

在现代社会中,玩电脑最时髦 上网冲浪最过瘾。无疑 电脑已成为人类最亲密的伙伴 无论是生活还是工作都不可或缺。但是 它在给人们带来诸多方便的同时 也带来了一些烦恼。长时间操作电脑有可能对人的身心健康带来损害,长时间无节制地花费大量的时间和精力在互联网上持续聊天、浏览,容易造成各种行为异常、心理障碍、人格障碍、交感神经功能部分失调 严重者发展成为网络综合征 其典型表现包括情绪低落、无愉悦感、兴趣丧失、睡眠障碍、生物钟紊乱、饮食减少、体重减轻、精力不足、精神运动性迟缓和激动、自我评价降低、思维迟缓。

一、电脑病面面观

1. 电脑病为何成了现代职业病

随着科技水平的提高，现代办公室综合征，特别是“高科技病”渐渐成为现代职业病的一大内容。一些人进入现代化办公室时，就会感到胸闷头痛，越到下午，就越感到头痛得厉害。而满房间的电脑、复印机都在不停地工作，正是它们产生的废气引起人头痛。以下这些病状都是现代职业病的基本症状：莫名其妙地烦恼，浑身不舒服，做事打不起精神来，耳鸣，脑子嗡嗡作响，眼睛疲劳，思维迟钝，爱钻牛角尖，性欲减退等等。

对于这些病状，现在还没有使用药物治疗，主要靠辅助治疗。专家建议接触高科技产品的人，最好每隔 30 分钟就到户外呼吸新鲜空气，调节一下神经系统的功能。

2. 电脑对人体有什么危害

电脑在工作时确实会形成微弱的电磁场，但长期接触是否会致癌或对人体有害还没有定论。有一些学者认为，这种电磁场可能致癌。电脑所造成的电磁场是散射性的，一个操作电脑者除了自己的电脑之外，还会受到周围其他电脑的影响。

据美国的一份研究报告显示，怀孕妇女若每周在电脑前工作超过 20 个小时她在前 3 个月流产的几率是其

他人的 2 倍。因此，孕妇在怀孕期间应避免接近电脑。此外，彩色电脑的电磁场是黑白电脑的 3~4 倍。国内外的新闻媒体曾多次报道电脑显示屏导致工作人员发生流产、畸胎、面部皮疹、白内障及光敏癫痫等症，但流行病学统计分析结果尚不能证实这种结论。有关监测结果也表明，电脑或电视显示屏产生的 X 射线、紫外线、红外线、超低频、静电场和声辐射等都在允许范围之内。不过，电脑显示屏引起视疲劳倒是一件值得注意的事情，电脑显示屏不断变幻和上下翻滚的各种字符会刺激眼睛，对眼睛有一定的损害。另外，由于安放电脑的室内环境正负离子失衡也会引起使用者自主神经失调、忧郁症等。

操作电脑者长时间地保持身体不动，肌肉活动过少，会引起颈部和肩部疼痛。长时间坐着会导致关节紧张，使人感到活动起来很困难，甚至让人感到疼痛。操作电脑者长久保持坐姿不动，会使人的脊柱受到挤压。如果姿势错误的话，受重力影响，将会导致背部疼痛。重复性损伤往往是由那些不断重复的活动引起的，通常手部症状最明显。长时间地坐着会使人的血液循环受到影响，使得全身的血液循环不畅，血液较多淤集在小腿部和脚部。精神高度集中会产生相应的身体紧张，这又会导致精神压力增加，久之则出现头痛等症状。

3. 为什么操作电脑者容易发生重复性运动损伤

在操作电脑者群中，容易发生重复性运动损伤者通常是那些长时间操作电脑者。这类人员每天要在电脑键

盘上成千上万次简单重复地进行敲击，身体局部长时间地重复性运动，使手指、手腕、手臂的肌肉、韧带、关节组织、神经与血管过度疲劳而受损，症状严重者常常拿不起杯子，握不紧电话。

