

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。

13. 长期亲密接触电脑会不会引起干眼症

长期亲密接触电脑者应注意防范干眼症。一家电脑公司的主管一向视力很好，最近眼睛却酸痛干涩，总觉得里面有异物。去医院一查，原来是患了“干眼症”。干眼症又称干燥性角结膜炎，是指多种原因引起眼睛泪膜发生病理性改变，使角膜和结膜得不到正常湿润而出现的一系列眼部症状。随着电脑等现代办公设备和家用电器的增多和普及以及人们饮食结构的改变，这种病的发病年龄由过去的中老年降低至中青年，甚至波及到中小学生。干眼症症状表现为双眼刺痛。干涩、砂样感觉、眼干、眼痒等，烧的感觉尤为明显。有的患者还会出现晨起眼睑因黏液过多睁不开的症状。

引起干眼症的直接原因除了如配戴隐形眼镜不注意用眼卫生等因素外，主要是人们专注于工作。学习时，眼睛眨动的次数减少，从而影响泪膜的功能，使角膜、结膜失去原来的湿润和光滑，导致眼睛干涩。据有关资料显示，一般人眨眼次数为每分钟 15 次，看书时为 10 次，操作电脑时为 4~5 次，而驾车或玩游戏机时仅为 2~3 次。如果眨眼次数减少 75% 分泌的泪液就会大大减少，从而不能形成完整的泪膜，使角膜受到损伤。干眼症的症状如得不到及时治疗会引起角膜混浊、溃疡，甚至失明等严重后果。据统计，目前得此病的患者中，有 1/3 以上是白领，这些人多数每天都要连续几个小时面对电脑屏幕。操作电脑者的干眼症主要与长期在显示屏前工作有关，盯视电脑显示屏工作而造成眼部病变有逐步增加的趋

势。其原因主要与以下几个方面有关：①凝视显示屏操作电脑时人的眨眼次数较少，眼球容易缺乏泪液滋润。此外，显示屏的位置高于视线，也是导致眼睛发干的一个重要原因。电脑房湿度低：配备了空调机的电脑房里湿度低，电脑散热也会降低环境湿度。这两者的共同作用使得泪液蒸发加快，结果造成眼球干涩。年龄因素：泪液的分泌会随着年龄的增长而逐渐减少，40岁以上的女性更容易罹干眼症。此外，利尿剂、抗组胺药等也会导致泪液的分泌量减少。操作电脑者出现眼睛干涩时最好请医生检查，以确认是何种原因所造成的。

14. 使用电脑会不会引起颈椎病

医生们在门诊中发现，有越来越多的年轻人到医院看颈椎病，他们的颈椎提前出了毛病。罪魁祸首呢？大多都是电脑。很多人需要长时间固定坐姿地工作，如伏案写作、操作电脑、驾驶汽车等。这种情况时，头部被迫长时间维持在固定位置上，特定的肌肉韧带也就需要长时间处于高张力状态。同时承载头部主要重量的颈椎也将使压力集中于骨骼的固定位置上。久而久之，过度负荷导致上述组织慢性损伤，表现出来的症状是受损组织局部炎症、肿胀、颈肩部酸痛。当椎间盘韧带损伤断裂导致间盘突出 出现骨质增生时 刺激、压迫周围的脊髓、神经、椎动脉 就会出现上肢疼痛麻木、手指活动不灵活、头晕头痛、行走不稳、下脚麻木无力、心悸多汗等表现。

长期从事电脑使用，造成的众多疼痛中最难以捉摸的是颈部疼痛。肌肉长期处于紧张状态会引发疼痛，表

现为颈部肌肉僵硬、肌肉痉挛、散发性疼痛。长时间地坐在电脑面前，颈部肌肉产生持续性收缩，使得肌肉止点部受到持续性牵拉。由于骨膜对疼痛敏感程度极高，于是就产生局部疼痛或压痛等症状。还有一种疼痛是肌肉疼痛，原因在于肌肉缺血。“紧张”本身就意味着肌肉紧绷，使之收缩。当肌肉收缩时，肌内压增高，血管被压致使血循环受阻，而收缩的肌肉还要持续运动，于是高压不能得以缓解，使得缺血加重并产生大量代谢产物。这种代谢物的进一步刺激又会导致肌肉收缩，因此形成了恶性循环，其结果是发生肌肉酸痛。操作电脑者也容易滋生颈椎骨质增生，并且这一病症无论年龄大小都会发生。操作电脑时，人的颈部和上肢处于一种基本固定的姿势，缺乏足够的活动。这种不良姿势促使颈部和左右两侧中的某一侧经常用力，久而久之，这种不良刺激就诱发了颈椎骨质增生。

15. 怎样防治使用电脑引起的颈椎病

一旦因为使用电脑不当出现颈椎病，应及时就诊。大多数患者可通过药物治疗和物理治疗取得满意的疗效，部分压迫较重的患者则需要及时手术治疗。值得注意的是，这些症状越来越多地找上年轻人，30多岁的人在门诊很常见，而且由于工作忙碌和重视不够，他们去看病时往往都已病得不轻。青岛一名年仅11岁的小学生在家中玩电脑时突然昏倒，经医生及时救治方才脱险。当天上午玩电脑已有两年历史、在学校有“小网虫”之称的学生曹某9时开始独自在家玩起电脑游戏。11时20

分，他的父亲从外面回来，喊了他一声。正玩得起劲的曹某猛一回头，当即昏倒在地。其父随即将其送到医院救治。拍片显示：第三至第五颈椎小关节错位，且椎间隙变窄。经救治，曹某已转危为安。医生认为，曹某的疾病与长期玩电脑姿势不良、时间过长有关。

增强自我保护意识可以使你远离颈椎病。平时在生活中要注意以下细节：睡眠时枕头不宜过高或过低，以颈部平直为宜 质地应柔软 不宜躺着看书、看电视 避免长时间低头工作、操作电脑，每工作 2~3 小时应做颈肩运动 15 分钟；乘车、运动时亦应避免颈部外伤。

16. 使用电脑会不会引起腰背痛

和其他坐班族一样，从事操作电脑者也会遇到腰背痛这种常见病。其主要的病症多为腰肌劳损。在腰部正中系腰带的水平，也就是腰骶关节处。以关节为中心，大约有一手掌大小的范围，是腰背痛最主要的区域。它的疼痛表现为隐痛、酸痛或各种程度的不适，有时会出现放射至大腿的现象，但多不会超过膝关节。腰背痛的规律一般为早晨轻微，午后加重。久坐、久站、弯腰、伸腰、提物等都会加重疼痛与不适。遇上气候变化、疲劳外伤等可多次复发。造成腰背痛的原因，在于腰骶关节是惟一的单独承受身体重力的大关节，又是腰部活动的枢纽。无论运动还是静止，它比身体其他关节的负担更重，更易发生劳损。从事电脑使用的人，长期处于静坐状态，腰骶关节始终处于不适的强迫体位，劳损与工作时间持续增长。另外，静坐使背部肌群所处的位置不适，而且供血不

足，腰背伸肌处于拉长的紧张状态，时间久了必定会发生腰酸背痛。如果身体本身有结构畸形、外伤，以及受到风寒、湿气的侵扰，也会诱发和加重腰背疼痛。

17. 使用电脑会不会引起腱鞘炎

操作电脑者往往因坐姿不正确、工作间及桌椅设计的问题，而产生腱鞘炎。腱鞘炎是手腕部位及前臂的根发炎，患病者经常会感到疲倦，除会引起肌肉酸痛、抽筋及无力外，更会使人关节退化，手部活动范围减少。轻微病情可以通过服消炎药及止痛药医治，严重的需要理疗，甚至动手术。较易患上的腱鞘炎的人主要是工作量大及时间太长的操作电脑者，发病率高的组别多集中于 40~50 岁。反复单一的击键动作就像跛行产生严重的部分神经及肌肉组织的劳累一样，并不断积累而加剧。熟练的使用人员一般每天敲击键盘 3 万次左右，长期紧张劳动可导致手指腱鞘损伤形成腱鞘炎腕部、指部出现疼痛酸胀感握物无力活动加重。

18. 使用电脑会不会伤人脑

随着家庭电脑的普及，越来越多的中学生迷恋电脑，他们长时间地在电脑上查信息、找资料、聊天、玩游戏等，殊不知长时间地迷恋电脑会导致记忆力的衰退，阻碍智力的发展。

日本的一项调查显示，越来越多的 16~30 岁的青年人因为对信息技术的依赖与日俱增，正受到严重的记忆力衰退的困扰。一项对 150 名 16~35 岁的人的初步研

究表明,1/10 以上的调查对象记忆力有严重问题。日本北海道大学医学院的研究人员说,青年人记忆功能障碍需要进一步研究。北海道大学神经生物学教授泽口俊行说:“他们正在丧失记住新东西、调出旧资料和区分信息重要与否的能力。这是一种大脑机能障碍,如今的年轻人正在变傻。”

德国汉堡教育学家彼得施特鲁克说:“电脑的危险首先在于其夸张的虚拟世界,而且它使人坐的时间太久。”在电脑上消耗过多时间和精力,除了会导致身体姿态的损害,可能还会带来偏头痛、记忆力衰退、心神不定和注意力不能集中的障碍。受记忆力衰退困扰的人们抱怨说,他们记不起名字、写过的东西以及约会,在某些情况下不得不放弃自己的工作。医生们把这些现象归咎于计算机技术、掌上电脑和汽车自动导航系统。他们认为这些设备减少了大脑解决问题的次数,造成难以区分事情重要与否的“信息超载”。

英国心理学家帕姆布里格斯教授对 350 多名 20~90 岁的人进行了研究,发现记忆减退通常都开始于 20~30 岁之间。这个时候脑细胞开始逐渐减少,而且流失的脑细胞将不再恢复;同时,有助于大脑高效工作的化学反应也不像从前那么多了。这种现象影响着人们生活的一些细小方面,如忘记一个常用的电话号码,或者忘记某个人的名字。通常在十几岁的时候,人脑内的化学反应数量较大,相应之下,大脑的反应也更为敏捷。研究表明,由于这一代人过分依赖电脑,大脑的记忆功能已大不如前。专家认为,增加经历和综合知识可以在一定程度上弥补

记忆减退。

美国的一项研究证明，在小学里接触信息技术多的班级，“小专家们”在文学创作方面要明显落后于其他同学。原因是整天玩电脑，使孩子们的思维迟钝，联想能力差，难以写出自己的感受。亚特兰大心理学研究所的戴维坎托博士医治记忆力和注意力有问题的病人已有 20 多年的经验。他说：“许多专家认为信息超载正使得某些人无法吸收新信息，因为他们大脑可用于存储的容量已经饱和。”

19. 使用电脑还会引起哪些疾病

(1) 斑疹 显示屏表面存在大量静电荷 它有集尘作用。空气中的灰尘、微生物和变态粒子借光速传递粘附在人的面部 可刺激皮肤产生黄色、褐色、黑色的“斑疹”，有红肿热痛之感。

(2) 胃肠病：在电脑前加班用餐久坐不起的人，会减弱消化功能，引起消化不良，出现胃下垂或溃疡病。

(3) 其他身体疾病：单一坐姿易使盆腔及下肢血液淤滞，肌肉和软组织劳损，可引起腿痛、痔疮、肥胖等病症。

(4) 对心理的负面影响：长时间操作电脑者因中枢神经失调引起的头痛、失眠、心悸、多汗、厌食、恶心 以及情绪低落、思维迟钝、容易激怒、常感疲乏等较为常见 女性还可能出现月经不调等现象。

互联网已成为许多现代人生活的重要部分，但长时间上网的人会感到眼睛酸痛、脖子僵硬、十指麻木，同时还感到腰酸背痛、精神不振。据统计，美国大约有 60%

的家庭拥有电脑，平均每天操作电脑的时间约 1~2 小时，而热衷上网的电脑迷每天盯着显示屏最长达 4 小时以上。在电脑带给人类方便生活的同时，对健康的损害也开始一一浮现。视疲劳是长时间操作电脑最普遍的问题之一，许多人会发现眼结膜轻度充血，视力下降，眼球调节能力降低以及泪液分泌减少等问题。双眼目不转睛地注视电脑显示屏，眨眼次数减少，时间一长，便会因眼睛的高度紧张，最后造成神经性头痛。另外，如果操作电脑的坐姿不正确，还会引发肩膀酸痛，甚至造成全身或是脑部的疾病。

20. 为什么设计不合理的电脑桌不宜使用

设计不合理的电脑桌不仅会妨碍正常工作，而且会让人感到不舒适，甚至可以危害人体健康。

(1) 高度不合理：电脑桌的高度不合理会造成人的姿势不协调，使肢体受压，特别是手腕及手臂极易受到损伤。

(2) 工作空间太狭小：不仅不方便放置文稿及必需的物件，还会让人被迫改变操作姿势，这样很易造成姿势性驼背等损害。如果电脑桌没有足够大的空间，就不能满足摆放各类文稿及资料的需要。这样的工作环境不仅看起来不舒服，也不方便操作电脑者。

(3) 腿部活动空间不足：电脑桌设计不合理有可能使腿部活动空间不足，这极不方便操作电脑者改变身体姿势，并且会使腿和脚都感到难受。

(4) 桌椅不配套：移动椅子时，如果操作电脑者必须

佝偻着身躯才能完成手中的工作，这种不配套的电脑桌椅必然会具有潜在的危害。

21. 什么是胸廓综合征

常坐在电脑桌前的人，如果一坐就是好几个小时而且坐姿不正确，就会感到肩颈疼痛，甚至于无心工作。此时可作一个小测验，将头向左侧方向望去，然后将头 45° 朝下慢慢弯下去 动作做到这里 如果脖子、颈、肩感到不正常的酸痛，就要小心了，因为操作电脑者很可能已罹患了现代文明病——胸廓综合征。

信息时代降临，不仅一般人生活离不开电脑，许多上班族也在依赖电脑处理公务。临床调查发现，有越来越多从事电脑、文书工作及职业驾驶的人出现手臂酸麻疼痛症状，其中又以职业驾驶及电脑或文书工作者或深度上网者最多，胸廓综合征主要是因为胸廓出口处即锁骨与第一肋骨间，因臂神经丛或锁骨下动静脉受压迫而产生不适症状。压迫源可能是先天异常或畸形的颈部肋骨、胸部第一肋骨、异常增厚的肌肉或纤维化的束带所致。

几乎所有年龄层次的成年人都有发生胸廓综合征的可能。发生原因大多与长期开车姿势不良或搭车姿势不良；提重物或两臂出力劳动；从事电脑或文书工作坐姿不正确，或座椅选择不当，未能提供颈、肩及肘部足够支持等有关。除部分起因于颈椎骨性病变或神经病变患者须进一步进行神经外科或医学康复科治疗外，大多数患者可以自愈。

长时间操作电脑者，尤其是经常流连于网络的上网族，应注意操作电脑的正确姿势，要采取适当的桌椅高度，足够的腰、肩、颈、肘支持度、定期起身做体操，可避免胸廓综合征的发生。至于上班族在搭乘公共运输工具（站立时手臂上举或前举）或自己开车（手臂前举）时，要注意站立时间及姿势，可减少肌肉受伤的机会。

22. 操作电脑者会发生哪些肩与手的病痛

操作电脑者由于久坐以及两臂半屈前伸呈一定固定体位，极易引起各种官能症。键盘使用的动作频率比较大，手指的移动会带动手腕、小臂和大臂一起频繁地运动。这种工作将使手指功能受到很大限制，即手指只能做单一的打字动作。常用这种固定的姿势进行单一的动作，会使得手腕和手部的神经及肌肉组织过度疲劳，而且还因不断积累而加剧，进而对肌肉与软骨组织造成损伤，轻者则引起腱鞘炎，使臂、腕、肩以及颈部的肌腱紧张、僵直、肿胀、疼痛。如果腕部紧张时间太久，将引发腕管综合征。

无论是按键盘还是移动鼠标，使用者必须依靠上背部、手臂及肩膀的肌肉协同收缩或舒张来完成。如果这些肌肉用力过度，其肌纤维就会受到拉伤，并出现灼热感和疼痛感。由于操作电脑者对姿势要求并不严格，或者根本不介意姿势的正误，常会导致颈、手臂、肩膀的肌肉保持高度紧绷状态，有的甚至强迫这些肌肉扭向不合理的方向，这不仅会降低工作效率，也会加重肌肉的紧张和受伤程度。

长期亲密接触电脑者最易受伤的关节是肩及肘关节。关节依靠液囊得到缓冲，液囊不仅能保护关节，还能保护肌腱。当肌腱受到刺激后，它会刺激其邻近的液囊发生炎症。这种炎症的多发部位是肩关节处，其后果是疼痛和运动不便。

操作电脑的时间过长而引起的肌肉及肌腱持续收缩，会引起肌腱炎和腱鞘炎。由于紧靠关节的肌腱不易受到保护，所以此处患上肌腱炎的机会最大。肌腱炎的症状常有压痛、肿胀、剧痛及活动疼痛，有时会出现程度各异的行动不便。与电脑使用过度相关的肌腱炎有几种：①屈肌肌腱炎；②伸肌肌腱炎；③网球肘；④高尔夫球肘；⑤旋转肌环带肌腱炎；⑥腱鞘炎。

操作电脑者如果经常性地出现拇指、食指、无名指、腕、前臂、肩、颈、胸、足发生刺痛现象，持物困难，皮肤偶尔干燥，指甲也有变坏的倾向，此时可能是患了腕管综合征。腕管粗细约为大拇指大小，它们必须会成一束才能通过狭窄的通道。不断地敲击键盘会使得腕部肌腱与韧带及腕骨会产生严重摩擦，摩擦会刺激滑膜和肌腱而引起滑膜炎和肌腱炎。当肌腱发炎肿胀后，由于腕管没有多余的空间来容纳肿胀的肌腱体，时间一长肌腱组织会发生硬化和变厚，同时压迫韧带、腕骨和正中神经，形成腕管综合征。

23. 长期亲密接触电脑会不会引起腰酸肩痛

长期亲密接触电脑者出现腰酸肩痛者约占 63.9%。操作电脑具有高度重复性，操作电脑者一般情况下多采

用坐姿，且大部分时间集中于使用键盘及鼠标。长期处于这种情况下，容易出现局部性骨骼肌肉系统的疲劳和负担 例如肩膀、手部与手腕、上臂及背部与头部等 出现疲劳、酸痛、麻木甚或僵硬，有时还容易引起多种并发症，如关节炎、肌腱发炎等。这些症状与主机的键盘、工作台的位置、工作椅的高低等有一定的关系。

某市职业病防治研究所从 1996 年至 1998 年连续 3 年对电信行业、电视台、报社激光照排车间电脑作业人员进行的调查显示，30% 左右的被调查者不同程度患有颈肩腕综合征，主要原因就是由于使用键盘时身体被迫适应使用需要，引起骨骼肌系统的疲劳损伤。另有 60% 左右的受调查者由于经常注视显示屏，导致眼肌高度紧张，长期疲劳，出现视力下降。

一般说来，操作电脑者的动作具有高度重复性，且大部分集中于键盘及鼠标使用，常以坐姿方式注视显示屏，而出现局部性骨骼肌肉方面的症状，这往往还与电脑各组件的构成、工作方式以及操作电脑者姿势正确与否都有关。

24. 什么是键盘鼠标综合征

当操作电脑者双手连续不停地以每分钟 240 下的速度敲动键盘时，就容易患电脑键盘综合征。美国现在每年约有 18.5 万的办公人员不同程度地罹患了这种病。办公人员之所以会罹患电脑键盘综合征，是因为患者经常以一种姿势敲击键盘，使手腕、手背和肩部的肌肉和肌腱过度劳累 出现疼痛、抽搐、僵直等症状。

屏幕只刺激眼睛，可是键盘和鼠标会引起手腕、胳膊、肩膀、脖子等多处的疼痛，这是因为单纯而机械的动作会引起相应部位肌肉和筋膜的过度疲劳。偶尔还会并发炎症，严重时还会导致肌无力。国外一项调查结果表明：每天使用键盘和鼠标 5 小时以上的人比操作时间在 5 小时以下的人发病率高 12 倍。随着电脑的广泛应用，一些使用向着高速、单一、重复的特点发展，强迫体位在使用中占的比重越来越大，强迫体位是指身体的某个部分处于非自然状态时的体位。由于键盘有一定的高度，手腕必须背屈一定角度，这时腕部便处于强迫体位。长期处于强迫姿势必然会导致肌肉骨骼系统的疾患，操作电脑所累及的主要部位有腰、颈、肩、肘、腕部。

我们身体的肌肉在不停地收缩和舒张，不良的姿势或受力过度时，会导致营养肌肉的血液循环障碍，血液量减少，这时小的肌膜会受损，然后破坏的细胞向外扩散引起炎症，所以会感到疼痛。

已罹患视疲劳的操作电脑者在进行使用时，颈部一般也处于一种前倾姿势，长期处于这种姿势，会导致颈部软组织的劳损和椎间盘的损伤，这统称为颈椎病，其主要症状为颈部酸胀感，严重者可压迫颈部神经，引起放射状疼痛和头晕等症状。

由于敲击键盘时，上臂通常处于前伸状态，保持上臂前伸的主要肌肉是斜方肌，斜方肌持续紧张，也可导致肩部疼痛。这个症状常与颈部症状共存，因此称为肩颈综合征。

坐在电脑桌前敲击键盘时，腕部常处于上翘状态，即

背屈，手腕背屈时腕部伸肌持续紧张，可引起使用者的肘部症状，表现为疼痛，手腕背屈时疼痛加剧，常称为肱骨外上髁炎，又称网球肘。

在电脑使用中，症状出现最频繁的部位要算是腕部了。调查发现，视疲劳使用者中有 60% 主诉有手腕疼痛、手痉挛，比非视疲劳使用者高 5 倍。腕管是腕掌部一个较大的管道，腕部的掌侧为坚硬的横向腕部韧带，背侧为腕骨，韧带和腕骨包围形成一个管状结构，叫腕管。腕管中有正中神经穿过，当腕部处于背屈状态时，腕部伸肌产生的力作用于韧带，从而压迫腕管中的正中神经。腕管被肌腱和神经所占满，几乎没有间隙。任何原因使腕管缩小或内容物增多，都将会挤压肌腱和神经，出现手腕、拇指、食指及中指的麻木和疼痛。在操作电脑过程中，腕部不但要经常保持背屈状态，还要不断地伸屈以敲击键盘，因此强迫体位与频繁活动联合作用，使腕部的症状更为常见和严重。如果长期垂腕击键，则会使腕管内的肌腱和神经反复摩擦，引起肌腱、肌肉和腕管壁组织的慢性损伤，导致腕管的狭窄，压迫正中神经，导致腕管受损，引起腕管综合征。

25. 怎么应对键盘鼠标综合征

腕管综合征的主要症状表现为正中神经分布部位出现感觉异常(主要是拇指、食指、中指掌侧)随症状加重，患者可在夜间出现疼痛和感觉异常，如果症状持续发展，可使正中神经进一步损害，引起皮肤感觉缺失和鱼际肌的肌力减退，晚期可有鱼际肌萎缩。患者常自觉大拇指

笨拙无力，检查可见手掌大鱼际肌有不同程度的萎缩和肌力减弱。拇指、食指、中指感觉迟钝和异常，而小指和无名指内半侧完全正常。如果让病人将两手搁在桌子上，前臂与桌面垂直，两手腕自然屈掌下垂，大约 1 分钟即可出现食指和中指的麻木。手腕和手指的麻木常常在夜间和清晨发生，而活动及用力甩手后可减轻。

因此，当症状严重时不要强迫自己工作，有些人在治疗过程中还继续工作，这样往往只会延长治疗的时间。为了预防使用键盘和鼠标引起的手腕、肩膀等部位的疼痛，工作间歇休息时要活动活动。每 15 分钟做一次只需 1 分钟的简单活动就行，偶尔可以做一做体操。其实最好的方法是休息。美国一项调查结果表明：吸烟者的发病率比不吸烟者低，这是因为吸烟的人为了抽烟，经常可以暂停工作，而且还可以活动手腕。良好的姿势也是预防这些职业病的必需条件，即摆正脖子和背部，胳膊肘要保持直角。

26. 长期亲密接触电脑为什么会引起头痛

据调查，长期亲密接触电脑者出现头痛症状者约占 56.1%。显示屏释放的正离子像磁铁一样，吸引了附近空气的负离子，使使用者得不到正常的负离子环境，使人体的代谢产生一系列变化。长期处在这种缺少负离子环境中，会感到气闷、沮丧，严重的会感到头痛。此外，长期亲密接触电脑者还会出现自主神经失调、忧郁症、动脉硬化性精神病等等。

操作电脑者的头痛多为神经性继发性的，与情绪紧

张和使用者本身的视力有关。英国一项研究显示，电脑和光管的闪烁光线，会令人头痛、眼睛疲倦和紧张。通过查访英国各地 1000 人，发现经常操作电脑者，约有 1/3 的人患头痛。不适当地操作电脑还可引起眼部不适。

紧张性头痛又是慢性头痛中的常客。在当前现代化都市里，人们为了适应竞争的环境，生活、工作节奏明显加快，工作压力也越来越大，因而受头痛的困扰也显得更为突出和普遍。紧张性头痛好发于白领阶层中的年轻职员。病人常诉述头部的前面两侧及后部、颈部疼痛，一般为持续性钝痛；有时病人也诉说头部有紧箍感。一般说来，头痛时间常常发生在早晨醒来或起床后不久，随后会逐渐加重或持续数年不缓解。

从医学角度来说，头颈部的肌肉持续收缩可引起紧张性头痛。头颈部肌肉收缩大致有以下几种原因：①心情过分焦虑或忧郁，并伴随精神紧张。由五官或颈椎等部位的疾病继发而引起的头颈部肌肉收缩。由坐或立位时头、颈、肩胛部的姿势不良引起，肌肉收缩又可引起该部位血流减少，局部缺血引起头痛。

紧张性头痛如果不及时治疗，将会导致病人身心失衡、失眠加重。病人常感力不从心，工作效率低下，与周围人群的交往能力也随之下降，长期发展下去，必然会降低病人及家庭的生活质量。

27. 应对电脑头痛之法

头痛病人必须争取尽早明确诊断，及时积极治疗。首先应在精神上减轻负担，并得到心理医生的解释和疏

导，逐渐消除各种思想顾虑；要有规律地生活和工作，争取做到张弛结合：如每天利用工作间隙做 1~2 次工间操，及时消除疲劳；还可经常按摩头颈部肌肉，多做头颈操等。除此以外，自己还可适当服用一些见效快、副作用较小的对乙酰氨基酚类药物。一般经过适当治疗后，大多数病人的头痛症状能得到不同程度的改善。

互联网时代的到来，吸引不少人在网上驰骋，但长时间操作电脑者患精神病的机会较常人高出 4 倍。美国的精神病医生指出，那些平均每天操作电脑 4 小时或以上的人，较多机会变得情绪不稳、忧虑及沮丧。对一些每周平均操作电脑 27 小时以上的人进行研究，结果发现这些人在电脑上驰骋时，心情都感到愉快、刺激，但他们却因过于沉迷电脑，造成与家人及朋友的关系疏离。那些被迫长期亲密接触电脑者，在工作及人际关系上都遇到困难 当中 52% 的人个性变得情绪化或抗拒社交，一项研究表明 约有 1/3 的人曾经尝试减少操作电脑的时间，但这样做却反而令他们感到不安。

28. 电脑会不会危害人的呼吸系统

英国的一项研究表明，办公设备会释放有害人体健康的臭氧气体，而主要元凶是电脑、激光打印机、传真机和复印机等。这些臭氧气体不仅有毒，而且可能造成某些人呼吸困难，对于那些哮喘病和过敏症患者来说，情况就更为严重了。另外，较长时间待在臭氧气体浓度较高的地方，还会导致肺部发生病变。

29. 电脑会不会引起皮肤病

小 A 一毕业就在一家外企做秘书，天天对着电脑处理一大堆的文件。一年前她跳到一家公司做网络编辑。可是时间不长，她的脸上突然起了红斑，她到一家医院就诊，医生告诉她这是由于电脑视屏显示终端产生的静电吸引了大量悬浮的灰尘，使面部受到刺激引起的。

电脑与皮肤疾病似乎是风马牛不相及，但国内的报道表明，门诊医生已经发现多名中小学生罹患电脑性四肢湿疹样皮炎，以双上肢明显，节假日上机时间较久时瘙痒更甚。电脑为什么会引起皮炎呢？这是由于电脑开机后会释放一些引起皮肤出疹、发痒、鼻塞、头昏头痛等过敏症状的气体，而且新电脑释放出的有害气体更多。

医院的统计显示，随着电脑的普及，由此引发的疾病也越来越多。医生讲，因为不懂科学操作电脑造成的疾病已有多种。眼睛是最容易受到侵害的部位，易引起青少年的近视和睫状肌痉挛。经常到眼科就诊的眼肌疲劳病人很多，都是操作电脑者。电脑给人体带来的副作用还有：电脑作业者除易患神经衰弱、骨骼肌肉不适外，还易发生生殖机能及胚胎发育异常。据某医院对武汉市 200 多名银行系统从事电脑操作者调查表明，有 35% 以上女性出现痛经、经期延长等症状，少数妇女还发生早产或流产。世界卫生组织的研究指出，孕妇每周使用 20 小时以上电脑，其流产发生率增加 80% 以上，同时，也可能导致胎儿畸形，这可能与电脑的视屏显示终端的极低频电磁场有关。此外，长期从事电脑作业，精神紧张，心理

压力大，易全身疲劳，加上视屏显示终端的电磁辐射，女电脑操作者乳腺癌的发病率比一般人要高出 30% 左右。

国外专家认为，空气中有益于人体的阴离子会因静电而吸附在显示屏表面，使得操作电脑者所处环境中阴阳离子不平衡，故容易引起头痛、疲劳、呼吸器官疾病、脸部出红疹等。

视屏显示终端作业的皮肤损伤已有若干报道，损伤类型主要为脂溢性皮炎、痤疮和酒渣鼻，易发部位为脸颊、鼻、口周、下巴和颈部。这种皮症与接触密切有关，即在工作日发作，周末缓解，停止作业后就会消失。因此，注重工作环境的改善、空气的流通、温度和湿度的控制以及工作压力的消除，仍然是必要的，但同时也要避免产生无谓的疑虑。

30. 长期亲密接触电脑会不会引起脱发

引起脱发的原因很多，电脑辐射可能是脱发的一个原因，但并不是主要原因。一般认为，脱发的主要原因是社会精神压力和不科学的生活方式。在巨大的精神压力下，焦虑、失眠、烦躁、惶恐、紧张，会导致神经系统和消化系统功能紊乱，造成免疫力低下，导致内分泌失调，从而引起脱发。生活没有规律、夜生活没有节制，生物钟紊乱，使许多人的神经系统和肠胃难以承受而造成严重肾虚导致脱发。

脱发主要分为神经性脱发和脂溢性脱发。神经性脱发包括斑秃、全秃和普秃，在头皮的任何一个部位都可能发生。这类脱发的病因是“虚症”表现在头上，因为内伤

“七情”、“外感”、“六淫”使气血失合，运行不畅，不能营养头发，造成局部毛囊的供血障碍，使毛囊缺血缺氧，营养断流，迅速大面积脱落。脂溢性脱发一般称秃顶，是一种毛发进行性退化的现象，开始头油头屑多，头皮痒，继而在梳头和洗头时脱发严重，头顶两鬓的毛发逐渐稀少，纤细发黄发干，长不长，脱发区的头皮变薄，光滑，毛孔逐渐闭锁。女性则表现为满头弥漫性脱发，一般 5~10 年呈秃顶状。

此病多因精神负担过重，用脑过度，喜食厚味、烟酒刺激等，使身体内蕴湿热，由于湿热上蒸，使头部分泌的油脂过多，在头皮恒温和氧气的氧化中变成脂肪酸，被头皮毛囊再吸收，破坏了毛囊的上皮细胞，使毛根的结缔组织毛球受脂肪酸的侵蚀和压迫，造成毛根深部组织的缺血缺氧。

中医认为，头发生长的好坏与肾、肝和气血有直接的关系，肾为先天之本，精血之源。生髓主骨，其华在发。肝主血，血亏则发枯。由此可见，脱发与肝滞肾虚有直接关系，治脱发应首先补肾虚。

31. 电脑脸是怎么回事

经常与电脑打交道的人，由于长时间面对电脑显示屏，不但会在不知不觉中生出一张表情淡漠的“电脑脸”，而且会影响日常的人际交往，进而产生心理和精神上的障碍。

日本的精神内科医生经常遇到这样的患者，他们多是缺乏丰富的社会实践，学校毕业后从事电脑基础设计

或软件开发，后进入管理层工作的公司职员，他们对电脑虽早已驾轻就熟、使用自如，但面对新的工作，特别是在处理人际关系时却屡屡受挫，感到无所适从，由此产生程度不同的心理障碍。研究表明，通常的电脑使用大多是采用会话形式，只要对电脑下达指令后，电脑便会言听计从。习惯了与电脑交流的人，往往很难体谅对方，他们对于自己的观点要么执意坚持，要么全盘放弃，陷于一种非此即彼的思维定势之中，但在社会交往中，处理人际关系要比电脑交流复杂得多，情况完全不同，即使人的要求是合理和正确的，也不一定会马上被人接受，而这些人思维方式和处理问题方法简单，无法与他人达成妥协和谅解，在实际工作中，他们经常是既无法很好地汇总部下的意见，又不能有效地协调与其他部门的工作，以至于无论干什么事都畏缩不前，最终对自己失去信心，而且内心烦躁、身心疲惫、精神沮丧。

已经具备或即将产生电脑脸的人，要克服人际交往中的心理障碍，操作电脑期间要注意丰富自己的日常生活，注意自我心理调整；学会处理好复杂的人际关系，不要将与电脑交流的准则引入到人际交往中；要尽量创造一个宽松的工作环境，也是很重要的一个方面；可适当调整工作压力，减轻身心疲劳，必要时可辅以药物治疗。

32. 电脑对性功能有何影响

在电脑前操作时间过长，会因过度用脑、持续紧张等造成心因性疲劳，从而干扰性欲的唤起，抑制性兴趣，会出现无法勃起或勃起不坚等情况。因为阴茎勃起分为心

因性勃起和反射性勃起两类，既可单独发挥作用，又可相互影响，例如即使受到妻子热情的性邀请和有效的性刺激时，心因性疲劳却会抑制阴茎勃起。与妻子沟通交流的时间减少，导致情感的减弱等也会使两类勃起不能很好地交互作用。所以，成年网虫和电脑迷要适当减少用电脑的时间，注意休息。

33. 与电脑游戏亲密接触有何利弊

爱玩是孩子的天性，游戏机是这个时代孩子们为自己寻找的游戏突破口。既然游戏机如此吸引孩子，就应当考虑变硬堵为疏导。如将游戏机里的软件专为孩子设计，而且按不同年龄、甚至按年级分类，比如一个小学五年级的孩子玩游戏闯关，两关过去了，这时游戏盘中出现一道难解的数学题，或一首古诗摆在他面前，并提醒他，该去读书了。如果这样的游戏软件能源源不断提供给孩子，对其学习将起到辅助作用。

近些年来，青少年因玩电子游戏机上瘾而走上抢劫、偷窃、强奸妇女，乃至杀人等犯罪道路的事例屡见不鲜。电子游戏机对青少年的不良影响是多方面的，上瘾后，除可引诱一些孩子走向违法犯罪外，更常见的是导致荒废学业和引起视力下降、高血压、精神异常等多种疾病。所以，不少家长、孩子饱尝了电子游戏机之苦，以致有人把它称之为“电子海洛因”。

研究表明，并不是所有玩电子游戏的孩子都会成绩下降或品行不端，关键在于上不上瘾。研究表明，除性别、地区、年龄的差异外，在同等的条件下，那些希望得到

娱乐，因孤独感强而有强烈交往需要；学习成绩不好，没有特长，认为自己不成功而感到压抑；家庭关系不好；在班级地位较低；以及在学校里表现不好的孩子是最容易上瘾。这是因为，这六个因素集中说明了孩子在现实生活中是不太成功的。打电子游戏时，不仅可以暂时忘掉现实生活的苦恼，而且进入电子游戏的幻想世界后，他们成了掌握一定的权力，富有智慧、勇敢而灵活的“英雄”，现实生活中失去的在这里寻到了。因而，这些孩子接触电子游戏后，很容易形成对电子游戏的心理依赖。而且这种心理依赖的结局是恶性循环；生活中越不成功，越可能依赖电子游戏满足各种心理需求；越依赖电子游戏，就越不关心如何改变现实，成绩和表现也就越差，越易受到歧视，也就越不会成功，就更依赖电子游戏。

所以，专家们指出，防止玩电子游戏上瘾对孩子们造成不良影响，不能再只把注意力放到电子游戏机和孩子身上，而要反省一下我们的教育方法。教育心理学中有一个“成功教育”的理论。这个理论认为，每一个孩子都有他自己的长处，只要教育者能发挥他的长处和挖掘出他的潜力，他就能获得成功。我们应该摒弃仅仅以成绩好坏来评价孩子，成绩不好则一丑百丑的落后教育模式。因材施教，使孩子们的特长都得到发挥，使他们在成长中不断享受到成功的体验。玩是孩子的天性，应鼓励孩子多做户外活动，多参加集体活动，满足他们玩耍和娱乐的需求，从而提高他们抵抗诱惑的能力。对已经上瘾的孩子，能使他们脱瘾的惟一办法，就是让他们在现实生活中获得成功。如经常鼓励孩子的每个微小的进步或优点，

鼓励并帮助孩子实现某个计划，鼓励并帮助孩子改善与他人的关系，让他在现实生活中体验到成功感，最终让他发现他是一个重要的人，甚至是一个真正能走向成功的人，从而摆脱对电子游戏的心理依赖。

34. 玩电脑游戏为什么会成瘾

孩子长时间沉迷于电脑游戏无法自拔，影响学习，情绪反常的个案表明，严重时孩子会辍学，出现行为问题。儿童和青少年电脑成瘾者往往具有以下特点：操作电脑的次数越来越多，可以从中获得某种程度的满足；不用时就会出现戒断症状如抑郁、易激惹、情绪烦躁。实际操作电脑时间比要打算操作电脑的时间要长；曾企图停止或减少操作电脑次数，但未成功；在与电脑有关的活动中耗时过多；为了用电脑，可以减少重要的社交、工作和娱乐活动；尽管有这样或那样的问题，仍然不能放弃操作电脑。从人格上讲，电脑成瘾者多具有想显示个人优势的人格特点，不管在电脑技术方面还是人际交往方面，都想显示自己。

一些“电脑迷”不能操作电脑时便会出现戒断症状，如情绪易激惹、抑郁、烦躁等。这种成瘾、戒断症状的同时存在，符合成瘾行为的基本规律，因此称为电脑成瘾行为。对于儿童和青少年来说，电脑的教育作用非常重要，电脑以其丰富的声光效果，可使乏味的知识成为儿童感兴趣的内容。从多媒体电脑上观看幽默滑稽、内容活泼的卡通片无疑是小朋友们的主要兴趣；市场上各式各样的教学光盘把家庭教师带回了家；能完成简单文字处理，

将自己的作文写入电脑，用电脑软件编排校刊等，既可使学生增长电脑知识，又可以激发他们创造性；在互联网上驰骋，可以使儿童开阔视野，增长知识；熟练使用鼠标和键盘，可促进儿童双手、眼-手、眼-脑-手的协调配合能力和空间感知能力的发展和完善。

精神卫生专家认为，孩子沉溺于电脑游戏会带来类似吸毒的后果，必须防止这种“电子海洛因”带来的毒害。专家分析了 10 多个病例，主要是中小學生，还有个别大学生。他们长时间沉溺于电脑游戏房，导致生活规律紊乱，上课注意力不集中，成绩直线下降。尤其突出的是对电脑游戏成瘾，一旦停止电脑游戏活动，便难以从事其他有意义的事情，出现难以摆脱的渴望玩电脑游戏的冲动，形成精神依赖和相应的生理反应。恢复操作电脑游戏后，精神状态便恢复正常。这些行为特征与毒品成瘾行为有着许多相似之处，是一种心理病理行为。

操作电脑造成的心理影响也不可忽视：对长时间操作电脑的儿童和青少年来讲，往往大量占用有效时间，兴趣转向电脑而使学习兴趣下降，与家人交流、沟通时间减少，影响到儿童基本语言技能的掌握和发展，影响学习效果和学习成绩。网页上不健康内容，如色情画面、暴力和攻击言语都会对儿童心理的正常发育产生消极影响。

35. 应对玩游戏成瘾的方法

对电脑成瘾行为的干预，首先要让操作电脑的儿童、青少年的父母清楚地意识到，正确使用它对孩子是非常重要的，使用不当也会带来诸多问题和麻烦，预防麻烦的

出现比麻烦发生了再去处理要有用得多。家长不妨帮助孩子合理安排时间，当玩电脑时间过长而影响到学习时，则要减少玩电脑时间，增加学习时间；或减少开机次数，或在电脑中装入时间控制装置，帮助其控制时间；或者在一天中的某个时间段内安排学习电脑，用电脑做事情，多数时间内不允许操作电脑。

让孩子学会合理安排活动。有些对电脑成瘾的学生不是真正对电脑感兴趣，而是因为对人际交往、学校生活、社会活动的处理上出现困难。学校要注重素质教育，充分挖掘孩子多方面的潜能，激发多方面的兴趣。家长应注意教育方法，注意培养孩子健全的性格。至于已经上瘾的孩子，应找心理医生进行系统治疗，使之摆脱对电脑游戏的心理依赖。对有成瘾行为的儿童要进行认知行为治疗，讲明其行为的意义，对自己的正反两方面的影响，了解其内心想法。在此基础上，帮助他们认识玩电脑与其他学习不同之处，以及优缺点，促进其行为发生改变。如果儿童因为对现实生活中的具体问题产生回避行为，则应对这些问题进行处理，如减轻学习压力、缓和家庭冲突等。

36. 电脑对儿童的生理和智力发育有何影响

随着电脑的日益普及，电脑对儿童所产生的负面影响也越来越受到人们的重视。研究发现，由于许多父母不愿让自己的孩子输在起跑线上，很早就让孩子学电脑，甚至从幼儿园阶段就已开始，但这些父母没有注意到学校或家中的电脑设备是否适合孩子，以至于造成损害，影

