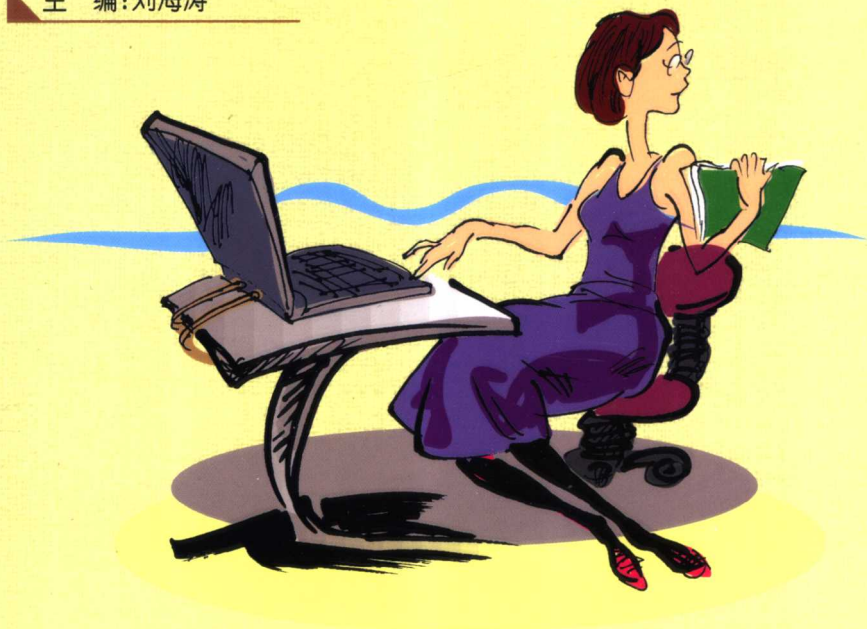


总主编:张七一 马海燕

主 编:刘海涛



电脑与网络无处不在,渗透到各行各业,深深地影响着人们的生活。电脑在给人们带来方便的同时,潜存着许多非健康因素,不加注意就会损害健康。你使用电脑吗?你关注健康吗?来吧,让电脑与我们的健康和平共处!

FASHION LIFE & HEALTH
时尚生活与健康系列

电脑·健康

Computer • Health

人民卫生出版社

F时尚生活与健康系列
Fashion Life & Health

电脑 · 健康

COMPUTER · HEALTH

主 编 刘海涛
副主编 曲鲁宁 张亚南 丁士富
编 者 刘海涛 曲鲁宁
张亚南 丁士富
董玉梅 张 甜

网 址: <http://www.dmgd.com>
E-mail: dmgd@dmgh.com

邮 政 电 话: 010-67067224

印 刷: 北京普力达印刷有限公司

登 记: 北京市新闻出版局

开 本: 889 × 1194 1/32 印 张: 2.25

字 数: 22千字

版 次: 2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

书 号: ISBN 7-117-07292-X/R · 1393

定 价: 13.00元

著 作 权 所 有, 翻 印 必 须 经 本 社 书 面 同 意, 违 者 必 究
人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

电脑·健康 / 刘海涛主编. —北京:

人民卫生出版社, 2006.1

(时尚生活与健康系列)

ISBN 7-117-07292-X

I. 电... II. 刘... III. 电子计算机—使用—劳动
卫生—基本知识 IV. R135

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 141799 号

时尚生活与健康系列

电脑·健康

总主编: 张七一 马海燕

主 编: 刘海涛

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E-mail: pmph @ pmph. com

邮购电话: 010-67605754

印 刷: 北京智力达印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889 × 1194 1 / 32 印张: 5.25

字 数: 99 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07292-X/R · 7293

定 价: 13.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

编委会名单

总主编	张七一	马海燕		
顾问	宋文宣			
编委	(按姓氏笔画为序)			
	王生	王玉玲	刘海涛	孙春梅
	吴秀媛	张海平	李春艳	李梅
	周荣祥	周智修	姜法春	施仁潮
	傅平	韩玉芳	魏瑛琪	
绘图	刘静	张文香	孙培森	
	曲晓艳	张瑄		

