

提防

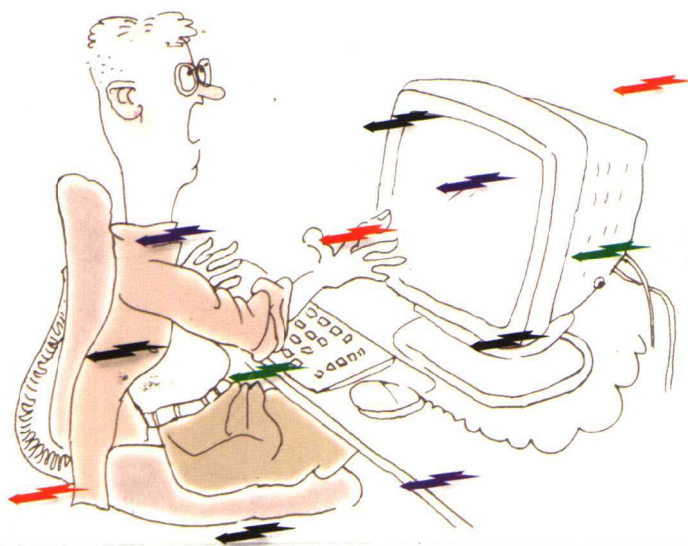
电脑正在危及人类

电脑危害

陆 仁 主编

客观认识电脑

安全使用电脑



当代世界出版社

提防电脑危害

主 编 陆 仁

当代世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

提防电脑危害: 陆仁编著. - 北京: 当代世界出版社,
1999.5

ISBN 7-80115-203-4

I. 提… II. 陆… III. 电子计算机-危害-人体-预防
(卫生) IV. R14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 18443 号

当代世界出版社出版发行

(北京复兴路 4 号 邮编: 100860 电话: 010-68517930)

北京市海淀区跃华印刷厂印刷

新华书店经销

开本: 850×1168 1/32 印张: 10 字数: 224 千字

1999 年 5 月第 1 版 1999 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1—10000 册 定价: 16.80 元

ISBN 7-80115-203-4/R·2

前 言

电脑作为人们工作、学习、生活与娱乐的重要工具已经进入了办公室和千家万户。电脑已经从一种辅助工具变为人们生活必不可少的组成部分。电脑的普及与使用已经彻底改变了人们工作与生活的方式。离开了电脑，我们这个社会简直无法想象。

但是，你可想到，在另一方面，电脑也给我们这个社会带来了许许多多新的问题？

首先，电脑会对人的生理产生影响，它给人的直观感觉是“一个硬件实体”，或者说它是一个“电器”，因此，如同当初审查电视的副作用一样，人们会自然而然地关注电脑的噪音和闪烁的屏幕会对身体健康产生什么影响，电脑辐射会不会对人体产生损伤。年轻女性和孕妇更是害怕因此而影响生育或对胎儿不利。尽管现代电脑已经设计得比较先进，对人体的危害已减少到微弱的地步，但是，电脑工作时还会产生微量的“电子雾”，即电子辐射。有专

家指出，若长时间处于电子辐射的环境中，忽视必要的自我保护措施，就容易引起头痛、疲劳、睡眠不安、注意力不集中、情绪低落等多种不适。此外，电脑操作者连续注视电脑屏幕，长时间盯着闪烁的荧光屏，易使眼睛充血、干燥、不舒服，严重者还会使眼球视网膜的感光功能失调，造成视力减退。这便是“电脑病”的症状。人们想知道，长期性地操作电脑是否真会影响身体健康？如果有影响，那么，电脑对人体可能造成的危害到底有多大？电脑行业的从业人员怎样做才能尽可能避免“电脑病”的发生？女性如何在不可避免的电磁污染中保护自己？

生理影响之外，电脑对人心理的影响更不容忽视。电脑使人在工作中体验到了创造的乐趣，同时也弱化了人与人的交流。首先是电脑游戏，使许多青少年甚至是中年人深陷其中，不但作息规律全无，严重的分不清现实与虚幻，将游戏与生活、工作混在一起。