响孩子的一生。这种问题的发生主要是一旦孩子迷上电脑，他们可能一天花上好几个小时玩电脑，因此造成孩子两眼发涩，手腕、臂膀及背部酸痛，甚至可能因坐姿不良而影响骨骼正常发育。电脑显示屏放置位置过高、键盘缺乏手腕放置辅助设备、键盘放置位置太高是最常见的三个问题。如果家长没有把小孩房间的照明设备调整适当、小孩坐下时脚部接触不到地面、电脑操作时间过长，都会对孩子造成不好的影响。美国康乃尔大学研究人员对 95 位三年级到五年级小学生进行了研究，结果显示，这些电脑操作时间比较合理的孩子，身体姿势普遍存在问题，甚至影响到了正常发育。40% 的被调查儿童已经因为操作电脑的缘故，使身体姿势发育不良。其余 60% 的儿童的身体发育目前尚没有异常情况，但仍须多加小心。

一般家庭很少用标准桌椅放置电脑，采光也相对不足。在这种环境下，长时间操作电脑对儿童的骨骼生长和视力都有不良影响。一些家长强迫孩子过早学电脑，对其今后接受正规的电脑课程学习也有负面影响。如果孩子是从玩电子游戏开始迷上电脑的就容易忽略电脑的学习功能。家长对孩子学、玩电脑应给予一定的限制和指导，要指导孩子培养对学电脑的正确兴趣，限制电子游戏的诱惑。

许多医生和心理学家指出，学校或家庭的电脑通常都是为成人设计的，孩子坐在电脑桌前，往往要伸长了脖子才能看到显示屏的字或图形，键盘无法高速到适合他们的高度，再加上椅子不适合，他们必须耸起肩膀来按

键。如果长时间在电脑前做功课或玩游戏，就比较容易出现问题。最严重的问题是出现不良的姿态，久而久之，他们的身体就会变形，因而发生脊椎、手腕、颈背肌肉的疼痛现象。

青春发育期的儿童如果长时间地独自玩电脑，电脑的符号式思维会主导孩子的基本思维，零碎的符号式机器思维将代替人的逻辑思维能力。记忆和理解是两个不同的概念，记忆只是把大脑中已有的东西保存下来，而理解则意味着把很多事物都变成了自己的东西。长时间地操作电脑，儿童少了透彻理解事物的活性记忆。电脑不可能解决一切问题。儿童过早与电脑朝夕相处，过分依恋电脑，不利于孩子形成独立的生活能力。电脑中的信息无法去伪存真，而且只与电脑相处的孩子不善于与人交流。现实生活中，让儿童长时间单独操作电脑害处不少，为此，家长应和孩子一起操作电脑，给予必要的指导，并与孩子进行交流，以期有益于孩子身心健康成长。

37. 正确引导孩子使用电脑

鼓励孩子操作电脑是一件好事，建立正确的电脑使用习惯才能让孩子更加健康地成长。对于儿童而言，这些疼痛不但使孩子拒绝运动，影响身体发育，也会让孩子举止怪异，影响正常的人际交往。请家长注意培养儿童操作电脑时的正确姿势和习惯。互联网上的色情内容对儿童的毒害尤为严重，青少年犯罪而不知罪的现象也说明他们的正常人际交流能力存在缺陷。

38. 电脑对儿童的心理健康有何影响

人的思维是一种内在的交谈，人的经验、词汇、语言等共同形成了人的逻辑思维方式。青春发育前的儿童长时间地与电脑打交道，他所形成的基本思维将与电脑的符号式思维相同，如果儿童一味地操作电脑来替代头脑的记忆，那么，人脑将降为智能机器。此外，儿童若过早长时间与电脑相处，会在情感上对电脑的信息产生一种眷恋和过分的依赖之情，他们不了解电脑并不能解决一切问题，过分依赖电脑与过分依赖父母一样，都不利于孩子独立生活能力的形成。

许多人使用家庭电脑的主要原因是为了社交，如给离家上大学的孩子发电子邮件或在网上聊天俱乐部里交流彼此的爱好。人们变得越来越依赖电子渠道进行交流，而与家人说话、同朋友相聚的时间却越来越少，因此，总感到情绪低落，越来越孤独。美国匹兹堡的心理学家罗伯特·克罗特进行的调查显示，电脑空间的新成员们除了每月的服务费外，还要为其在网络上的时间付出社会及情感的代价。克罗特对匹兹堡的 73 户家庭的 169 名成员在使用因特网前后的 1~2 年的心理健康及社交生活进行了研究。研究人员向接受调查的家庭提供了免费电脑、软件、电话线及上网服务，并监控每个人使用因特网。结果发现，频繁上网、发电子邮件的人，其朋友圈及与家人说话的时间都有了缩小或缩短的明显变化。与此同时，孤独感、忧郁症也有了增强。随着操作电脑的时间不断延长，孤立与不快的感觉愈加严重，而这与种族、年

龄、性别、家庭收入均无关。频繁上网、发电子邮件的青少年比成年人孤独感觉更甚，青少年时期的骚动可能导致一些人脱离社会并用上网来作为逃避手段。使用网络的副作用源于上网者们用初级交流（通常是在网上与陌生人交流）来代替更为多样、更有益的实际交流。

人的道德观念和处世准则是通过人与人的相处和交流形成的，电脑不能告诉孩子什么可以做、什么不可以做。不善于与人交流只会与电脑相处的孩子，不仅在人际关系上有缺陷，而且也不利于良好道德观念的形成。芬兰心理学家告诫人们，不要认为儿童长时间独自遨游电脑有益无害，家长应该和儿童一起操作电脑，给予一定的指导并与孩子交流。

39. 孩子玩电脑会不会越玩越孤独

随着电脑在我国的日益普及，越来越多的青少年热衷于上网漫游，有些人已深陷其中，影响了他们的工作、学习和人际交流。其实，孤独症并非电脑之过。电脑作为人类创造力的结晶，正在把世界变小，但同时也会侵蚀人类的亲密感情，异化人际交流。人们在电脑显示屏前占去的时间越多，与亲朋好友相处的时间就越少。所以无论多么先进的电脑，永远不能完全代替人类的情感交流。

沉湎于电脑的孤独者大多性格退缩孤僻，外表冷漠无情，内心焦虑抑郁，对他人充满敌意。他们既渴望引起别人的注意，但又缺乏情感表达能力，经常以自大掩盖其自卑。面对电脑显示屏，他们不会显露自己与别人相处

时的笨拙、羞怯，也不怕暴露自己的缺陷和弱点，因而焦虑和紧张情绪得到排解。同时在电脑上，他们可以恣意发泄，或海阔天空地想入非非，或大作特作白日梦，幻想自己是最聪明、最强壮、最了不起的人物。他们借助电脑，筑起自我与社会隔绝的屏障，把电脑当作掩藏自我、畏缩退避的“龟壳”，以逃避社会现实，躲避挫折和困难。这个恶性循环的怪圈不断演化下去，使这些孤独者离社会现实越来越远，自我掩藏的“龟壳”越来越厚，越来越封闭，再也传不出、也感受不到人类的情和爱。

解救这些沉湎于电脑孤独者的方法是帮助他们敢于面对现实和困难，勇于承受挫折和失败，重新塑造自我的健康人格。还要帮助他们学习人际交往、交流的技巧，学会正确理解他人的情感反应，恰当地表达自己的情绪感受。

德国的医生和教育学家们发现，有语言障碍的德国儿童越来越多。乌帕塔尔语言学校的校长感慨地说：“在德国，母亲每天与孩子正式交谈的时间平均只有 12 分钟。”而儿童之间交流所用的往往只是干巴巴的语言。孩子大部分时间是坐在电脑前，语言交流的机会少之又少。德国一位著名的教育家说：“尽管孩子们在电脑上玩追捕游戏，但身体却纹丝不动。这样一来，刺激儿童感官、运动机能和语言发育的机会就大大减少了。”

总之，心理治疗过程，应依据对象的不同情况，采用对话交谈、分析病因、放松训练、系统脱敏、角色扮演等技巧和方法进行矫治。

40. 电脑对青年人的心理会不会产生负面影响

张某是一位性格内向的职业高中的学生，自一年前父母给其买电脑后，每晚都沉迷于网络的聊天中。又在网络上交了异性朋友，更是沉浸在虚拟的恋爱中不能自拔，可又不愿让网络的恋情面对现实。以至于学习成绩每况愈下，害怕去读书和与同学交往，脾气变得古怪暴躁，头痛失眠。父母看着儿子的变化焦急万分。他为什么会有这些变化呢？这就是在信息时代所产生的“电脑海洛因”心理依赖。虽然电脑或游戏机本身并不会使人致病，但青少年心理发育不成熟或自身的性格缺陷却会造成由电脑引起的心理障碍。有研究表明，在同等条件下，那些希望得到关注，孤独感强而又有强烈交往需要者；表现平平，没有特长，认为自己不成功而感到压抑自卑者；家庭关系紧张，公众交往中地位较低，社交面狭窄者，是最容易上瘾的。这是因为这些青少年在现实生活中往往是不太成功者。他们在玩电脑或游戏时不仅可以暂时忘掉现实生活中的苦恼，而且进入虚拟的幻想世界后，他们成了掌握一定权力、富有智慧、勇敢而成功的“英雄”，现实生活中得不到或失去的在电脑里寻找到了，所以很容易形成对电脑和游戏的心理依赖。对“电脑海洛因”的上瘾应及早预防，不是单纯的禁止上网或游戏，而应借鉴“成功教育”的理论来改变青少年的个人特长。对于已上瘾的青少年，能使他们脱瘾的惟一办法，就是让他们在现实生活中获得成功。如经常鼓励他们的每个进步

或优点；鼓励并帮助实现某个计划；鼓励并帮助改善与人的关系，让他在现实生活中而不是在虚拟网络中体验到成功感，最终让他发现他是一个重要的人，甚至是一个真正走向成功的人，从而摆脱对电脑海洛因的心理依赖。

电脑永远不能完全代替人类的情感交流。沉湎于电脑的孤独者大多性格退缩孤僻，外表冷漠无情，内心焦虑抑郁，他们借助电脑，筑起自我与社会隔绝的屏障，以逃避社会现实 躲避挫折和困难。这些孤独的“上网族”因自身的人格缺陷、情感障碍而沉湎于电脑，最终形成了一种乖僻的行为习惯和生存方式。同时，电脑也强化和恶化了他们的人格缺陷与情感障碍。

视屏显示终端要求注意力高度集中，作业方式独立，与他人隔绝，作业过程单调、重复。这些作业特点导致使用者易产生大脑疲劳与单调枯燥感，从而构成心理负担和情绪压力。同时，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。

长时间的沉迷于网络有可能使人在现实生活中偏离轨道。过多的上网将使人自闭，更不愿意与人进行面对面的交流。通过对 2689 户 4113 名美国人的调查，大约有 1/3 的人宣称每周上网 5~6 个小时。这些被调查者中，13% 宣称他们与家人朋友共处的时间减少了，26% 减少了与家人朋友通电话的时间，8% 宣称其社会活动减少了。大多数浏览者使用电子邮件，并已增加了与家人朋友的“对话”。但电子邮件替代面对面人际交流是一个危险的社会问题。许多经常使用电子邮件和聊天室的用户喜欢寻找与自己观点一致的人。

41. 电脑身心失调症与信息焦虑症

电脑身心失调症是一种现代文明病，它的发生率在电脑普及的国家非常高。长期从事电脑使用、程序编写的人员，可因中枢神经和自主功能失调而致头痛、失眠、心悸、多汗、厌食、恶心以及情绪低落、思维迟钝、容易激怒、常感疲乏等，妇女还可能出现月经紊乱等现象。

信息时代，电脑网络上的种种带有诱惑性的信息时时刻刻都在刺激着每一个电脑爱好者。有些电脑迷盲目地追求刺激，对新、奇、特的信息津津乐道。殊不知天天在电脑网络上漫游，看到浩如烟海的信息，很容易使人心里不平衡，产生浮躁心态。这样容易诱发一种叫做“信息焦虑症”的病。得这种病的人，心理易发生扭曲，甚至变态，整天坐立不安，情绪激动，行为失常。克服这种不良习惯，关键是要保持心理平衡，要有良好的心态，不要有意去追求刺激。

42. 精神高度紧张对操作电脑者有何危害

在长期过度精神紧张的状态下，操作电脑者易患与紧张有关的疾病。其病理生理学机理目前主要有三种说法：持续性生理反应所致的特殊病理状态；紧张本身是非特异的，而个体的健康状况与遗传特性决定了某器官系统对其特别敏感（靶器官）故有不同的临床表现。紧张是一种非特异的促使潜在或原有疾病状态加重的力量。操作电脑者常感到工作要求高、压力大、始终处于心理紧张状态。

过度心理紧张不仅可致行为功能下降，还会引起一系列与心理紧张相关的反应和疾病。在电脑使用中，除神经衰弱是紧张作为首要因素所致疾病外，较为常见的是紧张作为危险或促进因素所致的各系统病症。

(1)神经衰弱：神经衰弱是神经官能症的一种，属于轻型的精神疾病。其本质是大脑皮质神经细胞的兴奋与抑制过程失去平衡所造成部分功能的紊乱。这样，大脑皮质在该抑制时没有进入正常的抑制状态，不仅大脑细胞得不到充分休息，全身许多组织器官的活动能力也不能得到正常的恢复。因此，次日白天该兴奋时却兴奋不起来，感到昏昏沉沉；工作起来精力不足，效率不高。如果病情继续发展，会感到注意力难以集中、记忆力逐渐减退、思维迟钝、精神萎靡、失眠、头痛、耳鸣、心慌气短、情绪不稳定、易激动等，另外，还可有消化不良、腹胀、便秘或腹泻交替、心律不齐、胸闷、尿意频繁等表现。时间久了，男性可出现阳痿、遗精，女性可出现月经失调。在电脑使用中，长期高度的精神紧张可作为首要因素导致该疾病的发生。

(2)心血管疾病：愈来愈多的证据指出，职业性紧张是心血管疾病的危险因素。大量调查研究已证明：过度劳动负荷（工作时间过长、超工作量）和工作职责重大或危险性大的作业人员与高血压和冠心病等的发生率增高有关。此外，“A型”个性者，从事紧张性工作，这类疾病的患病率更高。

(3)胃肠道疾病：人们早已发现多种胃肠道疾病与紧张和情绪变化有关。操作电脑者长期工作在快节奏、高

度集中的环境之下，需要身心的高度紧张和密切配合，这种持续紧张、兴奋的状态会引起神经系统、内分泌功能失调和胃肠功能紊乱，从而导致倦怠、消化不良、便秘等胃肠道功能或器质性病变。

(4) 生殖系统疾病：精神紧张可对机体的内分泌系统产生不良影响，如焦虑可抑制睾丸酮、雌激素的分泌，同时使生乳素增多。根据国内外的有关报道，电脑使用不：会引起不育或流产，更不会导致丧失生育能力。但就男性而言，长期过度的精神紧张，可导致前列腺炎及性功能减退；就女性而言，精神紧张可致月经紊乱。

43. 什么是电脑恐惧症

电脑科技的迅速发展带来了一种副作用，愈来愈多的人患上了一种“科技恐惧症”的心理病。四十多岁的希拉是美国纽约的一名大学毕业生，她表示，每次操作电脑，自己都会精神紧张。她说：“只是移动鼠标也会使我十分害怕。我怕按错一个键，便会把所有资料都删除了。我想到了我这个年龄可能永远也不会学懂电脑。”希拉是典型的“电脑恐惧症”患者，“电脑恐惧症”是“科技恐惧症”的其中一种，病症是对电脑感到忧虑，拒绝使用它们。严重的“电脑恐惧症”患者可能会对电脑产生敌意，粗暴对待电脑。

在所有人口中约有 $1/4 \sim 1/3$ 的人患有不同程度的“电脑恐惧症”；每 20 个人中，便有一个是严重患者。曾著书讨论“科技恐惧症”的布罗斯南博士表示，严重患者操作电脑时可能会“手心冒汗，全身颤抖，甚至忍不住对

电脑拳打脚踢。”

现在，电脑已成为所有办公室不可或缺的工具，可是有很多人却是“电脑恐惧症”患者。这实在是一个严重的问题，偏偏却只有很少人关注 and 了解。

据《新闻周刊》说，即使在科技发达的美国，也有高达七成人对日新月异的科技感到不自在，少数人甚至“极端抗拒”。正如心理学教授罗森所说，大部分人均感到他们“被迫跟进科技新知识，不然会被淘汰”。

研究人员指出，不少患上此症的人，往往都只不过是30岁出头，这些人大多对新一代科技，没有太多认识。

《科技恐惧症》一书的作者布罗斯南还发现，与普通大众想法相反，科技恐惧症在儿童间也成为日益严重的问题。

电脑恐惧症往往与个人初期接触经验有关。一名研究员称，倘若第一次接触电脑，便觉得无法驾驭，就像被电脑当作傻瓜戏弄，那么日后一定会害怕它。此外，电脑课程往往只谈如何使用某一电脑程序，然而初学者最想知道的，其实是它究竟在做什么！

很多科技恐惧症患者仍然会以为错按一个键，便会删去电脑内所有资料，甚至会爆炸，有些人则认定自己永远无法控制电脑，其实一切往往只因为缺乏自信、对电脑没有基本的认识。

日本东芝公司曾对有关办公室 IT 设备升级对员工情绪影响的问题进行了调查，结果显示，办公室添置的新设备会让员工的紧张感增加，工作热情下降。近 60% 的受调查者表示，自从办公室里进了新电脑设备后他们感觉工作压力增大了。另外近 80% 的受调查的公司主管

也对购置大量 IT 设备后带来的公司生产力水平的提高程度表示不满。东芝公司称，经理们对技术投资的期望值过高，对新设备期望高的经理下属员工辞职的可能比一般经理高出两倍。东芝英国公司总经理表示：“他们出于实现公司办公自动化的目的购买了新设备，却让员工承受了巨大的工作压力，然而做得更好与做得更快是不一样的。结果他们得到的是一个承受高度压力，缺乏灵感和对企业缺乏信心的团队。”

44. 克服电脑恐惧症的六条策略

当公司引入新款电脑、新式电脑系统、新式电脑软件或其他新科技时，无论雇主或雇员都会对之产生恐惧。以下便是克服科技恐惧症的建议：①在引入新系统前 相关员工应事先学习使用方法，以及如何将这技术应用于公司。施教者必须对最新的科技有专业的认识，并熟悉使用方法。学习场地应尽可能配合工作环境，使员工尽快适应使用模式。④公司应安排有关专家随时通过电话或在场协助员工解答疑难。在训练员工从互联网上搜寻资料时，雇主可先让员工尝试浏览与工作无关的趣味网站，好让员工在较小压力下学习使用这一新科技。⑥全面更新公司内的科技系统，切忌半新半旧，令员工感到迷惑。

45. 什么是电脑躁狂症

有调查发现 白领阶层正饱受‘电脑躁狂症’的折磨，不少白领阶层的病情十分严重，这是现代人过分依赖高

科技产品而产生的副作用。

一般来自电脑发生故障后产生的焦躁和不安。当电脑发生故障后，患者会向电脑发泄怒火，甚至会不问原由地将不满情绪发泄在同事或客人身上，并由此铸成大错。一家调查公司对 1250 名白领阶层进行的调查表明，电脑躁狂症已经在英国蔓延。80% 的人表示，曾经见过同事对电脑大发脾气进而“拳打脚踢”，甚至摔打鼠标或键盘。年轻的白领阶层普遍有对电脑“诉诸武力”的倾向，25 岁以下的电脑族中，约有 15% 的人表示，曾经因电脑坏掉而产生向同事发泄或者破坏公司设备的冲动。一半以上的人因为电脑发生故障而埋怨公司电脑部的同事。

其实，电脑躁狂症只是神经官能症的一种。神经官能症包括焦虑、紧张、情绪烦躁、郁闷、头痛、失眠、心悸等。

城市人患上神经官能症的比例很高，我们应该抛弃对这种疾病的偏见，主动去看医生。平时则要放松心情，随时将资料存盘备份，一旦电脑坏了，就不会让自己的情绪骤然失控。

46. 什么是斯坦福综合征

突飞猛进的新时代，各种疾病也随之产生。至今人们对离开电脑就失魂落魄的身心障碍缺乏认识。较早发现这种病症的是美国斯坦福大学，那儿有领先世界的电脑科技中心。整天废寝忘食只知与电脑打交道，性情孤僻的操作电脑者被唤作患有“斯坦福综合征”。很快许多西方国家相继有类似患者出现的报道。

斯坦福大学是美国著名的电脑中心，但那里的一部分科技人员、电脑专家性情孤僻，表情呆板木然，除了电脑别无兴趣。他们不少人有漂亮的妻子，可是他们只是名誉上的丈夫，并未真正履行丈夫的职责，他们回家后仅说“晚上好”就匆匆进入“电脑世界”，把妻子的柔情和儿女的亲情统统抛在脑后而不顾。有人将这种现象称之为“斯坦福综合征”。

美国是高科技超级大国，经调查有 55% 的科技人员患斯坦福综合征。其中 65% 与社会环境有关，其起因主要为高科技竞争激烈，人际关系紧张，个人和家庭期望值过高，使人处于超负荷状态。其中约 86% 的人疾病丛生，以心血管病最为突出。

日本的筑波是举世闻名的科技城，汇集着数以万计的科研人才。然而近年来，一些科技人员罹患沉痾，甚至痛不欲生。经专家会诊，此种病症属“反应性综合征”，因发生在筑波，故名。经调查一万名科研人员，有 42% 的人长期处于精神不稳定状态。年轻人因工作要求高，压力大，中年人消耗过多、过快，补偿不足而困惑，老年人精神不济，力不从心而感心灰意冷，所谓老中青都有一本难念的经。

由于斯坦福和筑波综合征的病情类似，所以被人统称为“高科技综合征”。美日科技界有识之士呼吁人类应未雨绸缪，及早预防，采取注意情感交流，及时进行心理咨询和放松疗法，以解除紧张不安情绪。斯坦福综合征至少存在四种不同类型的障碍。

(1) 病态使用因特网综合征：美国心理学会正式宣

布，病态使用因特网综合征为心理疾病之一种。美国心理学家杨格提出其诊断标准：①下网后总念念不忘网事；总嫌上网的时间太少而不满足；③无法控制用网；④一旦减少用网时间就会焦躁不安；⑤一上网就能消散种种不愉快；⑥上网比上学做功课更重要；⑦为上网宁愿失去重要的人际交往和工作、事业；⑧不惜支付巨额上网费；⑨对亲友掩盖频频上网的作为；⑩下网后有失落感。上述 10 种情况，一年间只要有过 4 种以上，便可判断为病态使用因特网综合征。

(2) 沉湎于电子游戏机：与网瘾网痴一样可茶饭不思，造成莫大身心损害，导致的心理障碍。有人称“电子游戏机是恶魔”，因为它能勾引贪玩的灵魂。看看孩子们使劲摆弄电子游戏机键盘，从表情到全身扭动，兴奋之状无以复加。要是家人对孩子疏于管教，这些孩子的衣食住行因为离不开电子游戏而乱成一团。但是，个性倔犟而缺乏对自己前途应有悟性的孩子，会不服家长乃至老师管教，高科技玩意带给他们的增进智能的助益被荒废学业大大抵消。为此，世界上有些国家用法律形式规定学童不准玩电子游戏机。电子游戏中充斥的不健康内容，如凶杀、暴力打斗色情更令人忧虑。不仅是孩子，连老人及其他年龄层的人也可能迷上电子游戏。

(3) 技术性精神压迫症：据日本媒体报道，从事电脑数据终端使用的年轻女性中，63.7%患有“技术性精神压迫症”。患者离网后无法适应社会生活，尤其是长年操作电脑工作的人，会容易患上这种病。主要症状表现为焦虑不安，脑子整天离不开电脑。这些办公室自动化培养

出来的白领，天天习惯于思维敏捷与操作快速，下班后不能适应与别人正常交往，如谈话时对方稍作停顿和思考就无法容忍，与家人亲友都变得难以相处。

(4) 电脑依赖型人格障碍：其特点是这些患者人格问题纯粹或大致出现在自己迷恋的电脑操作中，以虚拟形式存在，在现实生活中其人格障碍不明显，表面上是个规矩的正常人，人格障碍以前称病态人格，又称悖德狂。这类人一旦避开现实而进入因特网中，在虚拟的男女性事中肆意骚扰，虐待，加害他人。这些人平时待人有礼或腼腆，可一上网就充任网中恶棍，形成分裂人格，网外之善成了虚伪。人的心理过程依程序分为知、情、意、行四步，前三步属于内心世界欲求活动范畴，仅第四步“行为，行动”才见外露而遭社会干预。可以想见，电脑依赖人格障碍只要稍稍控制不住其化作实际行动的心理张力，便会成为社会的祸害。

47. 上网成癖咋办

随着电脑的普及，网络已成为一种时尚。有一定文化和消费能力的年轻人，大多都有上网的经历。上网热带来的网络问题现今也成为一个新的社会问题，实际上也是一种网络时代的心理障碍。确实，网络上提供的信息有如浩瀚星云，上网伊始，一些网民初尝网上乐趣，觉得什么都新鲜，上网的时间越来越长，慢慢地陷入进去，甚至听说有人上网到半夜 1~2 点钟刚关上电脑，可过了 15 分钟禁不住又连着上网。这实际上是很危险的。网络上人们能与来自世界各地的网友交往，但又使人冷落

了现实中的朋友。不仅如此，上网久了，记忆力下降、思绪不集中、食欲减退等等问题就出来了。无论是哪一种电脑依赖，均标志着已损及精神健康，须作认真的矫治。只要有寻求康复的心愿，便可望通过现代心理医学、康复医学提供的手段促使患者完善认识、调适情感、整合意志、健全人格与适应社会、变电脑的奴隶为电脑的主人。

48. 电脑迷一天不用电脑造成的紧张程度有多大

英国的一家研究公司进行了一次有关 IT 技术对日常工作影响的调查。在通过电话接受调查的 200 名企业员工中，有 50 名来自服务行业 51 名来自制造行业，3 名来自公共部门 剩下的 96 名来自其他各行各业。调查产生了一些很有意思的结论。当被问及和一天中无法操作电脑相比较，其紧张程度为：

(1) 与堵车相比：①38% 的被调查者认为，一天无法操作电脑要比堵车更令人感到紧张；②34% 的被调查者持相反观点；③28% 的被调查者认为两种情况给人的压力一样大。

(2) 与看孩子相比：①30% 的被调查者认为，一天无法操作电脑要比需照看一个小孩一天时间更令人感到紧张；②35% 的被调查者持相反观点；③35% 的被调查者认为两种情况给人的压力一样大。

与错过航班相比：①10% 的被调查者认为，一天无法操作电脑要比错过一次航班更令人感到紧张；②84% 的被调查者持相反观点；③6% 的被调查者认为两种

情况给人的压力一样大。

(4) 与发表演讲相比 :①30% 的被调查者认为 , 一天无法操作电脑要比在很多人面前发表演讲更令人感到紧张 ;②60% 的调查者持相反意见 ;③10% 的调查者认为两种情况给人的压力一样大。

(5) 与被合作伙伴抛弃相比 : 12% 的被调查者认为 , 一天无法操作电脑要比被合作伙伴抛弃更令人感到紧张 ;②83% 的被调查者持相反观点 ; ③5% 的被调查者认为两种情况给人的压力一样大。

(6) 与排队相比 :①79% 的被调查者认为 , 一天无法操作电脑要比在银行排队更令人感到紧张 ; 10% 的被调查者持相反观点 ;②11% 的被调查者认为两种情况给人的压力一样大。

(7) 与和父母同度周末相比 : ①68% 的被调查者认为 , 一天无法操作电脑要比被迫和祖父母一起过周末更令人感到紧张 ;②23% 的被调查者持相反观点 ; ③9% 的被调查者认为两种情况给人的压力一样大。

调查还发现 ,60% 的被调查者表示 , 如果无法迅速解决 IT 技术方面出现的问题 , 他们的工作将会受到影响 ; 51% 的被调查者希望获得更多培训 , 以帮助他们解决 IT 技术方面出现的问题 ; 仅有 17% 的被调查者因为在工作中遇到电脑病毒而感到巨大的压力 ,81% 的被调查者表示没有感到这种压力。不过 , 有 46% 的被调查者担心他们的工作今后会遭到电脑病毒的破坏。

49. 为何便携电脑更不利于人体健康

在一般人看来，配备了无辐射液晶显示屏的便携式电脑应该比台式电脑更有益于人体健康。其实，真实情况并非如此。英国健康和协会将花费 10 万英镑，使用一年的时间来研究使用便携式电脑所存在的安全性隐患。在不同用户、不同工作性质和不同使用方式之间的调查发现，使用便携式电脑或者手持式电脑对人体健康有一定的影响，便携式电脑比台式电脑更不利于人体健康。相关的病症包括因显示屏和键盘连接在一起而造成的颈部酸痛，因长期携带沉重的便携式电脑而造成其他病症。

二、网络病面面观

50. 什么是网络职业病

在信息时代，投身网业或许带来不少财富，但风光背后，可能却是精神空虚和极度紧张，严重的甚至令家庭破裂。澳洲互联网大亨奥汉森便因患上“起步公司综合征”，为了个人及家庭，不得不放弃事业。奥汉森是澳洲其中一家首先上市的互联网公司的创办人，每天清晨五时起工作，全周七日无休息。在这股拼劲下，公司在五年内由小本经营逐渐变成一家国际网络、顾问及设计集团。不过，45岁的奥汉森承认这种拼搏式的工作对他产生了沉重的压力和紧张，使他患上躁狂抑郁症。他自言：“五年来情况加剧，我以维生素丸养命，偶尔注射维生素 B₁₂，甚少生病，但突然间，我不能再接受这一切。”奥汉森不仅为高科技潮流赔上了健康，险些连家庭也一并奉上，妻子为此不惜离他而去。发现快要一无所有的奥汉森已辞退公司职务，全面跟家人修补关系，他警告有意投身创业的青年说：“我希望告诫比我年轻的人，参与高科技事业时要防止身心被消耗殆尽的危险。”

美国一家人体工程学咨询企业——界面分析联合公司最新发布的一份研究报告显示，用户在进行互联网浏览时采用的姿势，和从事传统文字录入工作时采用的姿势大不相同。在这次研究中，有 24 位用户在使用一台标

准电脑工作台从事互联网浏览和基本打字工作时，受到了研究人员仔细观察。结果，研究人员发现，用户在进行互联网浏览时采取了许多不良姿势，明显有别于从事文字录入工作时较正确的姿势，包括：把没有使用鼠标的那支手的肘部放在座椅扶手或者工作台桌面上，导致直接的接触压力；身体前倾以阅读网页上的文本；大多数用户在等待网页内容下载时仍然把手放在鼠标上；两手腕关节出现扭曲、手臂和肩膀扩张以接触鼠标。

因此，研究人员敦促所有互联网冲浪者尽快纠正自己不良的姿势：在等待网页内容下载时改变身体姿势；在身体一侧放松手臂；在没有必要的时候，不要紧握鼠标或者把双手放在键盘上；不要把没有使用鼠标的那支手的肘部放在座椅扶手或者工作台桌面上。

纽约大学教授史密斯和科恩在连续 5 年追踪调查了 500 名 15~45 岁的美国男子后认为，新闻媒体整日吹捧世界软件行业巨头盖茨和美国在线的董事长史蒂夫等人奇迹般致富的成功事件，导致很多人患上了“盖茨崇拜症”。心理学家们在调查中发现，青年们以为他们找到了迅速成才、成功的途径，并让他们的种种幻想成为可能，那就是网络，于是他们将大量时间花费在上网、宽频和持股上，甚至到了痴迷的程度。最聪明的年轻人很容易患上一种精神失调症，他们本来有无穷的潜力，可以健康成长并实现快乐人生，却把宝贵的时间和精力耗费在电脑网络、宽频和股市价值瞬息万变的成功指标上。这是媒体过度吹捧电脑和网络界成功英雄的结果。他的同事科恩认为经常夸大网络界‘一夜致富’的可能性使很多青

年人头脑混乱，迷失方向，并且感到自卑。研究发现，在决定个人前程的关键时期，比如大学毕业寻找工作或是三十而立之际最容易“感染”上“盖茨崇拜症”。

51. 痴迷网络为什么会招致心理障碍

随着电脑的普及，电脑已渗透到社会的方方面面。痴迷电脑者比比皆是，伴随电脑而生的网络性心理障碍已受到了心理学家、医学家的广泛关注。网络性心理障碍是指患者往往没有一定的理由，无节制地花费大量时间和精力在国际互联网上持续聊天、浏览，以致损害身体健康，并在生活中出现各种行为异常、心理障碍、人格障碍、交感神经功能部分失调。该病的典型表现包括：情绪低落、无愉快或兴趣丧失、睡眠障碍、生物钟紊乱、食欲下降和体重减轻、精力不足、精神运动性迟缓和激动、自我评价降低和能力下降、思维迟缓、有自杀意念和行为、社会活动减少、大量吸烟、饮酒和滥用药物等。

医学专家表示，情绪沮丧、身心疲倦日益成为那些网络从业者的大敌。越来越多的年轻人开始寻求医生的帮助，以摆脱情绪低沉、喜怒无常、慢性疼痛和失眠带来的痛苦。健康专家认为，互联网工作者长期超时工作且工作节奏快，这样就很容易变得疲劳和烦躁，从而导致心脏病和溃疡病。医生告诫，互联网业者不要只顾短期利益使自己的身体、心理长期处于巨大的压力之下；长期来看，这不是权宜之计。

杭州某高校三年级学生何某在家过完国庆节，在学校附近下车，就揣着带回来的 400 元生活费匆匆地走进

了那家熟悉的网吧。在网上打麻将是他新近刚学会的。他摆开架势，马上有三个分别来自上海、北京和云南的网友应阵，第一盘他和了，第二盘还是和了……也不知过了多久，何某才想起很久没吃东西了，便点了一份快餐。直到吃完，他还不知味道如何。因为他正专心致志地与另外三位“网友”加“麻友”拼杀。整整一夜他没有闭过一会儿眼。在过后的几天内，何某饿了吃点东西，累了就到钢丝床上躺一会，一直到 14 天后，当几位同班同学出现在他身旁叫他名字时，他才恍恍惚惚地意识到自己是一位在校学生，至于自己是什么时候到网吧来的，就记不得了。他的精神和身体都到了濒临崩溃的边缘。学校发现何某没来上课，与其父母联系后即组织学生寻找，找到时，何某不仅身无分文，还倒欠老板 多元钱。最终何某患了严重精神分裂症，医生建议休学 年。

由网络带来的心理疾病正登陆广州校园，成为新世纪影响学生心理成长的最大障碍。上网越来越成为广州大中学生的时尚，但同时又给学生带来负面影响。原点市场调查公司近日对广州部分大中学校学生进行了抽样调查，结果显示， 的被访者有轻度的网络疾病，表现在对电脑有依赖性，没有与人交流的冲动。据调查，广州大中学生上网人数超过 万，每天上网 3 小时以上的占 35%，由上网而对其他事物减少兴趣的占 36.2%。

复旦大学一名男生因上网过度而出现生理和心理方面的异常。为此专家告诫说，学生不要过度沉溺于网络而损害了身体，荒废了学业。据介绍，这名大学三年级男生从上学期开始，经常在早上 8 时进入机房，直到晚上 9

时机房关门才离开。因为过度上网，该生面容憔悴，情绪低落，并常伴有莫名其妙的言行。这种症状属于网络性心理障碍，多发于青年男性。患者由于过分沉溺于网络游戏、聊天或浏览而出现情绪低落、生物钟紊乱、思维迟钝、自我评价降低和能力下降等症状，严重的甚至有自杀意念和行为。心理专家指出，由于缺乏社会沟通和人际交流，有的学生将网络世界当作现实生活，从而产生像上述学生那样的症状。从心理学角度分析，这属于抑郁性神经症。大学生应当积极参加社会活动，逐步摆脱对网络的依赖，回到现实中来。

52. 网络生存测试的结果说明了什么

在首届中国网络生存测试中，11名参加测试者在经过心理学专家的一系列检测后走出了独处3天的房间。据测评其反应能力、注意力、稳定性等几项客观指标在经历72小时身、心考验后，均有明显下降。在走入网络生存测试之前，受测试者在考察动作稳定性的九洞仪测试中，将铅笔插入小洞的动作都很稳当、连贯；而经过72小时网络生存之后，受测试者将铅笔插入第二个小洞的动作就已哆哆嗦嗦，进行不下去了。

目前不见其人不闻其声的网上沟通方式改变了我们传统的交流方式，声调的变化、音量的大小在某种程度的网络沟通上已失去了意义。但这对于少数人来说却是一件求之不得的“好事”。中国科学院心理研究所虞积生教授介绍说，通过测试及问卷调查发现，部分受测试者表现出网络交流方式比现实生活交流心理投入更充分，通过

网络，他们可以较少顾忌地投入。相对于现实生活中的他们而言，在网上他们要热情、开放、活泼得多。

事实上，这是一种双重人格的体现，许多人不仅在网络生活中，在其他方面也会表现出其双重性格。对大多数人而言，这是正常的。但是对于一些沉湎于网络之中而不能自拔、借网络生存方式以逃避现实的人来说，就属于心理健康有问题了。负责组织这次测试的王晓兰主任也认为，如果以网络交流为一种现实生活的补充，那么这种方式对心理健康也是一种很好的调适；但如果是过分依赖网络交流，其心理障碍就会更趋严重。

伴随社会文明的进步，网络走入我们的生活也将成为必然。但是，面对心理焦虑、双重性格等问题，如何面对网络生存对人们而言也是一个新的挑战。

应该说网络生存肯定不可能替代我们正常的现实生活。目光的对视、身体的接触、语言的感染等等是网络生活所不能替代也无须替代的。网络交流带给人们的应该是一种新生活方式的乐趣，但人们不应沉迷其中最终引致心理焦虑。

53. 强迫型性上瘾有哪些表现

美国斯坦福大学一项调查发现，全球约有 20 万网民患上“强迫型性上瘾”病，若以调查所指 1% 的人有问题，香港也约有 1.3 万名网民患有同类病症。据路透社消息称，斯坦福大学婚姻及性中心于两年前在网上进行民意调查成功访问了 9000 人 结果发现有 1% 的网民患有严重的“强迫型性上瘾”病 常不受控制地上网 每星期花上

最少 11 小时浏览色情网站。斯坦福大学和柏林自由大学针对因特网对社会的影响，联合进行的一项调查结果显示，在网上花费时间太多的人会变得自我封闭，不愿意面对面和人交往。联合主持这项研究的斯坦福大学政治学教授诺曼说，因特网会让人在不知不觉中消耗大量时间，错过给朋友打电话，忘掉该做的事。他认为，因特网最终可能造成人与人的隔离，使人们更少参与社会，和电视的副作用相比，有过之而无不及。

研究人员在美国调查了 2689 个家庭中的 4113 名成年人，为他们提供免费联网和网络电视。接受调查的人中有 1/3 的人表示，他们平均每星期有 5 小时以上的时间花在网上。这些人中 13% 的人和家人以及朋友相处的时间减少了；26% 的人减少了和家人以及朋友的电话交流；8% 的人减少了参加社会活动的次数。事实上，因特网使人们和外界通讯交往量增加，但是与人相处的温情淡薄了。

研究还发现，大多数上网的人通过电子邮件增加和家人以及朋友的交谈。不过，印第安纳西南大学的心理学教授卡多其警告说，用电子邮件取代人与人之间直接的交往是令人不安的社会变化，许多经常使用电子邮件和在网上结伙聊天的人只找志趣相投的人。

也有专家对调查结论提出疑问，他们建议，用更随机的方式选择调查对象，对他们进行更长期观察，以便对因特网在社会上的影响做出更精确的判断。

为什么 一族易患抑郁症

一词即英文 之缩略

语。中文意为“在家办公”。这是近年来颇为流行的一种生活方式。现代生活在网络技术的支持下，已经使人们可以足不出户，而连接四海。因而也使人们在家办公成为可能，并迅速得 1 0 . 2 3 5 6 0 T d (下) T j 1 5

超过 5 小时的‘网民’就已经成为轻度‘网络偏执狂’了，他将无法获得足够的时间与家人和亲友相聚，甚至连看电视的时间都将大大减少。“人们在网上呆的时间越长，他们在现实生活中与人打交道的机会就越少。”主持这项调查的斯坦福大学科学家诺曼·尼说：“问题是这些人就像吸毒一样上瘾，明知如此却无法自拔。”

这次网络调查的对象包括 2689 户美国家庭中的 4113 位成年人。被调查者中有 1/3 声称他们每周上网的时间等于或超过 5 小时。这其中，有 13% 的人承认他们花在亲友身上的时间不到 5 小时，还有 8% 的人说他们自从迷上网络后，外出参加社交的时间已经明显减少。被调查中高达 59% 的人说，他们不再花原来那么多的时间看电视了。特别是那些刚刚踏入因特网虚拟世界的“新网民”更是立刻抛下旧日朝夕相伴的电视，一头扎入网络大潮中。与此同时，调查还发现，在网上冲浪历史越久的网民，花在网上的时间也越长。绝大多数人上网的目的是收发电子邮件，55% 的被调查者在家里和办公室都能够方便上网。

调查表明，“上班族”是“网络偏执狂”最大的患者群。“这些‘网络偏执狂’患者总担心自己遗漏了网络上的某些重要信息，”美国网络专家保罗·维丁顿说，“但众所周知，任何人想要将浩渺无垠的网络空间中所有自己感兴趣的信息都收集起来是不可能的……他们总想尽量少错过一些本应获得的信息……于是，几个小时、十几个小时甚至一整天、几天坐在电脑显示屏前的‘网络偏执狂’患者就这样产生……”一位‘网络偏执狂’患者说，有时他为

了搜寻一条对业务可能具有重要作用的信息，将整整一个工作日都用于上网。“午餐时间在不知不觉中就过去了……”专家认为：“我调阅自己电子信箱中的信件，利用目录网站的网络搜索引擎查找相关的站点，翻阅有关的杂志、商业周刊的网络版……下午又过去了……虽然下班时间到了，该吃晚饭了，可我仍然控制不住自己，还在找啊找啊……”