据美国职业病防护与保健局统计，美国已有 500 万人罹患了重复性运动损伤，且还有继续增加的趋势。对此，专家认为，较好的预防方法是提醒干这类工作的人，平时要注意锻炼，工间要注意休息。休息时最好垂直坐立，双脚放平，双手上举，手掌重叠于枕骨后，这样既可放松神经，又可使腰、背、颈部肌肉得以松弛，还可促进上肢静脉回流，从而有益于消除上肢疲劳，减缓重复性运动损伤症的发生与发展。

4. 电脑综合征是怎么回事

在现代社会中，随着计算机的普及应用，使用计算机的人员越来越多，电脑已经成为生活不可缺少的内容，它的确给人们带来了诸多方便，但随之也带来了一些烦恼和忧虑，对人类健康的危害亦随之产生。

电脑房里的电磁辐射、噪声、光照不适及负离子含量少、电子设备污染等因素正在缓慢而无情地损害着人们的健康。不少计算机操作人员常出现头昏、眩晕、呕吐、眼胀、失眠、食欲下降、胃及十二指肠溃疡、高血压等症状。人们将这些操作计算机而引起的各种毛病统称为电脑综合征。

在显示器前操作电脑者感到眼疲劳的占 83%，肩臂疲劳的占 64%，经常头痛的占 56%，食欲降低的占

54% 其他还出现自律神经失调、忧郁症、动脉硬化性精神病等等。调查表明，每天使用显示器超过 3 小时者，健康方面出现的毛病是一般人的 3 倍多，而孕妇出现不良反应的超过 90%。女性比男性更容易感受电脑带来的精神压力，21% 被调查的女性声称自己因电脑而处于高度紧张状态，而有类似感觉的男性比例为 15%。过度上网使人无法获得足够时间与家人或朋友相聚，在现实生活中与人交往的机会越来越少，这样极易导致精神疾患。

电脑综合征中对少年儿童威胁最大的恐怕就是被称为“电子海洛因”的电脑游戏了。“孤独、依赖、萎缩、暴力”人们这样形容那些染上“电子毒瘾”的青少年，而近两年出现的“网络偏执狂”正在成年人当中蔓延。

除了情绪紧张、精神压力加大外，电脑等办公设备还会危害人的呼吸系统。办公设备会释放有害人体健康的臭氧气体，而电脑及其附属品是主要元凶。这些臭氧气体不仅有毒，而且可能造成某些人呼吸困难。长时间呆在臭氧气体浓度较高的地方，容易导致肺部发生病变。

与电脑交流和与人交流不同，前者只需下达正确的命令，后者还需协调各种关系。对于长期亲密接触电脑者来说，他们中的某些人容易养成要么执意坚持、要么全部放弃这一“非此即彼”的思维定式，并且用于工作中的人际交流，以致造成人际关系紧张，出现各种相应的生理、心理症状。

电脑在工作时确实会形成微弱的电磁场，但长期接触，是否会导致癌症，或对人体带来其他严重危害，至今

尚未有定论。

此外，电脑显示屏引起的视觉疲劳，也是一件值得注意的事情。电脑荧光屏不断变幻和上下翻滚的各种字符，会刺激眼睛，对眼睛有一定的损害。另外，由于安放电脑的室内环境正负离子失衡也会引起使用者自主神经失调的忧郁症等。

5. 怎样防治电脑综合征

为了防止和减轻电脑综合征，首先要作好自我心理调整，纠正思维定势的错位。在此基础上积极处理好人际关系，努力创造一个和谐、宽松的工作环境。其次，加强自我保健意识，采取必要的预防措施。如工作间隙注意适当休息，平时加强体育锻炼。合理的膳食也有助于防止电脑综合征。主要是早餐应吃好，午餐宜多食蛋白质高的食物，晚餐则要清淡些。还要有意识地多选用保护眼睛的食物，防止近视或其他眼部疾病。再次，定期进行体格检查和自我心理测定，一旦发现生理、心理上的有关症状，可在一段时间内适当调整工作，使症状得以缓解。

