患者要注意哪些生活细节 / 133

出现胸闷别大意

- 久坐不动，胸闷来袭 / 138
- 128/胸闷是许多疾病的早期症状 / 139
- 疏肝解郁，腿疗帮忙 / 139
- 用按摩防治胸闷 / 140
- 告别胸闷的4个小窍门 / 141
- 防治胸闷，从日常生活做起 / 142

是谁偷走了我的记忆

- 电脑把记忆能力挡在了门外 / 146
- 健忘有什么危害 / 146
- 按摩穴位，增强记忆力 / 147
- 腿浴治疗健忘症 / 149
- 强健记忆，从日常细节开始 / 150
- 多吃改善记忆力的食物 / 150

巧妙应付紧张性头痛

- 电脑族为何容易头痛 / 154
- 头痛不治疗，容易引发全身疼痛 / 154
- 药物治疗必须医生指导 / 155
- 腿疗有不错的疗效 / 155
- 5种按摩手法缓解头痛 / 156
- 怎样预防紧张性头痛 / 159

给焦虑一个安全出口

虚拟世界里的真实魔鬼 / 162

焦虑症——可怕的健康杀手 / 163

依靠自己，防治焦虑症 / 164

怎样治疗“焦虑” / 165

试试腿浴治疗法 / 165

按摩穴位，缓解焦虑状态 / 165

远离肥胖的困扰

身体长成怎样才算肥胖 / 170

电脑族为什么会患上肥胖 / 171

肥胖的人伤不起 / 171

怎样治疗肥胖 / 171

祛湿化痰用腿疗 / 172

三步按摩法，赶走小肚子 / 173

饮食运动助减肥 / 174

久坐不动，下肢静脉曲张

久站久坐是下肢静脉的高危因素 / 178

下肢静脉曲张危害不小 / 178

用腿疗控制病情 / 179

推荐一套自我按摩操 / 180

在日常生活中怎样保护下肢 / 182

附 录

从头到脚，特别适合电脑族的保健按摩法 / 184

自己巧动手，解除颈椎病



据世界卫生组织21世纪初的统计，在全球60多亿人口中，颈椎病患者高达9亿。我国卫生部门公布的调查结果显示，我国居民颈椎病的患病率高达17%，患者超过2亿。我们的课题组针对北京20岁到50岁的2000位办公室人群的调查问卷同样发现，1852位受访者选择了这一项，占受访人群的百分比是92.6%。

电脑族的大难题——颈椎病

颈椎病又叫颈椎综合征，主要症状是颈肩痛：按压时通常有明显的压痛部位，脖子发僵、发硬、疼痛、活动不自如，肩背部沉重、肌肉变硬，头痛、眩晕、视力减退、耳鸣、恶心。严重时还会感觉上肢无力、手指麻木、肢体皮肤感觉减退，甚至下肢乏力、走路像踩棉花、不能走直线等等。

现在的办公室工作人员长时间使用电脑，这种长期持续的低头伏案姿势，使得拉长的肌纤维开始部分断裂并出现无菌性炎症，造成肌肉韧带的慢性损伤，颈椎稳定性下降，从而出现各种肌肉、韧带、血管、神经、脊髓等临床症状的综合症候群，也就是颈椎病。

颈椎出毛病，后果很严重

颈椎病受很多因素影响，像劳累、寒凉、突然的异常动作等，很容易便会被诱发，往往严重地影响患者的工作生活，降低生存质量，造成极大的精神、肉体压力及经济负担。更加可怕的是随着颈椎病的继续发展蔓延，如果压迫挤压椎动脉，降低脑供血，大大提高缺血性脑卒中的几率；如果压迫脊髓，甚至造成瘫痪。

坚持腿疗，效果不错

腿浴药物：羌活30克、葛根30克、生麻黄20克、片姜黄30克。

以上药物加水1200毫升左右，煎煮30分钟后余500~600毫升药液倒入桶中，待温度降至40℃左右时，浸泡双小腿20~30分钟，以后背微微出汗为宜。为了增加药物浓度，提高疗效，可以把药液放入塑料袋内，兑水至2500毫升左右。桶内袋外放入温水，两腿放于塑料袋内浸泡。