56. 信息垃圾是怎么回事

除了为获取业务信息而患“网络偏执狂”的人之外，还有一类患者，使他们上瘾的不是业务信息，而是其他一些与工作没有直接关系的东西。“公司的效率因为某些职员患了这种讨厌的‘网络偏执狂’而大打折扣，美国某知名电脑系统公司经理马尔科·冈萨雷斯·弗洛尔说：“这些职员到办公室后的第一件事就是查阅股市行情，看看他们手中的股票升降如何……然后是网络中有关衣食住行玩等等的五花八门的信息，除了与业务有关的之外……”

调查还发现，有些公司是如此忙于收集网络上的商业信息，以至于都没有时间将已掌握的信息好好消化吸收，用来创造新的产值，因为很快就又有了更新更全面的信息。就这样，产生了这样一个怪圈：无休无止地搜集“新”信息，而几秒钟前刚获得的就已经成了“数据垃圾”，永远也腾不出手来干实事。

对于这一调查的结果，心理学家们并不感到吃惊。他们早已断言，任何人在网上花的时间太长，必然会剥夺

他们与别人交往和从事建设性事业的时间。但究竟上网对一个人是好是坏，目前还没有定论。心理学家们更倾向于认为，上网的利弊取决于一个人在网上“虚拟生存”的动机。

美国得克萨斯州的心理家约翰·格罗霍博士相信，上网不是一件坏事。他认为，人们越来越喜欢上网，是因为虚拟现实对人们的吸引力，大于日常生活中真实的人际关系对人的吸引力。

但心理学家玛丽莎·哈兹·奥萨克坚持认为，人们热衷上网的主要原因，是网上不需要任何人道出自己的真实身份。奥萨克目前是马萨诸塞州哈佛医学院下属的麦克里恩医院治疗“网络偏执狂”的专家。她说：“孤独的匿名者在聊天室里不需要对其他匿名者承担任何责任，而真正的人际关系是要承担责任的。”她认为，那些习惯上网的人实际上是为了逃避现实世界，对于这些人来说，上网可以获得一种认同感。

57. 网络上的心理宣泄有什么作用

互联网的逐渐兴起，给人们宣泄心理问题提供了新的渠道。互联网上的网络聊天是网民们相互交流的一种方式，这种交流是在没有任何心理压力的情况下进行的自由交流，这对于心理咨询是十分重要的。当年的弗洛伊德想尽办法，采用诸如催眠、释梦等方法，就是为了达到减轻被咨询者心理压力的目的。网上的人们互不相识，不必担心直抒胸臆会给自己带来什么不良后果，也不必担心自己的问题会被人耻笑；自己的观点可以及时地

在聊天室表达出来，不存在时间上的滞后性，给人以痛快淋漓的感觉；参与聊天的人们上至国家总统，下至平民百姓都能够在这里进行平等交流，谁也不必产生低人一等、受压抑的感觉；参与聊天的人数可以非常多，交流的范围可谓是非常广泛，能够获得的启发也是多角度多方位的。这些特点对于解决日常生活中经常遇到的心理障碍，避免心理问题进一步恶化，将起到异乎寻常的作用。

在互联网上进行网络聊天，人们可以把自己内心的各种不良情绪，诸如苦闷和压抑、烦恼和不安、愤怒和忧愁等等，自由地抒发出来，同时还能够得到其他网民的回应和理解，同别人共同进行讨论，而这正是进行心理咨询需要做的基础工作。

在互联网上，人们有时还可能接受到具有专业水平的帮助。有些专业的聊天室，针对不同的心理问题开辟了多个“房间”，具有相同问题的网民可以在这里交流。这跟有些团体心理治疗很相似；有些心理医生也是网络爱好者，甚至是十足的上网族，由于他们的介入，别人的心理问题就会得到有益的指导和帮助。

与此同时，由于人们都是采用匿名的形式，交流的方式仅限于语言交流，可以让人们自由而安全地讨论隐私方面的禁忌话题，对压抑很久的多重人格进行显现，这是其他形式所无法比拟的。压抑自己的心理障碍通过及时的宣泄和疏导，甚至一些有益的帮助，往往会得到排解，不至淤积成疾了。

58. 中小學生戀網吧

據報道，廣州不少中學生熱衷、沉溺於網上聊天，甚至卿卿我我地做起網上情侶，教育界人士對此憂慮重重：這將給青少年的心理健康帶來很大的負面影響，家長、學校及社會急需補上引導中學生安全上網的這一課。通過走訪了一些網吧，發現正沉溺於網絡世界的十有八九是中學生，而且一聊就長達數個小時。不少中學生常在網上聊一些很開放的話題，像公開交流“追女秘笈”。至於發展到熱烈網戀的也不少。

以前中小學生進網吧，主要是玩游戏，如今他們進網吧卻迷戀上了“網上找朋友”。走進一些網吧，都有一群尚帶稚氣的面孔坐在電腦前，飛快敲擊鍵盤，在聊天室裡侃得昏天黑地。暑假裡一些“小網油子”更是整天都泡在聊天室裡。而這些“新新人類們”最流行在網上找男女朋友，卿卿我我，交談的內容老到得令大人都自愧不如。為何這些“小朋友”也如此沉迷於虛擬世界中的交流？

教育界有識之士認為，現在的青少年都是独生子女，在家中比較孤獨，而從心理上說最渴望能與同年齡的伙伴交流。玩游戏機畢竟是單向的，網上聊天則是一種相對真實的交流，可以宣洩自己內心真實的快樂、煩惱、孤獨、痛苦，在網上還可以根据自己的喜好扮演一個滿意的角色，真實生活中的缺憾可以通過上網製造出的虛擬來彌補，比如找異性朋友，實際上就是這個年齡段對異性存在的朦朧意識的反映。從這個意義上說，初中生上網聊聊天交交朋友無可厚非，關鍵是要引導，不能放任自流。

现在的网吧实际上是个自由的真空地带，不能杜绝学生去，又不可能在每个网吧里配指导老师，这个问题应该引起有关部门的重视。

现在中小学生的生活普遍存在的问题是：室内活动多，户外活动少；模拟体验多，生活体验少；间接体验多，直接体验少。上网聊天其实也是现在孩子内心企图寻求理想化状态的一种途径。但是，长期沉湎于虚幻的网上世界，会在一定程度上弱化他们与真实世界交往的能力，尤其是在性格、气质尚未定型的时候，这种影响可能更大，严重的还能导致心理疾患，应该鼓励孩子多点自然体验，多开展野外活动、实际活动，千万不能让孩子“酝酿”成网络幽闭症。虽然中学生正处在青春期，大多是独生子女，好奇心强，非常渴望友谊与心灵倾诉，网上聊天则给了他们放松交流的机会。但他们毕竟涉世未深，如果青少年长时间沉湎其中，容易过度依赖虚拟世界，产生空虚的感觉，引发心理常见病。因此家长、学校及社会有必要采取行动，担负起辅导中学生健康上网的责任。

59. 为什么上网族需防网络性心理障碍症

因特网的普遍应用，使得人类信息的传播与交换进入崭新的阶段，但也使得越来越多的人呈现出过度依赖网络的“中毒”症状。“因特网中毒症”在美国已是个日益严重的社会问题，日本也步其后尘。专家警告，要注意“因特网中毒症”初期症状并及时治疗。任何人若有了下列的症状就要采取对策，这些症状包括：担心电子邮件是否已送达而睡不着觉，日常的不快事通过网络来发泄，一

上网就废寝忘食等。

我国台湾的多位学者对全台湾 2000 多名大学生作了一项调查，结果发现，许多学生患有被称为“网络上瘾症晚期”的“绝症”这种人长期沉醉在电脑世界已经不懂得和正常人沟通。其特征表现为：超过 1 小时不上网手指便会发痒，把桌面当键盘敲；打电话叫比萨饼留下 E-mail 地址……事实上，台湾的网络发烧友都承认，他们当中不少人都不同程度“染上”有关症状。

医学专家分析许多陷入“因特网中毒症”的理由时指出，在网络上可以利用匿名方式随心所欲地发出信息，使得一个人消失了性别的感觉，且无需和对方面对面，可以无所不谈，沉醉于虚拟世界，忘却了现实世界的存在。卡内基梅隆大学的心理学家克劳特主持了一项研究，最初的发现表明：进入电子空间的网友除了要支付每个月的服务费，还要为他们上网的那些时间付出社会与感情的代价。他们的孤独感加剧，并出现了严重压抑的现象，总是感到精神低落、沮丧。

当挪威的网络从业人员在网上“淘金”时，精神抑郁和精力不济越来越成为困扰他们的问题。他们发现越来越多的年轻网络工程师因为精神抑郁、情绪波动大、慢性身体疼痛和失眠而寻求帮助。奥斯陆活尔瓦特私立医院的主治医生比约登·伊尔哈根说：“看到那些二十多岁的年轻人就因为精神压力过重而患上通常是四五十岁的人才得的疾病真令人害怕。”健康专家认为网络从业人员往往工作时间过长，任务过紧。他们的工作使人疲惫不堪，容易诱发心脏病和溃疡。在挪威邻国瑞典发现

了同样趋势的伊尔哈根说：“公司的老板逼迫他们的雇员去追求短期利益，但从长期来看，压力过重对于公司雇员来说是一个无形杀手，而不是一项可以给公司带来利润的政策。”

“因特网中毒症”不是绝症，完全可以治愈。治疗的第一步是阶段性地强制和电脑网络分离，上网追求新的信息有其好处，但每天必须限制在 2 小时之内。专家认为，学校应让学生了解电脑是传播信息的机器，网络只是进入虚拟世界的一种手段而已，学生还应不断充实人的各种体验，在现实和虚拟之中取得均衡。

俗话说，玩物不可丧志。好端端的上网，有些人偏会弄到这种地步。有报道说，一名香港中文大学的女生，因在网上与网友争吵，引发精神忧郁而跳楼自杀。很多网友可能对这种极端事例嗤之以鼻，他们觉得在网上聊天很开心，随心所欲地想说什么就说什么，不必约束自己。殊不知这样也会有问题，有的人就在这种思想支配下人格分裂：在同事家人面前是沉默寡言的谦谦君子，在网上是粗话连篇的“率真人”，越来越沉迷于虚拟的网络世界，越来越与身边人格格不入。专家说，这样发展下去，可能最终会陷入自闭症或忧郁症。

据称，中国内地的网民人数已达 1690 万，而有关数据显示目前全球共有 2.6 亿人上了互联网 其中约 1140 万人患有某种形式的网络综合征。庞大的上网族已引起心理医生们的关注，上海扬浦心理咨询中心主任肖凉医生总结了一下‘网络综合征’的特征 如果超过 1 小时不上网，手指便会发痒，把桌面当键盘敲；看到书上有底线

便以为是网站连接符号，想按按看：废寝忘食，通宵上网并吃大量方便面；总担心 E-mail 是否已送达而梦中惊醒；错把网上所有东西当真的，而把现实生活当假的……

很多“瘾头”足得过头的上网族并不认为自己有问题，从严格意义上说，他们也确实不属于心理疾患的范畴，但从防患于未然的角度来说，发现不对的苗子就应该找找心理医生。要知道，心理医生接待的大多数是正常人，所起的最主要作用是帮助人们调整情绪、平衡心态。精神卫生医师为“网络综合征”患者开的处方非常简单：每天上网控制在 2 小时内，如果做不到，强制离开电脑。

网络性心理障碍是指患者往往没有一定的理由，无节制地花费大量时间和精力在国际互联网上持续聊天、浏览，以致影响生产质量，降低工作效率，损害身体健康，并在生活中出现各种行为异常、心境障碍、人格障碍、交感神经部分失调，该病的典型表现包括，情绪低落、无愉快感或兴趣丧失、睡眠障碍、生物钟紊乱、食欲下降、体重减轻，精力不足、精神运动性迟缓和激动，自我评价降低和能力下降，思维迟缓，有自杀意念和行为。社会活动减少、大量吸烟、饮酒和用药物等。

在网络性心理障碍的早期，患者先逐渐感受上网的其乐无穷，然后上网时间不断延长，由此出现记忆力下降。有些患者晚上起床解手时都情不自禁地打开电脑到网络上“溜达”。开始是精神上的依赖，渴望上网，后来发展为身体依赖，表现为每天起床后情绪低落，思维迟缓，头昏眼花，双手疲乏无力和食欲不振，患者出现与生理因素无关的体重减轻，外表憔悴，每天连续长时间上网，一

一旦停止上网则会再现急性戒断综合征，甚至有可能采取自残或自杀手段，危害个人和社会安全。

随着电脑的普及和网民队伍不断壮大，有关专家预测因长时间上网而诱发心理疾患可能越来越多，上网族须防网络性心理障碍症。

由于因特网上世界精彩奇妙，吸引着大批网民，不少网民长时间无节制地“泡”在网上浏览、聊天，沉迷其中，打破了正常的饮食与生活习惯，对其他事物不感兴趣，最终导致生物钟紊乱，甚至出现心理或生理的疾病。有关专家就此提醒说，网民上网要有明确的目的，有选择性地浏览自己所需要的内容，不宜漫无目的；上网过程中应保持平静心态，消除猎奇心理，不宜过分投入；上网时间应注意控制，不宜长时间持续进行，应保持正常的生活、工作、学习规律 合理安排好自己的日常生活 另外 由于时间过长，电脑荧屏的电磁辐射对人体健康不利，上网族不可忽视自己的身心健康，以免得不偿失。

60. 他们为什么自己伤害自己

四川省发现了首例“网络性心理障碍”自伤患者。这位连续 32 小时泡在网上的中年男子因出现突发性思维紊乱而用水果刀割伤手腕，造成失血性休克。成都市一医院心理咨询专家魏善麒认为，这种行为是一种以前少见而以后越来越常见的网络性心理障碍症。由于某些上网者无节制地花费大量时间“泡”在网上持续聊天、浏览，情绪低落，生物钟紊乱，思维迟缓，甚至出现自残的意念或行为 其中 20~35 岁的男性 尤其是“单身贵族”为易

患人群。治疗此病十分困难，目前还处于探索阶段。

专家认为，过分的迷恋网络将给网民的生理、心理带来负面影响，长时间面对电脑会影响食欲，产生疲劳，影响消化功能，肠胃功能，大脑血流量减少。心理的表现是兴趣产生偏离，对网络不依不舍，排斥其他事物，精力长时间过分集中在一个方面，会对其他学科了无兴趣，发展下去会影响正常人具备的思维和想象。随着上网族“发烧”程度的不断升温，以自我为中心的心理会越来越凸显出来，影响学生真正地了解和展望未来的能力。

网络性心理障碍的发病年龄介于 15~45 岁 男性占总发病人数的 98.5% 女性占 1.5%，20~30 岁单身男性为易患人群。一旦出现网络性心理障碍，医生和病人都要对此病引起重视，目前对于此治疗尚处于探索阶段，主要采取的措施有：鼓励患者积极参加社会活动，逐步摆脱对网络的依赖，也可应用抗抑郁药如丙咪嗪、多虑平及精神疗法等综合治疗。

某高校三年级男生李某，在网上以妙龄少女的身份结交了众多网友，离开电脑和鼠标却不敢和人正常接触。近日不得不因此去脑科医院接受心理医生的治疗。据一份来自 5 所高校的不完全统计，经常上网的大学生中有近四成的人在网上改换性别。多数学生网上玩性别错位是出于新奇好玩，但也有人现实交往中很难交到知心朋友，故改换性别以便在网上吸引更多的人。这部分人多以男学生为主，他们往往以纯情少女的面目出现在网上。网上调换性别的行为无可厚非，但如果因为网上的性别错位而导致现实生活中行为错位，就值得引起警惕了。

医学心理专家认为，个别人因有某种社交障碍便在网上寻求补偿和平衡，但结果却使现实交往更困难，甚至出现严重心理障碍。网迷们应当清醒地认识到，虚拟世界不能代替现实生活，网上玩性别错位须理性对待，不可走火入魔。

网络性心理障碍的发病年龄介于 15~45 岁，男性占总发病人数的 98.5% 女性占 1.5%，20~30 岁单身男性为易患人群。一旦出现网络性心理障碍，医生和病人都要对此病引起重视，目前对于此治疗尚处于探索阶段，主要采取的措施有：鼓励患者积极参加社会活动，逐步摆脱对网络的依赖，也可应用抗抑郁药如丙咪嗪、多虑平及精神疗法等综合治疗。

61. 什么是因特网上的瘾君子

1994 年经过漫长而细致的修订 美国精神病学会正式推出了《精神疾病诊断与统计手册》第四版（DSM-IV），一共收入了 200 余种精神疾病类型，囊括了临床上能见到的几乎所有症状，有我们熟悉的抑郁症、焦虑症、精神分裂症和药物成瘾；也有我们不太熟悉的神经性贪食症、转换障碍和临界型人格障碍；甚至连发病率极低、只在北回归线以南的东南亚国家才能见到的缩阳症（症状表现为病人极度担心自己的生殖器会缩到腹内，常常导致惊恐而致死）也被收了进去。

可是 DSM-IV 刚刚在书店的柜台上摆了没几天，纽约市的一名精神病医生依凡·金伯格就声称自己发现了一种新的心理障碍，他把它命名为“互联网成瘾症”。

根据金伯格大夫自己的说法，他开始时只是想开个玩笑。可是，互联网成瘾症很快引起了精神病学家和临床心理学家的关注。哈佛大学医学院的一家附属医院，在 1996 年初专门开设了一个治疗电脑和网络成瘾症的诊所。而在 1997 年多伦多和 1998 年旧金山两届美国心理学会年会上，研究者们专门讨论了互联网成瘾症成为正式诊断的可能性。

虽然正式的互联网成瘾症诊断标准尚未出台，研究者们一般认为，这是个很广的概念，涉及到一系列不同的行为和冲动控制问题。要诊断一个病人患有互联网成瘾症病人必须在过去 12 个月内表现出下列 7 种症状中的 3 种以上：①耐受性增强：病人要不断增加上网时间才能达到同样的满足程度。也就是网瘾越来越大；②戒断症状 如果有一段时间从几小时到几天不等不上网病人就会变得明显地焦躁不安、不可抑制地想上网、时刻担心自己错过了什么，甚至做梦也是关于因特网；③上网频率总是比事先计划的要高，上网时间总是比事先计划的要长；④企图缩短上网时间的努力，总是以失败告终；⑤花费大量时间在和互联网有关的活动上，比如安装新软件，整理和编码下载的大量文件等等；⑥上网使病人的社交、职业和家庭生活受到严重影响；⑦虽然能够意识到上网带来的严重问题，病人仍然继续花大量时间上网。

从临床表现来看，互联网成瘾症至少包括下列五种亚型：①色情网络成瘾（包括网上的色情音乐、图片和影像等）；②网络交际成瘾（包括用 MUD、聊天室等在网上传进行际交流）③网络强迫行为（包括强迫性地参加网

上赌博、网上拍卖或网上交易)；④强迫信息收集(包括强迫性地从网上收集无用的、无关的或者不迫切需要的信息)；⑤电脑成瘾(包括不可抑制地长时间玩电脑游戏)。

当然，也有人对互联网成瘾症仍然存有异议，比如，微软加拿大网络中心的总经理尼克森认为，说一个人对互联网上瘾，就像把喜欢阅读的人称为读书成瘾症，把喜欢听音乐的人称为音乐成瘾症，真正让人成瘾的是色情信息和赌博本身。尽管如此，大家都承认，是互联网让获取这些信息变得如此方便，如此便宜。

62. 上网成瘾的危害

互联网成瘾症虽然不像真正的毒品那样会危及我们的生命，但长时间上网必然影响我们的健康：视力下降、肩背肌肉劳损、睡眠剥夺以及免疫功能变弱。当然，更为严重的是互联网成瘾症给学习、工作和家庭生活带来的灾难。对于学生来说，互联网成瘾症会使人的学习成绩下降。虽然互联网被广泛认为是一个重要的教育工具，加利福尼亚州的一项调查显示，86%的中小学教师认为，使用互联网并不能提高学生的学习成绩。另一项调查发现，宾夕法尼亚州某个大学里58%的大学生因为花费太多时间上网而影响了学习。得克萨斯州大学奥斯丁分校的心理学家更是发现，至少有14%的在校学生符合互联网成瘾症的标准。马里兰大学心理咨询中心的肯得尔医生在对本校学生进行了调查后，立刻组织了全校性的互助小组来帮助互联网成瘾的学生。

互联网成瘾症会危及工作效率。一项对全美前

1000 家大公司的调查显示，超过 55% 的管理人员认为，很多雇员把上班时间用在与工作无关的网络活动上。纽约州一家公司暗中统计了本公司职员上班时间的网络活动，发现其中仅有 23% 是真正与工作相关的。由于上班时间在网路上漫游而被辞退的雇员更是不断增加。

美国匹兹堡大学心理学教授金波利·杨在过去三年中亲自访谈了数百名互联网成瘾症患者，她发现一个患有互联网成瘾症的丈夫，每天和他心爱的电脑在一起的时间，远比和他亲爱的妻子在一起的要长。更糟糕的是，或许他已一“网”情深地爱上他的因特恋人，正准备带上他的电脑离妻子而去。

美国的调查显示，最有可能染上互联网成瘾症的人是中年家庭妇女和在校的大学生；在瑞士，多数染上互联网成瘾症的人是 30 岁左右、受过大学以上教育的男性；而在英国，不列颠心理学会的调查结果是：年龄在 20~30 岁之间、受过良好教育的性格内向的年轻人。而在中国，我们还没有明确的数据。

但是，这个问题也可以从另一角度来回答。至今为止几乎所有的研究都发现，互联网成瘾症患者往往具有某些特殊的人格特征，而且大多数患者在对互联网上瘾之前，常常已经患有其他的心理障碍，特别是抑郁症和焦虑症。辛辛那提大学的精神病学家内森·夏皮拉发现他的互联网成瘾症病人中，大多数人患有躁狂抑郁症和社交恐怖症（焦虑症的一种）；布兰特学院的心理学教授珍妮·莫拉翰 - 马丁总结了 90 年代以来 40 多位心理学家的研究，发现有互联网成瘾症倾向的个体常常是孤独和

抑郁的；卡内基梅隆大学对过度使用互联网的研究，以及匹兹堡大学的研究都显示，互联网成瘾症患者往往具有下列人格特点：喜欢独处，敏感，倾向于抽象思维，警觉，不服从社会规范。

根据上面这些研究，可以在这里大胆预测：典型的中国互联网成瘾症患者，应该是 20~30 岁左右、受过高等教育的男性，他敏感、抑郁、缺乏社会交往。

随着互联网使用人数的迅速攀升，互联网成瘾症的社会危害性应该引起我们的重视。正如爱荷华大学精神病学教授唐纳·布莱克所言，无论是对个人的影响，还是对社会生产力的影响，互联网成瘾问题比我们愿意承认的要严重得多。如果真的如某些研究者所估计的，有 5%~10% 的互联网使用者存在互联网成瘾症倾向的话，卫生和信息产业的有关专家们是不是应该联合起来，研究相应的对策呢？

63. 什么是因特网综合征

目前还有一些人迷上瘾于因特网而出现所谓“因特网综合征”。科学研究表明，人的大脑 0.1 秒的时间内可接受 1000 信息单元。但由于一些人不善于分析处理信息，对短时间输入的大量信息一时难以适应，就会引起信息综合征。全球闻名的日本筑波城和美国硅谷的一些科技人员，对超负荷的信息缺乏适应和承受能力而“消化不良”，曾出现一系列不适应症状，如寂寞、心情压抑、沮丧、性情孤僻等，这就是人们所称的“筑波病”或“硅谷病”的因特网综合征。

人们在操作电脑时一定要注意自我保健，改善机房环境，注意劳逸结合，避免连续使用，发觉有不适之症时，应该及时停止工作以维护心理和生理健康。

64. 上网族为什么要防网络成瘾症

长时间操作电脑对人的心理健康是有危害的。长时间操作电脑易使人产生孤独感、寂寞感，甚至产生抑郁情绪；易使使用者忽略了人际关系的交往，人情淡薄；使人的思维模式单调化，在一定的条件下限制人的思维流畅；尤其对中小學生，长期亲密接触电脑对其身心健康成长将有不良影响：用电脑来代替计算与记忆，会使记忆力发展受到一定的约束；学生的动手能力、运用笔来进行计算的基本技能的训练受到影响；易使他们对电脑产生眷恋，忽视人际关系的交往；有一些中小學生习惯用电脑写字，不使用笔来作文，会使他们失去写字的基本技能训练；易使孩子的思维思路受阻；易使智力受到影响。上网时间过长，易使上网者产生孤独感与社会隔离感，造成人际关系淡薄。

心理学家金百利 .S. 扬首先对使用因特网而导致的这种病症进行了解释，他是地处美国宾夕法尼亚州布雷德福的上网成瘾研究中心的创始人兼首席执行官。在研究分析中，他总共对 496 名患有严重上网成瘾病患者进行了调查，并与用于分析赌博成瘾的标准进行了对比。研究结果发现，这两种病症在对外界刺激没有控制能力这个特点上是极为相似的。此项研究中的网络指的是包括因特网在内的一切将多台电脑连接起来的系统，所有

参与电脑网络活动的人员，则都是我们研究的对象。

按照上述原则，他们总共找到了 239 位女性和 157 位男性被测对象。然后使用几个指标来进行调查和诊断：花在电脑网络上的时间；不上网时是否有抑郁、不安的表现；无法控制自己对于因特网的依赖；即使在已经因为网络而花费了大量钱财后，依然义无反顾地上网。

扬解释说这些行为是“上网成瘾患者的典型举动。通过研究我们还发现，使用因特网会导致一个人在学习、社交、财政以及工作上出现混乱状态，这一点与我们熟知的赌博、饮食不规律和酗酒是极其类似的”。扬在美国心理协会年会上的报告中还提到，上网成瘾病的患者主要是一些中年妇女和那些没有工作的人。

匹兹堡大学研究人员说，在电脑网络上冲浪可能像抽鸦片、饮酒或者赌博一样叫人上瘾。他们在对将近 400 名男人和女人的调查中发现，电脑网络瘾使一些人每周在网上冲浪的时间达 40 小时以上，其中大部分时间是在其中充当角色的那种游戏或闲聊。得了这种“电脑上瘾症”的病，不仅影响正常学习和工作，而且对亲人漠不关心，脾气古怪，性格孤僻。国外一个 17 岁的男孩对电脑网络活动格外上瘾，影响学业，以致他的父母不得不把他送进一家戒毒戒酒康复中心进行 10 天的治疗。对于这种不讲卫生的习惯，“戒机”不是最好的办法，还是要以自我教育为主，明确上网的目的，尽量减少无目的性的“冲浪”。

在国外由于网络成瘾症的日益增多，其症状主要表现为：上网后精神极度亢奋并乐此不疲，长时间使用网络

以获得心理满足，上网后行为不能自制，或通过上网来逃避现实，并时常出现焦虑、忧郁、人际关系淡漠、情绪波动、烦躁不安等现象；对家人和朋友隐瞒自己是“上网族”；上网时间每次都超过原来计划，甚至整夜地游荡在虚幻的环境中，而到白天工作时则昏昏欲睡，对现实生活无兴趣；不上网时手指会不停地运动，严重时全身打颤、痉挛、摔毁器物；甚至只是为了活下去不得不吃饭和睡觉；有人因陷得太深而不能自拔，最终走上自杀的道路。

对于上网之人来说，一定要注意保持正常而规律的生活娱乐有度不可过于痴迷；上网时间不宜过长，一般1~2小时，特别要注意远离一切色情、暴力性节目。身体虚弱的成人最好不要上网。儿童、青少年正处于成长发育时期，家长更应对他们注意监督，从严控制，以免成为网络瘾的受害者。

据报道，一名中年男子上网成瘾，每天长时间在网上交友消磨，导致微循环障碍，一年里不但眼睛近视了，还患上了“黑白颠倒症”每天晚上失眠而白天却嗜睡，近日又患上了胃溃疡，痛苦不堪。这位“网民”今年46岁，是某房地产公司的管理人员。从一年前开始对电脑网络产生了很大的兴趣，每天除了参加必须的会议和“应酬”之外，几乎所有的时间都用在上网与“网友”聊天上，就连吃饭和睡觉都是“马马虎虎”。结果，痴迷上网半年后戴上了近视眼镜，并在3个月前开始严重失眠，每天晚上上网后就难以入睡。天亮了，他又因倦得“抬不起头”来，但影响了工作，人也越来越瘦。患胃病后，每天吐“酸水”，胃痛胃胀难忍，吃不下东西。医生在为其诊治后说，

这是由于他每天长时间上网，造成身体的内分泌紊乱，微循环发生障碍，加之缺乏锻炼，饮食上又不注意营养，致使抵抗力下降，造成了胃溃疡。

65. 怎样防治网络成瘾症

重庆市精神卫生中心医院收治了首例前来就诊的“网络综合征患者”。他是重庆市某重点大学工科二年级大学生，平时不善言谈，性格内向。1998年，他开始上网，仅仅为了打发周末闲暇时光。随着在网上呆的时间越来越长，“黑客攻击技术”“色情图片”等让其痴迷不已，不分昼夜和网友聊天，下载各种攻击软件和“有趣图片”。这一切他已经无法自制，成绩也下降了，身体也不行了。最后，他想到了医生，医生了解他的症状后判断为全市首例入院就诊的“网络综合征患者”。据分析，网络综合征的症状包括抑郁、失眠、精力难以集中等，与吸烟酗酒甚至吸毒等上瘾行为有惊人相似：一上网就兴奋异常，若无法上网就“网瘾难耐”。该症状有五大显著特征：一天中的大部分时间都在网上度过；对自己不再有任何控制；表现出逃避现实的心理迹象；越来越愿意呆在网络上；和家人的关系出现问题。要戒掉网瘾并非一件容易的事。对于青少年，父母们应该教育孩子有所节制。

美国匹兹堡大学心理学家金伯利·杨格对369名网瘾患者的调查结果显示，网瘾的主要特征为：开始先感受上网的无穷乐趣，接着对上网行为不能自制，通过上网逃避现实，下网后烦躁不安，为享受网上乐趣而不惜支付巨额上网费用。有的宁可荒废学业或事业，甚至抛弃家庭，

也要与网络为伍。

网络世界对于思维活跃、兴趣广泛、追求新奇、刺激而又缺乏分辨和自控能力的青少年具有强烈的诱惑力，长时间沉湎其中可带来危害，如导致人际交往、社会适应能力下降、情绪低落、思维迟缓、孤独、焦虑、食欲不振、自主神经功能紊乱、睡眠障碍，甚至消极自杀。网上的“黄毒”陷阱对青少年来说，更是后患无穷。据我国有关调查显示：涉猎色情内容的网民有 62% 为未婚青少年，年龄分布在 15~24 岁之间。最容易令上网者成瘾的是“聊天室”，涉世未深的青少年正处于性意识的迅速发展阶段，往往容易把成人在网络所采用的柏拉图式爱情游戏与现实混为一谈，从而酿成苦果。

面对网络可能会对青少年带来的不利影响，许多家长感到困惑：一方面想为孩子购买电脑，另一方面又特别担心孩子沉迷于游戏和网络，误入歧途，影响学习。然而，发达国家的成功经验告诉我们，尽管他们的电脑和网络的发展速度及普及率都远远高于中国，但其中小学生并没有沉迷于网络中。看来，问题的关键在于正确引导和积极预防。例如依法规范网吧行为，借鉴国外经验，对网络中的黄毒等有害信息，通过社会团体和学校为青少年提供安全屏障；老师和父母帮助孩子合理安排学习时间和上网时间，适当限制接触网络的次数和时间；孩子在家上网时，最好父母陪伴在旁，并注意教育孩子不要把网上交际代替现实生活，同时鼓励或带动孩子进行适当的户外活动、伙伴交流等。尤其是当孩子在现实中遇到挫折和困难时，要及时帮助他们，以避免孩子为此而到网上

去寻求慰藉。

对于已有成瘾行为的孩子，首先应让孩子明白自己行为所带来的不良后果。其次，要了解孩子的真实想法，帮助孩子认识自己所谓挫折的真实意义，及时解决实际问题，使孩子在现实中获得成功和满足，促使孩子逐步减少上网的次数和时间。在这些综合因素的影响下，促使孩子的行为发生改变。

电脑游戏和网际网络之所以会造成使用者发生运动损害的问题，主要是因为电脑使用习惯不好、使用姿势错误、及操作时间过长的缘故。这些患者若能及早就医，而且保持静养状态，还有可能恢复正常。若是一味执迷不误，一头栽进网络和电脑游戏中就流连忘返，往往损害了肌腱、神经、肌肉的正常运作，迟早会出大毛病。

英国目前发起电脑使用安全须知的活动，要求家长注意孩童操作电脑的姿势和习惯。21世纪是网络科技的年代，因此能够熟习电脑使用技巧是非常重要的。现在就能上网的人虽然已经走在时代尖端，但是若是因为电脑使用习惯不正确而造成无法复原的运动损害，就会落入无法操作电脑的窘境。这些电脑运动损害的患者在21世纪时将无法顺畅地操作电脑，反而会变成人人嘲笑的时代文盲。因此为了自己的健康和未来，千万要注意电脑使用的正确姿势和方法。

66. 虚拟爱情会不会有损人的社交行为

网络虽为时下青年男女增辟了新的交友途径，但也衍生出不少新的感情及人际关系问题。迷“网”青年男女

急速增加，有人沉溺在网络交友的虚拟爱情，不能自拔；有人则终日躲避在电脑屏幕前，社交技巧严重退缩，甚至不知如何面对人群。

一项调查发现 90% 上网聊天的网友都采用化名及假资料与人交往，但 90% 以上的网友又希望能在网络上寻获真正的爱情。台北生命线协会辅导胡海霞说，网络心理辅导室最常见的个案就是，在网络上以编造的身家背景、学历及外貌与网友交谈，结果日久情生，要和网友相约见面时，面临现实与虚拟情境的落差，往往不知怎么办。部分个案则因长期习惯隔着电脑与人交谈，反而害怕与人面对面接触，而有社交畏惧症现象。正处于生理及心理成长遽变阶段的青少年，情绪发展较不稳定；一旦感情或人际关系受挫，容易衍生沮丧、焦虑、无助感等情绪障碍；网络求援者中具有自杀倾向的个案，19 岁以下青少年偶有念头、曾自杀过及准备自杀的比率高达 22%。

已经有调查显示，网络时代的来临已经使得现实间的两性之间的感情越来越变得淡漠与无关重要，网络怨男与网络怨妇也成了越来越普遍的现象，因为任何沉溺都同时意味着其他方面的忽视。美国斯坦福大学进行的调查表明，超过 33% 的网民每日上网时间超过 5 个小时，而相对减少了与爱侣的相处时间。

67. 色情网站的危害

一项调查显示，全球至少 20 万网民喜欢浏览色情网站。这一数字来自美国斯坦福大学和另一所大学为期两

年的联合调查。印象中那些热衷于色情读物的人都内心龌龊、素质低下，但在实际生活中，在我们身边，也有为数不少的普通网友喜欢浏览色情网站、X级聊天室。我对他们的基本判断是：出于好奇。值得注意的是，研究人员认为，这种情况对于公众身心健康不利，但很少有人意识到问题的严重性。而且有研究表明，那些色情成瘾者在处理人际关系以及就业方面要比只是一般性地浏览色情网站的人差得多。色情网站相当于“虚拟红灯区”。在网上转的多半是一些受过教育、有一定文化程度的知识分子或准知识分子，心里有基本的道德尺度，真出格的事儿、真的红灯区是不敢去的，就算有贼心也没这个贼胆，只好虚拟地转转。从心理学的角度来看，色情网站使某些人寻找到了逃避自我的空间，避免了人际关系压力，不必与生活中的价值观发生冲突。

“性”是人类社会最大的禁忌，如果正常的教育渠道不通畅，难免有人就会寻求别的途径，目前在我国，正常的青少年性教育还是个“禁区”，而色情网站对于青少年的危害最大，性表达的夸张、离奇都给予他们错误的诱导，也成为引发犯罪的根源。因此，在查禁色情网站的同时，应改变正常性教育是禁区的状况。

68. 什么是互联网上的性强迫症

美国微软公司和美国全国广播电台的一项网上调查显示：如果一个人有时喜欢浏览互联网上的“成人网站”，应当算是正常的。5700万美国人经常使用国际互联网，有15%的人经常访问成人网站。可是，如果每周花

费 11 个小时以上的时间在这些网页上，那么要小心了，这种行为可能将会或者已经带来了严重的问题。

设计和实施这项调查的是美国加利福尼亚州圣何塞婚姻和性行为中心的几位研究者。圣何塞位于硅谷的中心，而硅谷是美国电脑和软件业的中心。调查的主要参与者之一，圣何塞中心的谢瑞医生透露说：在几年前，他们偶尔才会接待一位网上性强迫症病人，可是最近几年以来，这样的病人变得越来越多。

于是他们想对这些人进行研究。中心主任库帕博士认为，要研究这些网上性强迫的病人，最好是去互联网上找。于是，在微软全国广播电台的资助下，他们编写了这个包括 59 个问题的调查。调查放到互联网上不到 7 个星期他们就收到了 9000 多份回答。

在网上作调查，从科学研究的方法学角度看充满了缺陷。但据这项研究主持人之一谢瑞博士透露，他们最后得到这 9000 人的特征，和使用互联网的普通美国人的社会学特征几乎是一致的。这就意味着填写这些问卷的人从总体上看，可以代表普通的互联网使用者。绝大多数填写问卷的人回答说他们是男性，是异性恋者。其中半数人已婚 另外 17% 的人，虽然是单身，但已经有了稳定的两性关系；剩下的人中有一半在约会异性。92% 的人每周花费在与性有关的网页上的时间不到 11 小时。其中一半人说不到 1 小时。对这些人来说，互联网上的性内容是用来消遣娱乐，而不是释放性欲的。剩下的 8% 的人问题就比较严重了。这些人每周用约 11 ~ 80 小时的时间来浏览与性有关的网站，他们报告说这已经对

他们的生活造成了干扰，给他们带来了麻烦，或者是为他们的网上性行为感到烦恼。79%的人报告说他们是在自己家里看这些成人网页的。有6%承认他们在办公室里看。有13%的人报告说在家和在办公室都看。还有人在公共图书馆里看，在网吧里看，在旅馆里看。

当病人来中心求助往往是他们的配偶或者恋人的要求，因为他们的这种成瘾行为已经影响到了伴侣之间的关系。也有的人上班时看这些网站，结果被发现而引起麻烦。或者他们试着停止或试着减少时间，但不能控制自己。每一对夫妻都有不同的方法处理问题，但讨论彼此的感觉是一个好的开始。求助于信任的朋友，或者婚姻或性的咨询者都是合适的。

69. 为什么要防止网络幽闭症

以前中小学生进网吧，主要是玩游戏，如今他们进网吧却迷恋上了“网上找朋友”。“老婆，几天不见想不想我？”，谁能想象得到此话竟然出自一个初中生之口吗？这是在互联网的聊天室里，一初中生正与一个网友聊天。

走进网吧，常可见到一群尚带稚气的面孔坐在电脑前，飞快敲击键盘，在聊天室里侃得昏天黑地。以前小学生、初中生来网吧都是为了玩游戏，现在“水平”高了，一来就钻进聊天室。而这些“新新人类们”最流行在网上找男女朋友，卿卿我我，交谈的内容令大人们都自愧不如。为何这些“小朋友”如此沉迷于虚拟世界中的交流？

心理学家认为，现在的青少年都是独生子女，在家中比较孤独，而从心理上说最渴望能与同年龄的伙伴交流。

玩游戏机毕竟是单向的，网上聊天则是一种相对真实的交流，可以宣泄自己内心深处的快乐、烦恼、孤独、痛苦，在网上还可以根据自己的喜好扮演一个满意的角色，真实生活中的缺憾可以通过上网制造出的虚拟来弥补，比如找异性朋友，实际上就是这个年龄段对异性存在的朦胧意识的反映。从这个意义上说，初中生上网聊聊天、交交朋友无可厚非，关键是要引导，不能放任自流。现在的网吧实际上是个自由的真空地带，不能杜绝学生去，又不可能在每个网吧里配指导老师，这个问题应该引起有关部门的重视。

学生保健专家指出，现在中小学生的生活普遍存在的问题是室内活动多 户外活动少 模拟体验多 生活体验少；间接体验多，直接体验少。上网聊天其实也是现在孩子内心企图寻求理想化状态的一种途径。但是，长期沉湎于虚幻的网上世界，会在一定程度上弱化他们与真实世界交往的能力，尤其是在性格、气质尚未定型的时候，这种影响可能更大，严重的还能导致心理疾病。应该鼓励孩子多点自然体验，多开展野外活动、实际活动，千万不能让孩子“酝酿”成网络幽闭症。

70. 上网时要不要防止信息过剩综合征

处于信息爆炸时代的人们，面临每天出现的令人目不暇接的知识和信息，有些人会出现各种各样的心理适应上的困难。例如，每年世界上有影响的科技刊物中新发表论文可达几百万篇，每天也有 1 万篇以上的论文发表，身为科技工作者尤其是科技信息工作者，要了解自己

从事研究的领域的大量新信息，有些人就会出现大脑输入与输出的不平衡。此时，这些人会感到这样或那样的不适，医学界有人将这种情况称为信息过剩综合征。

信息症的表现因人而异，一般可分为以下几种类型：

信息“消化不良”：这是由于每天或一段时间内接触过多的信息，导致大脑正常思维被打乱。许多人在尚未理解这些信息之时便“糊涂”地一古脑儿记入大脑因而形成一种糊涂的概念，长期这样，就会出现头痛头昏、头皮发胀、眼花、易怒、胸闷、心律不齐或心跳加快。此时患者的思维混乱，分析、判断能力降低。

信息干扰：由于新信息过多，会给人的大脑带来过重的负担。部分科技工作者的大脑中，可能同时贮存着大量同类信息，而且各有不尽相同之处，又新旧兼而有之。如果对于各种信息接触过多，又不善于分析和处理，人会变得思绪混乱，从而出现言语吞吞吐吐、行动犹豫不决、判断力下降。同时还会有心慌、易怒、冷漠、多疑等。