使用 1 小时电脑要休息 15 分钟左右，让眼睛和身体得到放松，以消除疲劳。

休息时要勤做室内运动，如散步、收腹挺胸、甩手腕。休息时多洗脸，洗脸既引发肩、腰、手等器官的运动，同时又增加了脸部尤其是眼睛周围的血液循环，效果较好。

采取正确的操作姿势，坐姿要端正，上臂自然放直，前臂与上臂垂直或略向上 $10^{\circ} \sim 20^{\circ}$ ，腕部与前臂保持同一

水平，大腿应与椅面成水平，小腿与大腿成 90° 。

显示器屏幕位置应在视线以下 $10^\circ \sim 20^\circ$ 与人的距离在 $0.6 \sim 0.7$ 米。

连续操作电脑不超过 4 小时。

室内光线应柔和，显示器背后的空间应尽量大，让使用者的视线可以离开屏幕休息。

多吃一些胡萝卜、豆芽、瘦肉、动物肝脏等富含维生素 A 与蛋白质的食物。经常吃些绿色蔬菜有益于电脑操作者的健康。

6. 电脑对视力有何影响

电脑对操作者视力的影响表现为眼睛易疲劳、发干、发涩、视物不清、视力下降等。电脑显示器是采用扫描方式显示图像，操作电脑者看到的静止画面或文本，其实都是在不断地刷新中。只不过因频率较快而人眼不能察觉这种刷新所产生的“闪烁”大脑才会认为是“静止”的画面罢了。彩色图像是由三原色（红、绿、蓝）组合而成。因红光、蓝光波长不同，眼睛焦距调整有差别，易使得眼睛调节焦距的肌肉过于紧张。大量连续的文字输入，眼睛频繁地转换在屏幕和文稿之间，不断进行焦距调节，使眼睛的睫状肌等肌肉总处于紧张状态，成为疲劳的诱因。而中老年朋友随着年龄增长，眼的调节功能和玻璃体代谢能力下降、细胞老化、透明度降低，影响光线聚焦于视网膜上，总感觉显示器的画面偏暗，因而就会调高亮度。正常人在光亮环境下可将瞳孔缩至很小以减少光线刺激，但老年人控制光线能力下降，很快就会感到疲劳。有

的显示器相对位置较高，需仰视才看得清。人在仰视时眼球暴露于空气中的面积加大，泪液蒸发较多，易产生辛辣的干涩不适感，并且仰视时上眼睑的肌肉和动眼肌持续紧张，极易疲劳。眼睛长时间盯着闪烁的显示屏，视神经受到刺激，眼外肌和睫状肌经常处于紧张状态，内膜组织受到压迫，使球壁、眼轴变形，视网膜的感光功能失调，引起眼球干燥，视力减退，泪管堵塞，重则可诱发夜盲症及白内障等病。由此可见，适时地做一些电脑前的眼保健操是十分必要和有益的。

据调查，长期亲密接触电脑感到视疲劳者约占 83%。操作电脑时，眼睛要经常盯着显示屏看，显示器的亮度、电磁波的辐射、显示屏闪烁和反光都会引起视疲劳，如果采取不正确的使用方式，或者眼睛在显示屏、键盘、文件上移来移去，则更会加快眼睛的疲劳，感到眼睛酸涩、模糊 久而久之 就会造成视力下降。

视觉系统的压力及负担与操作电脑者所处的环境及个人因素等有关。电脑的显示器的质量如分辨率、色彩对比度及亮度的设定等均会影响眼睛的阅读能力和效率。如果眼睛与显示屏及要处理的文件之间的距离不同，则在每次移动视线时，眼睛都需再对焦一次，费时且费力，容易造成视疲劳，因此要处理的文件的摆放位置也是影响视力的因素之一。