电脑联网之后，尤其是 Internet 这个信息高速公路的雏形出现之后，人们的活动范围拓宽了，网络社会已逐渐形成并且在不断地成熟和完善。但是在因特网上做交互式游戏或闲聊会使人可能像抽鸦片、饮酒或赌博一样让人上瘾，有些人每星期上网时间高达 40 小时以上。美国一个 17 岁的男孩对上网

“冲浪”如此上瘾以致他的父母不得不将他送到戒毒戒酒康复中心进行 10 天的治疗。有调查显示，浏览网络令人抑郁孤独。没有面对面的接触，就无法提供心理上的安全和快乐。典型的网虫是 30 岁左右、内向、情绪易低落。

人们不仅通过网络获取信息，而且通过网络结交朋友，交流感情。网络不仅是商业的传奇，也是情感的传奇，发生在网上的爱情故事越来越多。然而网络爱情多是骗局。不是所有的网络情感都值得赞美和传诵。不少人乐于到网上聊天室结识陌生的新朋友，从投入到沉迷，甚至因此忽略了现实生活。由此引发的家庭危机已成为网络时代最新最另类的困扰。专家们警告：当你的另一半无时无刻不惦记着花时间上网，甚至为了上网半夜爬起来或者请假在家的時候，你可要小心了，他很可能是在网络上和情人聊天。电子邮件或网络的聊天室被称为外遇的新温床，一些保守人士甚至指责电脑是“我们这个时代的爱情杀手”。网上情的背后到底隐藏着什么呢？本书将尝试着为网上情把把脉。

电脑为人们的工作和生活提供了极大的方便，在有些人眼里，它是可爱的宠物，怎么喜欢都不过分，但是，如果管理不善，它便容易受到病毒的破坏，受到网络黑客的侵扰，这就会给那些已习惯依

赖电脑从事大部分工作的人们造成很大的损失，包括时间上的、精神上的和经济上的损失。因此，电脑也是脆弱的“宠物”，需要人们精心呵护。保证电脑在单机及联网状态下的安全运行是至关重要的。

电脑联网之后，因特网上的计算机病毒、逻辑炸弹（当符合某条件时就会自动破坏软件系统的一小段隐藏程序）等成为有害的阴影。因特网上有不少供大家免费拷贝的软件，但从网络上下载软件一定要小心，如同小孩不要接收陌生人的糖果一样，以免引狼入室，感染病毒。此外即使一些合法的程序也往往有许多特洛伊木马版本，包含有特殊功能，如刺探如何非法登录你的帐号的功能，它可以是通过运行一个“击键监测程序”来实现，该程序会将你键入的键全部记录下来，其中自然包括你的帐号、口令，这样就如同你家的大门被别人打开了。

美国一些专家学者还担心敌对国通过因特网达到战争目的。美国政府曾要求大学教授不得允许外籍学生来听其讲授的有关计算机安全技术的专业课，怕的是被“反戈一击”。应当承认，在对计算机依赖程度很高的发达国家，通过破坏敌对国的计算机系统达到战争目的已不是天方夜谭。

道高一尺，魔高一丈。只要电脑及其网络还在不断地发展，这场“魔道”之间的大斗法就会一直玩下去。电脑技术及网络技术并非十全十美，网络

社会秩序也不完善，这就为不良分子实施新型犯罪提供了可乘之机，也使人们在世纪末陷入了“千年虫”的恐慌之中。

21 世纪的钟声已经隐约可闻，2000 年问题是个日益逼近的梦魇，已有“星象学家”说 2000 是个不吉利的数字。有报载，“千年虫”正在威胁着俄国的核武器库，并有可能引发世界核大战。