信息恐惧：由于知识的更新过快，人们不得不一面利用学到的知识去工作，一面拼命学习新的知识。有些人会因此而顾虑重重，感到负担过重或担心跟不上形势的发展，因而出现惶恐不安、失眠健忘、食欲不振、心悸气短甚至会出现消极地躲避学习。

从医学的角度来看，信息症的发生，主要是大脑皮质活动的抑制性反应，是由于大脑对过多信息输入的一种承受力和适应性降低的表现。防治信息症主要应从分析归纳信息、调节大脑活动的角度出发。一方面充分理解和消化新的知识和信息，并进行归纳与分类一并加以记忆；

另一方面，要注意紧张与松弛的交替，不要使大脑过于疲劳。这样，对于防止及改善信息症有很大的帮助。

71. 网痴的特征是什么

国外专家认为，网络痴呆症的前兆有下列表现：①半夜 3 时起床上厕所顺便查 E-mail。②在手臂刺青，而且告诉朋友，这个文身最好用 Netscape3.0 来观赏。见到带下画线的文字都想用鼠标去点一下。④一不小心把电脑放在膝上而把儿子放在头顶的行李架上。为了能免费上网，愿意在大学里多混好几年。⑥每天以 9600 的速率开怀大笑。⑦在打英文字的时候都会习惯性地句子最后打上 .com。⑧每当等待下载软件时才会去上厕所。⑨自我介绍时总会说我是“×××@chatroom.com”。

心理学家还提出了八项标准以供鉴别“网瘾综合征”（网痴）：①是否觉得上网已占据了自己的身心？是否觉得只有不断增加上网时间才能感到满足，从而使得上网时间经常比预定时间长？是否无法控制自己使用因特网的冲动？是否当因在线线路被掐断或由于其他原因不能上网时会感到烦躁不安或情绪低落？是否将上网作为解脱痛苦的惟一方法？⑥是否对家人或亲友隐瞒迷恋因特网的程度？⑦是否因为迷恋因特网而面临失学、失业或失去家庭的危险？是否在支付高额上网费用时有所后悔，但第二天却仍然忍不住还要上网？如果有其中 4 项以上的表现，且持续时间达 1 年以上，即为“网瘾综合征”。

72. 什么是电脑失写症

一位女孩从学校毕业后找到一份打字员的工作，没想到工作 3 个月下来，在领工资签名时，居然连自己的姓名都写不出来。经医生诊断是患了“电脑失写症”。研究表明，电脑失写症的出现是由于在电脑上敲字缺少笔迹的书写感和印痕感，对大脑的语言中枢产生不了刺激作用，从而造成失写现象。

美国是电脑和网络普及最广的国家，但也正是这个国家现在正为他的 90% 以上的大中小学生的书写一塌糊涂而担忧和恐慌。由于从儿童起就学习电脑，美国青少年习惯了发电子邮件、电子贺卡和在电脑上写各种作业、报告直至论文。他们手书的字已变得难以阅读，甚至错别字、错拼、错写及语法错误比比皆是，以致人们把这种情况称为电脑时代的失写症。这种失写症同样出现在许多青年教师中，不仅板书无法让学生看清楚，而且自己的手写报告、论文等也无法让人看懂。

电脑失写症引起了反思和激烈讨论，不仅教师、教育专家和家长们担忧，就连青少年和儿童自己也担心将来还会不会用笔写字。提出这个问题，除了因为今天还有大量的社会工作仍然需要写字以及漂亮的书法是一种审美需要之外，还在于写字是一种最基本的行为功能训练和正常心理、生理功能的培养。

专家认为，只要稍微改变一下工作、生活习惯，就能对电脑失写症起到很好的防治效果。如能有序地安排作息间，不要长时间地坐在电脑前工作。要养成定期手

写的习惯，一笔一画地书写对人的意志力、耐力、毅力和神经系统稳定功能的训练是必不可少的，它是一种举重若轻的气质训练。敲电脑固然也可能有这些作用，但在一笔一画的手写对思维的训练和精细使用的培养差别还是很大的。人们对电脑失写症的恐慌，正是人们对于丢掉人类千百年进化所形成的一种生存本领的忧虑。

73. 电子邮件会影响健康吗

有研究报告认为，不断前来打扰的电子邮件和电话也会损害人的身心健康，并可以使员工感到疲惫不堪，降低工作效率。一份以荷兰和俄罗斯办公室工作人员为调查对象的研究报告发现，每小时仅收到 4 个电话或者电子邮件，就会增加员工的心跳速率。虽然员工可以通过提高其他工作的速度来抵消这些意外的打扰，许多人却可能因此而忽略了一些虽然琐碎但很重要的工作任务，如某些工作场所重要的安全性检查等。另外，不断地打扰也同样对人体健康有害，使被打扰者心跳加速，情绪紧张。

三、要不要与电脑、网络亲密接触

74. 电脑是不是健康的敌人

现在人们的工作充分享受着科技带来的便利，而这些便利有许多是电脑带来的。且随着电脑的不断普及，越是年轻的人在其一生中接触电脑的时间就越长。有些人不禁会问，电脑会不会对我们的健康造成威胁，答案当然是否定的。

电脑的显示器和电视机一样，都属于“视屏显示终端”简称 VDL。其工作原理是用高压电子打到涂有荧光物质的屏面上，形成发光图像。而 X 射线装置虽然也有发射电子的装置，但功率比 VDL 里面的要大得多。高能、高速的电子轰击到特制的靶板（一般是用密度很高的钨制成的）上以约 45° 角射出带电的粒子束，即 X 射线。显然，视屏显示终端和 X 射线装置虽然都利用电子作为工作物质，但原理和产生的效应是完全不同的。计算机工作时确实会形成电磁场，实际上电吹风、剃须刀这些小玩艺开动时也都会产生电磁场。因此，电磁场处处有，有害与否要看其强度如何。根据国际劳工组织和国际辐射防护委员会的规定，电磁场的安全界限是 $0.2 \sim 0.4$ 微特拉（电磁场能量单位），距显示器、电视机屏幕 0.5 厘米处场强是 0.9 微特拉，5 厘米处是 0.1 微特拉，30 厘米处几乎测不出来。而电脑使用者们谁会把脸贴在显示屏

上呢？实际上，在
委员会曾组织过

年期间，国际辐射防护委

游戏。

与宝宝一起度过电脑前的时光，不能让电脑成为孩子的“保姆”。如果宝宝对电脑很感兴趣，也有了一定的操作能力，从中体会到了一些乐趣，这时父母不要为了自己省事，而让宝宝长时间和电脑在一起，让宝宝看动画片或幼教软件。应该给宝宝一些指导，针对宝宝的特点，有意识地给宝宝提供一些训练内容，做到有的放矢。

要控制宝宝玩电脑的时间。学龄前的宝宝每天操作电脑的时间不宜超过 1 个小时，3 岁以前的宝宝要更短些，最好在 30 分钟左右。因为长时间看电脑会对宝宝的视力产生不利影响，长时间静坐也不利于宝宝身体的生长发育。

不能以电脑代替宝宝其他玩具和丰富多彩的游戏。有人认为，过度沉迷于电脑，会造成人的感情冷漠，生活热情下降，出现自闭倾向。这些后果对宝宝来说就更严重了，一定要避免这种情况的发生。宝宝需要更多地接触真实的生活和真实的人，他们需要身体的锻炼、与人的交往、情感的交流、语言的训练等等，宝宝更需要亲人的爱与关怀，只能让电脑使我们的生活变得更有趣，而不能让电脑中的世界代替现实生活。

76. 该不该让幼儿学电脑

法国一家电脑公司自去年推出供 18 个月到 3 岁儿童使用的儿童电脑后，短短几个月中，这类“娃娃电脑”的销售量猛增了 20%。IBM 与玩具公司联手推出的“小小探险家”系列产品，也是针对儿童的口味和特点，对成人

PC 机进行了精细的包装、设计和改装。不仅显示器和主机外壳的颜色明快惹眼，而且还免费装有不少儿童启蒙教育软件，因此获得了不少家长的青睐。但儿童电脑作为一种新生事物，它的作用和效果到底如何？是否适用于学龄前儿童的启蒙教育？会不会损害孩子的健康？确实还是值得探讨的问题。

法国儿童教育学家诺尔勒女士就认为，计算机作为高度抽象和概念化的产物，它所模拟出来的虚幻世界很难被儿童正确地理解和接受，特别是 4 岁之前的儿童他们主要是通过切身的感知来与外界进行联系的，如用手触摸等，而电脑中的虚拟世界会使他们感到困惑，甚至将阻碍他们认识周围的世界。儿童学习的主要方法是模仿，通过模仿大人的语言、动作、口气甚至表情来获得其后天应当具备的品格，但如果让他们整天面对一台机器和一些虚拟的人物，他们将如何进行学习？随着信息技术的发展，不少家长本人就是电脑或网络的业内人士，小孩看到父母常坐在电脑前，出于好奇很可能也会试图接触电脑，但这并不代表孩子对电脑本身感兴趣。难道说，小孩学着爸爸的样子坐在驾驶座上摆弄方向盘，就是想学开车吗？当然不是，他们只不过是出于模仿的本能罢了。就像驾驶汽车不是小孩能干的事一样，电脑同样不适合 4 岁前的儿童。

诺尔勒认为，让孩子越来越早地接触电脑是一个误区。众所周知，只有实践才能产生意识，人们头脑中的抽象概念必须以具体事物为依托，否则这些概念就可能是扭曲的、混乱的。如果让孩子在尚未对周围的世界有基

本的认识前，就过多地接触计算机里的抽象世界，对他们是无益甚至有害的。首先，电脑里大量的图像刺激会挤压儿童的想象空间，进而影响他们的主动性和创造性。想象一下，孩子头脑中天真烂漫的幻想被计算机机械的虚幻模拟所代替，那将是怎样可怕的一件事；其次，长时间的与电脑为伴，会对儿童的身体发育产生负面影响。电脑主机及显示器所形成的磁场对身体尚未成熟的儿童来说是极其有害的。神经学家马尔塞尔的研究结果显示，电脑屏幕发射的光线变化多，交替频繁，能引起视神经的高度兴奋，进而加大眼球的压力，很容易造成视力疲劳。因此，即使 4 岁以上的儿童每天在电脑前逗留的时间也不要超过 20 分钟。

与诺尔勒不同，不少人认为儿童电脑的出现和应用是玩具业的革命。法国彼尔查电脑公司市场部经理查朗达尔就认为，儿童电脑不但不会影响孩子的主动性和创造性，反而可以刺激孩子的求知欲、开阔他们的眼界，同时还能将父母从教育孩子的烦琐劳动中部分地解放出来。当一种新型技术被应用在现实生活中，特别是当它进入传统领域的时候，我们不能仅仅通过主观想象就臆断它的“危害”，而应当看看现实到底是怎样的。比如在儿童电脑的实际推广上，由于儿童的好奇心强，喜欢运动，不会长时间地专注于某一事物，因此儿童电脑作为一种新型玩具，并不会完全取代其他传统玩具。也正是因为如此，计算机辐射对儿童的身体发育也不会构成什么威胁。至于电脑发散的磁场和有害光线等问题，可以通过在电脑屏幕上增置有滤光作用的保护屏等技术手段加

以解决。

儿童电脑的推崇者们还认为，通过这种手段对孩子进行启蒙教育，一方面可以充分满足孩子的好奇心，并在许多问题上给孩子们比父母的回答更科学的答案；另一方面由于软件的设计者们听取了儿童心理专家与孩子之间的“交流”在孩子参与游戏或回答问题的构成中随时会受到计算机的鼓励和指点，这对增强孩子们学习的兴趣非常有益。此外，电脑显示器、主机和键盘的设计也充分考虑了孩子的兴趣和理解能力，它们鲜艳的颜色和活泼的造型很能吸引孩子的注意。

随着信息技术的不断发展，电脑作为一种现代化工具已经渗透到我们生活的各个部分，当然在孩子的教育上也不例外。从某种意义上来说，我们的孩子是和电脑一起成长起来的一代，计算机对他们来说将像电话一样普通，对电脑他们也不会有我们的那种茫然和恐惧。但工具永远不能代替我们思考，就像在电脑虚拟的环境中的学习，永远不能取代我们在现实生活中的体会一样。儿童电脑作为一种新型玩具和启蒙教育的手段，远远不能取代父母的作用，在孩子心目中它的地位也许还赶不上积木和毛毛熊。因此，该不该让孩子接触电脑？多大的孩子才可以接触电脑？在这些问题上，我们大可不必做什么严肃的结论，顺其自然，只要能使孩子有一个健康的身体和一颗自由的心就足够了。

77. 电脑是学出来的 还是玩出来的

对于许多家长来说，让孩子学习计算机的最大障碍，

是游戏成了孩子操作电脑的主要用途，对于中小學生来说到底如何进入信息时代？有识之士认为，“兴趣是最好的老师 计算机应该是‘玩’出来的。”

一份关于芬兰中小學生使用计算机的调查显示，学生对计算机的热情伴随打游戏而高涨，数据表示即使是芬兰这样计算机普及率较高的国家，学校里计算机的主要用途仍然是供孩子娱乐而非教学。这项调查中说，芬兰 82.9% 的学生家里拥有计算机，所有的学生在学校都允许使用计算机，并且超过一半的学生无论在学校和家里都可以上网。

可是大多数孩子使用计算机都是因为打游戏。不过有趣的是 虽然孩子们看起来有点“不务正业”但调查分析显示他们已经掌握了文字处理、图形处理、信息处理和文件处理等基本技能。而且，有 10% 的男生和 9.3% 的女生每天或每周都要为学校的计算机做维护工作，并且 32% 的男生和 7% 的女生都表示希望将来从事信息通信技术工作。学生们对计算机的热情伴随着打游戏的热情一起高涨。

芬兰的情况在会上引起了中国电教专家们的重视。在北京西城区的三所小学中，进行了类似的试点，很受学生的欢迎。因为这使得他们的学习更轻松，更有趣味性，也更不同于常规的教学方法。

78. 电脑能教给孩子们什么

当微机刚刚步入学校和家庭时，许多软件设计人员便开始为孩子及成人开发“教育”软件了。在当时的技术

限制下，再加上教育本身比较窄的定义，尽管许多开发者付出了努力，但大量的教育软件并没有生命力。这些软件中，号称为辅导软件的也是一页接一页的正文，中间夹些多项选择的问题、或者是采用练习加实践的方法，让学生回答问题，然后反馈回简短的信息，学生正确回答了几道题以后，练习程序一般给予一定的奖赏（比如放点音乐或是屏幕变亮或者是一段动画效果等等）。

尽管后来教育软件发展很快，但许多开发者和购买者仍然用老眼光来衡量哪些是教育软件或哪些不是。我们许多人都掉进了一个陷阱，总认为要有严肃而较难的程序，孩子们才能从中学点东西，人们喜欢审视那些关注实际用途的程序，并将孩子们强制在某些特定的知识上，认为“这才是教育！”

这样衡量的方法至少有两个问题。首先，如果我们强调答案的对错和事件的记忆。就很容易忽视学习的其他方面。尽管孩子的教育中的确有关于事实的教育，但教育的最重要的角色则是帮助孩子们学会思考和创造，而通过直观的练习是无法达到的。事实上，市场上许多有价值的教育软件并没有明显的说教内容，比如，写作工具软件应该是激发孩子们去为朋友、亲戚和老师们编故事、写信和制作卡片。主要是优化文字、更正拼写以及将一些练习更真实地再现出来，从而达到满意的效果。旧的练习和辅导方式的另一个问题便是缺乏趣味性。过去，孩子们因为电脑的新奇和刺激而忍受了这些枯燥呆板的程序。而现在，这股新奇劲已经过去了，因此年轻人便希望更多，当然，并不是所有软件都要有趣，但一些好

的游戏或娱乐性动画应该是有趣的，而那些要求孩子们出高水平作品的排版软件或减轻孩子学习负担的参考工具可能有它们自己的要求，如果孩子认为某个软件是令人乏味的，也许他压根都不想去碰它一下。

79. 合理引导孩子玩电脑游戏

许多令孩子们的兴趣几小时不减的程序往往是面向教育的游戏软件。其中一些模拟游戏可将孩子们带到历史的、地理的或科幻的环境中去，让他们去迎接挑战，去开创、去抉择、去克服障碍。另一些则是老版本的更新，练习也添进了许多娱乐的内容，包括游戏（比如森林历险、走迷宫等），再加上一些图画和声音。在具体决定孩子游戏的学习效果之前，应先考虑一下娱乐是内在的（即与内容密切相关的）还是外在的（即与内容无关的）。比如，假设你想要孩子练习拼写和词汇，这可以有多种方式，填字游戏，涂涂写写的游戏，以及一些电脑小测验等等。所有这些都是内在的刺激，因为在每种情况下，内容（字母与词）都是游戏的核心，尽管可能以点数或钱数作为外在的奖赏，但玩的人主要是从对拼音字母形成词和句子的成功应用中来获得经验。另一种方式是更多地注重外在的刺激，这经常见于学校。比如，鼓励孩子参加一个棋牌游戏或一个插红旗游戏，这个游戏包含了许多要记忆的词。每次正确拼出和定义一个词，便可以在棋盘上跳一格或多插一面小红旗。这种情况下，游戏的成分（棋牌或插红旗）则与要学的内容相距较远。哪一种方法的教育效果更好呢？一般取决于你的目标，如果是应付

周末老师将进行的某类词的测验，无疑外在的方式更有效；因为涂涂写写之类的游戏是无法预知将玩出哪些字母和词来的。另一方面，如果目标是用字母和词来开发孩子的智力，则前一组游戏将更为有益，倘若孩子喜欢其中的一个游戏，那么在娱乐中；便增强了对词与语言的感知。当他碰到棋牌游戏时，他更多地会想：跳棋挺有意思，这些词我都会，我玩得挺好。在软件世界里我们有同样的选择，与上述非电脑化的字词游戏一样，有一些软件也是这样的环境：娱乐、挑战和游戏与进行的学习密切相关，地理和历史的程序就是很好的例子，比如，环球旅行系列游戏。这些程序带孩子们神游世界，利用地图帮助他们航海，利用地理和历史的知识指引正确的方向。孩子们不仅从中增长了对地图的兴趣，也增加了世界知识。大量通用的教育软件则是另一种类型，即通过外在的奖赏来激励兴趣，比如正确回答了一道数学问题便可以通过一道迷宫；拼对了一个词便可发一颗导弹等等。在上面这些例子中，有两类活动发生（走迷宫以及数学或拼写），而这两类活动之间并无逻辑联系。尽管我们对内在的方式更有热情，也不排除外在的方式。

事实上，大多数教育软件主要是依赖于外在方式的，也许是因为内在的游戏方式可选择性太少了，况且大多数场合下，外在的刺激和奖赏很管用。比如跳棋游戏，对于表达某特定类的知识虽然更为有效，而且这种方式比别的方式更易构造开发智力的形式。比如，如果考虑数学的估算，则很容易构思一个游戏，需要孩子先估算每个拐弯点有多远，才能通过一块数学魔地。相反，如果考虑

的是鼓励孩子记住许多事实，用内在的方法就比较难以构思出一个有趣的游戏了。当然，最重要的理由是孩子们对外在的奖赏反应更积极，活跃好动的孩子可能拒绝玩娱乐性强的字词游戏，但对球类游戏却可能饶有兴趣，尽管只能学到不太多的拼写和词汇。同样，孩子们在“走遍世界”的游戏中，虽然是开着赛车往前冲，但毕竟还是学会了在世界地图的空白处标出国家。尽管孩子们学到的社会知识还不够丰富，但如果游戏能在某些他们曾经忽略的方面有所体现，也同样对孩子具有教育价值。

考虑外在奖赏游戏时，应该审视一下这种游戏的构成对孩子的价值到底有多大。一般来说，一个游戏中总有两类有价值的学习：基本的学习是与教育软件内容相关的部分；另一类学习则是与游戏本身相关的。在赛车一类的游戏中，其第二类学习主要是开发快速反应能力。较好的方向素质等等。也许你认为这些技能对孩子有益，孩子虽然很难定位精确的运动坐标，但他感兴趣而且最终提高了驾车技能；你也可能认为这种方式只是“空耗精力”，孩子最好集中这些精力干点别的，如果你的确认为这种游戏过于激烈，或者确信孩子们只是在简单地巩固技术或是根本就已厌倦，当然可以让孩子别再玩这种游戏。第二类学习的其他类型在教育游戏中也很普遍。你也许会觉得孩子们为此花的时间和精力并不值，但另一方面，这些技能对孩子的确是有帮助的。也许孩子喜爱的游戏中包含了战略、问题求解及推理等。这些技能无疑对生活的许多方面有益；如果游戏是一些迷宫或拼板玩具之类的，则孩子们也可以锻炼对空间关系的注意

力，因此即使第二类的学习与程序的基本目标毫无关系，也毕竟有自己独到的价值。事实上，考虑一些完全注重第二类学习的游戏也是必要的，到目前为止，我们所述的游戏都标榜为“教育的”，无论是练习内容或技能都是与学校教育的某一方面相协调的，但也有许多其他很有价值的程序，它们并未声称为教育软件，但它们所强调的问题求解、逻辑推理、空间关系等却与孩子们在学校和生活能力密切相关。所以我们在附录中也介绍了游戏软件。同时我们也想提醒家长们，孩子尽管花了许多时间玩这种游戏，但他也许学到了比你意识到的多得多的知识。总之，学习的类型和方式多种多样，而且同样有教育的效果，如果孩子正在使用一个软件，而且你也认为其内容与技能是重要的，它在鼓励思考、培养创造力，那么我们就应该对这样的游戏的教育价值充满信心。

80. 为什么电脑普及反使得青少年动手能力低下

随着家用电脑的不断普及，曾经广为提倡和流行的模型制作及比赛，已经越来越引不起青少年的兴趣了。一些中学生认为，模型制作比电脑游戏差远了。对于这种情况，有位专家痛心不已，他认为，模型制作和比赛能锻炼学生多方面的能力，比如设计制作、耐心细致、临场应变、组织协调等等。而且这些能力是永远不会过时的，也是电脑没法做到的。

电脑只是工具，而不是全部，也不能因为这种工具的出现就将最基础的东西丢掉。做模型，参加航模比赛，好

像是在玩游戏，其实这是真正的寓教于乐。一方面在制作和比赛的过程中，青少年动手实践能力得到了提高，而且更关键的是，通过这个过程，青少年开阔了思路，拓宽了视野，明白了创新发明的重要，知道了要从实际情况出发，做实实在在的事情。

出现这种情况的原因在于误导和迷信。由于用人单位片面强调电脑应用和外语等一般技能，以致在社会上形成一种短视的风气。而家长们则一方面被这种氛围所扰，一方面迷信这股潮流，认为不让孩子用电脑就跟不上时代。这种观念再不转变，真正落伍的将是青少年的未来。

81. 怎样应对青少年网络心理病

有的为了孩子的学习，他们节衣缩食，为孩子买了电脑。然而结果却让家长心痛，孩子不但不利用电脑学习，相反却上网聊天，交异性朋友，上黄色网站，玩不健康的游戏。当家长禁止孩子用电脑时，他却跑到网吧上去，并且经常逃课，像着了魔一样没日没夜泡网吧。不但荒废了学业，而且整天不与我们交流，举止异常。尽管家长采取了包括打骂在内的各种方法，但却无济于事。

一项调查表明，目前社会上上网主体为在校青少年，而这其中又有约 50% 在校生经常上黄色网站和上网游戏、聊天、网恋。由于青少年长期沉溺于上网，往往会导致精神阻碍和异常等心理问题和疾病。青少年沉溺于上网而不能自拔是由以下几个原因所导致的。首先，青少年求知欲强烈，他们有着自发的积极探索外部世界的心

理倾向。面对新事物——上网，他们当然会趋之若鹜。而青少年的心理不成熟，对一些不健康的网站和游戏常常怀有好奇心，结果沉溺其中一发而不可收。其次，青少年的主要精力用在了学习上，在人际交往时经常遇到阻碍与困惑；由于种种原因，孩子和父母的交流也多不融洽。于是，青少年们在网络中结交朋友，获得现实生活中无法得到的情感、尊重和满足感。再次，由于我国目前性教育滞后，青少年生理上趋于成熟，性欲望与日俱增。但性心理却极为不成熟，对性普遍存在神秘感。在这种心理驱使下，极易受不健康的网站和游戏的诱惑而不能自拔。

青少年沉溺于上网，尤其是黄色网站，其危害性极大。首先会使他们迷失于虚拟世界，自我封闭，与现实世界产生隔阂，不愿与人面对面交往。久而久之，会影响青少年正常的认知、情感和心理定位。还可能导致其人格的分裂，不利于青少年健康人格和正确人生观的塑造。其次，迷恋网络还可能使青少年产生精神上瘾。一旦离开网络，便会产生精神阻碍和异常等心理问题和疾病。表现在日常生活和学习中，就是举止失常、神情恍惚、胡言滥语，性格愈加怪异。对此，要积极加以教育、引导。

青少年的求知欲强，对于新事物大多是全身心投入，所以，家长、老师应设法引导青少年的求知方向，帮助他们树立远大的目标，培养高尚的情操，加强自控力。学校可经常开展各种文体活动和智力游戏、竞赛等，组织各种兴趣小组，在假期可针对学生的特长与兴趣举办各种培训班，鼓励其参加社会实践活动等，有意识的将青少年的视

线从网络上转移。针对青少年对性的神秘感，学校和家长应及时进行性知识教育，使青少年对性有正确的认识。

青少年如想上网，可有意识地转移目标，如找本书看看，参加一些自己热爱的活动。如不能立即戒掉网瘾的话，可逐步的减少上网的次数与时间。上网时，应有意识地克服自己的好奇心和欲望，避免上黄色网站。如自己难以控制自己，还可让家长参与进来监督自己。家庭和学校应进行经常性沟通，建立起有效的监控系统，控制有上网瘾的孩子的作息时间，以此构建一个良好的外部小环境。从心理学角度来说，外部环境对青少年的性格形成与发展有重大影响。而对于有上网瘾的青少年来说，（发达国家将每天上网 4 小时者称为染上网瘾）找心理医生是必不可少的。

82. 孕妇能不能用电脑

30 多年前，发达国家的电脑使用人员多为女性，约一半为育龄妇女。1979 年，美国和加拿大有媒体报道女电脑操作员有流产增加和畸形胎儿出现的消息，在社会上引起轩然大波。尽管这些发现是偶然的，医学专家还是随即进行了调查研究。结果发现，在妊娠期头 3 个月操作电脑每周超过 20 小时，流产的危险度明显高于非电脑操作妇女，但未发现电脑操作女工的后代有出生缺陷增加的迹象。世界卫生组织的专家们认为，影响电脑操作妇女妊娠结局的原因很多，主要是工作疲劳和过度紧张，其次才是来自电脑的极低频电磁场。

越来越多的年轻人在要孩子之前，都会特别注意调

整自我，排除一切不良因素的干扰，有些年轻人甚至总结出“戒烟、戒酒、戒电脑”的孕前三部曲。电脑究竟对胎儿有没有不良影响？北大生育健康研究所从 1991 年开始，在全国范围内对 2000 万例孕期至 7 岁的儿童进行跟踪，寻找我国新生儿出生缺陷的影响因素和预防措施，其中将操作电脑列为调查的一项。到目前为止专家们尚没有发现，准爸爸准妈妈操作电脑会对宝宝的发育有什么不良影响。

专家认为，电脑操作时其周围可存在电磁辐射，包括 X 射线、紫外线、可见光、红外线和特高频、高频、中频及极低频电磁场，也有静电场。但它们发射的强度都很微弱，远低于我国及国际现行卫生标准要求的数值。十年的追踪调查显示，电脑的电磁辐射量非常小，对人体包括孕妇在内都是安全的。对精子、卵子、受精卵、胚胎、胎儿也是安全的。现实生活中个别操作电脑者发生流产或生出畸形胎儿是偶然现象，不能就此就给电脑“定罪”。国外专家至今也未拿出电脑会影响胎儿的科学证据。因此他奉劝一些准爸爸准妈妈大可不必“谈电脑色变”怀孕前后正常操作电脑，不会影响您的小宝宝。

专家给出了已被证实的可能导致新生儿出生缺陷的几种高危因素：准妈妈年龄在 35 岁以上者；孕早期受过病毒感染，特别是风疹病毒感染者；孕早期部分微量元素缺乏，特别是碘与叶酸缺乏者；孕早期接触过 X 光射线或苯、铅、汞等有害物质者；孕早期未在医生指导下用药者。建议有这些高危行为的准妈妈们应在孕早期接受 B 超检查 怀孕 14 周至 18 周之间的 B 超检查可以筛查出

大部分的心脏畸形、开放的神经管畸形和唇腭裂等畸形。如果孕早期口服叶酸，可以有效预防神经管畸形，同时可以避免 35% 的先天性心脏病和 15% 的其他畸形。

据日本电脑劳动与健康调查委员会对 250 名操作电脑期间怀孕或生育的妇女进行调查，发现其中有 18 人患了妊娠中毒症，35 人流产，67 人出现早产和死胎等异常现象。加拿大的一项对 14735 名办公人员的调查表明，每周操作电脑直观显示装置达 20 小时者罹患各种疾病的比例较不用电脑的健康人高出 2 倍多，而孕妇出现不良反应的人数竟高达 90% 以上。这是因为从显示屏中释放的正离子会使人体的代谢发生变化，降低了人对疾病的抵抗力。显示屏中释放的正离子吸附了空气中的负离子，孕妇处在这样的环境中会感到头痛、气闷、沮丧和食欲降低，并可引起早产、流产、胎儿畸形和死胎。因此，在怀孕初期的头 3 个月应尽量减少接触电脑，以免使正处于器官形成期的胎儿受到损害。

83. 孕期使用电脑该注意什么

也有专家认为，电脑周围产生的低频电磁场，电脑视屏终端的原理和电视机一样，基本构成部分是阴极射线管，当阴极射线管发射出的电子流撞击在显示屏上时，即可转变成可见光。在这个过程中会产生对人体有害的 X 射线，不过电脑终端监视器外面的玻璃罩可以大量吸收放射线，实际上人体所受到的射线照射量很小。但是人们发现，在电脑终端监视器周围还会产生低频电磁场，在体外实验中，这种电磁场可以在细胞膜水平上干扰细胞

的代谢和增殖，从而影响胚胎的正常发育。但这种电磁场对人体生物效应产生的影响，目前仍不能确定。电脑工作时可产生大量的正离子，使室内的负氧离子相对减少。空气中负氧离子具有调节神经系统、促进血液循环的功能。如体内负氧离子不足，而正离子过多，神经及内分泌系统功能易紊乱，血液中的 5-羟色胺增多，易引起头晕、头痛、情绪不稳、注意力涣散、疲劳、血压升高等现象，这些均可能对孕妇和胎儿造成不良影响。此外，操作电脑者常常是一坐就是几个小时，固定不变的姿势极易产生疲劳，影响神经系统和心血管系统的功能，并引孕妇盆腔血液循环不畅，势必会影响到胎儿的生长发育。

世界卫生组织在一项报告中指出，电脑视屏终端前的工作环境中有些因素可能会影响妊娠结果，怀孕早期的妇女每周使用 20 小时以上电脑，其流产率增加 80%，同时也增加畸形胎儿的出生率。因此，经常接触电脑的妇女，怀孕后最好不要上机，以减少电磁波给母婴带来的危害。

尽管电脑显示屏是否会对人体健康产生影响尚未最后定论，但专家建议，视屏环境中工作的人员，应该实行使用期间的放松制度，减少电磁波辐射时间；改良通风换气条件，降低室内二氧化碳浓度；定期灭菌，有条件的最好能配装防护服。同时，对于妊娠和即将妊娠的妇女应尽可能脱离视屏环境，以避免受其危害。

84. 要不要与网络游戏保持一定距离

网络游戏作为一种新兴的娱乐方式日渐风行，让人

忧心的是沉迷于这种虚拟游戏的玩家不少都是在校大学生。某大学信息通讯专业的几个同学最近都迷上一种名叫“传奇”的网络游戏，其中玩得最高的已达“22级”。每晚10时，他们会准时到学校附近的网吧，直至第二天早晨7时。白天睡觉，晚上玩“传奇”，这就是他们的一天。与他们同宿舍的任同学说，他们已经很久不去上课了，其中一位宁愿不吃饭，也要省下钱来玩游戏。

调查显示，在网络竞技游戏爱好者中，几乎95%的人年龄在16~30岁，其中在校大学生又占了相当比例。一位曾经迷恋网络游戏的大学生这样描述感受：“玩的时候满脑子都是砍杀。”昨晚10时过后，记者来到一所大学门口，学校附近走两三步就可以看见一个网吧。随意进入一家，里面座无虚席，烟雾缭绕，很多人都在玩游戏，急促的敲击键盘声盖过了说话声。一些大学生竟如此痴迷网络游戏，甚至不思学业，着实让人担忧。

85. 为什么70%以上的网虫是男性

据统计，在网上乐此不疲的网虫70%以上是男性。如果几个人聚在一起说升级、换代什么的，那一定是男性。这年头，男性除了关心股市，就是关心电脑。电脑几乎人人都买得起，而且，它可以让你不寂寞，距离产生美感之定律在网络爱情中应验得最为准确。

男性对电脑的要求几乎十全十美。屏幕不够大，速度不够快，内存不够用，硬盘也不够，于是，只好一换再换。男性折腾电脑的劲头，就像某些女性折腾自身那样欲罢不能。隆胸、割双眼皮、抽脂，男性对物质世界的欲望

无止无休，女性却总是对自身的完美苛求太多。

爱电脑的男性是可爱的，他可以坐在家里半天没有声音，你和他说什么，他都只是说，等我做完这个再说吧，你过去一看，他又拷了一个新的软件，你抗议：那个软件才学会用，又换！他会谆谆教导你：快学，否则别人给你的文件，你又打不开了！

电脑应该是最大限度地满足了男性“喜新厌旧”的本性。男性总是不停地尝试最新的版本，寻求新的刺激，当然只是电脑软件。

86. 怎样对待网络约会

敲敲键盘，点点鼠标，或许就能碰上一个情趣相投的“玩伴儿”，甚至幻想一段网络情缘。新奇、时尚的网络，让人在惊叹它快速“颠覆”传统生活方式的同时，也吸引了许多人甘愿投身“网中央”。如今，一种网络“同城约会”在各大都市流行开来。不需要任何了解，你可以和一个完全陌生的人相约聊天、喝茶、共度周末。经过一番琐碎的登录手续之后获取了一个“通行证”，就可以订制约会或是响应别人的邀约了。

浏览网页可见约会的性质既有“征友”、“聚会”、“出游”，也有“恋人”和“一夜情”。在约会的主题中，有的描述是“有了新朋友，不忘老朋友”，“找个知心的朋友聊聊”但也有“体验刺激的一夜”、“偶尔放纵一次又何妨”之类火辣辣的话语。不管传统怎么说，网友见面已经成为许多年轻人“人际交往”的一部分了。对这种新鲜的交流、交友方式。在聊天室里，就像一个人坐长途火车一

样，对面的人虽然不认识，但是却很愿意和对方说话。因为只要下了车，大家又各奔西东，说错了话，做了傻事也不用担心。

24 岁的刘小姐是一家企业的职员，两年前从外地一所高校毕业后来京工作，由于没有多少同学朋友，所以对网上聊天交友很感兴趣，也很想在现实生活中交识一些朋友。在几位网友的指点下，她最近开始尝试同城约会。在此之前她已经赴过一位陌生男士的约会，由于大家年纪相差不多，聊得还很愉快。不过她也承认，约会也是有风险的，有位女网友在赴一次“征友”的约会时对方说了几句话就想动手动脚，吓得那位小姐当场落荒而逃。有趣的是，网站在热情组织着约会的同时，也在“约会小帖士”中告诫：不要在个人资料中透露您的真实姓名、电话号码和地址；赴约前请千万将去向和计划告诉好友或者家人；尽量在公共场合约会等等，看来也是担心约会可能引发危险。

网友相约见面的事儿每天都在都市里发生。然而，具备时尚和新技术特点的网络其实也是一柄“双刃剑”，因网络发生的骗钱骗色之事也时有发生。因此，见面时一定要注意安全。研究人员指出，网上约会反映了都市人对交友的渴望，广阔的虚拟空间也确实给人们创造了大量机会。不过，与机会相伴而来的是风险，目前网络的约束机制不健全，也确实发生了不少被欺骗的实例。此外，虚拟空间的交往与面对面的交流不同，网上片言只字的介绍看起来很美，而见面失望的也很多。所以，对同城约会这种交友方式，年轻人可以将它作为一种交友的桥

梁，但要冷静对待，同时具备一定的自我保护意识。

87. 关注网恋

现在网络这一新兴的行业，由此产生了一个新的心理名词——网恋。一名远在京城读书的男大学生，竟会在双休日乘车千里奔赴上海，目的是想亲眼见一下通过“网恋”认识的女大学生芙蓉。此恋爱现象绝不是电影、小说中的情节，而是现实生活中一部分大学生沉湎“网恋”惹出的是非。据某名牌大学学生会调查：该校大三、大二学生中，约有 20% 以上的人曾尝试过用“网恋”方式选择异性对象，而其中又有一半左右沉湎其中。大学生沉湎于“网恋”，一方面影响学业，同时也严重影响了安静的大学读书、生活环境。我国教育部门一向不提倡大学生在校读书期间谈恋爱，而通过“网恋”来选择异性更不可取。

关于网恋，现在有两种观点。一种认为网恋也是一种精神恋爱和不见面的爱情，这要感谢网络提供了空间。在身边伴侣不能满足固有的精神渴望的时候，当然可以光明正大的寻找网恋。这是因为没有发生性的关系所以就绝不能算做不道德。柏拉图的精神恋爱观当然永远存在，虽然没有性爱基础。试想如果两个男女永远地连在床上，一刻也不分离，他们就会感到永远的爱情吗？另一种认为爱情绝对是一种精神上的美丽感受但同时绝对是一种现实中的交互体验。你尽管在聊天室、在公告牌、在妹儿中尽情抒发感觉中无比美妙、无比深刻的爱情，但你若失去在这个温暖、友爱、肮脏、残酷的现实世界中的

相互的切身体验，这种爱情就会像茶客有时买到的假冒龙井茶一样仅仅是看起来美而已。而且这种看起来美想起来香的茶叶却会遮住你珍惜真正龙井茶的目光。若没有现实中的相互体验、相互适应、相互容忍，这种纯粹精神上的爱情只能是海市蜃楼空中楼阁，当然你可以说人饿了渴了为什么不可以画饼充饥、望梅止渴，可这种精神满足真的可以充饥止渴吗？显然不能。

88. 网恋者的心态分析

在网上谈情说爱的人大致有这么五种心态：①超越型：现实生活中的爱情往往带有许多功利主义的色彩，或者受传统观念的约束，许多理想主义者幻想在网络上能够有超越一切的纯爱情。带有此类心态的人往往很容易在网络上坠入爱河，不能自拔。超脱型：现实生活中爱情往往不可避免地跟婚姻联系起来，这大大限制了人们对情感、美好生活的向往。而在网上可以爱得死去活来，但不必非得娶或嫁给对方。游戏型：有些人只是想在网上体验一下交友的感觉，他（她）们既无意于真诚地爱一个人也无意于对自己的言行负责，他（她）们追求的只是一种感觉。带有此类心态的人往往比较潇洒，不必担心被爱情这把双刃剑刺伤。实用型：由于网络具有影响广、时效快、手续简便等特点，很多有意于寻找终身伴侣的人把网络作为一种手段，或者说作为一种实用工具。带有此类心态的人往往会主动挑明自己的条件和要求，因为他们不想浪费时间。恶作剧型：有些人以在网络上勾引异性为快感，当他们成功地勾引到一个异性，使

对方爱上自己时，就悄悄地退出了，对方越是痴情，他们越是有快感。

网迷是否可以认为网恋没有发生性关系所以不能算有违道德呢？这种爱情、性和道德的三角关系会使人在这个问题上产生相当大的迷惑。无论是真道德专家，还是伪道德学者都承认道德说到根本实际上是一种看得见摸得着的社会意识形态，所有人类共同生活及其行为的准则和规范。包括网恋在内的精神恋爱能不能算符合道德，一方面要看这种行为在精神方面的比重有多大，另一方面要看它对实际生活的影响有多大。比如说一个人如果陷入网恋，在网上卿卿我我，打情骂俏，而对现实中的女友或爱人或情人不闻不问甚至严重破坏了现实中的感情，即使在网上一切都没有发生性关系，他们难道算是道德的吗？当然不是。精神爱情当然存在但一定要和现实结合，要是通过书信或者网络建立了感情，一定要在现实中做一个了结。如果不是这样，不要试图建构那种纯粹的精神爱情，似乎做朋友更合适。做得不好，要害人又害己的。

人有很多需求，我们一生都在努力去满足它们，但是有许多需求是很难轻易得到满足的，需要付出艰苦的努力和奋斗。然而人们在网络这个虚幻的世界里却能轻易地得以满足，人们可以在一台小小的电脑前模拟人生；在聊天室里能找到知己倾诉心声；在游戏中寻求刺激，体味成功；甚至在黄色网页里获得性的感观需求等，因此有人就觉得这是一方理想的天地，一旦涉足便乐不思蜀，使人在心理需求得到满足的同时生理上也获得了快感；如果

中止这种满足就会产生心理压力，使人焦虑不安甚至痛苦，程度严重者的性格也发生了一定的变化：自私，说谎，不关心他人，对社会失去责任感，注意力难以集中，失眠，昼夜节律颠倒。有鉴于此，全社会都应引起足够的重视。特别是对中学生应给予正确的引导，使他们能以健康的身心去对待自己的学业和人生。

89. 为什么说网婚是怪胎

网络的发展衍生出一个怪现象：“网婚”。就是男女双方在网发喜帖、办喜宴、拜天地、闹洞房，在网上“结婚安家”，在一个虚拟的图文环境中体验男欢女爱的婚姻生活，操持家务、挣钱养家，过“小日子”，甚至虚拟“生儿育女”。有数据显示，我国已有十多万人在网上“结为夫妻”。“网婚”成为网络时代公民道德建设面临的一个新动向，一个新课题。