操作电脑者的眼部不适发生率与年龄、性别相关，一般 45 岁以后从事视屏显示终端作业是不适合的，女性眼不适发生率高于男性。另外，眼不适也与显示屏的质量、照明条件、作业面的设计以及作业者自身视力状况有关。

当眼睛看东西时，晶状体要对距离、瞳孔要对亮度进行调节。显示屏、文件、桌面及窗户的亮度差别很大，显示屏键盘和文件与眼睛的距离又不相等，通过调查发现，在 8 小时工作中，眼睛需交替地看这些物体 1.2 万 ~ 3 万次，每次转换，眼睛都要对不同亮度和距离做出相应的调节。人的眼睛能不累吗？此外，光线的眩目和反射，显示屏的闪烁和不清晰都会加重眼睛的负担。时间长了，会导致视疲劳，还有可能影响视力甚至色觉。操作电脑者发生的眼睛症状主要有重影、闪烁、远视模糊、发红、针刺感灼痛等。

7. 为什么操作电脑者最易视疲劳

视疲劳是指近距离工作或学习，由于过度使用视力而产生的视疲劳。它是一种由视器官、体质及工作环境相互作用而产生的一种眼部症状。多发生于从事近距离精密工作 由于工作物细小 照明不足 或者患有近视、远视、老花等屈光不正以及身体衰弱的人。操作电脑者的工作特点决定了视疲劳是其常见病症之一。其主要症状为 近距离工作或学习不能持久 稍久则视物模糊 眼干涩、发酸、发胀、发痛 头也疼痛 严重时可出现恶心、呕吐等症状，须作长时间的休息才能恢复。治疗以增强体质、营养神经等辅助治疗为主。

视屏显示终端包括计算机的显示装置、电视机、游戏机等，现已广泛应用于各种工作场合及社会生活领域。随着电视及计算机技术广泛普及，人们接触电视屏和终端显示屏的机会日益增多，全世界每天观看电视的人数

已近 8 亿人次，而在工作中使用视屏显示终端超过平均每天 3 千万人次。视屏显示终端对操作者健康的影响已被公认，操作者可出现眼及全身不适，包括眼、手、肩、足、腰部疲劳，称之为视屏显示终端综合征。

视屏显示终端能产生两类辐射：一类是电磁辐射，一类是声辐射。电磁辐射包括电离辐射和非电离辐射，非电离辐射包括紫外线、可见光和红外线辐射，射频和超低电磁波，电离辐射则为 X 射线。

视屏显示终端对操作电脑者眼部的影响以引起视疲劳、视蒙、调节功能障碍和角膜上皮损害最为常见，甚至可引起白内障。国外学者通过对 395 名视屏显示终端作业者的调查后发现，视屏显示终端作业所引起视疲劳与对照组比较有明显差异，视屏显示终端工作者的视疲劳是普通工作者的 4 倍，其眼部症状主要有近距离用眼时视物模糊、复视、文字跳跃走动等。这是因为视屏显示终端工作者的眼调节能力低下，调节速度迟缓，调节时间延长，在看近处后再看远处常需片刻才能逐渐看清，相反也同样。这些人还多有眼困倦，甚至眼睑沉重难以睁开，对光敏感及眼球和眼眶周围酸痛或疼痛、眼干、异物感、流泪等症，工作时间越长，影响越重。视屏显示终端作业者尚有引起近视化倾向，并可能有角膜结膜炎、眼压升高、泪液分泌障碍、泪膜破坏时间缩短等。

视屏显示终端作业时眼睛注视点频繁移动，眼球运动负荷加重，这是引起视疲劳的原因之一。视疲劳是以病人自觉的眼症状为基础，眼或全身器质性因素与精神因素相互交织的综合征，又常被称为眼疲劳综合征。

