

10

汗汗养生馆
Health Museum

电脑族

营养食谱

韦杨丽 邹汝娟 编著

内调外养，轻松变身健康有活力的「电脑达人」
多种营养的科学搭配，
为你带来全面的营养供给，
还能清除体内堆积的毒素和废物，
有了这个保障，对抗电脑辐射其实也可以很轻松！

第10季

098

广东人民出版社
广东人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

电脑族营养食谱/ 韦杨丽, 邹汝娟编著. —广州: 广东人民出版社, 2010. 11

(汗牛养生馆·第10季)

ISBN 978-7-218-06880-0

I. ①电… II. ①韦…②邹… III. ①保健-食谱IV. ①TS972.161
中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第180204号

电脑族营养食谱 韦杨丽, 邹汝娟编著  版权所有翻印必究

出 版 人: 金炳亮

责任编辑: 陈志强

装帧设计: 郭群花

责任技编: 万海燕

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路10号(邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714(总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

经 销: 广东省出版集团图书发行有限公司

印 刷: 汉鼎印务有限公司

书 号: ISBN 978-7-218-06880-0

开 本: 787毫米×1400毫米 1/24

印 张: 50 字数: 1140千字

版 次: 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 80.00元(共10册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社

(020-84214487) 联系调换

售书热线: (020) 84214487



电脑族

营养食谱

韦杨丽 邹汝娟
编著



养生馆

Health Museum



广东省出版集团
广东人民出版社
· 广州 ·



Preface

前言

随着科技的进步，电脑一族已成为社会的重要人群，现在是，以后也是。然而你知道吗？使用电脑给人们的工作、学习和生活带来方便的同时，却对人体的健康有一定的副作用。据调查，常用电脑的人群中感到眼睛疲劳的占83%，肩酸腰痛的占63.9%，头痛和食欲不振的则分别占56.1%和54.4%，其他不良反应还包括自律神经失调、忧郁症、动脉硬化性精神病等。

每天在电脑前接受电磁辐射，心肺活动不畅快，人的免疫力降低，容易出现鼻咽干燥、嘴唇干裂、咽干声嘶、口苦干咳、肌肤干燥、肩酸背痛、眼睛干涩、浑身乏力，甚至情绪烦躁。为了减轻长期使用电脑对健康造成的种种损害，除了合理安排好作息时间，适当参加体育锻炼外，专家还建议应注意合理膳食。

本册《电脑族营养食谱》就是为电脑一族精心准备的营养“救生圈”。书中详尽介绍了长期面对电脑给我们的健康带来的危害，并有针对性地为“电脑族”可能或已经出现的各种症状安排合理的膳食方案，及时补充营养。让“电脑族”刷新自己的饮食菜单，成为健康有活力的电脑达人。

除《电脑族营养食谱》外，本套丛书还包括《熬夜族营养食谱》、《开车族营养食谱》、《用嗓族营养食谱》、《学习族营养食谱》、《应考族营养食谱》、《吸烟族营养食谱》、《饮酒族营养食谱》、《肥胖族营养食谱》、《吸尘族营养食谱》，共十个分册。从基本营养知识到膳食调理原则，从美味食材到自制营养菜谱，我们都倾情奉上，为你提供全方位的膳食营养，让你按需选择，巧妙打理家庭餐桌，轻松拥有健康身体！

Contents 目录

5 Part1 电脑——一半是天使，一半是魔鬼

- 6 电脑改变了我们的生活
- 8 生活似乎已被电脑绑架
- 9 最难逃脱的八大“电脑病”
- 12 长期使用电脑需做好健康防护
- 14 辐射——电脑病的“CEO”
- 15 拒绝电脑辐射有方法
- 16 挑选电脑桌有讲究
- 17 别让键盘成了病毒的武器
- 18 鼠标放得越高，对手腕损伤越大
- 19 小心，你的显示器有毒
- 20 当心“电脑身心失调症”