从法律的角度看，“网婚”不是真正的婚姻，当事人只是借助网络体验“婚姻”，它类似小孩子的“过家家”。由于“网婚”是“虚拟”的，参与其中的男女心态各异，各有所求。有的怀着玩世不恭的游戏心态，他或她本无意爱一个人，也无意为这样的“婚姻”负责，纯粹是“玩个心跳”；有的因为对已有的现实婚姻种种不满足，便到网上寻找“梦中情人”，从追求“柏拉图式”的精神恋爱，发展到追求“柏拉图式”的精神婚姻，在虚拟的世界里寻找精神寄托；也有的真的倾注真情，指望在通过“网婚”的体验中找到“意中人”，期待有朝一日走下网络，把网上夫妻变成现实夫妻。然而，由于“网婚”本身的无序性、随意性和隐蔽

性，恋情的滥用和畸形发展，给公民道德尤其是家庭道德建设带来了难以预计的负面效应。

人们常说，婚姻是男女心灵碰撞的结果，是真爱的结晶。对那些抱着游戏心态的人，“网婚”不过是逢场作戏，以婚姻的神圣名义，演绎一段虚情假意的故事，在网上，有的一男娶多妻，有的一女嫁多夫，甚至可以用多个网名与同一异性结为“夫妻”。然而，“网婚”尽管是虚拟的，但这“婚姻”面纱后面，毕竟是两个真实的人，虚假的“卿卿我我”，长期的相互欺骗，势必在潜移默化中影响着其做人的准则。

家庭美德是公民道德建设的重要组成部分，忠于爱情，矢志不渝是调节夫妻关系的道德准则，夫妻之间应互敬、互爱、互信、互勉、互助、互让、互谅、互慰。现实生活中“包二奶”、“养情人”等社会丑恶现象理所当然遭到人们的强烈谴责。那么，一些在网上再度“成家”的“妻子”、“丈夫”相对于现实生活中的妻子、丈夫，算不算另一种形式的“二奶”、“二爷”，它无疑也是对现实婚姻的背叛，势必弱化了人们对家庭的责任，对爱情的忠贞。一些自控能力差的人，从“网婚”发展到现实生活中的婚外恋以至重婚，很可能只是一步之遥；“网婚”对现实婚姻家庭冲击，对家庭美德的破坏不可低估。热衷于“网婚”的未婚者，极有可能陷入骗局。尽管生活中有一些未婚男女通过“网恋”结良缘的事例，但网上“捉迷藏”毕竟是危险的游戏。就有这样的事：那个情投意合的“他”是个初中生；“模范夫妻”的“他”和“她”竟然是“同性恋”，遭遇尴尬不说，借“网婚”之名骗财骗色、以“网婚”为中介嫖娼卖淫也

时有发生。

有人说没有“网婚”婚姻欺骗也会存在。这正好说明“网婚”不是孤立现象，它同现实生活中的婚姻道德问题是连在一起的。不同的是，“网婚”中的道德问题更难发觉、对陷进去的人的道德心理影响更深层，对道德的“防洪堤”的冲击力也更大。又因为它不是真正意义上的婚姻，其消极的影响容易被人们忽视。因此，在享受网络带来的种种好处时，我们必须对类似“网婚”这样的所谓“新事物”给予足够的关注，引导广大网民增强网络道德意识和自我防范意识。

90. 网络性行为有何后遗症

我国台湾的一家基金会的调查显示，越年轻的网络族群越喜欢追求直接、快速、多重的网络性行为。他们上网的目的，多是为了寻找一夜情。南方某城市也公布了一项调查结果，显示追求和赞同“一夜情”的比例在青少年及成年人中较高。这两份调查均表明，不少青少年赞同和尝试“一夜情”与当前的电视、电影及文学作品中故意渲染其浪漫美好，毫无约束不无关系。而事实上，医学专家认为由于这种非正常的性关系绝大多数是处于毫无设防的状态下进行的，所以难以避免会产生众多意想不到的后遗症：

由于“一夜情”的发生常常带有偶然性，加之为了追求快感，男女双方一般很少事先采取必要的防护措施，比如使用避孕套、局部清洁等，更由于彼此对对方既往的性经历和健康状况几乎一无所知，因此这“一次”就很可能

沾染性病甚至艾滋病，众多的临床统计能够充分证实。另一方面，由于偷情行为经常是在极度亢奋的状态下进行的，双方往往缺乏必要的“前戏”铺垫，男方容易动作粗暴，不讲技巧，难免会引发炎症及生殖道的创伤，如男性的阴茎挫伤、嵌顿、淤血、水肿等。女性则容易发生阴道痉挛、局部擦伤、阴道撕裂、大出血等。此外，偷情者双方都有着怕被人撞破隐私的紧张心态，这种情况下很容易诱发功能障碍。因此，“偶尔一次”并非那么轻松简单，不设防的结果是不受保护。

“一夜情”在某些人心目中被畸形定位成值得炫耀的个人魅力，似乎任何道德规范都如同禁锢人性的桎梏，“爱我所爱，无怨无悔”而实际上这种不可能坦然进行的性关系，在彼此心理上多多少少会很自然地留下如同偷窃者一样的烙印。激情过后，除了担心可能怀孕、患病、被他人知晓外，如何面对现在或未来的伴侣，这段不合法的性经历该深深掩埋还是从容道出，总归是潜藏心头的一块巨石。“我好后悔”，这是当事者经常事后才发出的叹息，不过或许来得晚了些。暂时的欢娱毕竟无法逃避现实，这是一种无形的心理负荷，不管你怎么看，它终究是一片阴霾，而非灿烂的阳光。

91. 上色情网站者的心理分析

为什么有那么多人沉溺于色情网站呢？金伯利·扬认为，应当深入探讨其原因，并研究如何使受害人重新恢复正常的生活，控制和管理好自己的生活。她提醒说，人们在网上可能是偶然发现的色情网页，但观看这些内容

一旦成为习惯，就会欲罢不能了。这种色情网站的内容就像毒品一样，使你上瘾痴迷。

美国的医学家们纷纷敲起警钟：沉溺于色情网站的人数正在急剧增加。心理学家艾尔·库伯把人们陷入其中的过程分为三个阶段：检索入门，花费钱财和隐姓埋名。在网上浏览这些是轻而易举的。你不需要在酒吧从朋友堆里偷偷溜走，不用去城里那些庸俗不堪的角落，也不会红灯区被别人发现。他们几乎断绝了与亲友们的来往，把自己封闭起来。

库伯进一步分析这些人的情况，认为可以把他们划分为三类：第一类大约占 10% 他们是最严重的 即使不在网上胡混，也会干出些风流韵事，甚至会对儿童进行性骚扰。第二类大约占 20%，他们刚刚涉足这个陷阱。如果查禁和取缔了这些害人网站，他们会悬崖勒马，迷途知返。另外还有 70% 的人属于第三类。他们只是“娱乐”、“休闲”就像用眼睛扫描妇女内衣广告 翻阅《花花公子》杂志为好奇心驱使，被引诱进去，但不是刻意追求。

到什么程度算是“沉溺”呢？医学家和心理学家并没有用在电脑上耗费时间多少来给它下定义。上了瘾的人不会控制自己，由此导致对个人生活与事业的毁坏。雷蒙德·男 58 岁 是金伯利·扬的一名患者。他本来是一位成绩卓著的企业家，不慎迷恋上了色情网站。他还假扮成 20 岁的大学生，充满幻想的电脑爱好者，在网上设置了伪造的相片，引诱和欺骗了一些妇女。在心理医生的帮助下，觉悟了的雷蒙德认识到，这是害人又害己的恶行。他的所作所为破坏了自己的事业与家庭生活。

克雷格是一位 53 岁的电脑经销人。他感到行业中年轻人前进的步伐大大超过自己，对自己的压力很大，就错误地用色情网站来麻醉心灵。他上了钩，不能自拔。最终更进一步削弱了在行业中的工作能力与实际表现。值得庆幸的是，在扬的指导与劝戒之下，他改过自新了。

由美国加利福尼亚州圣·约瑟婚姻与性中心和斯坦福大学共同进行的一项调查结果显示，目前美国共有大约 60 万的人沉溺于互联网色情网站。戴纳·普特纳姆是一名医学心理学家，他目前正在研究网上色情问题并为受害者提供帮助。这份调查的主题为“网络色情文学的泛滥”。报告称迷恋于网上色情的人一般喜欢访问色情网站光顾 X 级聊天室以及其他有色情倾向的地方。报告指出“令人难以置信的是在美国 6000 万网民中至少有 20% 的人在上网的时候会访问那些赤裸裸的色情网站其中有 1% 即 60 万的人已经达到了沉溺的地步。更为不幸的是，随着互联网的越来越普及，这个数字还在不断地增加，这已成为一个非常严重的社会问题。”

92. 为什么要与网络色情保持距离

网络上的色情内容是 21 世纪非常时尚的“性玩具”。美国心理学家金伯利·扬警告说，不要认为网络色情无足轻重，它实际上是埋藏在地下的重型炸弹，可以毁掉众多优秀人的私人生活与事业前途。金伯利·扬的观点与普通的观点正好相反，沉溺于网上的色情内容并非全都是下层人士的恶习，在过去的 7 年里扬在网页上解答人们提出的问题，曾经劝告过数千对夫妇，他们可都是律师

医生和官员。这是一些每个星期日都去教堂的人们。

加利福尼亚州圣·约瑟婚姻与性问题研究中心的网上性问题专家、著名心理学家艾尔·库伯，在最近调查的基础上做出了比较精确的估计：美国起码有 20 万人至少经常访问一个色情网站。几年以前，色情网站主要是让访问者粗略地浏览一些有色情内容的网页，而现在，好色之徒聊天室向你敞开大门，它肆无忌惮地为你提供交互式性伴侣，为你提供虚拟的情人躯体图像来强化印象，刺激感官。接连不断的“性”材料录像被广泛利用。在线上甚至还有“性”活动的实况转播。

研究显示，互联网让更多的人变成色情癖，可能造就一批性冲动不能控制的人。戴纳·普特纳姆相信这些都是事实 在他的网站 曾经有一个访问者这样说：“色情网站让人无法摆脱，它更让人感到恐惧。赶快离开它吧！我求你们了！你们也许最初感觉不到什么，但我可以肯定它将把你们彻底吞没！”

另外一个自称是不久前才访问过这种网站的人说，“我今年刚 20 岁 还没有体会到性生活 这些内容让我感到入迷。”调查人员透露共有 13529 个人访问了 MSNBC 的新闻站点并填写了一份调查表，为确保准确性，他们最终从中提取了 9265 份调查结果。

普特纳姆说，“沉溺于色情文学的人能意识到它的危害性却无法控制自己，为此他们心理和精神上将变得非常压抑、自卑、脆弱，甚至与其他人打交道都会变得困难。”普特纳姆博士说：“对大多数人而言 网上性爱不会构成问题，但对一些人却是个大问题。”研究报告说，妇

女、男同性恋者及其他“性权利被剥夺的”人最有可能染上互联网性爱瘾。报告显示，对一些用者来说，互联网性提供的巨量和强烈的刺激可能使他们消受不了。

除去妇女和男性同性恋者以外，研究人员指出学生染上互联网色情癖的可能性也较高，因为他们拥有更多的自由时间，比其他年龄段的人们更加好奇，而且不具备防范色情网站的技术。此外，尽管 79% 的被调查者称他们只是在家中才浏览色情网站，但研究人员发现越来越多的人即使在办公地点也越来越肆无忌惮。研究人员统计，20% 的男性和 12% 的女性使用办公室的电脑访问色情网站，而且 6% 的员工承认办公室的电脑是其访问色情网站的主要途径。

四、电脑病和网络病的防治

93. 操作电脑者的保健要注意什么

电脑对人体生理和心理方面的负面影响已日益受到人们的重视。为此科学操作电脑，减少电脑和网络的危害是十分必要的。尽管电脑伤害日趋普遍，但大多数的电脑伤害病症是完全可以预防 and 治疗的。首先，应从避免和减轻电脑伤害入手。当慷慨解囊配置高档主机和显示器时，请不要忽视了对电脑桌、座椅等其他辅助工作设备的选购，以及良好工作环境的营造；要增强电脑伤害保健意识，充分认识视屏工作的特殊性，处理好工作和休息的关系，不要贪恋电脑游戏和上网浏览，而要严格控制工作时间，掌握工作的节奏，并针对容易造成伤害的部位进行预防性地保健运动，如做保健操等等。其次，应积极治疗。如果已经出现了电脑伤害的某些身心症状，请迅速就医，及时地进行有针对性的治疗。此外，还应关注少儿成长与电脑伤害以及特殊生理状况下（如妊娠期和患病期等）操作电脑的保健问题，以维护家人与自身的健康。总之，必须确立这样的观念：操作电脑的目的是为给工作和学习带来方便，是为生活增光添彩，但如果这一目的的实现是以牺牲健康为代价，就是一种得不偿失的交换。

一是要增强自我保健意识。工作间隙注意适当休息，一般来说操作电脑者在连续工作 1 小时后应该休息

10

71

1

2

15

15

A

A

与抵抗放射性物质。

五是注意保持皮肤清洁。电脑视屏显示终端表面存在着大量静电，其集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。

六是注意用眼卫生。长时间操作电脑引起眼的不舒服，其原因不在电脑屏幕，而是视觉系统高度疲劳造成的。因此，操作电脑时与文稿（或文件）及屏幕两者的距离最好相等，这样可避免因不断调节焦距而造成眼肌疲劳，这个距离一定要在 50 厘米以上，而且每隔 20 分钟眼睛就应休息片刻，向远处眺望一会儿。电脑屏幕上如果反射出窗户的明亮影像，也会造成眼部的疲劳。人对明暗光线的视察容度是有限的，当文字图像衬在一个很明亮的背景上时，人眼要分辨清楚，势必造成神经的高度紧张，而容易产生疲劳。所以，操作电脑者身后如果有窗户，一定要挂上窗帘；在顶上或旁边如有台灯，应设法调整与电脑间的位置，避免强光直接照射到屏幕上。

94. 怎样挑选电脑桌

在操作电脑日趋普及的今天，应当关注电脑桌的款式是否符合人体工程学的原理，是否会给操作电脑者带来舒适与健康。发生在操作电脑者身上视力下降、颈肩腕综合征、慢性疲劳综合征等不适，在很大程度上与电脑桌的好坏有关。

电脑应放在一个稳固的工作台面上，那就应该保证电脑桌有足够的空间来放下这些东西。如果操作电脑者

在上机的同时还不时需要在纸上书写，那么可选用离地面应约为 70 厘米上下的工作平台，这一尺寸适合大多数成年中国人。桌子的长度要达到 120 厘米以上，腿部活动空间的高应大于 57 厘米 深约 70 厘米 宽约 80 厘米。还应考虑在桌面下安装一个用来使用键盘或鼠标的滑屉装置，最好是高度可以调节的，能够让键盘的后方向下倾斜一些，使操作电脑者的手腕获得一个较为舒适的角度，并保证在使用鼠标时人的上肢是放松和靠近身体的。同时应配合使用可调节高度的带靠背转椅。对于青少年学生更要注意键盘托板不可过高。

键盘托板应当有足够的长度，以便把键盘、鼠标、手写板全部放置于其上。不少电脑桌由于键盘托板窄小，只好把鼠标单独放在桌面上，鼠标位置过高，需要抬高并伸长手臂去使用鼠标，容易引起肩部和颈部疼痛。

好的键盘托板能让操作电脑者的双臂放置在身体两侧的支肘板上，操作电脑者的上身感到自然与放松，可以缓解疲劳，减少疼痛。有了支肘板之后，操作电脑时不仅可以采用直立坐姿、前倾坐姿，还能够采用后倾坐姿，靠在椅子靠背上，使腰背部感到舒适，并有益于保护视力。

总之，在考虑价格、款式等因素时，不要忽略了电脑桌在保护健康方面的性能。

95. 怎样正确使用电脑桌

电脑房应保持干燥和清洁，电脑桌的放置也要注意卫生和安全。由于电脑显示器是一个极强的“吸尘器”，很易使灰尘附着于机器的内部零件，随着时间的推移而

越积越厚，一旦遇到空气潮湿，就容易导致线路板短路，损坏显示器，并可能导致火灾。因此，除了定期除尘外，还应保持电脑桌周围环境的清洁卫生。为了利于电脑更好地散热，电脑桌最好不要紧靠墙壁，而应与墙面保持5~10厘米或更远的距离，对于操作电脑者的身心健康有好处。

放置电脑桌时，要避免光线从使用者背后直射过来。虽然显示屏的色彩亮度可根据需要调节明暗，但从使用者背后直射过来的光源会影响到显示屏上的亮度，并会出现反光，从而使操作电脑者的视力受损，容易使眼睛充血、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。

96. 怎样挑选电脑座椅

座椅过高或过低 使手、腕随时处于紧张状态 保持这种姿势过久则会造成手臂及腕部疼痛。如果坐垫太向前倾斜 会导致腿部负担过重。如果座椅太高 足部缺乏有效的支撑，也会引起腿足发麻。选用不当的座椅会使上背部及颈部酸痛 这是因为座椅太高导致驼背、上背部支撑不当，或因没有靠背或座椅距离太远所致。尾椎疼痛是因脊柱尾端受压过大造成。椅背不当的弯曲，使得身体的重心集中于尾椎，也会引起疼痛。

腰背部疼痛多因坐姿不良造成。正常坐姿时，脊椎下半部应自然内弯 但有些人却伸直了甚至外弯 这往往是因座椅不好所致：①座椅太高或太低，身体必须朝前弯曲。支撑脊背的椅背没有适当的弯曲度，或由于调整

得不恰当，使脊背无法维持恰当的位置。椅背离电脑显示屏太远，使用者必须屈身向前才能看清楚。④足部支撑不足，使背部增加了前弯度。⑤坐在椅子前端的部位，以致椅背无法发挥支撑的效果。此外，坐垫太向后倾，使膝盖靠近腹部，造成原本应该自然弯曲之处伸直了。

座位是否合适，只有使用者自己知道。不同体重、身高、体型的人所需要的椅子是不一样的，购买时有必要试坐一下，回来后再试一试，不适应及时调换。椅面的宽度、深度、形状、倾角、轮廓、稳固性及坐垫的抗滑性决定了椅子是否有良好的支撑性、稳定性及舒适性。

靠背能使人的背部得到充分的休息，减轻背部肌肉肌腱和韧带及后腰脊柱处的压力。靠背也有助于减少坐骨受到的压力，其功能的发挥取决于椅子的倾斜度、与椅面的角度、尺寸、轮廓与接触角度，以及腰部的垫物和调节性的好坏。所以，要求靠背能够向前、向后自如地倾斜，向后倾斜的角度（相对于垂直面而言）大约在 $20^{\circ} \sim 30^{\circ}$ 。靠背的高度也要注意选择，最好能够进行升降调整，且具有调节松紧的功能。

当人体坐直时，其脊柱所承受的力量要大于站着时所承受力量的 35%；向前倾时所承受的力量是站着时所承受力量的 2 倍。由于靠背的底端部分正好抵住人的腰椎，它能让操作电脑者的脊柱保持正常的曲度。因此，在长时间坐着工作时，最好选择这种能够调节的座椅。操作电脑者也可以用一个软垫，诸如枕头之类的东西来垫在腰部，因为这样做可减少脊柱所受的压力，减轻不适

感。但要注意其正确用法，也即是说不能放得离腰太高或太低，弧度也要大小合适，感觉舒服。

操作电脑者坐在桌前工作时，要能使上臂自然从肩部下垂，手肘呈 90° 弯曲，手指可舒适地放在键盘上，手腕平直（但这样的姿势不能维持过久）。这样的姿势能使人的腿部与桌间的距离维持在 3 厘米左右，但也要视肢体及手臂长短而定。双脚要平放在地板上，使用脚垫时应选择充气式的，以方便自如地调整。

当操作电脑者使用键盘或鼠标时，座椅的扶手似乎毫无用处，但在休息时却是大有用途。由于操作电脑者离键盘较远，手臂前伸、悬空时，操作电脑者的肩部韧带所承受的力量是人体重量的 10%。如果体重 70 千克，那么操作电脑者的肩部韧带就得承受 7 千克的重量。这样的承受力在短时间内不会有太大的反应，一旦工作时间长了，其负担之大是不言而喻，故操作电脑者的座椅一般应有扶手，这可以减轻肩臂疼痛。为了保证休息质量，扶手上一定应有软垫，且距离要合适，靠在上面不会让人感觉不自然。为了不使扶手抵到桌子边缘，阻碍座椅前后进退，可选用一把能做上下、内外向调节的椅子。

椅垫可减轻坐骨所承担的压力。坐骨是身体的支点，它与椅子的接触面较小时所承受的压力就较大，如果操作电脑者坐在一块较硬的木质椅面上，由于身体的重量不能很好地分配，作用于坐骨上的压力就会迫使臀部血管组织承受压力，造成臀部与腿部的血流不畅。时间长了，臀部与腿部肌肉则容易麻木，并会使腰部及相应部位受压。其应对措施就是添加质地较软、能增大臀部接

触面积的椅垫。同时 注意椅垫的前沿要向下垂 但不能太长 以免碰到小腿 椅面要有相当的摩擦力 以免下滑；椅垫可向前倾，以便使用者能变换各种姿势。

椅脚上的转轮能方便使用者自如地转动椅子，尤其是当操作电脑者处理散布在工作间附近大范围的许多文件或材料时，使用起来更方便。选用五个脚的座椅可拥有更大的稳定性，不会使身体往后靠而导致椅子翻倒。

97. 怎样正确使用显示器

首先要注意显示器的安放位置，以免造成视疲劳或其他方面的人身损害。正确的安放位置应在距离操作电脑者双眼 45~64 厘米远的地方。卧式主机不应垫在显示器之下，显示器应直接放在电脑桌桌面上。显示器表面应当稍后仰（ $10^{\circ} \sim 20^{\circ}$ 角）以便与人的视线相垂直，可使眼睛、颈部都感到舒适。欲保持这一角度，只需调整显示器的球形底座即可。视距过近容易产生视疲劳，这是视力下降的一个主要原因。对于比较窄的电脑桌，尤其是没有键盘托板的电脑桌，显示器在桌面上应尽量离人远些，键盘也不应靠近显示器，以增大视距。

不要在显示器上放置物品，以防掉进机内或堵塞通风口；不能将显示器置于阳光下、火炉及其他热源附近；要适当调整显示屏的角度，以减少显示器的反光。显示器的放置位置应和窗户垂直为佳，即光源来自操作电脑者的左边或右边比较合适。若光源来自操作电脑者的前方，则操作电脑者面对视屏所放射的光和室外强光会造成目眩；背窗而坐则会造成视屏反光。

在操作电脑的过程中，显示屏的颜色必须有效运用，字体大小也应选择最适合的。操作电脑者在进行文字输入时，应尽量让文字与视底间有较明显的对比，不妨用暗的视底与亮的内文，或背景用白色，字体用黑色，以减少反光的冲击。

字体字号的大小也可影响到操作电脑者的实际工作效率。字体字号的大小要根据使用者的个人因素以及电脑的具体设置而定，多大的字体字号才适合自己是以自己感觉最舒适为标准的。

显示屏出现反光现象时，一般可通过改变显示屏方向或调整灯光得到解决。假如上述措施仍不能解决问题，操作电脑者可以将显示屏擦拭一下，或把显示屏表面进行清洁处理。

98. 怎样正确清洁显示屏

显示屏的四周有时会产生磁场，使影像变得模糊不清。此时，操作电脑者可以将显示屏下方用于消磁的消磁功能键按下，即可达到理想的效果。大多数显示屏可借助电源的关闭与再开启来达到消除磁场的目的，如果采用这种方法还不能奏效，就可能是外在磁场如室中的扬声器、变压器等设备引起，这时操作电脑者可将其移开或将显示器换一个位置。

操作电脑者若发现显示屏跳动得很厉害，可细查说明书，看是否能将垂直刷新率调高，但不宜调到最高，以免清晰度大打折扣。随着显示器使用年限的增加，影像的品质无疑会降低，明暗度也会变得深浅不一。

清洁显示屏能够增强电脑的阅读功能，利于使用者正确辨认文字。洁净的显示屏表面较明亮，对比度也较明显，可以有效地减少反光。彩色显示屏的显示屏更容易吸附灰尘，每次应在灰尘多得能够看得见之前定期清理。一般可用平滑的绒布或湿海绵擦拭，或用专门的药棉清洗，并可蘸玻璃清洁剂或少许肥皂水，之后再用水布清除，并用干绒布擦干，不能用酒精和氨水清洗。清洗前务必要将电源关掉。使用显示屏罩也是一种较为简便易行、花费不多的解决反光的方法。操作电脑者直接可以在电脑专卖店购得，也可以自己用纸板和胶布做，但最好是采用黑色无光泽的厚纸板来做。

护目镜可改变显示屏所显示的画面品质。它是由厚片玻璃、塑胶或不锈钢制成的，绝大部分都能减少反光，增加显示屏的对比效果。有些能够导电的滤光镜，需另接地线，以减少静电及由显示屏产生的电磁场，同时也可减少显示屏吸附的灰尘。

99. 操作电脑者眼胀腕痛怎样防

操作电脑者在工作中往往忽视了电脑职业病，这种“反复紧张性损伤症”以眼、手、腕功能性损伤为主要表现。一是眼睛感到疲劳不适；二是手、腕、臂功能性损伤；三是室内环境污染危害着电脑工作人员健康。

为了预防电脑职业病的发生，操作电脑者应注意做好以下几点防护工作：①电脑机房内照明应充足柔和，不要让光线直接照到人的眼睛上。②应养成正确的坐姿，用键盘打字时，键盘的中行应与肘部平行，双脚平置于地

面，腰部保持正直靠在椅背上，座椅最好能调节。视屏显示终端的上沿应不超过坐位时双眼的水平，操作面要调整合适。要加强室内通风透气，改善室内空气质量。

操作电脑者还应每隔数十分钟活动一下身体各部位，尤其是肩周，以放松紧张的视力和肌肉组织。

100. 选购什么样的键盘好

使用键盘时，腕部的姿势一般有反掌内转、伸张、尺骨偏离三种。所谓反掌内转，是指使用键盘时手掌心向下，并向内侧屈偏，手指就靠在键盘上，这种姿势造成掌心外翻。一些改良设计的键盘，将两边分开、键盘中间处升高，这样可以避免反掌内转。使用键盘时，手腕部下压、手掌向上翻，容易造成延伸扩张。要改正这种缺陷，可使用护腕垫、改变键盘角度，或调整工作站以免腕部向上提或向下压。千万不要让腕部压在硬质边缘或桌边上，那样只会徒增受伤的几率。尺骨偏离是指使用者的腕部和两侧外弯，以使手指顺利按到字键。改良式的 V 型盘，将左右两半向外斜开，以避免尺骨偏离。

使用键盘时，要注意键盘放置的高度，一般以刚好能让使用者的前臂与地面平行为佳，这样打字时用力轻一点，可减少对手指与手部的影响程度。很多人觉得腕靠板可维持腕部及手部形成一直线，但如果设计不良，腕靠板的弊大于利。腕靠板应有一定厚度，而且要有衬垫，最好靠近键盘并与之等高，而不是较低或较高。它必须足够深，才能让腕部舒服地靠着。此外，适当降低工作量，减少键人的数量，或者缩短工作时间，均有利于操作电脑

者的自身保健。

尽管反掌内转、伸张、尺骨偏离这三种姿势是否不好或不好到何种程度，目前尚无定论，但有一点是可以肯定的，打字时少用一点力则可以免除受伤的潜在危险。

101. 鼠标会不会伤人

有些人在使用个人电脑数年后，出现手部肌肉容易疲劳、时而发生酸痛，尤其在感冒时更为厉害等症状。有些人的手部和前臂有尖锐的烧灼感，甚至发生麻木。这些都是长时间使用鼠标所造成的损害。

如果每周使用鼠标超过 10 小时，患者的前臂、手指、手腕、颈部和肩部可出现疼痛，越远距离地够着使用鼠标，肩部就越痛，在医学上被称为“颈肩腕综合征”。操作电脑者从事的是一项静力作业，伴有头、眼、手、指的细小频繁运动，时间长，工作量大，会使操作电脑者的肌肉骨骼反复紧张，容易造成紧张性使用，引起相应的病症。

操作电脑者还可能罹患腕管综合征，这种综合征主要导致食指和中指疼痛、麻木，以及出现拇指肌肉无力感。这种病症之所以已迅速成为一种日渐普遍的现代文明病，主要原因是现代人的生活方式急剧改变，愈来愈多的人每天长时间接触和操作电脑。一些上网族多数每天重复着在键盘上打字和移动鼠标，手腕关节因长期密集、反复和过度的活动，以致逐渐形成腕关节的麻痹和疼痛。

有人将上述这些不同于传统手部损伤的种种综合征称为鼠标手。鼠标手的早期表现为手指和手关节疲惫麻木，有的关节活动的时候还会发出轻微的响声，类似于平

常所说的缩窄性腱鞘炎的症状，但其累及的关节却比腱鞘炎要多。专家认为，鼠标比键盘更容易造成手的损害，因为人们使用鼠标时，总是反复集中机械地活动一两个手指，而配合这种单调轻微的活动，还会拉伤手腕的韧带。据来自新加坡的调查，容易发生鼠标手的人主要是工作量大及时间太长、经常操作电脑的白领阶层。女性腕管综合症的发病率比男性高 3 倍 其中以 30~60 岁者居多，这是因为女性手腕管通常比男性小，腕部正中神经容易受到压迫。此外，一些怀孕妇女、风湿性关节炎患者、糖尿病、高血压、甲状腺功能失调的人，也可能患上腕管综合症。

预防鼠标手发生的主要措施是使用多种不同的输入方式，不要连续在电脑前工作过长的时间，在连续使用鼠标 1 个小时后要做一做手部放松操。

102. 电脑操作者工作环境有什么具体要求

人是环境的主体，人创造了环境，环境又反过来作用于人。营造良好的电脑房环境，以有利于操作电脑者的健康。操作电脑者的具体工作环境包括以下几个方面：

(1) 电脑房的位置：应选择在空间序列尽端，以减少人为因素的干扰；电脑房应有良好的室外视野，便于使用人员定时举目远眺，消除视疲劳，电脑房的使用面积一般不应小于 20 平方米。电脑房的色调天花板宜为乳白色、蛋青色。墙壁宜用单色 如白灰、淡绿、淡奶黄色 或用双色 如上面为白灰色、下面为淡绿色；上面鱼肚白、下面深绿色；上面蛋青色、下面米黄色。地面宜用暗红、灰绿、茶

色。选用以自然物质为基础的健康型、环保型、安全型的“绿色建筑装饰材料”，降低电脑房内部有害放射性物质的系数，以减少对使用人员的危害。

(2)照明灯具：室内的照明灯不能安置在使用者的视线范围内。照明度以 500 勒克斯为宜。光线柔和、亮度均匀，可减小工作面与背景间的亮度差，避免产生眩光。墙壁、地面及吊顶的表面不应反光，可采用无光漆涂覆。

(3)噪声：包括室内空调发出的声音或背景音乐，都应该适当，一般要求在 65 分贝以下，才不致造成烦扰或分散操作电脑者的注意力。

(4)空气流通：应采取自然通风与封闭的室内空气相结合的方法，在对电脑无损害的情况下，可定时打开门窗通风，以增加电脑房内的新鲜空气。适当布置绿色植物或花卉，净化电脑房内部空气，降低噪声，柔化电脑房内部环境的硬冷感，增强其活力，使操作电脑者的神经随时得以放松。

(5)空气质量：室内应该保持适当的温度与湿度，以及足够的新鲜空气，才能保证操作电脑者神清气爽，干好手中工作。

103. 电脑对环境有何影响

电脑在运行过程中，它的四周会产生一股看不见的气流，同时由于显示器、冷却风扇及主机内部的零部件产生的热量，大大强化了电脑周围的空气微粒和废气的循环，从而对操作电脑者的身体健康构成威胁。如果操作电脑者在 1 周的某个时期内产生过头痛、眼酸、不明原因

的疲倦等情况，而一旦到了周末上述症状就明显好转，甚至症状完全消除，那就应该对办公室的空气质量作一番测试了。

电脑对室内空气质量的影响主要表现在：①尘埃移动：屏幕在工作过程中产生的电磁场，会吸引空气中的阴离子形成一层尘埃，并将阳离子不断地向操作电脑者的脸部投射。热量散发：电脑各部件在运行过程中产生的热量，会使室内的空气变得干燥，并在电脑周围形成对流。③冷却风扇：虽然主机内部的冷却风扇大部分都是朝着使用者的相反方向吹，但受周围物体的阻隔，却可能再次将废气传送至使用者的脸上。阴离子减少：当空气中的阴离子射向屏幕时，会随即被中和掉，因此室内空气中的阴离子会逐渐减少，必须补充新鲜的空气。

电脑房内的环境污染会危害操作电脑者的健康。一是办公用品及装饰材料，如塑料、化纤、油漆等材料在使用过程中散发出多种有害物质，以甲醛和氡等最为常见，对人体危害较大。二是电脑房内安装空调后，由于不能开窗透气，使室内的有害成分增多，污染更为严重。三是人体的新陈代谢产生的废物滞留室内，如果使用者再吸烟，污染将会更加严重。四是电磁场射线的危害，这是一个尚有争议的问题，从自我保健的观点来看，还是应当注意预防。

104. 怎样应对视疲劳

预防视屏显示终端作业者视疲劳是当前电脑保健的重要内容之一。首先是就业前检查斜视、无双眼单视、青

光眼、高眼压者应避免视屏显示终端作业。就业后亦应定期进行眼科检查，同时注意自身保健，以便早期发现，及时治疗。二是视力矫正和眼镜的使用。出现视疲劳和视觉不适大多是因本人视觉缺陷造成的，如果不予纠正，而用改变姿势来凑合，结果往往是视力变得更坏或造成疲劳加重。最普通的视觉矫正方法是配戴合适的单焦点透镜，而年龄大的人则可以选用多焦点眼镜。

环境照明的改进是又一重要防范对策。视屏显示终端照明要求是能同时看清屏幕、键盘和文件上的内容，并能清除屏幕上的反射和闪烁。绝大多数作业者研究指出，视屏显示终端工作区照明水平应为 300~500 勒克斯，并应有防止眩光措施，采用日光灯光质较好。照明不要产生阴影和眩光，避免在操作者前上方出现光源或光源照射在视屏上，背景光不要太强。

视屏显示终端画面显示方式和条件将随科技水平的提高而不断改进，如不醒目的文字、不适当的对比度及眩光等均将随显示器的改进而得到解决。亮度对比度不可过高或过低，一般在屏面背景亮度为 20 坎德拉/米²，8.1~12.1 的对比度可有最佳视觉功能。如果对比度高于 14.1 或低于 6.1 时操作者的视觉作业会受到明显影响。研究人员比较了环境背景和目标间的颜色对比及亮度对比对检查反应的影响，结果显示目标颜色与背景成对比色时检查最快，且亮度对比的作用比颜色对比的作用大得多。

多数作业者认为，视屏显示终端作业一天宜在 4 小时以内，连续作业 1 小时应休息 10 分钟。由于多数电视机和视屏显示终端产生的射频辐射最大强度在机器的背

面和侧面，故建议视屏显示终端操作人员一周内工作时间不要超过 20 小时，并采取一定的自我保护对策。

视屏显示终端作业者出现眼部不适，应及早到医院进行详细的眼科检查，排除引起视疲劳的其他原因。休息、矫正屈光不正（配戴合适眼镜）是治疗视疲劳的首项措施，其中视轴矫正对于调节或集合功能不足的视疲劳，是临床治疗的有效方法，对于难治性视疲劳可采用药物治疗。

一般视屏显示终端作业引起的视疲劳可分为调节痉挛型和调节麻痹型两类，调节痉挛型视疲劳可应用托品酰胺或阿托品点眼，或用 1.25% 的新福林点眼。调节麻痹型视疲劳可用新斯的明点眼，也可用 β 受体阻滞剂类药物，以增强调节功能。

长时间作业者可出现泪液分泌减少及角膜上皮损伤及泪膜破坏时间缩短，导致眼干、异物感及视疲劳，有报道戴用 +0.5D 的透镜和点人工泪液有效。长时间作业致眼痛，有人认为与眼压升高有关，用 α 、 β 受体阻滞剂点眼，可使眼疲劳减轻。

长时间操作电脑，会引起视疲劳，出现困倦、眼皮或前额沉重以及眼睛刺激感（如红眼、流泪、干涩），注意力不容易集中、头痛、背部酸痛、肌肉痉挛等。这些不舒适的感觉，可以经由工作环境的改变、工作场所的重新设计、或适当眼镜的配戴等，而加以改善或解决。

虽然视疲劳是恼人的症状，但并非表示必须停止使用眼力，以防止进一步损害。相反地，必须查出眼睛疲惫的原因。经由眼科医师的检查，可排除眼睛疾病的可能。

必要时可配戴合适的眼镜，或给予适当的治疗。

105. 怎样做 1 分钟眼睛调节运动

上班或上网族每天眼睛盯在电脑上的时间很容易超过 5~10 小时，眼睛盯着电脑，不但造成眼球肌肉和眼内晶体肌肉疲劳松弛，还会对眼球外部的角膜造成干燥。

有两种很简单的方法可以避免这种伤害，首先，就是抬起腿来个飞踢电脑，可是这只能带来短暂的快感，而且如果功力、体力不佳的话，也有可能触电，不妨试一试常做眼睛调节运动：每 20 分钟或忙里偷闲时，停下工作，眼睛闭上 30 秒钟让眼球肌肉松懈一下，眼球表面也会回复一下湿润 然后张开眼 抬头望向远处 30 秒钟 眼睛就会很舒服。一天工作在电脑前做上 10~20 次这种 1 分钟眼睛调节运动就可以预防干眼症等操作电脑者的常见病。

106. 为什么操作电脑者不能敲键过猛

高强度使用键盘会对手部感觉神经造成损伤。这种损伤严重时会影响正常工作。真是难以想象，敲键盘也能敲出毛病。所以 在使用键盘时一定要“点到即止”且不可敲键过猛，造成不必要的痛苦。尤其需要指出的是，这种用电脑不讲卫生的习惯，短时间内还不能造成什么损伤 但随着时间推移“神经损伤症”就会接踵而来。可见，用电脑不讲卫生的习惯不改变还真不行。

107. 常用电脑者为何需防关节炎

现代女性由于长时间操作电脑，很容易患上腕管伤害综合征和关节炎。这两种症状的发生，与长期姿势不良、过度操作电脑、全身性运动减少有极大关系。过度使用手指、双臂、双肩，会使肌肉与肌腱系统超过负荷，甚至受伤、发炎。因此，当你的双手指尖有针扎的感觉，双手、双臂有疼痛、麻木、虚弱无力的症状时，就要小心是否患了腕管伤害综合征。如果出现关节的疼痛，僵硬与肿胀，则有可能患了关节炎。

“333 运动”可以有效对付以上两种病症。333 运动就是每 30 分钟起来活动 1 次，每次做 3 分钟运动，至少活动 3 处关节。如举哑铃可以强化肌肉群，使肌肉的疲劳降低。适度的柔软操可活动关节，保持良好的血液循环，同时还可以保持思绪的清晰。

108. 操作电脑者怎样养生保健

操作电脑者在工作一段时间后应当休息，凭借人体所拥有的抗病能力来防御电磁波的危害。画面设置对缓解视疲劳能起作用。最好把背景设置为亮的、文字设置为黑的，而且荧光放置的位置应使作业时视线略为往上看。不要使室内照明过亮。使用液晶显示器时，应选择相应速度高的产品。近视和散光没有得到正确矫正的操作电脑者尤其容易发生视疲劳。在视疲劳状态下持续作业，则会导致视力下降。可通过测定眼泪蓄积量来判断眼睛是否易干燥。如果是，应定期滴以同眼泪一样成分

的滴眼剂。减轻工作紧张程序也可预防视疲劳综合征。例如制作游戏节目处于轻松气氛中的视疲劳作业者几乎不得此症。而经营外汇、期货的，必须聚精会神观看价格瞬时变化的显示屏，稍有疏忽便会带来巨大损失，故视疲劳者很多。

为防止身体各处酸痛，不要长时间用同一姿势工作，连续工作时每小时应休息 10 ~ 15 分钟并作简单体操。应把肘和腕支持在台面上，采取有利于休息的姿势工作。肘的弯曲角度应略大于 90°。使用笔记本电脑时最好连接大一点的键盘工作，以免工作时必须连续保持固定姿势。在一段紧张的劳动之后，代之以放松休息，可聊天、做琐碎的小事、散步、做广播体操、打简化太极拳，也可在僻静处直立、端坐或平卧。摆好舒适的姿势后，调匀呼吸。吸气时，心中默念一个“松”字，呼气时，也默念“松、松”。在念“松”字的同时，心中想着从头、颈项、胸背、上肢、腰腹，直到下肢的肌肉逐一放松，想象四肢已达到软瘫的地步。呼吸要自然、均匀、细而长。

操作电脑者要养成良好的卫生习惯，不要一边操作电脑一边吃东西，也不宜在电脑房内就餐，否则易造成消化不良或胃炎。电脑键盘接触者较多，工作完毕应洗手，并保持脸部皮肤清洁，以免引起斑疹、色素沉着，影响美容与身心健康。

操作电脑时要注意坐姿正确舒适，应将电脑屏幕中心位置安装在与操作者胸部同一水平线上，眼睛与屏幕的距离应在 40 ~ 50 厘米，最好使用可以调节高低的椅子。在工作过程中，应经常眨眨眼睛或闭目休息一会儿，

以调节和改善视力，预防视力减退。

电脑房内光线要适宜，不可过亮或过暗，避免光线直接照射在显示屏上而产生干扰光线。定期清除室内的粉尘及微生物，清理卫生时最好用湿布或湿拖把，对空气过滤器进行消毒处理，合理调节风量，变换新鲜空气，以最大可能地减少电子辐射对人体的危害。

对于紧张的生活来说，睡眠无疑是一种最好的调节剂。至于应该睡多少时间，当因人而异，一般 6~8 小时。长期睡眠不足会使人精力减退，注意力不容易集中，记忆力衰退 尤其对 40 岁以上的人，会加快衰老的进程。午睡一般 30 分钟左右就可以达到目的。