视屏显示终端画面产生的疲劳刺激屏幕上的反射光是使操作电脑者分心和造成视觉不适的重要原因。视屏显示终端屏面亮度与字符亮度间的对比度对于显示的清晰性尤为重要，对比度过高或过低，对视觉功能都会产生不良影响。操作电脑者常抱怨闪烁和眩光，闪烁是由于图像的消失和更新而引起的瞬间亮度变化，在这种情况下，要求眼内肌和眼外肌做比正常情况下更激烈的运动，因而引起视疲劳和不适。在视野内有局部的强照射光源，出现暂时性视力障碍和眼睛不适称为眩光，不醒目的文字，亮度、对比度不适当以及外界光反射产生的眩光均可引起眼调节功能障碍。

工作环境问题包括照明条件、温度、湿度、噪声、换气等许多相关因素，照明是其中最重要的一个因素。照明与视觉活动有密切关系，通常照明强度与视力成正比，但过强的光线也容易造成视疲劳。照明的方式与光线的分布有关系，最好使用直接照明与间接照明相结合的综合照明，照明光线要稳定，有色光源照明容易发生眼疲劳。

字体大小、背景对比与视疲劳有一定关系，例如，细小的字体，即使努力靠近，增强调节也难以分辨清楚；在负像浅底深字下操作比正像深底浅字时操作更易引起视力下降。有人认为，负像作业时绿色背景是引起视疲劳的因素之一。

总而言之，造成操作电脑者视疲劳的因素大致可归纳为下列几个原因：①眼镜屈光度：眼镜屈光度不合适，度数过深，或是有高度散光的人。如果眼镜的度数配的不正确，或者是因为镜架的扭曲变形，导致瞳距不正确，

都可能因此加重眼睛的负担及视疲劳的症状。②工作姿势与距离：工作距离太近或姿势不正确，过度靠近电脑显示屏，比较容易受到辐射线的损害，尤其是使用笔记本电脑时，由于显示屏过小，导致使用者必须以近距离工作方式，头部向前倾，颈部肌肉用力，这很容易形成工作劳累，加重眼睛的疲劳。③显示屏画质与清晰度：有些电脑因为操作时间过久，导致显示屏画质降低，清晰度减弱，因此造成阅读上的困难。④工作环境：环境中的光线太强或者是太弱，导致显示屏与外界产生强烈的反差，容易对眼睛造成刺激。

8. 电脑操作者怎么防治视疲劳

在眼科门诊当中，时常可以听到病人主诉视疲劳或是头痛，其中操作电脑者占了大多数。视疲劳是一种主观的感受，严格说起来不能算是一种病症，完全根据当事人的主诉加以诊断，因此很难利用客观的仪器检查，发现真正问题的所在。大部分的患者主诉眼睛干涩、灼热，或是有异物感，视力不稳定或暂时模糊，可能还会觉得眼皮沉重，眼球胀痛甚至头痛。尽管如此，经由详细的眼科检查，还是可以发现一些蛛丝马迹，如结膜充血、视力减退、调节力减退、泪液分泌减少等，严重的时候甚至会有眼压升高的情形产生。根据临床调查显示，操作电脑者罹患视疲劳的发生率约占 70% 比非操作电脑者高出 1 倍以上。视疲劳的程度与工作时间的长短有密切关系，而与工作的性质或内容无关，只要工作达到一定时间，就会产生视疲劳症状。

眼睛偶尔出现疲劳是正常的，但是如果疲劳感增多，影响舒适和效率，也许就是患了电脑视力综合征。像身体的其他肌肉一样，眼睛的肌肉如果过度使用也会疲劳——整天盯着电脑显示屏会使眼睛紧张。电脑显示屏上的图像不是稳定的，而是由像素构成的，这使显示屏上的字母显得间黑而边缘模糊。注意力在文件和电脑显示屏上来回切换也使眼睛要做大量的聚焦和重新聚焦运动。显示屏和办公室的光线过亮也是问题。眼睛会感到刺痛和疲劳，一些人会逐渐患上光过敏症，这将引发头痛。还有眼睛干涩这个问题，正常情况下眼睛每分钟要眨 14 次，这有助于润滑眼球，而操作电脑者的眼睛每分钟只眨 5 次。