序

当人们驾驶着心爱的轿车在弯曲的公路上奔驰、在网络的大千世界里畅想遨游时，当人们在斜阳下的林阴道上信步、在仙境般的青山绿水中旅游时，当人们在明镜前化妆美容、在跑步机上健美强身时，你可曾感受到时尚生活正在向你走来。我们拥有了轿车、别墅、花园、电脑和宠物，热衷于旅游、健身、美容、美味和瘦身，我们的情绪在友情、亲情、红酒、咖啡和茶中得到舒缓和调剂，时尚生活使世界变小了，距离缩短了，效率提高了，生命延长了。

然而，时尚给我们带来舒适、方便的同时也带来了健康的隐患。每天驾车上下班，运动少了，……搬进了新居，50%的家庭装修甲醛超标，……由于没有掌握正确的健身方法，某公司老总倒在健身房的跑步机上，……过度和不正确的追求时尚生活还会给我们的健康带来损害，只有健康才是人生永恒的主题，是时尚生活的精髓和根基。

针对人们在追求高品位的时尚生活时随之而来的健康问题，我们组织有关专家编写了时尚生活与健康系列丛书共17册，精选了17种与人们日常时尚生活密切相关的主

题。旨在指导人们在科学享受时尚生活的同时,关注健康、维系健康和促进健康,丰富广大群众时尚生活中的健康知识,在健康的基础上,提高人们时尚生活的情趣和品位,最重要的是指导人们在追求和享受时尚生活的同时避免随之而来的不健康因素,营造一个时尚、健康、快乐、幸福的生活方式。

全套书每册均集时尚生活知识和相关健康知识为一体,在时尚生活与健康的主题下,告诉人们怎样合理地安排旅游、运动项目,怎样科学地驾车、饲养宠物、赏育花卉、使用电脑并选购和布置居室,怎样通过最佳的化妆、瘦身、睡眠、性爱、美食、素食、煲汤和茶饮等方式来打造美丽和健康,怎样将自己的身心调适到最佳状态;全套书带给您的是时尚、健康、情趣和新的生活。

全套书内容丰富实用,文字通俗生动,编排形式新颖活泼,版式美观,图文并茂;在您手中它不仅散发的是书的芳香,使您享受到的不仅是阅读好书的乐趣,使您学到的不仅是丰富的时尚生活与健康的知识,而且如果您拥有这套书,您就会时尚到永远,健康紧相随。

 于青岛

2005年10月

前言

1946年2月14日，世界上第一台电脑ENIAC在美国宾夕法尼亚大学诞生。1969年，一个名为ARPANET（即“阿帕网”）的网络在美国建立，形成Internet最早的雏形。如今电脑与网络无处不在，渗透到各行各业，并且深深地影响着人们的生活。从简单的打字排版，电脑游戏到通过网络进行信息浏览，收发电子邮件，网络聊天，网上购物，网上视频点播等，人们对于电脑的依赖性越来越强，许多人更是终日在电脑前伏案工作，或者沉浸迷恋于沟通无限的虚拟互联网络世界中。

然而，电脑在给人们带来（获得资讯、工作学习的工具、人与人之间联络便捷，世界变小了）诸多时尚生活的同时，潜藏着许多非健康因素，如不加注意就会损害健康并造成疾病。如：长时间用电脑后，就会伴有眼睛红肿，腰酸背痛等不同程度的疲劳感与相应的疾病，令人深感身心憔悴。过分沉迷于网络游戏、聊天和不健康的网站，就

会给人们的身心带来更大的危害。如果您了解有关使用电脑与网络的健康知识,平时做好防护,就可以很好地缓解疲劳,在尽情享受电脑与网络带给我们时尚生活的同时,避免电脑所带来的各种疾病与危害。为此,在本书中我们详细介绍了过度使用电脑给身体(如眼睛,颈椎,手腕等)造成的直接危害,沉迷于虚拟网络游戏或网络社会对人们心理造成的不良影响,并针对上述问题从改变不良习惯、积极的心理治疗、加强体育锻炼、调节饮食营养等不同方面进行阐述,给出预防与治疗方法。对不同行业、不同年龄、不同性别的人群提出正确使用电脑与网络的方法以及注意事项。

我们给您健康的提示是,让您“轻轻松松上网,健健康康生活”!