保护视力除了定时休息、注意补充含维生素 A 类丰富的食物之外，最好注意远眺，经常做眼睛保健操，保证充足的睡眠时间。

不要偏食，以保证人体基本营养素的全面供给，避免因缺乏某种营养而精力、体力不足。其次，饮食要定时定量，使胃肠道的运动和分泌得以按生物钟的节律进行。每餐进食以吃到七八分饱为宜，不宜过饱，以防消化不良。一日三餐进食量的比例，应按每个人的生活习惯而定。如果每晚 11 时左右睡觉，早中晚三餐的比例应为 3:4:3 如果 9~10 时睡觉，早中晚餐的比例应为 4:4:2。这样做既能保证活动时能量的供给，又能在睡眠中让胃肠活动休息，使操作电脑者睡得更深。如果想减肥，就应当把三餐的比例调整到 4:4:2 同时晚间 11 时左右睡觉。睡前可能有少许饥饿感，不必介意，也不要进食。要有意识多选用保护眼睛的食物，保护眼睛健康，防止近视及其

他眼疾，健眼的食物有各种动物的肝脏、牛奶、羊奶、奶油、小米、核桃、胡萝卜、青菜、菠菜、大白菜、西红柿、黄花菜、空心菜、枸杞子及各种新鲜水果。

在紧张的工作中，血压容易升高。对于血压偏高伴血脂偏高者，可以首选杭菊花，泡茶饮用，剂量一般为每日 10 克左右。杭菊花气味芳香，口感甘美，有明目醒脑及温和的降血压与降血脂作用。若再加入枸杞子 10~15 克共同泡饮，可增强其降血脂作用。如果血脂增高比较显著，且有食欲不振者，可加服山楂汁或山楂果酱、山楂片之类，既降血脂又开胃口。若血脂明显增高且伴有大便秘结者，可用生决明子 30 克煎汤代茶饮用，一日可反复煎饮 2~3 次。初饮时可有轻度腹泻，十多天后就可适应，大便将畅而不泻。连服 1~2 个月，降低血脂作用相当明显，且有清肝明目的功效。人参大补元气，使人精力充沛，抵抗力强，且有安定心神的作用。在服用人参时，应当根据不同体质选用不同品种的参，比较怕冷，面色不红，舌色偏淡，四肢末端欠温者属于偏寒体质，宜用吉林红参；若面色红，舌色也偏红，手足心热，且较怕热者，属于偏热体质，宜用西洋参；对体质偏寒或偏热皆不明显者当用吉林生晒人参。服用时，可研成细末吞服；可切成薄片细嚼慢咽；亦可切片，小火煎服或泡水饮用。作为调理用药，用量宜小，每日 3~6 克为宜。服参期间，按传统习惯，不要服用莱菔子、萝卜、萝卜干之类，以免消除人参的药性。服参前后 2 小时勿饮浓茶，以免茶里的鞣酸妨碍人参有效成分的吸收。

109. 电脑操作者的 14 种良好的用机习惯

随着电脑的不断普及，当它给人们带来极大方便的同时，也给众多长时间在电脑显示屏前工作的人员带来职业病。因此，减少电脑对人体健康的危害，防止职业病的发生，是广大操作电脑者们值得注意的问题。

(1)操作电脑者对身体有直接的影响。电脑显示器是高亮度、有闪烁、带辐射的显示屏，它会损害人们的眼睛；键盘上键位密集，键面有一定的弹力和阻力，长期击键会对手指和上肢不利；由于操作电脑过程中人们长时间面对电脑外设和显示屏，眨眼次数减少导致干眼症；操作电脑要求身正腰直，体形和全身都得有变化，长时间会出现腰酸颈直、头胀眼干、全身不适等症状。

(2)减少微波对身体的危害。电脑的辐射有两类：低能量的 X 射线和低频电磁场辐射，较长时间处于此环境中又忽视必要的保健就会引起中枢神经失调。

(3)长期使用产生精神和心理压力。操作电脑过程中不能有丝毫差错，注意力高度集中，眼、手指快速频繁运动，使生理、心理都不堪重负，从而产生失眠多梦、神经衰弱、头部酸胀、机体免疫力下降，甚至诱发一些精神方面的疾病。

(4)思维定势错位造成的心理失衡。与电脑交流毕竟不同于与人类交流，前者只需下达正确的命令，后者还需协调各种关系、解决各种问题。这样就容易使长期从事电脑使用的不养成要么坚持、要么放弃的思维定势，并推广到处理人际关系中，从而出现了定势错位。这种人

易丧失自信 工作难做好 加重了内心的紧张、烦躁、焦虑和不安，最终导致身心疲惫，出现各种生理、心理症状。

(5)长时间泡电脑网络有害健康。长时间上网容易使人产生社会隔离感和沮丧、孤僻、悲观等心理障碍；同时还会造成视力下降、颈椎病和肠胃病等疾病。

(6)室内光线和电脑显示屏的亮度要适宜。室内光照要适中，不可过亮或过暗，且避免光线直接照射显示屏，以免产生干扰光线。显示屏不要太亮，颜色以绿色为宜。有空调的房间则应定期进行室内空气消毒，以控制污染。同时，要常开门、窗或用换气机更换室内空气。电脑桌不宜直接面对窗台，白天最好放下窗帘，使房间适当变暗。同时，避免阳光或灯光直射显示屏，这是因为光线直射电脑显示屏时会产生反光，降低显示屏的清晰度，从而迫使眼睛加大力度才能看清楚，容易导致眼睛的过度疲劳。根据室内光线的情况，还可以调节显示器的亮度与对比度，使之更适应自己的眼睛。

(7)正确放置电脑。电脑的放置应使显示屏的中心比自己的眼睛低大约 10 厘米左右，并调节显示器座，让显示屏略向上倾斜，这样能使使用者的视线稍许下倾，达到最佳的观看效果，对视力的保护大有好处。使用者与电脑显示器显示屏的正面距离至少应在 30 厘米以上 距显示器后方则要达到 1 米以上。因此在一个房间里要摆放多台电脑时，不允许按教室摆放桌椅一样前后放置，以避免使用者受到后面电脑的辐射。

(8)操作电脑时应注意正确的使用姿势。身体的坐向应与视线方向一致，座椅的高低要恰当，以手掌与键盘

盘面平齐为宜 眼睛与显示基本平行。坐姿要端正 上臂自然放直 前臂与上臂垂直或略向上 $10^{\circ} \sim 20^{\circ}$ 与人的距离在 $0.6 \sim 0.7$ 米。头部与显示屏的垂直距离至少在 40 厘米。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° 。在停机退出后,应用温水洗脸,保持皮肤清洁 延缓衰老。在操作电脑过程中 应经常眨眨眼睛或闭目休息一会儿,以调节和改善视力,预防视力减退。在使用键盘时 为了避免身体受到损伤 要注意调整电脑桌、椅的高度 最好配备有靠背的椅子 特别要注意保持正确的姿势。键盘摆放位置应比一般桌面低 $5 \sim 7$ 厘米 并适当调整键盘的倾斜度 上臂自然下垂 与肘关节成直角,手腕要有适当的支撑点保护,并与手臂持平。敲击键盘时应点击 且干脆利索 力度不宜过大、过猛 时间不宜过长。由于传统标准键盘设计上不合理,较长时间的使用容易导致损害,近年按照人体工程学原理设计出的新型键盘具有超大的手腕托盘、适宜的水平倾斜度、垂直延伸角度和手腕角度,从而改变了手在键盘上的摆放姿势 特别适合手腕弯曲的自然弧度 使用起来不但手感舒适 而且相当安全 因此有人将这种键盘的出现称之为进入键盘“革命新时代”。

(9)优化电脑房环境。机房的温度与湿度要严加控制 开机时 温度在 15°C 相对湿度为 40% 经常通风 清除室内纸尘 色带、墨粉等超细粒度纤维 保持室内清洁。为减少电磁污染,可在显示器上加一张电脑专用滤色板或防护膜。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显示屏休息。电脑使用室

内的光线应适度，显示屏亮度应以不刺眼为宜。光线过强易使眼睛受刺激而疲劳，长此以往会导致视力功能障碍（视力降低、视力模糊等），甚至出现散光。使用者平时应注意远视，即多看远处景物，做眼保健操，增加室内照明，防止显示屏与自然光对比度太明显。工作间还可适当摆放一些植物，如仙人掌、玉翠等，以吸收电磁辐射，改善机房空气。由于电脑需要在洁净的环境下运行，故电脑室均密封并配有空调，因而空气流通困难，易引起头晕、疲倦、嗜睡等不适症。因此，使用室应定时打开窗户通风换气，有条件的可在室内安装负离子发生器。为了避免显示屏反光或不清晰，电脑不应放置在窗户的对面或背面；环境照明要柔和，如果使用者身后有窗户应拉上窗帘，避免亮光直接照射到显示屏上，反向出明亮的影像造成眼部的疲劳。电脑房间要经常通风，在室内安装换气扇或空调，减轻溴化二苯吡喃对身体的影响。电脑附近的灰尘密度要比机房其他空间高出上百倍，它们长时间附着于人的皮肤上，可导致各类皮肤病。电脑房间要保持清洁卫生，电脑要定期擦洗。正确摆放电脑显示屏，避免反射和反光（造成不适的主要原因），应让光线从左面或右面射进来，而不是从使用者的对面或背面射进来。对于人工灯光来说，间接照射的办法比较好。若连续在显示屏前工作较长时间，应该定期歇息，看看远处或绿色植物，做一会儿眼保健操，使眼部的肌肉得到放松。

(10) 应经常保持脸部和手的皮肤清洁。要保持空间较大的相对湿度，以降低绝缘物体表面的电阴率，达到宣泄静电的目的。电脑显示屏表面存在着大量静电，其集

聚的灰尘可转射到使用者脸部和手的皮肤裸露处，易引起斑疹、色素沉着等皮肤病变。

(11) 敲击键盘不要过分用力，肌肉尽量放松。有手腕部位疾病或腱鞘炎的人，应经常活动腕部和手指关节，手腕尽量不要支撑在桌面边缘，以免腕部受压。有肩周炎者应常活动肩关节，避免长时间不活动，肌肉、肌腱发生黏连。

(12) 缩短在显示屏前停留的时间。尤其不要沉湎于节奏快、色彩艳的电子游戏中。国外已有明确的规定，操作电脑者连续工作 1 小时，允许休息 10~15 分钟。休息时应站起来活动手、脚，亦可到室外放松一下或做广播操。连续操作电脑不超过 4 小时。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。每隔 2 小时站起来舒松筋骨，缓解紧张的大脑神经和肌肉组织。每隔 4 小时到户外活动，呼吸新鲜空气，做眼保健操。睡眠前一定注意洗脸，清洁皮肤。医学专家研究表明，连续 4 小时操作电脑其辐射会使眼睛疲劳，从而造成视力模糊、近视。如果女性每天操作电脑 6 小时以上，其内分泌会发生紊乱而出现月经过多或不调等现象；每星期操作电脑 20 小时以上的孕妇，其胎儿的畸形率高达 40% 左右。因此，在显示屏前持续工作时间不能超过 4 小时，还应在中间休息几分钟，进行适当活动，借以舒筋活络，松弛神经，运动全身肌肉和关节，促进血液循环。

(13) 防止肌腱劳损。长时间操作电脑会导致手指关节、手腕、手臂肌肉、双肩、颈部、背部等部位出现酸胀疼痛。因此，使用者在工作 1 小时后应休息 10 分钟，或者做

做工间操。

(14) 保护眼睛。眼睛与文稿、眼睛与显示屏的距离应保持在 50 厘米以上，最好采用光下视 20° 的视角。工作时，应在面部及双手涂抹防辐射的护肤油。若视力下降，近视、远视或散光，应根据眼科医生的建议选用适合在显示屏前工作的矫正镜片。头、颈、背和腿的姿势要正确，调整好座椅的位置，视线要和显示屏在同一水平线上。一般人每分钟眨眼少于 5 次会使眼睛干燥。一个人在电脑工作时眨眼次数只及平时的 $1/3$ 因而减少了眼内润滑剂和酶的分泌。应该多眨眼，每隔 1 小时至少让眼睛休息一次。将电脑放置在较一般读书距离稍远处，电脑显示屏之上端，稍微在眼睛水平面之下，操作电脑时，将觉得较舒适。将欲输入之资料文字放置于显示屏旁，愈接近愈好，以减少颈部及眼睛之转动，以及注意力之改变。光线须柔和，而室内灯光反射及眩光须尽量减少。有时候，室内光线太亮时，可考虑在显示屏前置放微滤网。显示屏有尘埃时必须擦拭，以增加可视度。操作电脑一段时间(30~40 分钟)后必须休息。因为操作电脑时，眼睛、头及身体长时间不改变位置，容易导致疲劳。多眨眼，可以润湿眼睛，防止眼睛干涩。显示屏上之文字、数字，其焦点须清晰。戴眼镜时，所需用的眼镜度数与平常阅读用的镜片度数不同。电脑使用时，须使用正确的眼镜片度数，以减少疲劳。若经常引起眼睛疲劳，则须考虑并非单纯是操作电脑所引起的。此时，要请眼科医师检查，以便诊断操作电脑者是否有其他的眼部疾病。虽然视疲劳是恼人的症状，但并非表示必须停止使用眼

力，以防止进一步损害。相反地，必须查出眼睛疲惫的原因。经由眼科医师的检查，可排除眼睛疾病的可能。必要时，医师会为操作电脑者配戴合适的眼镜，或给予适当的治疗。

110. 操作电脑者怎样掌握休息的频率及时间

由于每个人所做的实际工作、所处的环境，以及自身生理、心理状况并不完全相同，因此，操作电脑者的休息的频率及时间也就不完全相同。这里给出几种有代表性的建议，供参考。

(1) 美国旧金山综合医院职业医疗门诊建议：工作 1 小时须休息或做其他工作 10 分钟，每天操作电脑不宜超过 4~6 小时。

(2) 美国 West 公司规定：每工作 20 分钟必须休息 1 分钟。

(3) 英国科技管理人协会建议 每敲击 2 小时键盘应休息 30 分钟，每日工作量不超过 4 小时。

(4) 美国国立卫生研究所规定 每工作 50 分钟休息 5 分钟 或者每工作 10 分钟休息 30 秒钟。

111. 怎样预防电脑综合征

(1) 调整身心、纠正错位的思维定势，并在此基础上处理好各种人际关系。

(2) 加强自我保健意识，采取必要的预防措施。如工作前适当准备 工作中适当休息 工作后适当放松 平时加强体育锻炼。

(3)从营养方向进行协调。多吃富含维生素和蛋白质的食物。

(4)定期体检和自我心理测定。发现问题，即行调整，以缓解有关症状。

(5)不长时间泡网，尽量控制上网时间和次数。

(6)注意保护眼睛。操作中常远眺、眨眼、闭目静休，多进行眼睛训练和做眼保健操等。

112. 电脑操作者怎样预防慢性疲劳综合征

疲劳是压力来潮的警讯，当自觉脚步沉重、眼皮下垂、精神懒散时，很明显的是压力过大，说明该歇歇了！一般人最常出现的疲劳大致有以下几种：①体能疲劳；②视疲劳；③情绪疲劳；④疾病引起的疲劳。长期处于过度疲劳与压力下，容易诱发旧病造成“过劳死”。因此，如何调适自己的生活、改善压力累积现象，就成为现代人养生的重要课题。发生在操作电脑者身上的慢性疲劳综合征主要是由于长期不健康的工作方式造成的。其不良后果包括眼疾、颈椎病、腱鞘炎、斑疹、脑疲劳、胃肠病及其腰腿痛、痔疮、肥胖等病症。

为了防止和减轻电脑疲劳综合征，首先要做好自我心理调整，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疲劳综合征。主要是早餐应吃好，午餐宜多食蛋白质多的食物，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。

电脑对身体的损伤是缓慢进展的，这也要求我们在操作电脑时，一定要注意卫生、健康 应该做到：①适当的运动和休息 每隔 2 小时站起来舒松筋骨，做眼保健操。睡眠前一定注意洗脸，清洁皮肤。 保持正确的姿势：在操作电脑时，臀部要保持 90°，键盘的中行应与肘部水平，显示器上沿应不超过双眼的水平线。 改善电脑房环境：机房的温度与湿度要严加控制，要经常通风，清除室内灰尘、色带、墨粉等超细粒度纤维，保持室内清洁。

113. 电脑操作者怎样预防电脑腕管综合征

电脑腕管综合征可以通过一些简单的运动而得到预防，如在办公室做一些伸展身体的运动，以预防或减轻颈部、背部的紧绷和疼痛。同时，每隔半个钟头，就应该暂停工作，让双手和眼睛休息一下。

治疗时可服用止痛药加上休息，同时可进行按摩和热敷。采用舒筋活络中药进行熏洗，也有一定的效果。防止鼠标损害，首先要缩短自己的工作时间，每周不超过 7 小时，使自己放松一下。调整自己的工作姿势，并适时做一些手腕臂的肌肉放松运动（如手臂伸展、握拳、放松，重复 5 次 每次 20 分钟，每天三次）。当工作任务要求较高的精度，而鼠标又过于灵敏，大可不必吃力地捕捉某些点和线，只要调低鼠标速度，放大文字或图像即可轻松自

如地使用。学会用双手使用鼠标，也是免遭鼠标损害手、脑适应新套路的好方式。许多 PC 机用户使用光笔代替鼠标，这或许是彻底防止鼠标损害的最理想措施。

专家们指出，当发现双手有以下特征时，就需多加注意，包括：单手或双手感觉无力，手指或手掌有麻痹或刺激僵硬感，手腕疼痛，伸展拇指时不自如且有疼痛感等。对于该病的预防，应着重建立在营造健康的工作环境和正确使用自我保护方面。如个人座椅要调至适当的高度，使人坐着时有足够的空间伸入腿脚；不要坐或站立太久；坐时背部应挺直并紧靠椅背，而且不要交叉双脚，以免影响血液循环。打字时电脑的键盘应正对着人，如果斜摆在一边，可能会导致手腕过度弯曲紧绷；键盘摆放的高度以及离人体平行距离应调整到一个打字时感觉舒服自如的位置。同时，每使用 30 分钟，应暂停一会儿，让双手和眼睛作适当放松或休息。

(1) 手部若有刺痛感，应做些温和的手部运动，如旋转手腕。

(2) 将手抬过头部，一边旋转手臂，一边旋转手腕，可帮助肩膀、颈部及上背部调整位置，并缓压力及张力。

(3) 作头颈运动，如旋转头部，看左看右等简单的动作。

(4) 使用阿司匹林可帮助消炎止痛。

(5) 让手肘高于肩膀，以桌面支撑手肘，或将手靠在椅把，是让手获得休息的好方法。

(6) 将手连续握放，并伸直手指再弯曲，反复练习，有助缓疼痛。

(7) 睡眠时避免手臂下垂。

(8) 使用护腕夹板，让手腕保持伸直，可减轻手腕痛楚，最好选购有粘带和金属塞片的护腕，可提供支持作用又不使手完全僵直，记住要露出手指。

(9) 用绷带包裹手腕时不要太紧，以免防止血液循环。

(10) 使用工具时不要将压力集中于手腕基部，尽量使用手肘及肩膀。

(11) 维生素 B₆ 有助于缓腕管综合征的症状，但必须经过医生指示。

(12) 保持手腕伸直可避免手痛。

114. 操作电脑者怎样防腕痛

操作电脑者在工作中往往忽视了电脑职业病，这种“反复紧张性损伤症”以眼、手、腕功能性损伤为主要表现。手、腕、臂的功能性损伤主要是由于操作电脑者长时间从事数据输入、键盘打印，反复单一的动作由于幅度变化小，需要相当大的静态支持力，这就使部分神经肌肉组织呈紧张状态。如腕部紧张持续时间长久，会引起手、腕、臂甚至肩部的肌腱发炎、疼痛，有时可累及腱鞘和肌肉组织。

为了预防电脑职业病的发生，操作电脑者应注意做好以下几点防护工作：操作电脑者应养成正确的坐姿，用键盘打字时，键盘的中行应与肘部平行，双脚平置于地面，腰部保持正直靠在椅背上，座椅最好能调节。显示屏的上沿应不超过坐位时双眼的水平，使用面要调整合适。

电脑使用人员还应每隔数十分钟活动一下身体各部位尤其是肩周，以放松紧张的视力和肌肉组织。

115. 预防电脑眼病有何诀窍

如果操作电脑者的工作是长时间操作电脑，或是经常沉浸在网络上好几小时而流连忘返，操作电脑者是否常觉得眼睛干涩、酸痛、疲劳等症状出现？长时间操作电脑而造成用眼过度，是眼睛疲劳的一大主因。操作电脑最大的缺点是，视线必须集中在固定距离且范围狭小的显示屏上。一旦集中精神进入状况，就很难停手，导致眼睛在不知不觉中负荷过度，而出现“电脑文明病”症状。

电脑文明病最常见的症状是眼睛疲劳，其他的症状如红眼、流泪、干涩等眼睛刺激感、视力模糊、注意力不容易集中、头痛、背部酸痛、肌肉痉挛等。另外操作电脑伴随而来的眼疾有白内障、青光眼、视网膜剥离。

操作电脑者在操作电脑、看文件、输入文字、抬头看显示屏等重复动作中，眼球每天平均要动 2 万至 3 万次，这些动作都得靠眼球肌肉——睫状肌的控制，如果疲劳过度，或休息不够，可能会造成视力的永久损害。眼科医师指出，睫状肌作用在调节焦距，当眼睛往远处看时，睫状肌松弛，若是看近处，睫状肌就会收缩。如果持续看近物，久了会造成睫状肌痉挛，导致加重视力度数。

无论是操作电脑者或是网络族，在操作电脑时，文字、符号或图像显示时的闪烁发光，眼睛得不停地注视这些发光体，这会使眨眼次数减少，因而泪液分泌减少，容易造成眼睛干涩。医师认为，眨眼是一种保护性神经反

射作用，使泪水均匀地涂在角膜和结膜表面，以保持润湿而不干燥。正常人每分钟眨眼约 20 次，若次数减少至 10 次左右，眼睛仍可维持泪液层的完整。倘若长时间睁眼凝视变动快速的显示屏，眨眼次数常减少至每分钟 4~5 次，由于缺乏充足的泪液层，才会出现眼睛干燥酸涩的症状。此外，一般操作电脑者多在有空调设备的密闭的环境中工作，由于湿度低，加上电脑散发热量，使原本已减少分泌的泪液在干燥环境下，几秒钟就蒸发掉。

长期在电脑显示屏前工作的人，很容易出现视力模糊，视力下降及眼睛干涩、发痒和畏光等现象。甚至造成有的人眯着眼睛看人，常用手帕擦眼眵，太阳光下羞明，暗适应差，眼球发胀等不适。医学上称之为“电脑眼病”。不仅影响颜面美容和气质，而且带来一定痛苦。退休在家的老同志和年幼的孩童如果终日守在电视机旁也同样可以患这种眼病。

因长时间看电脑或电视荧屏，会使眼睛视网膜上的感光物质视紫红质消耗过多，导致视力暂时下降。视紫红质是人眼视细胞中的一种特殊感光物质，是由维生素 A 和一种蛋白质合成的。眼睛感光后，在光化学变化中，维生素 A 会遭到消耗、破坏，若破坏量大或得不到及时补充，视紫红质的合成便会减少，微弱光线下的视力便会降低，并导致“电脑眼病”。据报道，每天连续看电视 3~5 小时或操作电脑 2~3 小时，视力便会因视紫红质的损耗而暂时下降 30% 左右。

长时间在电脑前工作，眼睛始终盯着显示屏，会感到眼睛发干、疲劳，出现重影、视力模糊以及头颈疼痛等。

如果操作电脑者有这种感觉，说明操作电脑者用眼过度了。美国拉斯维加斯的一家公司对 509 名操作电脑者进行调查，其中 86% 的人说他们在电脑前工作时感到烦躁、疲劳，注意力难以集中，眼睛发干或者头痛。他们中 98% 的人每天在电脑前工作 2 小时以上。美国全国职业保健与安全研究所的一项调查也证明，每天在电脑前工作 3 小时以上的人中，90% 的人眼睛有问题。验光师和眼科医生称这种病为“电脑视力腕管综合征”。要改变这种用眼不卫生的习惯，就应多眨眼；每隔 1 小时至少让眼睛休息一次，闭上眼睛听上一段优美的音乐。操作电脑者的显示屏是不是在视线之下，主要是看能否使操作电脑者的眼睛感到舒服。为了避免显示屏反光和不清晰，操作电脑者的电脑不应放置在窗户的对面和背面。特别要注意，不要在黑暗中看电脑，因为黑白反差对眼睛的损害最大，如果操作电脑者做到了以上几点，就不会得什么“电脑视力腕管综合征”了。

预防“电脑眼病”除了加强眼保健外，还必须改善饮食，补充维生素 A 以提高视力。日常生活中，富含维生素 A 的食物主要有各种动物肝脏，禽蛋黄（特别鹅、鸭蛋黄）奶油，蔬菜中以胡萝卜、西洋菜、绿色西兰花、冬寒菜最多，其次是菠菜根、茴香菜、芹菜、苋菜、香菜、芥蓝、马兰头、西红柿、红辣椒、柿椒、蘑菇（干）及紫菜中较多，水果中则以芒果最多，其次为柑橘、红枣、花生衣中含量较高。此外，多饮茶对恢复和防止视力衰退也是很有效的，而且可以降低电脑及电视显示屏辐射的危害。

116. 避免视疲劳的 5 点忠告

(1) 缓解视疲劳最佳的方式是让眼睛休息。每操作电脑 2 小时要休息 10~15 分钟，此时可远看窗外景观，只要不集中在近距离用眼，都有休息效果。

(2) 热敷眼睛或绕着眼球按摩。用热毛巾或是手帕覆盖于双眼(同时闭上眼睛)每天 1~2 次 每次热敷约 10~15 分钟。亦可以用大拇指轻轻指压眼窝四周的骨头，从眼窝上方内侧开始，沿着骨头向眼睛外侧按摩，然后朝眼底往鼻子的方向移动，每个点指压大约 10~20 左右。

(3) 显示屏上显示的亮度应为周围光线的 3 倍左右，勿让窗外光线和室内灯光在显示屏上造成反光。室内照明柔和，避免直接照射，倘若出现反光，应调整光源或改变显示屏位置，以消除反光。最好在显示屏前加装特殊的微滤网或护目镜。显示屏有尘埃时，必须以电脑专用拭镜纸擦拭，使增加可视度。

(4) 将欲输入之资料文字放置于显示屏旁，愈接近愈好，以减少颈部及眼睛的转动，及注意力的改变。放大显示屏上所显示的字体大小及行间距，以便于阅读，减少眼睛负担。此外，多眨眼可以润湿眼睛，防止眼睛干涩。如果眼睛有不适，最好找眼科医师检查，切勿自行点眼药水。

(5) 显示屏的上端稍微低于视线 $10^{\circ} \sim 15^{\circ}$ 视角应当调节至让使用者看得舒服为宜。眼睛与 36 厘米显示屏距离最少要保持 60 厘米，38 厘米最好要有 70 厘米的缓

冲；显示屏越大，距离依此类推。键盘和座椅的高度以令使用者舒适为主，键盘应调整至打字时，前臂与地面平行；而电脑椅最好是有椅背、没有扶手，足够支撑人体的调整式座椅，调整椅身至可让操作电脑者的脚平放在地面上。椅面应该要微向前倾，使脊椎挺直，大腿稍倾向地面。电脑背面与墙壁应有 1 米以上的空间，让使用者休息时眼光可有足够的扩展。

117. 为什么眨眼功夫可缓解电脑眼病

许多人因为工作的关系，必须整天面对电脑，注视电脑显示屏，长期这样下来，很容易就会“累坏”眼睛。在眼科门诊当中，时常可以听到患者诉说眼睛疲劳或是头痛，其中电脑终端机作业员占了大多数。大部分的患者主诉眼睛干涩、灼热，或是有异物感，视力不稳定或是暂时模糊，可能还会觉得眼皮沉重、眼球胀痛甚至头痛。经由详细的眼科检查，还可以发现一些蛛丝马迹，例如：结膜充血、视力下降、调节力减退、泪液分泌减少等等，严重的时候甚至会有眼压升高的情形产生。

长期亲密接触电脑会使人眼睛不适，医学界称之为“电脑视力综合征”。据美国一项对 509 名电脑使用者的调查，86% 的人说他们在电脑前工作时感到烦躁和疲劳，注意力难以集中，眼睛发干或者头痛。这 86% 的人又有 98% 每天在电脑前工作 2 小时以上。另一项调查证明，每天在电脑前工作 3 小时以上的人群中，90% 的人眼睛有问题。眼科专家认为，这些毛病与眨眼次数不够有关，一般人每分钟眨眼少于 5 次会使眼睛干燥。

“电脑视力综合征”是一种压力型毛病，关键问题是眼睛长时间盯着一个地方，眨眼的次数仅相当于平时的 $\frac{1}{3}$ ，从而减少了眼内润滑剂的分泌。长期这样，除了会引起眼睛疲劳、重影、视力模糊以外，还会连带引发身体的其他不适反应。多眨眼，每隔 1 小时至少休息 1 次，视屏显示终端在视线之下，不要在黑暗中看电脑。

操作电脑者怎样保护眼睛

眼睛疲劳的程度与工作时间长短有关，因此避免眼睛疲劳的最好方法是适当休息，勿连续使用。如果操作电脑者是眼镜族，那么配一副合适的眼镜是很重要的。

40 岁以上的人，最好采用用用用用用避眩 d (采) T j

屏，比较容易受到辐射线的损害，尤其是使用笔记本电脑时，由于屏幕过小，导致使用者必须以近距离工作，头部向前倾，颈部肌肉用力，很容易形成工作劳累，加重眼睛的疲劳。 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，清晰度降退，因此造成阅读上的困难。 工作环境：环境中的光线太强或者是太弱，导致屏幕与外界产生强烈的反应，容易对眼睛造成刺激。

了解了眼睛疲劳的症状以及成因以后，接下来介绍改善的方法。前面提到眼睛疲劳的程度与工作时间长短有关，因此避免眼睛疲劳的最好方法是间休息，勿连续使用。如果操作电脑者是眼镜族，那么配一副合适的眼镜是很重要的。超过 40 岁以上的人，最好采用双焦点镜片，或者是在打字的时候，配戴度数较浅的眼镜。工作的姿势和距离也是很重要的，尽量保持在 60 厘米以上距离，调整一个最适当的姿势，使得视线能保护向下约 30° ，这样的一个角度可以使颈部肌肉放松，并且使眼球表面暴露于空气中的面积减到最低。屏幕的光度与清晰是否适当，环境的光线是否柔和，桌椅的高度及舒适度是否能配合终端机的高度，这些都是必须考虑的要素。如果眼睛疲劳的症状十分严重，没有办法得到改善，则必须请教眼科医师，配合使用人工泪水或者是睫状肌松弛剂来改善眼睛疲劳的症状。

如果操作电脑者的工作性质是终端机使用员，而操作电脑者怀疑有眼睛疲劳的症状，那么试着回答下面 6 个问题：①觉得眼睛干涩、缺少泪水。 觉得眼皮沉重下

垂，无法张开来。觉得眼睛有灼热感。视力不稳定，看东西有时清楚有时模糊。觉得眼睛内有异物存在。

⑥觉得眼球胀痛、头痛。如果有半数以上答案是肯定的，那么操作电脑者的眼睛疲劳可能已经影响操作电脑者的日常生活，到了必须请教眼科医师的时候了。

眼睛喜凉怕热 遇到心火、肝炎过盛 就会长眼垢、发干、红肿至充血。经常用流动的凉水洗脸可减少眼睛疾病，保护视力，增强眼睛对疾病的抵抗力。尤其对常患眼红、发干、视物不清、沙眼等病的人 好处更为明显。茶水熏眼对保护眼睛，恢复视力有极大的帮助，同时用手捂住杯口，以防热气过快散失；过热无法忍受时可稍事休息，但熏的时间一定要保证在 10 分钟左右，并要经常坚持做 每天至少熏 1 次。

119. 操作电脑者对付视疲劳的 27 招

随着电脑的普及，操作电脑几乎是现代人生活中不可缺少的一部分。有许多人由于工作的需要，必须整天注视电脑显示屏，这样时间长了，就很容易视疲劳，甚至诱发其他一些眼病，如青光眼等。眼睛疲劳的程度与工作时间长短有关，因此避免眼睛疲劳的最好方法是间休息 勿连续使用。

显示器的色彩对比度和亮度：对比度指的是显示屏背景色与字体颜色的搭配。一项研究从色彩心理学的角度探讨了不同颜色的搭配对操作电脑者的工作效率的影响，研究结果指出，黑底白字是令操作电脑者眼睛最舒适且工作效率最高的（黑色与白色是互补色，可减轻视疲

劳。而且黑底白字的色彩分辨率也特别高)。至于亮度的设定则需要讲求柔和且不刺眼。

眼镜一族配一副合适的眼镜是很重要的。超过 40 岁以上的人,最好采用双焦点镜片,或者是在打字的时候,配戴度数较浅的眼镜。

工作的姿势和距离也是很重要的,尽量保持在 60 厘米以上距离,调整一个最适当的姿势,使得视线能保持向下约 30° , 这样的一个角度可以使颈部肌肉放松,并且使眼球表面暴露于空气中的面积减到最低。显示屏的光度与清晰是否适当,环境的光线是否柔和,桌椅的高度及舒适度是否能配合电脑的高度,这些都是必须考虑的要素。如果眼睛疲劳的症状十分严重,没有办法得到改善,则必须请教眼科医师,配合使用人工泪水或者是睫状肌松弛剂来改善眼睛疲劳的症状。

自从文字处理机、电脑、电子游戏机进入工作、家庭和孩子们的游戏,对人们的眼睛产生了很大影响,由于长时间操作电脑,影响眼睛和身心健康而产生的一组疾病,叫电脑视力腕管综合征,也叫技术紧张性眼病。

通常读书、写字与电脑使用对眼睛的影响是不一样的。读书、写字也会使眼睛疲劳,但使用电脑时,由于长时间使用一个姿势,并且视线频繁地在显示器、键盘、书籍上来回移动,就更容易产生疲劳,伴随出现肩部僵硬,头部、肩部、手肩疼痛,全身乏力,眼睛疲劳、疼痛,视力下降,眼球干燥等症状,严重的甚至会有额头压迫感,眩晕、恶心现象。当我们需要长时间注视显示屏时,如果间隔很久不眨眼,会加重眼睛的过度疲劳,尤其翻阅文件时,

很怕不小心漏看，尽量不眨眼或少眨眼，而眨眼对保护双眼至关重要，它可以使处于紧张状态的晶体和虹膜肌有一个转换位置的机会，从而起到润滑眼睛的作用以避免眼睛发痒，灼烧或产生其他症状。如果显示屏摆放高度不合适，或者距离太近，也会让使用者工作时不太舒服地俯身，让头部处于一个极不自然的角度，这很容易引起头昏、颈酸、肩膀痛或全身不适。专家认为，电脑使用是一项视力相当集中的工作，会减少眼内润滑剂和酶的分泌。一般说来，如果一个人每分钟眨眼少于 5 次而且持续时间较长，会使眼睛干燥、疲劳、出现重影、视力模糊以及头颈疼痛等症状。

医生提醒操作电脑者，应经常性注意对眼睛的保护：

(1) 在连续使用 1~2 小时电脑后，假若其中 60% 的时间在观看显示屏，一定要改做别的事情，或眺望远方的景色，也可适当活动身体，解除紧张，让双眼获得休息。当眼睛出现毛病无法自然消失时，应及时找眼科医生检查。

(2) 摆放显示屏最理想的位置是显示屏中心应在视线下方约 20° 的地方，离眼睛的距离以 35~40 厘米为宜，不能太近。

(3) 为了避免显示屏不清晰，电脑不应放在窗的对面或背面，应尽可能避免或减少显示屏上炫目的光线。

(4) 不要在黑暗中操作电脑，因为黑白反差对眼睛有损害。

(5) 坐的地方应尽可能舒适，可能的话，应尽量使用可以调整的靠背椅。

(6) 禁止长时间玩电子游戏,30 分钟内是可以的,但不能超过 1 小时。玩电视游戏机或电动玩具时,需要聚精会神,眼肌保持紧张状态;加上电视画面不断跳动,而观看显示屏的距离也较近。所以,长时间下来很容易引起眼睛疲劳,甚至造成假性近视。不要玩太久,一次在 1 小时左右。每隔 30~40 分钟要休息 5~10 分钟。电视机画面与眼睛保持 3 米左右的距离。视屏显示终端明暗对比不要过强。室内灯光不可全部关掉。

(7) 经常到户外玩,可以解除身体紧张,也能缓解眼睛的症状。

(8) 不要偏食,无论喜不喜欢吃,都要注意营养平衡。一旦发现眼睛异常,请尽快到眼科医生那里接受诊治。

(9) 眼镜族配一副合适的眼镜是很重要的。40 岁以上的人,最好采用双焦点镜片,或在打字时配戴度数较浅的眼镜,从而保证在不同距离都能看清显示屏上显示的内容。

(10) 视疲劳的程度与工作时间长短有关,因此避免眼睛疲劳的最好方法是注意中间休息,避免长时间连续操作电脑,通常连续使用 1 小时休息 5~10 分钟。休息时可以看远处或做眼保健操。

(11) 保持良好的工作姿势。保持一个最适当的姿势,使双眼平视或轻度向下注视显示屏,这样可使颈部肌肉轻松,并使眼球暴露于空气中的面积减小到最低。

(12) 保持适当的工作距离。眼睛和电脑显示屏的距离要保持在 60 厘米以上。

(13) 创造并保持良好的工作条件。周围环境的光线

要柔和，电脑显示屏的亮度要适当，清晰度要好，桌椅的高度要和电脑的高度匹配。将电脑放置在较一般读书距离稍远处，电脑显示屏之上端，稍微在眼睛水平面之下，操作电脑时，将觉得较舒适。

(14) 将欲输入之资料文字放置于显示屏旁，愈接近愈好，以减少颈部及眼睛之转动，以及注意力之改变。

(15) 光线须柔和，而室内灯光反射及眩光须尽量减少。有时候，室内光线太亮时，可考虑在显示屏前置放微滤网。

(16) 显示屏有尘埃时必须擦拭，以增加可见度。

(17) 操作电脑一段时间（30~40分钟）后必须休息。因为操作电脑时，眼睛、头及身体长时间不改变位置，容易导致疲劳。

(18) 操作电脑者应多眨眼，可以润湿眼睛，防止眼睛干涩。每隔一段时间休息一下。要有效地预防干眼病，最好的办法是养成多眨眼的习惯，专业人士认为，干眼病是一种压力型病症，问题出在眼睛长时间盯着一个方向看。对于症状比较明显的，可以用人工泪液与药物治疗，以促进泪腺的分泌，减少患者的不适与眼睛病变的发生。

(19) 定期作眼科检查，及早发现问题，作适当的治疗或矫正。

(20) 建议每工作2小时，休息15分钟，以减少眼睛疲劳。

(21) 安装过滤镜，以防止反射光。

(22) 减弱背景光线。为方便阅读文件，可装置辅助照明设备。

(23) 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显示屏休息。

(24) 显示器显示屏位置应在视线以下 $10^{\circ} \sim 20^{\circ}$ 之间且距离在 0.6~0.7 米之间。

(25) 显示器应定期检查，并选择设计更科学的显示器。

(26) 若在近距离内操作电脑 (1 米内) 连续操作电脑，每天的工作时间不宜超过 4 小时。

(27) 如果出现眼睛干涩、发红、有灼热或有异物感，眼皮沉重、看东西模糊，甚至出现眼球胀痛或头痛，休息后仍无明显好转，那就需要到医院看眼科医生了。

除了以上建议外，操作电脑时还须注意：显示屏上之文字、数字，其焦点须清晰。戴眼镜时，所需用的眼镜度数与平常阅读用的镜片度数不同。电脑使用时，须使用正确的眼镜片度数，以减少疲劳。若经常引起眼睛疲劳，则须考虑并非单纯是操作电脑所引起的。此时，要请眼科医师检查，以便诊断操作电脑者是否有其他的眼部疾病。

120. 操作电脑者怎样应对干眼症

(1) 注意正确的休息：工作一段时间后，应休息片刻或改做其他非视力注视之事。美国职业安全和保健研究所建议在计算机前中等强度工作 2 小时或高强度工作 1 小时后应休息 15 分钟，绝对不应连续工作 2 小时以上。避免工作座位上有冷气吹过，座位附近放置茶水，以

增加周边的湿润，每注视电脑显示屏 1 小时就要闭眼休息至少 2 分钟，并转动眼球。

(2) 注意适当的坐姿：电脑屏幕距离眼睛最好达到 45~64 厘米，位于眼水平线下方 10° ~ 20° 因为眼睛稍稍下倾，观看效果最佳。工作大约 10 分钟，将目光从屏幕上移开 5~10 秒钟，慢慢地眨几下眼睛，这有助于减轻眼睛干燥和酸痛。尤其是那些戴隐形眼镜较少眨眼的人，更应该长期坚持这样做。

(3) 注意适宜的室内光照：室内光照适宜，避免让光线直接照在屏幕上，可用布帘遮光，也可用可调式台灯降低光线刺激。坚持每日做两次眼保健操。

(4) 采用某些药物治疗：可试着滴人人工滴泪液（可在市售滴眼液中找到），最好选择由甲基纤维素或聚乙烯醇成分制成者。注意避免使用内含血管收缩剂的眼药水，因为它们将收缩眼部组织的血管，反而会引起眼睛干涩。另外，在操作电脑时一定要记住经常眨眼，至少每 5 秒钟眨动一次，以确保眼球能有足够的泪液滋润。

(5) 加强室内环境改善：空气质量不佳是干眼症发病的一个诱因，所以应保持良好的空气品质，首先室内温度不宜过高，冬天应保持在 20 左右，夏天应保持在 25°C 左右；其次应保持足够的湿度，空气中水分应保持 50%，特别是在夏季安有空调的电脑室，一定要加装负离子加湿器予以水分供应；然后，注意除尘和消毒，不仅是空气，同时也包括电脑设备、空调以及加湿器；冬天应避免加湿器过于干热，平时应配戴太阳镜保护眼睛免遭阳光和寒风的刺激；如有不良的生活嗜好如抽烟、喝酒等，最好能