有数据显示，从 1995 年至 2001 年，全球用于解决 2000 年问题的经费将达到 1617 亿美元。我国国务院要求最迟在 1999 年 3 月完成程序修改，解决 2000 年问题。但也有媒体称《2000 年问题商机无限》。究竟是馅饼还是陷阱？

一场席卷全球的信息技术革命已扑面而来，它将改变我们的生存方式和思维观念。“计算不再只和计算机有关，它决定我们的生存”，美国著名电脑文化专家尼葛洛庞蒂的这句名言近年来成为数字化时代的一个流行标识。因此，为了生存，我们不得不紧跟电脑的前进步伐，为学习新的电脑知识以获得“生存通行证”而疲于奔命。

电脑满足了我们所有的欲望，这一切都来自于高科技的神奇力量。但与此同时，电脑也控制了我们，我们并不拥有真正的自由，在这个科技神话统治一切的时代，人类是否真的拥有了发自内心的快乐？也许，维持这得与失之间的平衡，正是大自然

永恒的法则。

以上是关于电脑的种种不足，那么，电脑究竟给人带来了什么？人们在与电脑日益亲密的过程中，是使自身得到了解放，还是在更高层次上束缚了自己？

目 录

前 言

目
录
目

第一章 离你最近的辐射源	(1)
一、“电脑病”概观	(4)
(一) “电脑病”症状及其成因	(4)
(二) “电脑病”的预防	(7)
二、电磁污染损害女性健康	(17)
(一) 电脑怎样影响女性健康	(18)
(二) 全方位自我保护对策	(21)
三、电脑与环保	(24)
第二章 网上情的背后	(31)
一、生存数字化, 生活网络化, 爱情虚拟化	(33)
二、不是每个故事都美丽	(46)
三、网上性事	(60)

四、精神上的寄托	(70)
五、情归何处	(73)
第三章 脆弱的“宠物”	(76)
一、计算机病毒	(76)
(一) 什么是计算机病毒	(77)
(二) 病毒小史	(82)
(三) 预防病毒的方法	(86)
二、看好自家电脑的家门	(105)
(一) 让密码成为真正的 “秘密”	(105)
(二) 如何保护自己的 E-mail 信箱	(109)
三、网络安全	(113)
(一) 网络安全问题的提出	(114)
(二) 网络安全的关键技术	(117)
(三) 一家致力网络数据 安全的公司	(120)
(四) 网络安全的评估	(121)
第四章 犯罪“快车道”	(127)
一、七种常见的电脑犯罪	(128)
(一) 金融领域的盗窃和贪污	(128)
(二) 散布虚假广告诈骗钱财	(128)
(三) 陷害同事或骚扰无辜	(129)

(四) 窃取政治、军事、 商业秘密	(129)
(五) 著作权的侵权	(130)
(六) 黄色软件的传播	(130)
(七) 病毒的危害	(131)
二、黑客之祸	(133)
(一) 国家机密受威胁	(148)
(二) 商业秘密被窃取	(161)
三、用户须自保	(165)
(一) 切勿泄露用户名和口令	(165)
(二) 其他注意事项	(166)
四、网络巡警	(170)
(一) 美国警察的新课程	(170)
(二) 网络义警的是是非非	(172)
五、网络与法	(176)
(一) 新加坡网际网络不再 无法无天	(176)
(二) 我国计算机犯罪有法可依	(179)
(三) 网络秩序与法律多元	(188)
第五章 当 2000 年来临时	(192)
一、造访“千年虫”	(193)
(一) “千年虫”档案	(194)
(二) “千年虫”有可能造成	

哪些混乱	(198)
二、“千年虫”害面面观	(203)
(一)“千年虫”引起大恐慌	(204)
(二)“千年虫”开始“咬人”	(211)
(三)“千年虫”惹官司	(212)
(四)给您提个醒儿	(214)
(五)防“虫”行动	(217)
(六)千年虫对黄河防汛的影响	(221)
(七)我国 2000 年问题的现状	(227)
三、杀灭“千年虫”	(231)
(一)寻找“千年虫”	(231)
(二)杀灭“千年虫”	(233)
(三)计算机 2000 年问题的 解决之道	(234)
(四)如何选择 2000 年问题服 务供应商	(250)
第六章 是解放还是束缚	(253)
一、一个幽灵在游荡	(254)
二、与电脑“立约”	(259)
三、选择的难题	(263)
四、电脑三味	(267)
五、乱花渐欲迷人眼	(271)
六、网络时代的社会心理现象	(275)