9. 视疲劳为什么会引起近视和飞蚊症

研究表明，电脑与操作者的视力下降有密切关系，且操作时间越长，视力伤害越严重。据统计，我国近视眼的患病率为 27%，大学生的近视发病率高达 73.9%，我国的近视人数居世界之首。关于近视的发病原因主要有先天遗传和外界环境两大因素。近视的症状是视力减退，高度近视常会引起玻璃体混浊、眼底出血、视网膜裂孔、视网膜脱离等严重并发症甚至导致失明。近视的形成主要由于眼球的前后轴过长，或者因为晶状体的屈折力过强，使远处的物体发射出的光线在视网膜前方聚结焦点，而到视网膜上成像模糊。近视的发病原因，除了体质上的因素之外，工作环境中的不良因素（长时间近距离精密作业、照度不足和姿势不正等）是主要方面。电脑使用中

长时间注视显示屏等因素也可导致该病的发生。其主要症状为看不清远距离的物体，为了设法看清，往往要眯着眼睛加以注视；如近视度数较高，即使眯眼注视，也无法看清远距离的物体；不论近视度数多高，看近都非常清晰，但看近时间过久，则会出现眼痛、头胀等视疲劳症状。

有的人到眼科看病，自述经常看到有几片像蚊群那样的东西在眼前飞舞，有时从眼帘一闪而过，有时聚而不散，一直在眼前晃动。形状也时而变幻，似灰尘，似柳丝，似飞虫。大多是突然发现，视力一般不受影响，有此类症状者称之为“飞蚊症”。这种情况与人眼球内的玻璃体变化有关。正常的玻璃体是由极为细长的纤维丝所组成，纤维丝间隙充满黏性半流体，还充满黏蛋白，呈透明的凝胶状态，但随着人的年龄增长，使原来的凝胶状态发生液化出现细点状、条状、网状等混浊，随着眼球的转动而飘浮游荡。当光线进入眼内时，这些混浊的阴影就透射到视网膜上，于是眼前就出现了“飞蚊现象”。如单纯为老年性退化性改变，对视力没有大的影响，不需要特殊治疗。如果是由于其他原因引起的玻璃体混浊，则需要查清原发病是什么，然后对原发病进行治疗。减轻了玻璃体混浊，眼前飘浮的“蚊群”就会大大减少。操作电脑者所造成的视疲劳可诱发该病。该病目前没有特效疗法，只能靠辅助疗法。

10. 什么是电脑眼病

随着电脑的普及，一种新的眼科疾病正悄悄蔓延。长期从事电脑工作的人在电磁波辐射、荧光屏闪烁、照明

不佳、坐姿不良的情况下，会造成视觉疲劳，长期如此，便会影响视力甚至导致电脑视力综合征，又称电脑眼病综合征。该综合征会产生视觉模糊、视力下降、眼睛的干涩、发痒、灼热、疼痛和畏光等不适现象。因此，电脑玩家应重视对自己的眼睛的保健。

长期进行电脑操作，在荧光屏前工作过久，会消耗视网膜上很多的圆柱细胞中的视紫物质，而视紫物主要是由维生素 A 组成的，如不适当补充，日久天长就会形成角膜干燥、干涩、视力下降、角膜软化症，甚至出现夜盲症。

最常见的症状有视觉模糊、视觉疲劳、双眼干涩、发痒、灼热、疼痛和畏光等不适现象，日久天长就会导致视力下降。多见于 40 岁以上的人，尤其是尚未戴矫正视力眼镜的人。患者在黑底绿点荧光屏前长时间工作，会把白字误看成桃红色。如工作者在操作时，被迫长期做出一定的姿势，则很容易引起头痛、颈、肩痛。