刘海涛

2005年10月



目录

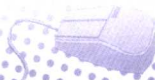
时尚生活与健康系列

电脑 · 健康

第一部分 001~020

走进电脑网络时代

1. 电脑走进千家万户 ●002
2. 网络使你更快乐 ●003
3. 健康娱乐新方式——网络游戏 ●006
4. 电子游戏使浪子回头 ●006
5. 远程医疗帮你治病 ●007
6. 看病不用愁，上网把号挂 ●009
7. 电子邮件也可以看病 ●009
8. 网上语音 QQ “疗” 病 ●011
9. 用互联网听心脏 ●012
10. 家庭当病房，网络做纽带 ●013
11. 博客——新的网络治疗法 ●013
12. 寻医问药网上行 ●015
13. 时尚休闲网上旅游 ●016
14. 网上配餐，健康饮食 ●018
15. 网上健身也时尚 ●019
16. 电脑帮你更完美 ●020



第二部分

021~110

电脑与健康

1. 操作电脑的正确姿势 ●022
2. 电脑桌的空间布置也有学问 ●023
3. 成为电脑椅也有条件 ●024
4. 正确姿势九要素 ●025
5. 眼睛距屏幕的距离
和视线角度多少为佳 ●026
6. 动作不多，效果不错
——电脑使用者的体操 ●027
7. 十种武器打造健康电脑环境 ●030
8. 鼠标，你用的方法对吗 ●032
9. 你会正确操作键盘吗 ●035
10. 睡前不宜用电脑 ●036
11. 一次使用电脑多长时间为宜 ●037
12. 电脑键盘和鼠标到底有多脏 ●038
13. 你会清洁电脑吗 ●039
14. 电脑一族的合理膳食 ●040
15. 眼睛保健操要常做 ●041
16. 简单三招保健眼睛 ●045
17. 哪些食物有益眼睛 ●046
18. 几个非常有效的明目处方 ●047
19. 电脑族必喝的六种护眼茶饮 ●051

- 
- 
- 
- 
- 
- 
20. 如何预防眼睛疲劳 ●053
21. 眼药水不能乱用 ●055
22. 七点必备点睛术 ●056
23. 显示器的刷新率
- 设置不当会影响眼健康 ●057
24. 设置显示器的刷新率有技巧 ●057
25. 为什么使用了液晶显示器
- 仍感到眼睛疲劳 ●059
26. 侧身操作电脑易伤腰 ●062
27. 电脑族头痛的缓解方法 ●062
28. 久坐电脑前会变胖吗 ●063
29. 电脑用多了, 你还会写字吗 ●063
30. 长期使用电脑使你表情变冷漠 ●064
31. 孩子痴迷网络游戏有何影响 ●065
32. 教孩子用电脑应该注意什么 ●067
33. 孩子使用电脑有何弊端 ●070
34. 过度接触电脑会让孩子患上自闭症吗 ●071
35. 过度用电脑
- 会使青少年动手能力低下吗 ●074
36. 网吧现象面面观 ●075
37. 孩子为什么喜欢上网 ●076
38. 孩子上网有哪些问题 ●078
39. 黄色网站泛滥成灾 ●079
40. 如何防范网络游戏成瘾 ●081