第七章 对策与结束语	(282)
附录	(293)
一、计算机信息网络国际联网安全保护管理办法	(293)
二、关于解决计算机 2000 年问题的通知	(302)

第一章 离你最近的辐射源

电脑是一项划时代的发明，它给人们带来了工作、学习以及生活上的种种方便，但随之也带来了烦恼和忧虑，人们或多或少担心长期从事电脑工作对身体健康的影响，如电脑辐射会不会对人体产生损伤？年轻女性和孕妇更是害怕因此而影响生育或对胎儿不利。

三十多岁的曾女士向同事们发牢骚：将来她一定不让她的女儿学电脑专业。因为她是深受其害：在机房里呆了十几年，现在颈部脊柱已发生明显偏移，而右手手指头几乎有点僵化。现在只要她一走进电脑室，头就开始发晕。这就是日益见诸于报端的“电脑病”的一个典型例子。

电脑已进入千家万户，“电脑病”也随之而生，而且大有上升之势。

张含有一份令人羡慕的好职业——网络工

程师。在计算机技术大行其道的今天，这是一个热门的行当。更好的是，张含很喜欢自己的这份专业和工作。高收入且不用说，他对于计算机、网络这类东西本来就很有兴趣。别人觉得枯燥、艰深，而张含却可以干得津津有味，甚至有时不觉得是在工作，而好像在玩，这一切都使他的工作表现十分出色，他现在已被公司任命为项目负责人。

张含成为网迷已经颇有时日了，但是他并不满意，他的目标是当一条合格的网虫（而且用的是他自己的严格标准），尽管事实上已经有人称他为网虫了。网络上充满了各式各样的信息，丰富多彩，引人入胜。渐渐地，张含一头扎进去就出不来了。

不知从什么时候起，张含发现自己容易疲劳，有时头晕、头痛，还伴有失眠。他的同事也提醒他，最近情绪低落，容易发脾气，与过去有些不同。他们问他是不是发生了什么事，需不需要帮忙。同事的提示让他有所警觉，他记起似乎自己也曾看到过有关电脑病、网络病的报道，于是到心理咨询师那儿咨询。

心理咨询师告诉他，在国外，相关的报告和研究已有不少，而国内由于电脑和网络还不够普及，

这样的案例相比之下还很少。过去，孩子玩电子游戏机成癖的案例倒不少，想来也有类似之处。

长期专注于电脑工作，首先受到的可能是对生理上的负面影响，比如电脑的微波辐射，长期的坐姿工作和手指手腕作业等都会对人的身体造成损害。

在心理方面的负面影响，有一种被专家称之为“思维定势错位”。因为与电脑交流和与人交流是完全不同的两种交流方式：与电脑的交流是指令式的，你发指令电脑执行；而与人交流则复杂得多，你往往不得不作解释、说服工作。有些人因此回避人群，情愿与电脑打交道，认为简单明了，轻松方便；有些人则将与电脑打交道的风格带进了人际交往。长期从事电脑工作，容易产生非此即彼的思维定势，要么坚持执行，要么完全放弃，结果在与人交往的时候就难以行得通。张含作为项目负责人，管理着一群人，简单的指令性管理方式就会被认为是粗暴的做法让人不愿接受，一方面会影响项目工作的进展，另一方面也使张含情绪波动，心态焦虑紧张，出现生理和心理上的不适症状。

熟练掌握电脑和网络的使用乃至技术是现代白领的重要功课和素养之一。但在与电脑、网络打交