彻底戒掉。

经常用眼过度的人，平时应注意用眼卫生，利用闭目休息、远眺、做眼保健操等方式缓解眼部的疲劳，多吃一些富含维生素 A 的食物来给眼睛补充营养。如果人的眼睛出现发干、发涩、有异物感等症状，应到医院进行检查，以便确定是干眼症还是角膜。结膜的慢性炎症，不要自行用药，特别是一些含有激素成分的滴眼液，以免延误病情，造成不必要的并发症，给自己带来痛苦。目前主要采用人工泪液替代疗法，既可抗菌又可保持眼睛湿润，并能有效地保护角膜。

121. 眼睛怎样保湿

人的眼睛（特别是眼角膜部分）经常得依靠泪腺供给水分 通过眨眼 泪水变成一层“泪片”分散到眼角膜 保持眼睛舒服。否则，就很容易患上干眼症。泪水的制造和蒸发的时间约同，因此泪腺能不能制造足够的泪水，是制止干眼症发生的关键因素之一。

“泪片”分三层 最外层属油性 中层属水性 最内是粘性层。在正常的情况下，这三层的液体含量均等。如果有不均的现象发生，例如其中一层的组合部分液体不足 眼角膜面便会出现“干燥点”最后形成干眼症。

“泪片”发生障碍 开始时是眼睛变得干燥 这只是细微的影响，如果没有给予治疗，可带来慢性炎症和红眼。最后，眼角膜透明度逐渐丧失，变成不透光，视力受损害。病情严重的话，可造成眼瞎。患干眼症者常见症状有“干涩、瘙痒、沙眼感、烧灼感、眼睛感受压力、疲倦、对光线敏

感，眨眼时，眼睫毛和眼球发生黏连现象。

可引发干眼症的因素相当多，其中包括：中年之后，眼睛减少制造泪水 眼睛病症如角膜退化、睑炎、沙眼 粒性结膜炎）等；各种病症如类风湿关节炎、米库利奇腕管综合征 淋巴细胞性泪腺及涎腺慢性肿大）多关节炎、红斑狼疮、斯耶格伦腕管综合征（多发生在中年或老年妇女，也称口眼干燥关节炎腕管综合征）甲状腺失调、糖尿病、皮肤病等；停经引起的激素失调；中风后造成的神经性麻痹 因某种药物引起 如避孕药、安眠药、镇静剂、咳嗽药、胃药等 营养不良 环境污染影响 如酷热、干风、冷气等 如灰尘、烟雾等 长时间对着电脑显示屏工作 长期使用某种眼药水，如血管收缩眼药水。

需要提醒的是，当操作电脑者专注于工作或全神投入到电脑显示屏前工作时，操作电脑者眨眼的次数跟着减少。建议操作电脑者多眨眼，确保“泪片”能将水分分散到眼角膜，防止眼睛干涩。

近些年来，由于空气污染和空调的普及，干眼症有逐渐增加的趋势 尤其是配戴隐形眼镜者“上网族”以及学生，由于用眼过度，极易出现干眼症。眼科专家认为，眼睛的保湿要比皮肤保湿更重要。

健康的眼睛主、副泪腺会自然分泌泪液，润滑眼球；若气候干燥，则眼睛里水分蒸发得更快。另外，环境污染、空调的使用以及过度用眼的工作，都会加重泪液流失，使得干眼症患者大增。在眼科门诊中，每五个人中就有一个经常抱怨眼睛干涩 痛痒 有灼热感、疲劳感 这些都是干眼症的典型症状，而患者又以学生、电脑工作人

员、上班族、开车族居多。

现在不少近视患者配戴隐形眼镜。实际上隐形眼镜因容易吸附水分，常常使得眼球表面容易脱水，加重干眼症状。眼科医生提醒隐形眼镜族更要随时保持眼睛湿润，干燥时要随时点用护理液保持隐形眼镜湿润，以免隐形眼镜干燥变形，磨损角膜。如果角膜上皮细胞经常破皮或角质化，后果不堪设想。

目前，许多化妆品广告强调皮肤保湿，相比之下，眼睛保湿可能更为重要。要做好眼睛保湿，切忌“目不转睛”不妨频繁眨动眼睛 注意空调不要吹得太久 房间里应使用加湿器，使空气中湿度加大，亦有助于眼睛保持滋润。

122. 视疲劳者怎样点眼药水

药物在疾病的治疗或减轻身体的不适上，往往是必要而且是有效的。可是，必须牢记，所有的药物都可能有副作用，眼药也不例外。

许多眼疾不需口服药物，而只需局部点眼药水即可达到治疗目的 如结膜炎、角膜炎、虹彩炎、青光眼的治疗即是。点眼药时，只有少量的药物进入身体，所以大大降低了全身副作用。眼药水的副作用是局部的（如长期点用类固醇眼药，可能造成白内障或青光眼）；而某些眼药水 如治疗青光眼之 β 阻断剂 却也可能引起全身的副作用 如气喘、心脏病发作、精神异常等等。因此，点眼药水的次数及点眼药水的时间都须遵照医师的指示。

使用药物时，必须注意下列几点：

确定已了解药物的名称及操作时间。通常药物有学名及商品名，学名可以在商标上小印刷体字中找到。

仔细阅读包装内说明事项，包含用法、警告标示、有效时限及副作用。若有任何疑问，须请教医师。

当使用眼药水时，有任何不舒服之症状发生时，必须和医师讨论。医师可能开给其他的药物或建议不同给药方式来治疗。

药物过敏：当有任何过敏或曾经对某些药物过敏时，必须让医师知道这件事。任何药物皆可能引起过敏，甚至非处方的眼药水中，所含的化学防腐剂也会造成过敏。眼药水引起过敏反应，常会致痒、肿胀及眼部周围之潮红。

将眼药水点到眼睛，开始时可能觉得困难，但多练习几次就熟能生巧了。正确的点眼药水步骤如下：

事前洗手，以免经手指接触感染。头部尽量向上仰，或平躺下来。

将下眼皮拉开眼睛。可以用食指将下眼皮向下拉；或以拇指及食指捏住下眼皮，将下眼皮拉向外。

将眼水瓶嘴对准眼睛，挤出一滴眼药水（不要连续挤出多滴），使眼药水滴到眼皮内的结膜囊内。注意，眼药瓶嘴不可以接触到眼睛或睫毛，以防止药水瓶弄污染。

闭上眼睛（不可眨眼），并以手指轻轻按压内眼角处（眼皮与鼻梁接触之处）的上下泪小管，保持 2~3 分钟。

在睁开眼睛之前，以纸巾或手巾将未被吸收的眼药水及泪水擦拭干净。

若需要点 2~3 种眼药水时，则等 3~5 分钟后，再点

第二种眼药水 而每次点眼后 要闭眼 5 分钟。

123. 操作电脑者怎样做眼睛放松操

操作电脑者因用眼过度，可出现易疲劳、疼痛、瘙痒、眼眵增多及眼球充血等不适症状。如能经常做眼睛体操及按摩，上述症状就会消除。该操十分简便，不受场地限制 每次约做 30 分钟。

(1) 眼睛体操 (做 10 分钟): ① 两眼紧闭。② 猛地睁眼。用力眨双眼。轻轻转动眼珠。⑤ 头不动，眼睛尽可能看右侧。⑥ 头不动，眼睛尽可能看左侧。⑦ 尽量向上方看。⑧ 尽量向下方看。⑨ 向下方看鼻子。⑩ 眼珠左右各用力转一圈，然后再看一下鼻子。

(2) 按后颈的穴位 (约做 10 分钟) 用双手的大拇指放在后颈的发际，其他手指支撑住头部，然后一边寻找自感最适宜的穴位，一边用拇指作螺旋状的下压动作。

(3) 挤压眼眶的凹陷处 (约做 5 分钟) 将双手洗干净 以上眼眶、下眼眶、眼角及外眼角之顺序 慢慢地以自感舒服的力度反复挤压。

(4) 旋转颈肩部 (约做 5 分钟): ① 头朝前，颈肩肌肉放松。向右侧转头，一边转，一边做深呼吸，查出哪个部位存在着痛点及不适，再尽量多活动一下。向左侧转头，一边转，一边做深呼吸。④ 再做 1 次左右转头。

124. 操作电脑者怎样进行眼部保健按摩

采取坐式或卧式均可，将两眼自然闭合。然后依次按摩眼睛周围的穴位。要求取穴准确、手法轻缓，以局

部有酸胀感为度。

(1)揉天应穴：用双手大拇指轻轻揉按天应穴（眉头下面、眼眶外上角处）。

(2)挤按睛明穴：用一只手的大拇指轻轻揉按睛明穴（鼻根部紧挨两眼内眦处）先向下按，然后又向上挤。

(3)揉四白穴：用双手的食指揉按面颊中央部的四白穴（眼眶下缘正中直下一横指处）。

(4)按太阳穴、轮刮眼眶：用右手拇指按压太阳穴（眉梢和外眼角的中间向后一横指处），然后用弯曲的食指第二节内侧面轻刮眼眶一圈，由内上→外上→外下→内下，使眼眶周围的攒竹、鱼腰、丝竹空、瞳子、球后、承泣等穴位受到按摩。对于假性近视、或预防近视眼度数的加深有好处。

125. 什么是操作电脑者的眼部保健法

为应付容易使眼睛产生过度疲劳的现代生活，我们可进行下列的眼部保健法：

(1)改变焦点：①看着大拇指的指甲，并把它慢慢移向鼻子。移动大拇指时，双眼要聚精会神看着，有时可能会出现双重影像或变得模糊，但要设法看得清楚。然后把拇指移到离鼻子约一手臂长的距离，眼睛仍看着拇指指甲，留意指甲的外围。重复上述动作三四次。接着用力紧闭眼睛，之后放松，重复几次后眨眼。把拇指指甲移向双目，眼睛仍要仔细看着指甲的外形，就像要把指甲外形画下来。然后在中距离选择一件物体，并仔细看清楚，后再重看拇指指甲。重复上述动作三四次。接着用

Á!½&õñú¼!ε-Ö®.ÁÈÉ-Öø ¼,î °óõñúεϕúñá'ö,ö,¼x
òãñú¼!ε-½ð¼áèùø´xää'ö,ö,¼xε-Èºóú´ó¼áèùáí
là ÆÿÈç° là μÄÈ-ÆxÉ, ζ´È-ÉíμÄó¼È-ö:Èºóúø´á'
ö,ö,¼xεÖø ÈíÈøπ x-ÈÿÈÄí ;ε ½óÁóã!½&õñú¼!ε-Ö®
°ó.ÁÈÉ-óùñúε

È±ÖÓ¼ÛÈ ÆÖÉíÈ «Ä;ε¼ÛÈ Äæç°ÓÈ»È±ÖÓñú¼!ó
È±²ÈíÈε ζ´ È±óú´òðááε-ÈºóúÄ È±òú´òð
ðááε-È³È±öè½ò ò-ðáμ »ø È±ε ½óÁóã!½&õñú¼!ε-
ðÿç ¼,áèöè-óùáá±öè½ò öø ÈíÈòøπ ;ε

ÖÄÄ' Ä!ε°ñÁ!ÈöðÄ², ÇÈ«Ä;ε-ÈíÈ«Äðÿç
·öòè-ÈºóúÖðÄÄ' Ä!ñúεε-ÖæÈÉíöüöÈø¼ÈÈÜíÄÀ´;ε
öüö¼æ-ìð±èç²ððÄÈμÄ!x-ε-ζÉáxöÉíÈèòøπ ;ε

xð&ÈÈÆ°Èçúíè ζ´Çðp Ä³ðø«í-ε-Çðò°ñ±xÓÉí³ö
Èÿ;´;ε ÄÇù»áÈí¼ç² ½öÄ-È¹ñú¼!ÈÄí;ε óðèÈε´ μçÈó
È±-í² »¼ÄñðñðÉöùíxó-íÄ'ó Ñ¹μðøÿ-öð²»áÈ¹ñúε
¼Èð²öÄ-çÈíÈ«ÉíμÄ¼ÈáýóÈÈÈÚε-ñÿε³öíöî´¼çÈí;±;ε
ÆÈμ»Äü¼Ä»òx&Äε-¾úðxðòÈílà í! öε-öð»μ«ζÈòö¼ö
Çáñúεñí!ε-í-È±òε¼ÈÜ. í´;ε

ÈðÈüöá¹á², ß Ä¹Ä«Èöóó ñú¼!εºó.ÁÈÈöø´ Èí
Èøπ x-¼,î ε-ÈºóúóÈö°, Ä!Ä¹ðÄε Öxçòáμðöá¹º
¹ßε-ÁóòÈçñ ö¼´ðÄÄ!»ðÈÈ±öá¼ε

²úx-μçÄöüòóñú¼ðÄÈ-ε½j

ÈæÄÉú»î½úáμÄ¼öìε-μçÄöüáÄ¹á μÄó!óÄ-íð ÄçÈ±ú
μÄÉÈÜç Ö¹ε-μçÄöüòóÄçö¹Ä´ö½üεÈüöÿÈöè'ì xÄò
ÄquÄÉú»îε-³Èí³ îòÄquÄÄ¹È!òèñε öÈ¹μÄö¹Ä´ö¼áμÄù

作电脑者必须长时间操作电脑，这必然会使大脑带来疲劳和紧张，工作时感到烦躁、痛苦、不安、呕吐。而正确地用脑保健不仅能提高工作效率，而且能充分发挥大脑的思维能力和记忆能力。操作电脑者应该如何加强用脑的自我保健呢？

人的大脑兴奋能力在使用时有一定限度，如果日间频频使用，晚上又加班加点，就会使工作能力下降、头昏脑胀。相信许多“上网族”都有这种注意力不集中、记忆力减弱现象。连续操作电脑，一般不要超过两个小时，否则长期会使大脑紧张思维活动变得迟钝，理解力下降。在使用时应每次都都要在中途休息几分钟，减缓大脑压力。

人的大脑重量虽只占人体重量的 2%，但消耗的能量却占全身总消耗量的 20%。由此可知，增加大脑营养，这又是健脑的一个办法，操作电脑者平时必须多食核桃、花生、小米、栗子、鱼虾、母乳。另外维生素 C、维生素 E 和钙也是必不可少的，这些都能延缓大脑神经细胞的衰老，改善记忆。

有些大脑使用者因为长时间工作，就使用了一些刺激大脑的物品，如香烟、酒、咖啡等。以为这是改善大脑的好办法，这是不行的。在工作时，可以边用双手十指从前额用梳头动作到后脑，每次不少于十几下，再用双手按住太阳穴，用力旋转运动使得大脑得到休息，改善智能，激活潜能。

操作电脑者必须增加运动锻炼，只有锻炼，大脑所需的氧气和营养物质才能得到充分吸收，经常运动血液循环加速，使大脑得到充足的营养，会使大脑思维功能合理

应用，提高工作效率。

127. 操作电脑者怎样预防手臂部病痛

对于长期亲密接触电脑者来说，做好预防工作可以减低手臂以及肩部疾病发生的几率。在日常生活中，手的自然姿势是直的，手腕部稍微有些弯曲。拇指与前臂在一条直线上，手腕向前后方弯曲时间过长会压迫腕管，所以在工作中要尽量保持手腕直立。

如果需要长期使用键盘，要尽量习惯轻按键盘，不要过度用力。还要记住每工作 1 小时就应休息几分钟，并活动一下手臂，放松一下筋骨。另外，使用一个腕托防止不自然的弯曲，并使桌椅高度符合其身材。

坚持腕部锻炼。取坐姿或站姿，两手各握一哑铃，做负重腕内收运动连做 10 次；然后换做负重腕外展运动，也连做 10 次。

在使用鼠标时，手指不要过度伸展。鼠标不要离键盘太远，按时不要太用力，更不要让腕部上下伸展，应该保持腕及前臂平直，可减少手臂疲劳。

长期在电脑前工作应特别注意姿势的正确性。如果姿势不正确而且又长期固定不变，如此日积月累，对身体就造成了不必要的压力，使自己受到损害，或加深了原有的症状。因此，最好多活动，不要长期固定一个姿势，这样身体各部分才能正常运作。

操作电脑时不要弯腰驼背，应保持舒适的坐姿，避免脊柱受压，维持适当的腰椎曲线。操作电脑后可用热水泡手，然后再做重复握拳、放开的伸展动作，以增加肌腱

的柔韧度。

128. 操作电脑者怎样做手指保健操

手指体操不仅简便易行，还可使操作电脑者舒舒服服地降低血压，恢复血管的青春，是老年人较为适合的锻炼方法。做法如下：

(1) 攥拳、松开，10~15次。模仿弹奏钢琴的动作，约半分钟。

(2) 重做上节，但用手指先在凳子上，而后在墙上作打击动作约1分钟。

(3) 双手抬至胸前，轻轻甩动10次左右，而后将手握紧再伸开。重复3~5次。

(4) 手臂下垂伸直手指慢慢弯屈后将手指伸直重复3~5次。

(5) 用力将手水平向前伸直，掌心向前，似用手掌向前够墙壁状，待无力时将手臂放下，重复3次后休息片刻再作3次。

(6) 双手手指交叉相握，手腕用力向下拉。将小球握在手中，用力握同时呼气，然后深吸气并将手张开。将两个小球握在手中，使其左右交换位置转动，当有烦恼和不满情绪时，用此法可得到解除。

129. 操作电脑者怎样预防手指麻木

随着因特网的大行其道，现代人操作电脑的时间和机会越来越多，为此，一些医务工作者提出警告：长期亲密接触电脑键盘，会提高罹患腕管综合征的几率；如不注

重保健，可能会导致神经受损、手部肌肉萎缩。

所谓腕管综合征是指人体手部经络过分劳损所产生的病症；主要会导致食指、中指疼痛、麻木和拇指肌肉无力感。这种病症之所以迅速成为一种日渐普遍的现代疾病，主要原因是愈来愈多的人，每天重复着在键盘上打字或移动鼠标，手腕关节因长期、密集、反复和过度的活动，以致逐渐形成腕关节的损伤。其他比较可能造成类似影响的职业有音乐家、教师、编辑记者、建筑设计师、矿工等，都是和频繁使用双手有关。据来自新加坡的调查，女性是腕管综合征的最大受害者，其发病几率比男性高 3 倍 其中以 30~60 岁者居多，这是因为女性手腕关节通常比男性小，腕部神经容易受到损伤。此外，一些怀孕妇女、风湿性关节炎患者、糖尿病、高血压和甲状腺功能失调的人，也可能患上腕管综合征。

当双手有以下特征时，就需多加注意：单手或双手感觉无力，手指或手掌有麻痹或刺激僵硬感、手腕疼痛、伸展拇指时不自如且有疼痛感等。对于该病的预防，应着重建立在营造健康的工作环境和正确操作电脑自我保护方面。如操作电脑时，个人座椅要调至适当的高度，打字时电脑的键盘应正对着操作电脑者，如果斜摆在一边，可能会导致手腕过度弯曲紧绷。同时，每使用 30 分钟 应暂停一会儿，让双手适当放松或休息。腕管综合征属于“累积性创伤失调”之症，病情较轻者可采用药物或使用腕背屈位夹板疗法治疗；病情较重者可到医院治疗。

130. 操作电脑者发生肌腱炎怎么办

- (1) 让肌肉休息，但避免休息过久，以免肌肉萎缩。
- (2) 若肌腱炎的发生是运动引起的，更换运动项目是个可考虑的方法。
- (3) 洗按摩浴可帮助提高体温并促进血液循环。
- (4) 若肌腱炎发生在膝盖部位，可以温湿的毛巾热敷。
- (5) 平时及运动前应多多伸展肌肉。
- (6) 戴护腕或护膝可强化肌肉与肌腱。
- (7) 使用冰块消肿止痛，但心脏病、糖尿病或血管有问题的人不宜使用。
- (8) 抬高患部可控制发肿。
- (9) 服用不含类固醇的止痛药可消炎及消肿。
- (10) 锻炼肌肉可强化肌肉。
- (11) 休息片刻是缓解肌肉紧绷的最好方法。

131. 操作电脑者发生肌肉痛怎么办

- (1) 休息受伤的肌肉，要休息多久需视受伤程度决定。
- (2) 肌肉一旦受伤要预防发肿，以立即冰敷患处，每次 20 分钟，不宜过久。
- (3) 使用绷带包裹受伤的小腿或扭伤的脚踝，可阻止发肿，但不宜过紧。
- (4) 抬高受伤的足部或小腿，超过心脏位置，以防血液流向伤处，引起肿大。

(5) 热敷可治疗急性疼痛或扭伤，但最好在冰敷相当时间之后才转为热敷，且不宜过久。

(6) 服用非类固醇的消炎片可有助于疼痛。

(7) 伸展肌肉有松弛的效果，也能预防肌肉因复原过程缩短而紧缩，造成以后的肌肉疼痛。

(8) 按摩肌肉可缓和疼痛，但只需轻轻的搓揉。

(9) 添加衣物保暖，可以支持肌肉。

(10) 变换位置是减少肌肉疼痛的方法，特别是需要长期坐在办公桌前，处理文书工作或操作电脑者，除了要保持舒适的位置，起来动一动，适时的变换姿势都是有必要的。

(11) 站起来可以帮助消除腿部或足部的痉挛。

(12) 次日可以较慢的速度及较轻的力气进行使肌肉受伤的活动，有助于排除疼痛。

(13) 以其他运动来缓和肌肉疼痛，例如因走路而使小腿酸痛，可以改骑脚踏车让小腿休息。

(14) 如果肌肉疼痛已成了慢性问题，则减轻体重可以降低身体负担。

(15) 若某一种运动经常使肌肉受伤，则有必要换其他的运动。

(16) 在激烈运动之后，不宜突然停止，最好能缓和一下，慢慢地停下来。

(17) 穿适合的鞋子是避免肌肉疼痛的必要方法。

(18) 经常活动四肢，强化肌肉的柔软度。

(19) 多补充水分，特别是在运动前后及运动期间。

(20) 若半夜抽筋时，可站在墙边以手抵墙，脚跟贴

地保持 10 秒钟，反复数次。

(21) 从脚踝向上按摩小腿，可缓解抽筋。若经常苦于抽筋，可在每日睡前先行按摩小腿。

(22) 穿宽松睡衣及减轻棉被重量都可减轻抽筋的发生。

(23) 补充钙质可减少抽筋的发生，但应向医师咨询。

(24) 侧睡，膝盖微弯，并在两膝之间夹个枕头，可避免小腿抽筋。

132. 操作电脑者怎样做好前臂、手腕和手的保健

长期使用键盘打字，会增加患腕管综合征的机会，可能会导致神经受损和手部肌肉萎缩。所谓腕管综合征，是指人体的正中神经在进入掌部的脉络中，受到压迫所产生的症状，主要会导致食指中指疼痛、麻木和拇指肌肉乏力。电脑迷或那些在工作中必须使用计算机的人，多数每天重复着在电脑上打字和反复移动鼠标，在这种过程当中，手腕关节因长期密集、反复和过度的活动，逐渐形成腕关节的麻痹和疼痛。其主要症状表现为：单手或双手感觉无力、手指和手掌麻痹或有刺痛僵硬感、手腕疼痛、伸展手指时感到疼痛。

腕管综合征可以通过一些简单的运动而得到预防，如在办公室做一些伸展身体的运动，以预防或减轻颈部、背部的紧绷和疼痛。同时，每隔半个钟头，就应该暂停工作，让双手休息一下。

无论是在办公桌或工作台上工作，还是坐在沙发或

睡床上，要保持前臂、手腕和手处于同一水平位置并自然伸直。在打字时，不要拱起手腕或将其搁置在工作台、大腿或掌垫上。打字时手掌搁置可能对身体有害，因为这样会造成腕背弯曲并压迫手腕内侧，而掌垫是用于在暂停打字时提供的支撑，在打字时，要保持手腕自然伸直，若拱起手腕会造成不必要的肌肉紧张。

正确地放置键盘、鼠标和其他输入设备，以便使用这些设备时保持人的身体处于轻松舒适状态。这样，不必在工作时因伸手拿东西而扭动或耸起双肩。

将键盘放在人的正前方以免扭曲颈部和腰关节，这样在打字时，可使肩部放松并且前臂自然垂于两侧；调节键盘的高度和倾斜度，使人的手腕高度接近键盘主行的高度；合理安排鼠标和键盘的位置，在使用鼠标或分开式轨迹球时，请使其尽量位于键盘的左侧或右侧。另外，如果使用键盘托架，请确保托架的宽度足够容纳定点设备，例如鼠标或轨迹球。否则，要将鼠标放在桌上高出并远离键盘的位置。这样要反复伸展手臂以触摸鼠标，手臂会很不舒服。

使用正确的打字方式，避免使拇指和其他手指处于不必要的紧张状态。使用最小力度按下按键。如果要触及不在键盘主行的按键，请移动整个手臂；避免伸直手指和弯曲手腕以触及按键。在同时按下两个键时，例如，Ctrl + C 或 Alt + F，请使用两只手而不是弯曲一只手触及两个键。

使用手臂支撑物。有些椅子和办公桌提供了放置手臂的地方，在打字、使用定点设备或暂停操作时，将前臂

中部放在支撑物上会更加舒适。如果肩部处于舒适位置并且可伸直手腕，说明手臂支撑物已调至正确的位置。

使用掌垫。掌垫专用于在操作暂停期间支撑手腕，而不是用于在打字和使用定点设备期间放置手腕。在打字或使用定点设备时，请保持手腕自由移动，不要弯曲手腕或搁置在掌垫、桌子或大腿上。

133. 操作电脑者怎样做好肩部和肘部的保健

每周若使用鼠标超过 20 小时 患者的前臂、手指、手腕、颈部和肩部便开始出现疼痛，越远距离地够着使用鼠标，肩部就越痛。这是由于操作电脑是一项静力作业，伴有头、眼、手、指的细小频繁运动 时间长 工作量大 会使使用者肌肉骨骼反复紧张，以致造成紧张性损伤，引起相应的病症。

当敲击键盘时，由于键盘高于使用台，腕部常处于上翘状态，即背屈，手腕背屈时腕部伸肌持续紧张，可引起使用者的肘部症状，表现为疼痛，手腕背屈时疼痛加剧，常称为肱骨外上髁炎，又称网球肘。治疗时可服用止痛药加上休息，同时可进行按摩和热敷。采用舒筋活络中药进行熏洗，也有一定的效果。

防止鼠标损害，首先要缩短自己的工作时间，每周不超过 17 小时，使自己放松一下。调整自己的工作姿势，并适时做一些手腕臂的肌肉放松运动（如手臂伸展、握拳、放松 重复 5 次 每次 20 分钟 每天 3 次）。当工作任务要求较高的精度，而鼠标又过于灵敏，大可不必吃力地捕捉某些点和线，只要调低鼠标速度，放大文字或图像即

可轻松自如地使用。学会用双手使用鼠标，也是免遭鼠标损害手、脑适应新套路的好方式。许多操作电脑者采用光笔代替鼠标，这或许是彻底防止鼠标害人的理想措施。

还可以通过以下方法预防对肩部和肘部的损害：

调节椅子或键盘的高度以便放松肩部并舒适地悬起肘部。检查肘部的高度使肘部的高度接近键盘主行（字母 G 和 H 所在的一行）的高度。此位置可使肩部放松。如果前臂较长，应使肘部的高度位置略低于键盘主行的高度，以便工作台下方膝部和腿部有足够的活动空间。②

尽量减小伸手的范围。将经常使用的资料、书籍或其他物品放置在可拿到的最小距离内。如果在使用键盘托架时，需要经常参阅书籍、文件和手写稿，请确保拉出托架时，不会使人过度前倾或伸长手臂。这样会加大肩部和背部的压力。如果出现这种情况，可能需要更改工作布置的类型。如果使用文件架，要将它放置在显示器附近，文件架的距离、高度和角度与显示器相同。要将文件架放置在合适的位置，使人在前后查看资料和观看屏幕时可以保持头部活动自如，以增加颈部的舒适程度。

134. 操作电脑者患了肩周炎怎么办

肩关节周围炎，简称肩周炎，是肩关节和关节周围软组织慢性无菌性炎症和退行性病变的结果。本病的发生与感受风寒、慢性劳损、代谢异常有关。此病多发生于 40 岁以上的中老年人，女性多于男性。运动锻炼防治肩周炎，主要通过改善患者的新陈代谢，促进局部的血液循

环，加强肌肉运动而起到防治肌腱变性、钙化、黏连的作用。这种体疗法，适用于因体质虚弱、内分泌功能紊乱而发病者。

防治肩周炎的体操，分徒手操和棍棒操两部分。

徒手操：①向前旋肩 再向后旋肩 各 10~20 次。②两臂轮流伸直前推，10~20 次。 两手相握提起至头上 然后经头后放下 做 10~20 次。④两臂用力向前后 做有节律的摆动 做 10~20 次。

棍棒操：①姿势：上身保持正直，两脚分立与肩同宽，双手紧握一根约 1 米长的体操棒。 直臂上举运动：双手将体操棒置于腹前，直臂徐徐上举，高于头至最大限度。 擦背：将体操棒斜置于背后（上端在健肩后，下端在患肩同侧的腰骶部）两手在背部上下来回拉动。 左右摆动：双手握紧体操棒两端，在身体前后摆动。 特别提醒：做操的时间，因人而异。为预防而锻炼者每天做 1 次 每次 15~20 分钟；肩关节功能障碍患者每天可进行 4~5 次 每次 5~15 分钟。

135. 操作电脑者怎样保护颈部

操作电脑时个别人需要注意一件事情——不要变成乌龟脖子。长期亲密接触电脑者中，有一些人已经不知不觉地变成了乌龟脖子，具体表现为头部越伸越向前，即乌龟脖子综合征。乌龟脖子综合征是从眼睛注视电脑屏幕开始的，头部越伸越向前，如果经常使用这种姿势，颈椎上部承受的压力会变大，脖子后部的肌肉和韧带会变松弛，所以不得不保持肌肉紧张的状态。

诊断乌龟脖子综合征的方法很简单，只要让邻座的同事看看自己注视电脑时的姿势就可以知道是否属于此综合征。人体直立，分别从两耳正中间开始垂直向下画一条假想的直线，如果此直线通过肩膀正中间表明您很正常。若假想线偏前 1 厘米表明有患乌龟脖子综合征的可能，超过 2 厘米表明已经患了乌龟脖子综合征。

预防乌龟脖子综合征，从病因开始。首先把电脑屏幕调成与自己视线一样高的水平，这是因为如果屏幕较低，眼睛往下看会使脖子后部所受的压力增强。

另一种方法是纠正自己的姿势。虽然这是造成此病的根本原因，但往往在工作过程中形成的坏习惯不太容易纠正。驼背的姿势会使头部前倾，所以看电脑时应该保持肩部后展、挺胸的姿势，这种姿势可能开始时很累，可是久了就会适应。另外一种方法是坚持做伸展运动，30 分钟或 1 小时一次简单地活动，像海绵似的机体遭受压力时组织液会有渗出，转动脖子以及按摩等方法可以使机体饱满、组织液顺畅地流动，保持体液的平衡。

伸展运动的方法是：①头部尽量向左或向右扭转至最大角度 10 秒钟。②用手轻轻地将头部下压。头部上仰，下巴向前伸 10 秒钟。操作电脑者上班前和下班后 10 分钟内应做伸展运动。肌力弱的人容易发生手腕、脖子等部位疼痛的症状，所以平时要多进行游泳、健身等运动，如果不方便运动要在家里做俯卧撑、仰卧起坐等运动，也能达到同样的效果。

颈椎病是一种慢性退行性病变。慢性的反复劳损对颈椎病的发生、发展起着很大的作用。所以治疗颈椎病、

防止颈椎病复发就要求病人在日常生活工作中注意头颈部保养，并且要持之以恒。主要有以下几个方面：

(1) 保持良好的睡眠姿势和睡卧高低合适的枕头。人约有 1/3 的时间在枕头上度过，若睡眠姿势不当，或枕头不合适，导致颈部肌肉、韧带及关节等的不协调受力，久而久之则形成慢性劳损，加重或加速颈椎病的发生和发展。

(2) 对于长期处于低头位置或需要保持头颈部处于某一特定姿势者，某些肌肉和韧带由于受到长期反复的牵拉而劳损。这些病人要注意正确的坐姿，调整桌椅的高度，定期地改变头颈部体位以及定期远视等，最好定期做头颈肌的锻炼，如抱颈后伸动作或颈椎操，以恢复颈部肌肉平衡，防止劳损。

(3) 注意纠正在日常生活动与家务劳动中的不良体位，如穿衣、刷牙、洗脸、扫地、取物以至打电话、炒菜、吃饭等几乎每项涉及脊柱姿势的活动。

(4) 注意保暖。风寒常导致肌肉痉挛、僵硬，然后造成落枕、颈椎椎间关节紊乱和肌纤维组织炎。颈部受风寒是诱发颈椎病的重要因素。而透热疗法又具有解除肌肉痉挛，缓解炎症水肿的作用。

青壮年颈椎病以眩晕、颈后劳困及痛、偏头痛为主要临床特点，X 线检查结果对比，病人多以解剖功能结构改变为主。颈椎病是一种多发病，近年来发病年龄日趋年轻化，且首诊于神经内科的病例逐年增加。据此，专家认为颈椎病防治应从青少年抓起。

136. 操作电脑者发生键盘综合征怎么办

长时间操作电脑者很容易发生手部酸痛、僵硬、无力、肿胀，甚至引起肌腱发炎。因此，操作电脑者应做到以下几点：

(1)操作电脑前先为手指做热身操，首先用力握拳持续 10 秒钟后放开，然后再让十指全力伸展持续 10 秒钟，每回反复做 10 次，可以增加肌腱的柔软度。

(2)应坐在电脑显示屏及键盘的正前方，同时要注意身体自然挺直、略微前倾、双脚踏地，膝盖高度略低于髋关节。

(3)键盘勿放置过低，高度以能使手臂于自然下垂的状况下使用为准，而前臂与手腕角度最好呈平行，以免前臂与手腕的角度过大，而造成手腕、手肘部位的肌腱发炎。

(4)不要过于用力敲打键盘及鼠标的按键，力道轻松适中即可，以免造成扳机指。

(5)理想办公桌面的高度离地约 66~81 厘米，键盘高度约 68~78 厘米，显示屏高度约 84~106 厘米，眼睛到屏幕的距离约 38~76 厘米。

(6)放置一块鼠标软垫可减轻手肘的压迫感，避免悬空打字也可减少网球肘的发生。

(7)工作中适度的休息非常重要，建议最好每打 30 分钟就停下来休息一下，做手臂、手指的伸展，或是一些弯腰、扭身、转头的运动。

137. 月经期使用电脑时怎样养生

女性在经期如何正确地操作电脑，以及怎样加强自我保健，对维护身心健康关系极大。经期的卫生十分重要，如果在此期间不注意保护，很易形成某些急性或慢性疾病，甚至影响女性的身体健康和生育能力。由于计算机工作的特殊性质，如需长期静坐，工作强度较大、时间较长等，所以更应该注意其使用卫生。

月经期间盆腔充血，易使人觉得腰、腹部出现酸痛感。如果是有经前期紧张综合征的女性，因情绪改变较大，还会出现经期过短（少于 2 天）或经期过长（多于 1 周）的现象。再加上不得不长时间采取坐姿，酸痛的感觉会更加强烈，所以一次上机的时间不能太长，如果平时一天上机 6 个小时，这几天顶多上机 3~4 小时为宜，而且在这期间，要不时地起身稍作活动。要是症状特别严重，就不能继续与电脑为伴了，必须卧床休息，或去看医生。

经期女性对外界病原体的侵入防御功能较弱，很容易发生感冒等疾病，所以应注意这一期间室内温度与湿度的调节。平时室内的温度，夏天一般为 24~28℃，冬天一般为 19~22℃，湿度在夏天一般为 30%~70%，冬天一般为 30%~50%，那么在月经期间电脑室内的温度则应略高 2~3 左右，湿度也应略高 5%~10%。如果办公室不能达到温度稍高这一要求，比如同室还有其他同事，则可通过添加衣物来达到这一标准，以免受凉感冒。

注意局部的清洁卫生最为重要。因为月经期间子宫

颈口稍开，子宫内膜及血管有破口，阴道内又有经血积聚，细菌很易繁殖而侵入子宫腔。如果致病菌上行，就会导致盆腔炎或附件炎等疾病。所以，月经期应每日用清洁的温水清洗外阴 1~2 次。同时，月经垫也应选用柔软、吸水性能好的卫生纸或卫生棉，选购质量可靠的卫生巾也可以，以免引起感染。

不少女性都患有经前期紧张综合征，每到经前一周或更早，就会出现莫名的焦躁感，加之电脑工作的高强度、超用眼量，很易使人变得易怒、烦躁或悲观等。为了避免出现这种负面情绪，讲究必要的心理调节方法，以及做到生活、工作规律化很有必要。

具体的调节方法因人而异，比如每次来月经前，可适当减少工作时间，使精神放松。为了调养精神，可以听听音乐、阅读些书报，以分散大脑的紧张度。在饮食方面，这个阶段应改吃些低盐食物，并注意选择维生素 C 和维生素 A 丰富的食物，如新鲜蔬菜、水果、动物肝脏、鱼、瘦肉、蛋等等。

经期除了要懂得一般的卫生常识之外，还要学会自我保健。对一些经期异常的现象，如闭经、痛经、月经过多等也要有充分的认识，避免因上机时间过长，或工作强度过大而加重病情，影响到身心健康。妇女在经期可以参加一般的活动，锻炼能够减轻肌肉受刺激的疼痛和减少体内的内啡肽。所以，经期妇女可以正常从事手头的电脑工作，只是应该注意，每隔一定时间后应该起身休息片刻，或坐在椅子上做一做转体放松运动。

蹲式运动对缓解闭经症状也有一定帮助。具体做法

是：①保持均匀呼吸，放松骨盆，双手和双膝着地，脸部朝下；②慢慢抬高骨盆，伸直双膝，两手心和两脚跟着地，同时吸气，使身体成倒 V 字形，膝可稍稍弯曲；做深呼吸，保持胳膊、肩膀打开和背、腿伸直，坚持 1 秒钟；放松，恢复到双手和两膝着地的姿势，同时呼气，然后坐回到脚后跟上，抬起头，放松，再慢慢站起来。每日可做数次。

在月经期间，如果长时间采取坐姿工作，很易出现水滞留，表现为双腿或脚踝浮肿，而使人感到极不舒服。此时，可以在腿内侧、胫骨内侧线、踝骨上四横指宽的三明交穴处，用拇指紧握 1 分钟。再重复压另一条脚。每日可做 3 次。为了帮助加强月经期间的周围循环，也可以在腿内侧、膝下四横指宽阴陵泉穴处施加压力，并在腿骨和腓肠肌之间紧紧压住，持续时间约 1 分钟，并在另一条腿上重复。每日 3 次。如果在工作期间，因处于经期而发生了阵发性疼痛性痉挛，可以压迫太冲穴。该穴位在足部大拇趾与第二趾之间，用力按压并摩擦，每次持续时间约 1 分钟，每日数次，可以缓解疼痛症状。如果没有一个规律的月经周期，并经常因此而影响工作，可以压迫关元穴。该穴位位于脐向下 4 指宽的地方。用食指紧紧压住该处，并坚持 1~2 分钟，每日做 3 次。

经期女性要失去一部分血液，一般为 50~100 毫升不等，这是正常的。但是，由于电脑工作相对单一、枯燥，如果在此期间营养补给不充分或缺乏，就可能引起闭经；而且要是电脑工作的强度过大，上机时间太长，会让人产生焦虑感，还有一次经血量超出 100 毫升的情况，这叫月

经过量，就属于不正常了。如果是前者，饮食方面宜食用富含锌的食物，如鱼、家禽、瘦肉、坚果，以及维生素 B 合成物，如小麦胚等等；如果是后者，则应多补充富含铁质的食物，如瘦肉、鱼、肝脏、大枣、某些绿叶蔬菜等，以防止出现贫血。但需注意一点的是：经期因盆腔充血，会出现下腹部气胀、大便稀溏等现象，所以每天的饮食营养应均衡，宜选择那些易消化的清淡食物，不宜进食辛辣、香燥的食物，并注意避免含糖量高、盐分多的食物。

138. 电子游戏带来的负面影响

防止“电子海洛因”对孩子的毒害要靠全社会的努力。除彻底整治电子游戏厅外，学校要注重素质教育，充分挖掘孩子多方面的潜能，激发多方面的兴趣。家长应注意教育方法，注意培养孩子健全的性格。至于已经上瘾的孩子，应找心理医生进行系统治疗，使之摆脱对电子游戏的心理依赖。电子游戏成瘾是一种精神病理行为。打电子游戏使他忘记生活中的烦恼和不快，获得了满足感。一旦停止，就难以控制对玩电子游戏的需要和冲动，使他不能从事任何其他活动。为打电子游戏，他们可以不择手段，花掉学费、生活费、欺骗亲友，到处骗钱。甚至偷窃，来达到玩电子游戏的满足。由于长期的视觉形象思维，导致逻辑思维活动迟钝，缺乏兴趣和动机，对现实生活疏远。电子游戏成瘾使他们人格发生扭曲，意志减退，自尊、自信丧失，不愿再付出辛劳进行现实的竞争。由于玩电子游戏，给家庭带来沉重的经济负担，有的债台高筑，偷窃、说谎，失去亲友的信任，相当一部分青少年最

终走向罪恶的深渊。躯体方面由于长时间沉溺于游戏机房里废寝忘食，游戏机的刺激使他变得高度兴奋，精神能量过度释放，导致睡眠节律紊乱、消化不良、体重下降等。

当然，电脑游戏也并非一无是处，适当地玩一玩，对丰富业余生活、增加反应能力还是有益的。只是孩子尚小，自制能力有限，家长不可过分放纵其对电脑游戏的要求，甚至鼓励孩子玩电脑游戏。否则一旦成瘾，于身心发育都将产生不良后果。电子游戏成瘾是社会环境中的一种不良现象。净化社会环境，加强对电子游戏厅治理，为青少年创造良好的社会环境，政府、学校、家庭负有共同的责任。

139. 游戏成瘾的心理分析

从心理学来解释，电子游戏成瘾，首先是阳性强化作用。所谓阳性强化作用是指行为后果有明显的“正性奖励作用”，使行为获益，从而使该行为的频率增加。使用游戏机中的角色和情景获得好的成绩，得到某种奖励，或物质或金钱等的替代品，行为的后果以直接的物质利益的形式得到体现。在认知和情绪水平上，产生正性情绪体验。精神上的胜利感，战胜对手的满足，潜意识的攻击本能得到象征性的释放。在游戏机上的成功，使他产生增强自信和自我肯定的认知和体验。这些物质的、心理的、情绪水平的强化作用，使玩游戏机行为进一步增加，又不断地去追求这些物质奖励和积极的个人体验的冲动，使玩电子游戏的频率、时间和花费进而增加。这种短暂的极度满足状态与冰毒、阿片等精神性药物使用后短

暂的极度满足状态有类似之处。

阳性强化，在电子游戏成瘾的初期起主要作用。当电子游戏成瘾后，对现实的适应功能明显受损。老师的批评、父母的责备，常使他们感到自己丧失对生活的控制力，摆脱这一状况的最有效的手段，就是再回到电子游戏中。因此，把玩电子游戏机进一步发展成为应付应激、失败、挫折、精神痛苦和负性情绪的惟一手段，这在心理学上叫做阴性强化作用。在电子游戏机成瘾行为的发展过程中，这种阳性和阴性强化的双重作用，致使电子游戏成为青少年具有高度成瘾倾向的活动。

专家还分析了电子游戏机成瘾行为深层心理机制。专家认为，打电子游戏是儿童期幻想表达的残留。分析心理学认为，游戏对儿童在人格发育过程中具有重要意义。幼年期，还不能适应社会，不能以成熟的自我与环境互相作用。游戏在自我发育中起到的促进作用有四个方面：①以象征的方式学习角色的扮演和角色认同；②以象征的方式释放不能控制的无意识的攻击冲动；③儿童的自恋和全能感的象征性表达；④通过使用象征的现实而树立自信，体验自我的力量，使儿童在现实中的自我无助、依赖、挫败感得到补偿，使受挫折的自我再次成长壮大。

青春期的应激、自我发育受阻或环境因素的强大影响都可能使儿童期的自我满足的方式再现。通过打电子游戏带来幻想的成功体验，对抗现实中的挫折体验，精神上得到暂时的满足。成年后再持续用幻想的方式来满

足自己的愿望并成为生活的主要方面，说明了个体应付挫折和防御方式的不成熟。越是依赖于幻想的操纵，越是难以获得现实的成功体验，也就越容易退缩到打电子游戏的幻想成功之中。

140. 怎样消除‘电子海洛因’的危害

谈到电子游戏成瘾行为与其他心理障碍的关系，专家说，电子游戏成瘾行为可能是一种独立的行为综合征，也可能是其他精神疾病的表现或其他精神疾病的前驱阶段。一般常见的有青少年品行障碍、人格障碍及情绪障碍等。这些精神疾病都有一个共同的特点就是自我人格的力量发育不良。因此，素质因素、儿童期的经历、行为学习和环境因素影响的互相作用都与电子游戏成瘾行为的发生有密切关系。

专家强调说：“要矫正电子游戏成瘾行为，首先查明电子游戏成瘾行为的原因。如果是某种精神疾病引来的，就要根据不同的疾病进行对症治疗；如果是人格障碍，就要采用药物和心理同时治疗；如果是单纯的电子游戏成瘾行为就需要心理治疗如行为矫正治疗。”

电脑游戏对学生的视力危害也很大，其跳跃的画面、多色彩的刺激、荧屏强光的作用等，均可对少年儿童造成视力疲劳和近视。天津医科大学总医院在癫痫专科中就诊的 15 例青少年癫痫患者中，多因玩电脑游戏诱发和操作电脑所诱发的，患者多为 8~16 岁的男性少年儿童。这是由于在灯光昏暗、黑白颜色反差大、色彩暗红、图像跳动、光线过强，画面更换过快这些现象的刺激下，容易



141.