人们看屏幕的最佳视觉角度是 $10^{\circ} \sim 20^{\circ}$ ，且距离在 0.6~0.7 米之间。如果屏幕处于人眼的水平位置或高于人眼的位置，人的头部就会不自觉地努力向后仰，以达到这一自然的视觉角度，这就会引起后脑肌肉发硬和背部疼痛。所以，大约每 15 分钟就应当抬起眼睛，向远处眺望 2 分钟，要消除脖子和背部疼痛，做做伸展运动效果最佳。

人体视觉系统的压力及负担与操作电脑者所处的环境及个人因素等有关。电脑的显示器的质量如分辨率、色彩对比度及亮度的设定等均会影响眼睛的阅读能力和

效率。至于显示器的亮度设定需要柔和且不刺眼，减弱背景光线。如果眼睛与屏幕及要处理的文件之间的距离不同，则在每次移动视线时，眼睛都需再对焦一次，费时且费力，容易造成视觉疲劳，因此要处理好文件的摆放位置。为方便阅读文件，还可装置辅助照明设备。

摆放电脑的地方的光线，如天花板上的日光灯、由窗户射进来的自然光线，常会造成屏幕反光现象，容易造成眼睛疲劳和姿势不正确。又如容易反射光线的白色墙壁、窗帘及家具等，也是影响视力的因素。电脑显示器背后至少应有 1 米的空间，且工作环境色彩应柔和，让操作电脑者的视线可以离开屏幕休息。

11. 怎样防治电脑眼病

防治措施：电脑操作者坐势应轻松自然，最好选用万能工作椅，显示器位置的高度应适宜，最佳高度是荧光屏中心与人体胸部平高，距离眼睛 0.35~0.5 米。把工作时参阅的文献资料尽量靠近显示器。将机房照明灯光调到适当亮度，荧光屏前的亮度不宜太强，工作者着装的色彩应淡，防止反射光。不可长时间盯住荧光屏，多眨一眨眼睛。采用交替工作方式。每工作 2 小时应休息 15 分钟。

此外还应注意的是：①定期作眼科检查，及早发现问题，作适当的治疗或矫正。②安装防护屏，以防止反射光。显示器应定期检查，并选择设计更科学的显示器。

若在近距离内（1 米内）连续操作电脑，每天的工作时间不宜超过 4 小时。⑤应多吃些含维生素 A 丰富的食

物。如动物肝脏、胡萝卜、蛋黄，多吃些对眼睛有保护作用的豆制品、鱼、牛奶及新鲜水果等。

如眼睛问题严重，应及时去医院就诊。

12. 显示屏角度与电脑眼病有何关系

使用者长时间面对显示屏，会感到身体和眼部不适，如眼球干涩、酸痛疲劳、视力模糊等，轻则影响工作效率，重则耗损视力，甚至会造成屈光不正及关节病变。

日本视力专家认为，人在谈话时平均每分钟眨眼 22 次，读书时平均每分钟眨眼 10 次，而操作电脑者平均每分钟眨眼的次数约为 7 次。此外，人在阅读时通常是往下看，而在操作电脑时则是直视显示屏，因此，眼睛睁得格外大，结果水分蒸发快，容易发干。

人们看显示屏的最佳视觉角度是 $10^{\circ} \sim 20^{\circ}$ 。如果显示屏处于人眼的水平位置或高于人眼的位置，人的头部就会不自觉地努力向后仰，以达到这一自然的视觉角度，这就会引起后脑肌肉发硬和背部疼痛。

戴眼镜的人要想看清显示屏，必须头向后仰。但显示屏上的图像始终不是太清楚，因为镜片的选择应考虑到人阅读时眼睛与书本的距离是 40 厘米，视觉角度是 25° ；而电脑显示屏通常是位于距离人眼 50 ~ 60 厘米的地方，看显示屏的角度只有 $10^{\circ} \sim 15^{\circ}$ 。

操作电脑者应调整显示屏距离位置。因为角度及距离能降低对屈光的需求，减少眼球疲劳的几率。儿童若长久操作电脑，更易引起屈光的改变而不自知，应多加注意家中儿童操作电脑的环境及时间。