41. 什么是网游防沉迷系统 ●082
42. 家长如何引领孩子上网 ●083
43. 孩子10岁前应做的32件事 ●084
44. 控制电脑使用时间的帮手——电脑狗 ●087
45. 彻底清洁肌肤，打造电脑丽人 ●087
46. 电脑美眉常做体操消除疲劳 ●089
47. 电脑美眉如何养护眼睛 ●090
48. 女性如何预防电脑辐射 ●092
49. 孕妇可以使用电脑吗 ●093
50. 电脑白领如何消除心理疲劳 ●097
51. 使用手提电脑会影响生育吗 ●100
52. 男性要注意保护前列腺 ●102
53. 用电脑会影响性功能吗 ●105
54. 网络拥抱“夕阳”，
老年人学电脑乐趣多 ●105
55. 老年人上网不再困难 ●107
56. 使用电脑有助于老年人对抗抑郁 ●108
57. 老年人使用电脑三注意 ●109

第三部分

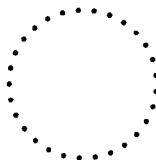
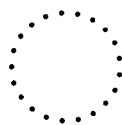
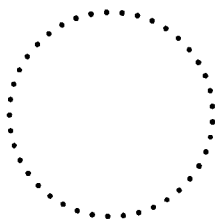
111~149

电脑与疾病

1. 慎防“电脑眼干综合征” ● 112
2. 使用电脑能传染红眼病吗 ● 113
3. 如何避免感染红眼病 ● 115
4. 五招消除电脑视觉综合征 ● 116
5. 你睡觉时有手麻的感觉吗
——当心“腕管综合症” ● 118
6. 患上“腕管综合征”怎么办 ● 121
7. 如何预防“腕管综合征” ● 122
8. 聊天高手，腕伤高手 ● 124
9. 如何预防鼠标手 ● 125
10. 二十岁小伙四十岁颈椎 ● 127
11. 九招防范颈椎病 ● 129
12. 简易体操拯救你的颈椎和腰椎 ● 133
13. 当心肌紧张性头痛 ● 136
14. 连续使用电脑过长
可诱发“电脑血栓症” ● 137
15. 你知道“因特网痴迷征”吗 ● 138
16. “信息疲劳征”是怎么回事 ● 139
17. 痴迷网络会致
“网络性心理障碍” ● 139



18. “电脑狂暴征”——让你脾气变坏 ●141
19. 你知道“网瘾综合征”吗 ●143
20. “网瘾综合征”的自我疗法 ●146



健康
● 电脑

第一部分

走进

电脑网络时代



主编 王长庚



电脑走进千家万户

电脑自诞生之日起,就以难以置信的速度发展着。从386、486、586到奔腾 I、II 乃至奔腾 III、IV,从专业人员才能使用到普通人点点鼠标就可操作,从价格高高在上到平易近人,电脑不经意间就走进了千家万户,成为许多家庭的必备,并以其强大的性能改变着甚至于颠覆着人们



▲ 电脑走进人的生活

传统生活的概念。

电脑不断发展普及的同时带动了互联网络(Internet)的发展。互联网络把每一台孤立的电脑联结起来,把偌大的世界变成一个小小的地球村。“远在天边,近在眼前”,“天涯若比邻”,互联网络已经把古人的“千里眼”、“顺风耳”变成了现实。

从来没有一项发明像电脑及网络一样如此深刻地影响并改变着人类的社会生活。如果稍加注意,你就会发现:无论你走到哪里,不论是国家机关、事业单位,还是家庭、学校,抑或是大中小型的公司,人们都在电脑旁忙碌。电脑几乎如水银泻地般无所不在,并深深地嵌入到人们日常的工作、学习与生活之中。

电脑作为人类的
第二大脑已经永远不
可能再与人须臾分离
了。

如果没有电脑,
世界将会怎样……?

2.

网络使你更快乐

网络彻底地改变了世界,并且通过改变世界改变了我们的生活,让我们体验到从未有过的快乐……。

有了网络: 国事家事新鲜事,足不出户事事尽知,新