227

91%

3

142.

5

①

143.



- - -





低落、思维迟钝、自我评价降低等症状，严重的甚至有自杀意念或行为。

互联网成瘾综合征患者多沉湎于网上自由说谈或网上互动游戏，并由此而忽视了现实生活的存在，或对现实生活不再满足。初时只是精神上的依赖，渴望上网遨游冲浪，尔后可发展成为躯体的依赖，表现为情绪低落、头昏眼花、双手颤抖、疲乏无力、食欲不振等。究其原因，是由于互联网成瘾综合征患者上网持续时间过长，使大脑神经中枢持续处于高度兴奋状态，引起肾上腺素水平异常增高，交感神经过度兴奋，血压升高。这些改变可引起一系列复杂的生理和生物化学变化，尤其是自主神经紊乱，体内激素水平失衡，会使免疫功能降低，诱发种种疾患，如心血管疾病、胃肠神经官能症、紧张性头痛、焦虑忧郁等。

上网族不应长时间沉迷于网络，忽视自己的身心健康，得不偿失，应该有选择性地浏览自己所需要的内容，避免漫无目的、毫无节制。上网者应保持平常心态，消除猎奇心理，不宜过分投入，应保持正常的生活、工作、学习规律，合理安排好自己的日常生活。

治疗“网络病”的对策是早发现、早治疗，以免积重难返。治疗方案最主要的是鼓励患者积极参加社交活动，逐步摆脱对网络的依赖，也可应用抗抑郁药如丙咪嗪、多虑平及精神疗法等综合治疗。预防则应在连续使用 1~2 小时电脑后，适当活动身体，解除紧张，让双眼获得休息，也可以使用含人工泪液成分的眼药水或服用缓解身体、眼睛紧张的药物。

145. 中医怎样治疗电脑网络综合征

电脑网络综合征是由于操作电脑或网络不当而引起的一系列以自主神经功能紊乱为主要症状的综合征，常见头昏、注意力不集中、五心烦热、心慌、视物昏花或有重影、目涩、易汗、肢麻或颤抖等。本病因电脑、网络的普及而出现，堪称现代人的现代病，且有蔓延趋势，医学上属于一种心身疾病。中医认为该病是由“心肝血虚，久而郁火”所致。

中医古籍《素问》中有“心者，君主之官也，神明出焉。”诸血者，皆属于心”。可见心的生理功能在中医学，一是主血脉，二是主神志。心藏神，在液为汗。主神志是指“心”在人的精神、意识和思维活动等各个方面具有协调平衡作用，一旦由于外界因素打破了这个平衡，那么就会出现各种心神不守的症状，诸如注意力不集中、头昏等。还有，长期、长时间地集中精力玩电脑、上网，必然要耗费大量的心气心血，影响心主血脉的功能，心血赖心气的推行，久而久之也会出现心慌，心烦等一系列的症状。

肝，中医认为乃“魂之处，血之藏，筋之宗”，开窍于目，在液为泪。肝的生理功能主要为主疏泄和主藏血。疏泄功能指的是肝气的条达与畅通，对机体的脏腑、经络、器官等气的出入升降运动有着重要的作用，升发太过与不及都是病理现象。古籍《素问》中说：“百病生于气也”，就是针对情志所伤，影响气机的调畅而言的。沉迷于电脑网络，而且一玩就是数小时或更久，会使人体的气机出现升降出入运行的障碍，使得肝之条达疏泄功能失

常而变生诸多的疾病。藏血是肝的另一大功能。《素问·五脏生成篇》说：“人卧血归于肝。”《素问·五脏生成篇》说：“肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄。”玩电脑网络的人大都超负荷地使用眼睛且一坐就是几个小时，因此，便会出现目涩，肢麻或颤或抖的现象，也就是现代医学所讲的自主神经功能紊乱的症状。

“气、血、阴、阳”四者在中医概念里有其相互维系、相互化生的联系，肝气的条畅失职，心肝之血的亏耗，必至阴血的虚衰，阴血的长期虚损，可至虚火的滋生，此“火”反过来又可消灼津血，恶性循环导致电脑网络综合征的形成。

要避免此类疾病的发生，就是不可过度沉醉于电脑网络之中，应注意劳逸结合。现代医学对电脑网络综合征的治疗，主要是进行必要的开导和教育，辅以调整自主神经功能紊乱的药物治疗，但效果往往不太理想。中医由于其成因有着精确的认识和理解，故而屡获成效。治疗主要从心肝着手，以“清肝泻火，养心安神”为大法，中药可选丹皮、山栀、酸枣仁、天冬、麦冬、白芍、枸杞子、潼蒺藜、白蒺藜、当归、菊花、玄参等。

146. 怎样应对网络引起的心理障碍

由于因特网上世界精彩奇妙，吸引着大批网民，不少网民长时间无节制地“泡”在网上浏览、聊天，沉迷其中，打破了正常的饮食与生活习惯，对其他事物不感兴趣，最终导致生物钟紊乱，甚至出现心理或生理的疾病。四川一“网虫”连续上网 32 小时，引起突然性思维紊乱，用水

果刀割伤手腕，造成失血性休克，险些丧命。有关专家就此提醒说，网民上网要有明确的目的，有选择性地浏览自己所需要的内容，不宜漫无目的；上网过程中应保持平静心态，消除猎奇心理，不宜过分投入；上网时间应注意控制，不宜长时间持续进行，应保持正常的生活、工作、学习规律，合理安排好自己的日常生活，上网族不可忽视自己的身心健康，以免得不偿失。

网络性心理障碍是指患者往往没有一定的理由，无节制地花费大量时间和精力在国际互联网上持续聊天、浏览，以致损害身体健康，并在生活中出现各种行为异常、心理障碍、人格障碍、交感神经功能部分失调。该病的典型表现包括：情绪低落、无愉快或兴趣丧失、睡眠障碍、生物钟紊乱、食欲下降和体重减轻、精力不足、精神运动性迟缓和激动、自我评价降低和能力下降、思维迟缓、有自杀意念和行为、社会活动减少、大量吸烟、饮酒和滥用药物等。

在网络性心理障碍的早期，患者先逐渐感受到上网的乐趣，然后上网时间不断延长，由此出现记忆力下降。有些患者晚上起床解手时都会情不自禁地打开电脑到网络上“溜达溜达”。开始是精神上的依赖、渴望上网，后来发展为躯体依赖，表现为每天起床后情绪低落、思维迟缓、头昏眼花、双手颤抖、疲乏无力和食欲不振，上网以后精神状态才能恢复至正常水平。该病晚期，患者出现与生理因素无关的体重减轻，外表憔悴，每天连续长时间上网；一旦停止上网，就会出现急性戒断综合征，甚至有可能采取自残或自杀手段，危害个人和社会安全。

网络性心理障碍的发病年龄介于 15~45 岁 男性占发病人数的 98.5% 女性占 1.5%。20~30 岁的单身男性为易患人群。这种心理障碍产生的原因涉及生物学因素和心理因素两方面。一旦出现网络性心理障碍，医生和病人都要对此病引起重视，目前对于此病的治疗尚处于探索阶段，采取的措施有：鼓励患者积极参加社会活动，逐步摆脱对网络的依赖，也可应用抗抑郁药如丙咪嗪、多虑平，以及精神疗法等综合治疗。

147. 老年人操作电脑时要注意什么

随着电脑技术的普及，操作电脑的老年人也日渐增多。诚然，老人学习和操作电脑可以寄托精神，愉悦心境，丰富生活，有益于延缓大脑衰老。然而，老人的体质毕竟有别于中青年，故应注意自身保健。

首先，操作时间不宜过长。使用时精力高度集中，若持续时间过久，降低效率，则易导致大脑疲劳，有碍健康。长时间操作电脑亦会引起手指关节、手腕、手臂肌肉、颈肩、背等部位酸痛，这是因为肌肉和骨骼连接的肌腱劳损造成的，而且可能诱发和加重老人原有的骨关节疾病。所以，老人操作电脑最长不应超过 2 小时，最好每小时休息 15 分钟。

其次，注意保护视力。应该使眼睛、显示屏及文稿之间的距离大致相等，最好保持在 50 厘米以上，每隔半小时左右应让眼睛休息片刻。要调节好显示屏的亮度，避免光线过强造成视神经高度紧张或视力减退。能进行正常工作的老年青光眼患者须合理安排工作和休息，持续

使用最好不超过 1 小时 并配戴防护眼镜 以减少荧屏对眼睛的刺激，防止操作时间过长引起眼压升高而加重病情。室内可安装亮度适中的灯光，以减少显示屏与背景之间的亮度反差，避免荧屏色彩过于炫目，画面过于跳跃，且避免在较暗环境中操作时间过长。

再者，要减少电磁辐射。专家们指出，老年人操作电脑时离显示屏可稍远一些（7 厘米以外），能大大减少电磁辐射的危害。还应注意，最好不要在电脑后面、两侧安置工作台，因为这些部位所发出的电磁辐射量远远大于前面的显示屏，对健康不利。

平时宜多吃一些胡萝卜、柑橘、动物肝、西红柿、红枣、白菜等富含维生素 A 的食物，可减少眼睛视网膜上的感光物质视紫红质的消耗，有益于保护视力。多饮茶对恢复和防止视力衰退也是有效的，且能降低电脑显示屏辐射的危害。有心脑血管疾病者不宜操作电脑。

148. 怎样做电脑桌前的保健操

长时间坐着工作，特别是操作电脑久了，会感到很累。这时休息一下，做做专为操作电脑者设计的这套保健操，就能很快消除疲劳、恢复体力。

(1) 坐在椅上，背要直，双手放膝盖。一臂前伸，连同身体一起后转，目光盯住手掌，吸气。还原，呼气，换手再做。

(2) 坐在椅上，双手放膝盖。屈臂握拳，勾脚尖抬起，稍停。双手放回膝盖的同时，绷脚尖，同时脚后跟带动脚尖一起转动。

(3) 双臂屈肘，双手放肩上。两肘前后做圆周运动。

(4) 双臂交叉，胸前抱臂。抬起双臂，在胸前做圆周运动，同时活动双肩、肩胛骨和胸肌。

(5) 坐在椅上，背要直，双手抱膝盖尽量贴近腹部。然后向前伸直这条腿，放回地面。换腿再做。

(6) 向前伸直双手，做游泳的动作，如蛙泳。尽量同前和向两侧伸长身体。

(7) 坐在椅上，一条腿膝盖弯曲后转向一侧，如同朝一侧跨出一步 还原 换腿再做。

(8) 屈臂握拳 放胸前 伸开双手向前、向两侧、再向上伸。

(9) 一条腿伸直，脚尖朝上，另一条腿弯曲，脚尖朝下 模仿走路动作 轮流换脚。

(10) 坐在椅上双腿伸直。抬腿 向两侧转动 在地板上空划圆。

(11) 坐在椅上屈臂，双手放肩上。左右来回转动身体，使胳膊肘尽量靠近椅背。

(12) 坐在椅上，双手放头后。头向两侧来回转动。

(13) 双手放膝盖。一只手从上伸肩后，另一只手从下向上伸肩胛骨处，双手背后交叉。换手再做。

(14) 紧贴椅背坐在椅上。挺直脊柱 微微低头 向两侧轻轻转动。假设胸前有一小球，尽量用下额去够球。眼睛睁大，跟着头转动。

149. 操作电脑者怎样培养优良的姿势

(1) 充分伸展脊柱。

(2)侧扭脊柱，让左耳碰左肩，再换右边。

(3)旋转头部。

(4)向前弯腰，使头及手臂向地面甩，再仰身向后。

(5)对着镜子调整姿势，当操作电脑者的耳后、肩膀、臀部及膝盖的背面到脚踝成一直线，那姿势应该是标准了。

(6)放松肩膀。

(7)矫正驼背；站立时双臂自然放松下垂，将手绕到背后交叉握紧，然后将双手反折，抵住两肩骨的凹处，可扩充前胸 收缩背肌，一天练习数次 每次数回。

(8)垫高一只脚可避免身体前倾，减少背部负担。

(9)保持膝盖呈水平或稍高于臀。

(10)勿跷脚，跨脚使操作电脑者姿势歪斜。

(11)保持与桌面的距离，以免驼背。

(12)保持良好的睡姿，最好是弯曲膝盖侧睡，且使用较扁平的枕头，记得使用较坚固的床垫。

(13)走路、跑步、游泳、骑脚踏车及有氧舞蹈都是很好的运动，可伸展肌肉，帮助姿势良好。

(14)适时休息背部，可在一天工作后躺在地上，双脚置于矮板凳上 15 分钟。

(15)站立时应让双脚贴地。

(16)在一天工作前后均应伸展背部，以抵制弯腰驼背。

150. 操作电脑者怎样治疗颈椎病

一旦出现颈椎病的症状可以去医院进行物理治疗，

目前主要的物理治疗方法有：

(1)牵引术：通过增大椎间隙促进突出间盘的还纳、扩大椎间孔减少对神经的压迫，同时可缓解颈部肌肉痉挛，以达到消除炎症，缓解症状的作用。

(2)高频电疗法：通过高频电磁场作用于病变局部，改善局部血液循环，提高机体免疫功能，消除炎症。

(3)低中频电疗法：通过电流作用于疼痛部位，调节神经系统的功能状态达到快速镇痛的目的。

(4)手法治疗：通过治疗师将力量施于颈椎椎体，调整错乱的骨骼相对位置关系，降低组织张力，减轻压迫，缓解症状。

(5)运动疗法：通过肌力训练，改善无力肌群的功能状态，并通过增强颈肩部肌肉力量加强对颈椎的保护功能，从而减少复发机会。

(6)颈肩放松运动 转头 头依次向前低 向后伸、向左、向右靠近肩部，再逆时针、顺时针旋转。

(7)耸肩 耸起双肩 夹紧 再放松 重复几次。

151. 操作电脑者怎样做颈椎病医疗体操

颈椎病医疗体操，通过加强颈肩肌的锻炼和增加颈椎的活动度，有利于肌肉的平衡和稳定。例如，耸肩、抬臂和上肢运动可避免关节僵硬，并具有防止肌肉萎缩的作用。

(1) 准备姿势：双手叉腰。 ②1、2 拍颈项向左侧屈。 3、4 拍颈项向右侧屈。

(2) 准备姿势：双手叉腰。 ②1、2 拍颈项向左旋

转。③3、4拍颈项向右旋转。

(3)①1拍头用力向上伸，下颌内收。②2拍放松还原。③3、4拍同1、2拍。

(4)①1~4拍颈项向左前，然后向右绕环至还原。

②5~8拍同1~4拍，方向相反。

(5)①1拍头向左旋，左手经体前伸向右肩上方。

2拍还原。③3、4拍同1、2拍，方向相反。

(6)①1拍颈项向左侧弯，左手经头顶上方触右耳。

②2拍还原。③3、4拍同1、2拍方向相反。

(7)①1拍低头含胸，两臂在胸前交叉，尽量伸向对侧，左臂在上。②2拍挺胸，两臂尽量外旋，肘屈曲，手与肩平，头左旋，眼看左手。③3、4拍同3、2拍，方向相反。

(8)准备姿势：两手抱头后，手指交叉。②1拍稍低头，两肘向两侧张开。③2拍用力抬头、两手向前用力与头对抗不使之后仰。④3、4拍同1、2拍。

(9)准备姿势：两手掌托住下颌。②1拍用力低头使下颌下压同时用手掌顶住下颌不使它向下。③3拍放松。④3、4拍同1、2拍。

(10)准备姿势：低头含胸，两手在背后，手指交叉，肘半屈，掌心向上。②1拍挺胸，用力伸肘，同时翻掌向下。后顶部向上伸。③2拍还原至准备姿势。④3、4拍同1、2拍。

(11)准备姿势：双手叉腰。②1拍左肩向前旋转至前臂与身体垂直，掌心向前；右肩向后旋转至右手在背后，掌心向后，眼视左手。③2拍还原。④3、4拍同1、2拍方向相反。

(12) 准备姿势：两臂半屈在体前交叉。②1拍两臂上举到头，抬头眼视双手。③2拍两臂分开，经体侧下降回到准备姿势。④3、4拍同1、2拍。

152. 颈椎病患者怎样加强自身的锻炼及保健

随着年龄的增长，人体椎骨和周围的软组织发生退行性变化。这些结构上的变化，导致颈椎椎管或椎间孔的变形、狭窄，以致直接刺激、压迫，或通过影响其血运使颈部脊神经根、脊髓、椎动脉及交感神经发生功能或结构上的损害，并引起相应的临床表现。因此得了颈椎病，科学的态度是：动静结合，治疗与保健相结合，在急性发作时应及时到医院就医待症状稳定后，加强自身的锻炼及保健。

(1)颈部前屈后伸法：取站位或坐位，站立时双足分开与肩等宽，双手叉腰，深呼吸，在吸气时使颈部尽量前屈，下颌接近胸骨柄上缘，然后在呼气时使颈部后伸至最大限度，反复7~8次。

(2)颈部侧屈法：深呼吸，吸气时头向左偏，呼气时头部还原位，吸气时头向右偏，呼气时头部还原位，反复7~8次。

(3)颈部伸展法：深吸气时头颈尽量伸向右前方，呼气时头颈还原位，再深吸气时使头颈尽量伸向左前方，呼气时头颈还原，如此反复7~8次。

(4)颈部旋转法：头部先向左侧旋转，继而向右侧旋转，反复2~3次，最后使头部作大回旋动作，先向左侧回旋1次，再向右侧回旋1次。

(5)反祖跪膝法 双膝跪地 身躯前倾 双手掌着地与膝及足配合渐行，犹如熊猫慢步，每日早晚各 7~8 分钟。

153. 操作电脑者患颈椎病怎样自我按摩

(1)患者仰卧，将枕头上缘置于平肩位，使头向后伸呈仰枕位，坚持 20~30 分钟。

(2)继之将枕头向上移至肩与枕后粗隆之间，尽可能使枕头与后项部充分接触，并使局部体位舒适，以保证颈椎的生理前屈位。此位置可自然人睡，坚持 1~1.5 小时即可 每日 1~2 次。

(3)枕头应呈长圆柱形，断面直径 15 厘米，长度约 40 厘米 内装荞麦麸为宜。

154. 操作电脑者颈部及腰背部疼痛时怎样解决

颈部及腰背部疼痛都是经过日积月累而形成的，对于偶发的、症状轻微的，可到药店买些非处方药（阿司匹林、芬必得等）以缓解疼痛。如果出现前面所列出的任何一种症状，请立即到医院进行检查和治疗。此外，还有一些辅助疗法，只要坚持练习，就会取得一定效果。

(1)室内颈椎操：①左右运动 头部向左、右两侧各屈颈 4 次 每动作 1 拍。要求耳部尽量靠近肩部，力量要缓和。前后运动：头部前屈后伸各 4 次 每动作 1 拍。要求前屈时下颌尽量贴胸，后伸时枕部尽量靠后背，力量要缓和。旋转运动 头部由左肩、后方、右肩、前方旋转 1 次 然后由右肩、后方、左肩、前方旋转 1 次 每动作 1 拍。

要求用力均匀，力量适中。④抬肩运动：先抬左肩 4 次，后抬右肩 4 次，然后双肩同时上抬 8 次 每动作 1 拍。

(2)腰、背、肩肌锻炼法 取俯卧姿势 做俯卧“两头起”早晚在床上做 即尽量抬起头和上臂 同时尽量向上提腿，使身体成反弓姿势。连做 10 次后取立式，做下列运动：①腹背运动 身体前屈 两手尽量攀足 做 10 次；
体侧屈运动 左手叉腰 右手上举 身体向左侧弯屈 再换右手叉腰 左手上举 身体向右侧弯曲 左右各做 5 次；
转体运动：两臂前平举，以腰为轴身体向左转 10 次 再向右转 10 次。

(3)热敷：可以缓解疼痛，并加速病愈的进程。患者可使用电热毯或热水袋对患区热敷。另外，仰面平躺也会对减痛有所帮助，不过所用床垫要相当硬，如果在膝下再垫上一个枕头，效果会更好一些。当然，这一切都无法完全代替医师的治疗工作。

155. 操作电脑者怎样预防颈部及腰背部疼痛

操作电脑者为了避免造成颈、肩、背和腰部的疼痛劳损乃至骨关节病等，就一定要把预防工作做好，因为预防胜于治疗。

- (1)要选择合适的工作台和工作椅。
- (2)桌面的高度要适当。
- (3)注意休息方法。
- (4)随时注意保护背部。
- (5)经常做一些能增强颈背肌肉的训练。
- (6)坚决戒烟。

(7) 避免受冻。

156. 操作电脑者腰肌劳损后怎样自我按摩

(1) 摩腰肌 用双手食指、中指、无名指指面附着于腰椎两侧肌肤上，以腕关节连同前臂作环形的有节律的按摩。用劲自然，动作缓和协调，每分钟 120 次左右，做 2 分钟。

(2) 理腰筋 双手叉腰 拇指在后 指面紧压在腰部骶棘肌肌腹上，并沿骶棘肌肌腹行走的方向，用均衡而持续的压力 自上而下 缓缓移动 顺筋而理。反复 20 次。此法能使筋肉理顺而舒展。

(3) 扣腰肌 双手叉腰 拇指在后 拇指指面抵着腰部骶棘肌脊椎缘，然后用力由内向外扣拨，扣拨时可上下移动 反复 50 次。此法可缓解腰肌痉挛，有消除腰肌疲劳的作用。

157. 操作电脑者失眠时怎样自我按摩

(1) 先取坐位 全身放松 全神贯注。

(2) 双手握拳，用拇指关节沿脊柱旁两横指处，自上而下慢慢推按。

(3) 用右手中间三指摩擦左足心涌泉穴；然后换成右足心。

(4) 然后脱衣仰卧于被盖内，双目自然闭合。

(5) 用两手食指第二节内侧缘从两眉内侧推向外侧。

(6) 用两手中指端轻轻揉按太阳穴

(7) 用两手拇指罗纹面，沿两侧颞部由前向后推摩。

(8)用手掌根部轻轻拍击头顶凶门处。

(9)用两手拇指端揉按风池穴。

(10)将两手叠放在腹部，然后用手掌大鱼际轻轻揉按中脘穴。

(11)将两手移至下腹部，然后用手掌大鱼际徐徐揉按丹田。

158. 操作电脑者怎样防冷气病

天气这么热，躲在冷气房是惟一的选择。放暑假的小朋友，能够一手棒冰、一手电脑游戏摇杆就过了一天。但是对一天到晚待在冷气房的上班族来说，只是被公司的超级空调冻得跟棒冰杆似的，男生觉得体力越来越差，女生往往手脚冰凉，真希望冷气能够稍微不冷一点就好了。

容易咳嗽、手脚冰冷、经常头痛流鼻水，都是冷气病的主要症状。这些问题对年轻人来说都还可以忍受，但是年纪稍微大一点，男性会被老婆嫌没用，女性会被老公嫌没体力，冷气病怎么可以小看呢？

预防冷气病，热茶、丝巾、外套是三件法宝。由于电脑是现代人的主要配备，因此最好改喝热热的绿茶，不但增加体力，还可以预防辐射线。丝巾则是不分男女，围在脖子上，既美观，又可保持颈部胸部的温暖。外套更是得放一件在办公室，真的冷得受不了，外套绝对是保持体温的最好配备。

159. 操作电脑者怎样做脊柱保健操

操作电脑者为维护身体健康，首先要注意坐姿。正确的坐姿应该是：背略向后靠，前臂和手掌与地面平行，大腿与躯干、小腿与大腿约成 90° 角。眼睛同显示屏的上部成水平，目光向下，与显示屏中心成 15° 夹角。一般人前臂和肩膀的肌肉较发达，故操作电脑时要注意发挥前臂和肩部肌肉的作用，以减轻手腕和手掌的负担。如果出现手掌负担过重的征兆，可在腕关节下面放个软垫。别忘了剪短指甲。指甲过长，手指就要过分用力。操作电脑一段时间后应活动一下手掌。

美国理疗科医生普·布列格为电脑使用人员设计了一套脊柱保健操：

(1) 俯卧 脸朝下 两脚分开同肩宽 手前伸 抬臀 弓背，身体成弧形。膝盖和胳膊肘伸直，靠双脚和手掌支撑 头低垂。然后 臀部下落触地 头微仰。

(2) 预备姿势同上。抬臀，弓背，手脚支撑，臀腿伸直 转动腰臀部 幅度越大越好。

(3) 坐地 腿屈起 双手体后支撑 迅速抬臀 使身体与地面平行，还原。

(4) 仰卧 双腿伸直 屈膝抬腿 膝盖向胸部贴近 同时抬起上体，双手抱膝，下颌尽量触膝。保持该姿势 5 秒钟。

(5) 俯卧 脸朝下 抬臀 弓背 低头 臀腿伸直 手脚支撑。然后手脚并用，绕室内慢爬。

开始时 每节操做 2~3 次 隔 1 天增加到 5 次 逐渐

达到 10 次，坚持每天做。过一段时间后，可减少到每周 2 次，以巩固已取得的成效。

160. 上网族怎样做健身操

网络在改变我们生活方式的同时，也带来了新的健康隐患。上网族多患有不同程度的肩背肌肉酸痛等症状，如果不及时采取措施，很容易引起病变。健美操专家为上网族专门设计编排了一套健身操，对缓解肌肉酸痛，调节血液循环十分有效。

(1) 头部运动：这组动作通过头向不同方向的运动，使头部、颈部肌群以及颈椎都得到了锻炼，从而调节由于长时间的坐姿头部对颈椎所造成的压力。 两脚分开站立与肩同宽，双臂屈上举，双手伸直置于头上，抬头挺胸，收腹沉肩 两臂尽量向后外展 两脚与肩同宽 屈膝 双臂由上至下，两肘关节尽量内收，低头含胸，收腹弓背。两脚站立稍宽于肩，一腿向内屈膝，另一腿直立，同侧手屈臂上举，手伸直置于异侧耳部，并轻轻向下拉引头部，伸展颈侧肌群，重心在直立腿上；两腿伸直站立，上面的手随着身体的直立，伸直放在头上，收腹挺胸，眼睛平视前方。③两脚前后站立，前腿屈膝，重心在两腿中间，两臂伸直下垂 肩下沉 头部向前伸 拉长颈部的肌肉 下肢不动，头向屈腿的一方转动，收下颌，同时两臂屈放于腰部，上体随头部转动。

(2) 肩部运动：通过对肩部韧带的伸拉，改善肩部及两臂的血液循环，从而缓解肩部的疲劳。 两腿站立稍宽于肩，一腿向内屈 另一腿直立 重心在两腿中间 两手

屈臂上举并置于头后，两手拉住，向屈腿的一侧下拉上臂，头向下看；两腿伸直站立，双臂伸直上举，两手握住，抬头挺胸，收腹站立。下肢站立或坐姿均可，身体面对正前方，一臂向异侧平举，另一臂屈，并下内拉引直臂，五指尽量伸展。

(3)腰部运动：这组动作伸展腰部的肌群，长期练习，可改善不良姿态。①两脚分开站立与肩同宽，一臂上举，另一臂下伸，身体向侧拉伸，上臂尽量向远伸，抬头挺胸；下肢不动，身体恢复直立，上臂屈侧展，手握拳，肌肉紧张，下臂伸展，两肩尽量打开，收腹收臀。两腿并拢伸直站立，双手分开向后（可握把杆，也可扶墙），头和躯干向后屈，抬头挺胸，两肩放松；下肢不动，双手握把，头和躯干由后向前屈，低头弓背。

(4)手指运动 通过此练习，伸展手指肌群，拉长小臂韧带，缓解手指部小肌肉的疲劳。此动作站坐姿均可，上身保持正直，挺胸收腹，两臂前伸，一上一下，下臂手腕上翘，由上面的手握住，轻轻向内拉引，然后四个手指由小指到食指依次从上面的手中伸出来。意识动作为一拍一动，每个动作可做 2~4 个八拍，左右交替进行练习。所有动作都要根据个人的身体状况来掌握其幅度、速度和强度。

161. 怎样让鼠标不再咬手

某机关打字员胡小姐的两只手出现了麻木灼痛感，腕关节也微微肿胀。专家诊治后说，她得的是“鼠标手”。据手外科专家介绍，这是现在一种很常见的现代文明病，

其主要症状是手部麻木、灼痛、手动作不灵活等，而电脑键盘特别是鼠标是主要的“腕管杀手”。对于早期症状较轻的患者来说，休息是最重要的治疗手段，必要时可用石膏板将手腕固定，使其伸直。如果长期置之不理，可能会导致神经受损、手掌发黑、肌肉坏死。治疗时可服用止痛药加上休息，同时可进行按摩和热敷。采用舒筋活络中药进行熏洗，也有一定的效果。最主要的还是在鼠标“咬”操作电脑者之前“驯服”它。

由于鼠标是靠人的肩膀及手臂等较强而有力的肌肉来操作的，所以要注意几个方面：①经常性的休息，每隔 1 个小时，就应起身走动约 15 分钟。②在一天之内，变换数种使用鼠标的手部姿势。将鼠标与键盘搁放到舒适的位置，使用鼠标时腕都保持平直，并经常性地放松肩膀及手肘。调整座椅及键盘的位置，使手腕及手臂可伸直使用键盘与鼠标。避免将手腕置于尖锐的物体边缘。③善于运用各种类型的键盘、鼠标、轨迹球驱动程式，避免或减少重复手臂、手腕及手部的动作，以降低这些部位的压力及压迫感。④在按鼠标键或移动时，不要太用力。

操作电脑者发现双手有以下特征时需多加注意：①单手或双手感觉无力；②手指或手掌有麻痹或刺激僵硬感；③手腕疼痛；④伸展拇指时不自如且有疼痛感等。对于该病的预防，应着重建立在营造健康的工作环境和正确操作自我保护方面。如个人座椅要调至适当的高度，使人坐着时有足够的空间伸入腿脚；不要坐或站立太久；坐时背部应挺直并紧靠椅背，而且不要交叉双脚，以免影

响血液循环。打字时电脑的键盘应正对着使用者，如果斜摆在一边，可能会导致手腕过度弯曲紧绷；键盘摆放的高度以及离人体平行距离应调整到一个打字时感觉舒服自如的位置；每操作 30 分钟应休息一会儿，让双手和眼睛作适当放松。

防止鼠标损害，首先要缩短自己的工作时间，每周不超过 7 小时，使自己放松一下。调整自己的工作姿势，并适时做一些手腕臂的肌肉放松运动（如手臂伸展、握拳、放松重复 5 次，每次 20 分钟，每天 3 次）。当操作电脑者的工作任务要求较高的精度，而操作电脑者的鼠标又过于灵敏，操作电脑者大可不必吃力地捕捉某些点和线，操作电脑者只要调低鼠标速度，放大文字或图像即可轻松自如地使用。学会用双手使用鼠标，也是免遭鼠标损害手、脑适应新套路的好方式。许多操作电脑者使用光笔代替鼠标，这或许是彻底防止鼠标损害的最理想措施。要使用多种不同的输入方法，不要连续在电脑前工作过长的时间，在连续使用鼠标一个小时之后就需要做一做放松手部的活动。

162. 操作电脑者怎样护背

长时间坐在电脑桌前工作娱乐的人要想远离背痛，请注意以下几点：

(1) 运动会使操作电脑者有个强健的背部，趴着，伸右臂左腿尽量抬高后换成左臂、右腿重复几次坚持每天做。

(2) 睡觉要使身体保持自然，别给背部增加压力，侧

躺 两腿间放个枕头 枕头不要太软 不要太大 要么就不用枕头。

(3) 可选用完全支撑身体的椅子。均衡分配体重并使用整个座位和靠背支撑人的身体。如果椅子的腰部支撑可调节，请将椅子靠背的形状调至适合身体背部脊柱的曲线，让身体感觉舒适，始终确保后腰部受到良好的支撑。坐姿久坐对背部危害最大，坐时要使背部靠着椅背，经常活动活动，任何小动作都有助于不同的肌肉分担重量，每半个小时就站起来走一走。

(4) 可经常在浴缸泡一泡，热水泡浴可缓解疲劳。

163. 操作电脑者怎样做背部保健操

操作电脑者可在晚上 8 点之前做一做背部保健操，可使支持脊柱的肌肉处在紧张或放松状态，每节体操可以做 4~6 遍，逐渐将每节次数增加到 10~12 遍：

(1) 预备时身体仰卧，双腿并拢，双手握一根橡胶带（普通皮带 围巾 拉力器均可），竖起右腿，使腹部和臀部感到压力，将胶带套在脚底，腿部不能弯曲，然后拉动胶带，尽可能贴近自己的身体，该动作重复 2~3 次后回到起始状态，换左腿，自由呼吸。

(2) 预备时身体仰卧 抬腿屈膝 贴近胸前 双手交叉抱紧膝盖下部。吸气时尽量将腿前伸，双手同时抱紧腿部（故双腿无法完全伸直），呼气时双膝尽量贴近胸前。

(3) 预备时跪立 双肘同时触地 目视前方 在每次重复练习时，膝盖与肘部之间的距离应渐渐加大。在均匀吸气时 轻轻低头 在呼气时 头部放松下垂 同时将背部

弯成弓形，像猫一样，深吸一口气，然后慢慢呼气，抬头，同时使背部往下弯曲，绷紧肌肉，使肩胛骨尽可能向后收紧屏住呼吸 再做 2~4 个往下弯背收肩的动作，然后使肩胛骨放松。

(4)预备时身体仰卧，双腿踝部交叉，然后自然分放身体两侧，慢慢将骨盆和腿部向一个方向转动，头部则转向反方向(肩部触地不动)自由呼吸。

(5)预备时四肢支撑在沙发床或板凳上，右膝弯曲，右足面放在左脚踝部上。在重力的作用下，膝盖部将缓缓下降 吸气时 控制身体的下降 呼气时 则继续让身体下降，这种升降动作可坚持 1 分半钟左右，然后换左膝。

(6)预备时身体仰卧，双腿伸直并拢，双手自然分放两侧。右腿经左腿膝盖下部弯出，尽量使右膝贴近地面(肩部不得离开地板)这一动作应保持 30 秒钟，然后回到预备姿势，换另一条腿做，自由呼吸。

164. 操作电脑者怎样保护脚部、膝盖和腿部

操作电脑者坐在椅子上时要整个脚掌着地。应使用让脚部平稳着地的可调节工作台、椅子，或者使用脚垫。如果使用脚垫，请确保脚垫宽度足够使腿可以在工作区内自由活动。为腿部提供足够的空间要确保工作台下有足够的空间可容纳膝盖和腿部。避免将重心集中在大腿近膝盖处和小腿背部。在工作时，请经常伸展腿部并改变腿的姿势。另外，要经常站起来离开工作台稍微走动和经常改变腿部的位罝，使人整个放松一下。注意不要将箱子或其他物品放置在桌下，这样会限制腿部的活动

空间。应该可以直接将脚伸至桌子底下，而无任何阻挡。

165. 操作电脑者在办公室中怎样健身

(1)梳头：用手指代替梳子，从前额的发际处向后梳到枕部，然后弧形梳到耳上及耳后。梳头 10~20 次，可改善大脑血液供应，健脑爽神，并可降低血压。

(2)弹脑：端座椅上，两手掌心分别按两只耳朵，用食指、中指、无名指轻轻弹击脑部，自己可听到咚咚声响。每日弹 10~20 下，有解除疲劳、防头晕、强听力、治耳鸣的作用。

(3)扯耳：左手绕过头顶，以手指握住右耳尖，向上提拉 14 下，然后以右手绕过头顶，以手指握住左耳尖，向上提拉 14 下，可达到清火益智、心舒气畅、睡眠香甜的效果。

(4)练眼：在做视力集中工作时，每隔半小时，远望窗外 1 分钟，再以紧眨双眼数次的方式休息片刻，也可作转眼珠运动。这样有利于放松眼部肌肉，促进眼部血液循环。

(5)脸部运动：工作间隙，将嘴巴最大限度地一张一合，带动脸上全部肌肉以至头皮，进行有节奏的运动。每次张合约 1 分钟左右，持续 50 次，脸部运动可以加速血液循环，延缓局部各种组织器官的“老化”，使头脑清醒。

(6)转颈：先抬头尽量后仰，再把下颌俯至胸前，使颈背肌肉拉紧和放松，并向左右两侧倾 10~15 次，再腰背贴靠椅背，两手颈后抱拢片刻，能收到提神的效果。

(7)伸懒腰：可加速血液循环，舒展全身肌肉，消除腰

肌过度紧张，纠正脊柱过度向前弯曲，保持健美体型。

(8)揉腹：用右手按顺时针方向绕脐揉腹 36 周 对防止便秘、消化不良等症有较好效果。

(9)撮谷道 即提肛运动 像忍大便一样 将肛门向上提，然后放松，接着再往上提，一提一松，反复进行。站坐、行均可进行，每次做提肛运动 50 次左右 持续 5~10 分钟即可。提肛运动可以促进局部血液循环，预防痔疮等肛周疾病。

(10)躯干运动 左右侧身弯腰 扭动肩背部 并用拳轻捶后腰两侧各 20 次左右，可缓解腰背佝偻、腰肌劳损等病症。

166. 操作电脑者怎样做 1 分钟保健操

长时间坐在椅子上，许多毛病就出来了。像肩膀痛、眼睛酸、胸口闷、颈部酸痛。这种压力长久下来，有许多不良心理与生理影响。我们提供的一些小体操是操作电脑者在椅子上就可以做的，简单、迅速而且有效！

(1)放松颈部 颈部的 7 支颈椎都有很重要的作用。颈部集中了许多筋，易淤血、有僵硬感，大脑也会因而变迟钝。以下介绍的简单体操不但帮操作电脑者恢复灵敏，且有消除背部疲劳、强化喉咙、预防感冒的作用。

坐下或站着，吸气；②低下头 脖子伸向前 尽量伸 伸时大口呼气、吸气，回到 ③脸朝前头向后仰，要尽量仰，仰时大口呼气、吸气 回到 ；④坐下或站着吸气；⑤脖子向右肩倾 尽量伸 伸时大口呼气、吸气 回到 ；⑥脖子向左肩倾 尽量伸 伸时大口呼气、吸气 回到 。

(2)活动肩膀：①坐着或站着，双手臂放肩上，先慢慢吸一口气。吐气中把臂向水平伸出，手指头向肩膀弯曲。吐完气后停住 5 秒钟慢慢吸气回动作 1 重复。做 5 次。

(3)强化胸部：这个动作可强化三角筋、上臂二头筋，丰实胸部。直立两手合十置胸前，手肘抬高与肩平，慢慢吸一口气。手掌互压停约 7 秒钟，慢慢呼气，重覆，做 6 次。