21 Part2 健康膳食——电脑族吃出好身体

- 22 针对部位：眼睛
- 24 营养食谱
- 24 脆皮萝卜
- 25 胡萝卜炒肉
- 26 胡萝卜汁浸肉丸
- 27 碧菠虾仁
- 28 肉碎窝蛋浸菠菜
- 29 番茄牛肉煮黄豆
- 30 菠菜煮鱼片
- 31 韭菜拌鹅肠
- 32 番茄豆腐鱼尾汤
- 33 韭菜炒南瓜子
- 34 首乌枸杞肝片



- 35 枸杞烧鲫鱼
- 36 青椒炒鸭掌
- 37 青椒土豆丝
- 38 拔丝大红枣
- 39 针对部位：皮肤
- 40 营养食谱
- 40 黑芝麻炖鸡
- 41 海带炒鸡丝
- 42 木耳拌莲藕
- 43 木耳烧腐竹
- 44 紫菜炖猪瘦肉
- 45 紫菜生蚝汤
- 46 绿豆百合汤
- 47 海带绿豆糖水
- 48 绿咖喱炒蟹
- 49 糖醋大蒜
- 51 针对部位：腹部
- 54 营养食谱
- 54 洋葱肉丝
- 55 凉拌海带丝
- 56 洋葱炒鱿鱼
- 57 泡椒苹果

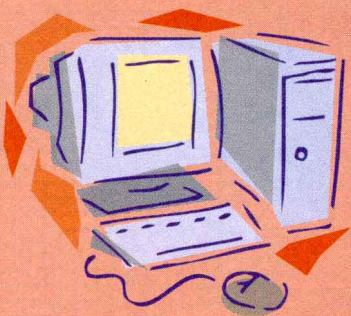
58 青苹果炖芦荟
59 松仁玉米皇
60 蒜香黄瓜
61 蒜蓉豆豉蒸丝瓜
62 海带决明降压汤
63 番茄玉米汤
64 香菇扒油菜
65 卤水香菇
66 番茄木耳鸡蛋汤
67 韭菜豆干丝
68 海米烧冬瓜
69 冬瓜羹
70 胡萝卜煮蘑菇
71 针对部位：腰部
72 营养食谱
72 莲藕淮山汤
73 鲜淮山煮鱼球
74 杜仲炒腰花
75 杜仲猪尾汤
76 淮山莴笋炒鸡肾
77 淮山羊腿汤
78 淮山猪腰汤
79 杜仲赤小豆排骨汤
80 杜仲无花果炖猪瘦肉
81 淮杞炖乳鸽
82 巴戟煲鸡肠
83 白雪映花菜
84 五彩炒甘薯
85 针对部位：大脑
88 营养食谱
88 鸡蛋煎猪脑
89 三色百合
90 黄芪灵芝猪瘦肉汤
91 枸杞叶炒猪心
92 豉汁蒸鲶鱼

93 当归鸡蛋羹
94 青榄炖响螺
95 黑豆猪肝汤
96 芝麻核桃煎豆腐
97 核桃仁龙眼炒鸡丁
98 银耳龙眼羹
99 冬虫夏草炖老鸭
100 人参爆炒凤片

101 Part3 好习惯——电脑族要注意的饮食规律

102 让电脑族喝出好气色的饮品
102 姜汁奶
103 香芋椰汁西米露
104 木瓜奶
105 雪肌汤
106 午后奶茶
107 梨蜜蜜
108 红颜汤
109 醪糟圆子
110 甘蔗马蹄汤
111 补气汤
112 清目茶
113 山楂饮
114 电脑族必喝的四杯茶
115 抵御电脑辐射应多吃的食物
116 “电脑族”保健六项注意
118 绿茶抗辐射作用
119 菊花茶呵护眼睛





Part1

电脑

——一半是天使，
一半是魔鬼



电脑改变了我们的生活

自1946年2月14日，第一台电子计算机诞生起，电脑便以惊人的速度在全世界普及。当初发明电脑的人无论如何也想不到电脑对于人类生活会产生如此巨大的影响。从电子管到晶体管，继而到微电子技术；从可望而不可及的天价到多数人可以接受的大众价。在计算机技术、网络通讯技术的高速发展的今天，电脑和网络正在以惊人的速度渗透到人类社会的各个角落。

电脑和网络的普及颠覆了我们的工作 and 生活方式。现在不论

是国家机关、企事业单位，还是普通家庭，人们都在电脑前忙碌。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，即使在各自单位也可以商谈业务。这既节约了出差时间，也省去了会议费用。

电脑和网络方便了我们的生活。现在我们只要打开电脑，就可知道国事、家事、天下事，欣赏网络上的热点文章。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。网络游戏从原来形式单一、角色被动变成了形式多样、角色互动，成为现在的人减轻压力、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。现在网上物品很丰富，包括家居用品、靓丽衣物、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。

由此可见，电脑已经成为了我们生活当中不可或缺的一部分。它正用包罗万象的丰富知识和永不疲倦的工作作风，向人类展示着它的实力和魅力。



生活似乎已被电脑绑架

任何一个事物都有其两面性，电脑网络也是一样，虽然电脑网络可以为社会发展带来许多便利的方面，但如果我们对网络不加以选择地利用，同样会给我们的社会发展带来许多危害。

网络的普及使不同民族的文化受到冲击。网络可以使我们足不出户就对世界范围内的信息有所了解，正是由于网络在世界范围内的日益普及，将会导致许多地区的语言、文化受到冲击。随着信息网络的延伸而扩大，不同的国家和民族的人们原有的思想观念和文化素养也将逐渐受到网络文化和思想的冲击。

而越来越便利的网络生活背后将会是人类社会的可怕的危机。现在，我们用电脑看新闻、看电影、听音乐、写文章、玩游戏、交朋友，电脑霸占了我们的时间，同化了我们的生活。在电脑上看新闻，我们渐渐将报纸握在手中的那份质感遗忘；在电脑上看电影，我们不再有坐在影院那个黑色空间里的奇妙体验；在电脑上听音乐，音乐来得太容易，我们已经对旋律麻木，对歌词冷漠，我们已经不再能体会天籁之音的美妙，只为追求旋律上的刺激；在电脑上写文章，我们的笔已经在笔筒里结出了蜘蛛网，我们已经不会写字，书法在消失；在电脑上玩游戏，我们正在逐渐忘记生活中的游戏；在网络上交朋友，我们却已经不会和周围的人打交道。

电脑，为我们的工作提供了便捷，节省了时间，却又侵占了我们的生活。我们与真实隔离，傻呵呵的对着冷冰冰的电脑自得其乐。有电脑，很好；有电脑，不好！





最难逃脱的八大“电脑病”

罪状一：电磁辐射

症状：失眠、内分泌紊乱

致病原因：显示器热度过高，在工作时就会产生相当多的电磁辐射，它会使空气发生电离作用，不断产生正电荷（正离子），并与空气中的负离子中和，导致负离子的含量几乎为零。负离子多是有益，正离子多就有害。长期处于正离子过多的环境中，它们通过呼吸进入肺，然后随血液循环被输送到人体的各个组织，使人的血液、体液呈酸性，延缓身体正常的代谢功能，使毒素囤积在体内。导致人们出现失眠、免疫力下降、女性内分泌紊乱等问题。

罪状二：灰尘场

症状：皮肤过敏

致病原因：处于开机状态的显示器周围会形成一个静电场，它差不多会



把整个房间里空气中悬浮的灰尘吸入自己的场中。坐在电脑前，你的周围便充满了含有大量灰尘颗粒的空气。因此，电脑使用者的皮肤容易受到刺激，会出现起皮疹等过敏等现象。

罪状三：画面闪烁、散发热量造成环境干燥

症状：干眼症

致病原因：虽然肉眼无法看得出来，但事实上显示器上的画面是一直在闪烁的。看显示器时，我们往往会长时间地盯着某一个点，很少眨眼，因此容易导致眼肌疲劳，眼黏膜发干，眼睛发红、发炎、疼痛。在电脑前不间断工作4小时后，几乎所有人的眼睛都会出现酸痛和沙眼的感觉。加上电脑工作者的工作环境相对密闭，空气中的湿度低，计算机不断散发热量，在干燥的环境下，泪液层几秒钟就蒸发掉了，这成为干眼症的重要诱因。

罪状四：长期使用鼠标

症状：鼠标手(即腕关节综合征)

致病原因：长期使用电脑键盘和鼠标，可能与一种称为“腕关节综合征”的疾病挂上钩，出现食指或中指疼痛、麻木和拇指肌肉无力感等症状，发展下去可能导致神经受损，进而引起手部肌肉萎缩。每天重复在键盘上打字或移动鼠标，手腕关节长期、密集、反复和过度活动，导致周围神经损伤或受压迫，使神经传导被阻断，从而造成手掌的感觉与运动发生障碍。另外，肘部经常低于手腕，而手高高地抬着，神经和肌肉

经常被压迫，手就会开始发麻，手指失去灵活性，经常出现关节痛。而手指频繁地用力，还会使手及相关部位的神经、肌肉因过度疲劳而受损，造成因缺血缺氧而出现麻木等一系列症状。据调查，女性发生“鼠标手”比男性多，这是因为，女性手腕通常比男性小，腕部神经更容易受到压迫。

罪状五：脑功能减弱

症状：记忆力衰退

致病原因：随着电脑的日益普及，人们正越来越多地受到记忆力减退的困扰，主要原因是他们对电脑的过分依赖，脑功能得不到有效的锻炼，从而使得自己的脑功能减弱。

罪状六：长时间采用不正确坐姿

症状：颈、肩、腰部疼痛

致病原因：如果使用电脑时高高地架着胳膊，低着头，并且在桌子下艰难地跷着二郎腿，那么，工作1小时你就会感到腰酸背痛，脖子和肩膀麻木，手臂也不灵活。这样的坐姿保持一年至一年半，那么你就可能获得双下巴、颈椎关节僵硬。

罪状七：思维形成定式，不习惯与人相处

症状：电脑抑郁症

致病原因：长时间的电脑操作形成“非此即彼”的思维定势，不习惯与人达成妥协和谅解，从而丧失自信，身心疲惫，以致工作难以展开。

罪状八：过度依赖电脑而情绪紧张烦躁

症状：电脑躁狂症

致病原因：由于对电脑过度依赖，所以一旦电脑出现故障，就会变得精神紧张，情绪烦躁、不安，甚至有对电脑“动武”的倾向，如通过用力敲打键盘、鼠标，大骂电脑，摔砸电脑等方式发泄，有的甚至还将不满情绪发泄在家人或同事身上。





长期使用电脑 *Health Protection*
需做好健康防护

一、坐姿正确

在操作电脑时尽可能保持自然的端正坐姿，后背坐直，并保持颈部的挺直，两肩自然下垂，上臂贴近身体，手肘弯曲成90度，操作键盘或鼠标时，尽量使手腕保持水平。

二、电脑的摆放高度要合适

将电脑屏幕中心位置安装在与操作者胸部同一水平线上，最好使用可以调节高低的椅子，应有足够的空间伸放双脚，膝盖自然弯曲成90度，并维持双脚着地，不要交叉双腿，以免影响腿部血液循环。

三、与屏幕保持恰当的距离

眼睛与电脑屏幕的距离应保持在40~50厘米，使双眼平视或稍微向下注视荧屏，这样可使颈部肌肉轻松，并使眼球暴露于空气中的面积减少到最低。

四、劳逸结合

避免长时间连续操作电脑，使用电脑的时候最好是每隔1小时就休息10分钟，可到室外散步，或抬头望天，或向远处眺望，或进行10至20次伸颈和扩胸练习。

五、保持皮肤清洁

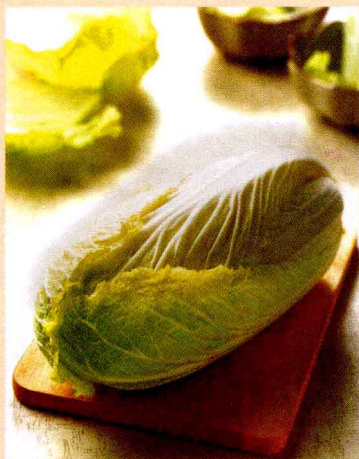
电脑荧光屏表面存在着大量静电，其积聚的灰尘可转射到脸部和手的皮肤裸露处，时间久了，易发生斑疹、色素沉着，严重者甚至会引起皮肤病变等。为减少辐射，应使办公

室保持通风干爽，这样才能使那些有害物质尽快排出，在电脑桌下放一盆水或是放一盆花草也可减少辐射，勤洗脸也能减少电磁波对皮肤的刺激。

六、合理膳食

平时多吃些胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子、牛奶、鸡蛋、动物肝脏、猪瘦肉等食物，少食肥甘厚味及辛辣刺激性食物，以补充人体内维生素A和蛋白质。同时可多喝些茶，因为茶叶中含有茶多酚等活性物质，有利于吸收与抵抗放射性物质。

最后别忘了，使用电脑后，一定要洗手。因为键盘上面附着很多细菌和病毒，会给人体带来伤害。





辐射

——电脑病的“CEO”

随着电脑大量进入办公室，人们不得不重视电脑对办公环境的污染和对使用者健康的影响。

常用电脑的人除了不可避免地接触到电磁辐射外，电脑主机、显示器、鼠标、键盘及周围的相关设备都会产生辐射，眼睛看不见，手摸不着。据科学研究表明：电脑产生的低频电磁辐射对人体造成的伤害是隐性的、累积的。

曾有文献报道，1998年世界卫生组织列出电磁辐射对人体的五大影响：

一、电磁辐射是心血管病、糖尿病、癌突变的主要诱因。

二、电磁辐射会对人体生殖系统、神经系统、免疫系统造成伤害。

三、电磁辐射是孕妇流产、不育、畸胎等病变的诱发因素。

四、电磁辐射直接影响儿童的发育、骨骼发育，导致人们视力下降、视网膜脱落、肝脏造血功能下降。

五、电磁辐射还能使生理功能下降，女性内分泌紊乱，月经失调。从很多环保资料提供的数据看，电脑在运行时，由机箱主体及显示器发出的电磁波，会对周围的环境造成污染，不利于健康。

拒绝电脑辐射有方法

1.避免长时间持续操作电脑，注意中间休息。要保持一个最适当的姿势，眼睛与屏幕的距离应在40~50厘米，使双眼平视或轻度向下注视荧光屏。

2.工作室要保持通风干爽。室内要保持良好的工作环境，如舒适的温度、清洁的空气、合适的负离子浓度和臭氧浓度等。

3.电脑室内光线要适宜，不可过亮或过暗，避免光线直接照射在荧光屏上而产生干扰光线。

4.电脑的荧光屏上要使用滤色镜，以减轻视疲劳。最好使用玻璃或高质量的塑料滤光器。

5.安装防护装置，以削弱电磁辐射的强度。

6.注意保持皮肤清洁。电脑荧光屏表面存在着大量静电，其聚集的灰尘可转射到脸部和手部皮肤裸露处，时间久了，易发生斑疹、色素沉着，严重者甚至会引起皮肤病变等。



7.注意补充营养。电脑操作者在荧光屏前工作时间过长，视网膜上的视紫红质会被消耗掉，而视紫红质主要由维生素A合成。因此，电脑操作者应多吃些胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子、牛奶、鸡蛋、动物肝脏、猪瘦肉等食物，以补充人体内维生素A和蛋白质。同时应多喝些茶，茶叶中的茶多酚等活性物质会有利于吸收与抵抗放射性物质。