

网络工作者的如何保健？PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/228/2021_2022__E7_BD_91_E7_BB_9C_E5_B7_A5_E4_c108_228582.htm

脖子和肩膀疼痛、眼睛疲劳甚至流泪、视线模糊，这是长时间在电脑终端前工作的人特有的职业病，尽管症状不甚严重，容易忽视，但任其发展会加重病情，危害健康。据美国职业安全和保健局统计，由于未按人体工程学原理设计工作环境而给员工造成的伤害，美国的企业每年要向员工支付的赔偿金总额高

达150~200亿美元，企业的间接损失则更是高达450~600亿美元。

其实这些职业病完全可以预防。转贴于 学生大求职站

<http://job.studa.com>保持正确的操作状态 一位女性健身教练指出，现在的办公设备多为“大众化”设计，例如桌面高度都是标准的0.75米，这令那些身材矮小的人，尤其是妇女使用起来很不舒服。由于人们总是向前弓着身子使用键盘，因而容易导致肌肉疲劳和腕管综合症，甚至还可能导致脊柱变形以及痔疮，而注意工作时的姿势则可以缓解这些问题。良好的操作姿态。保持良好的操作姿态是正常发挥工作台人体工程学的基础以及避免与电脑相关损伤的最佳方法。

- 1、手腕尽可能平放，以既不弯曲又不下垂的姿势操作键盘；
- 2、肘部工作角度应保持大于90°，以避免肘内正中神经受压；
- 3、前臂和肘部应尽量贴进身体并尽可能放松，以免使用鼠标时身体前倾，确保使用鼠标时手腕伸直；
- 4、坐姿挺直并最好使用优质背垫，双脚应平放地面或脚垫上。

电脑显示屏。

- 1、显示屏放置前高度以不使头上下移动为宜；当坐正后，双眼应与屏幕处于平行直线上，即低于显示屏顶2~3英寸的位置；
- 2、

确保显示屏亮度适中，一种防屏幕刺眼的保护装置有助于降低高度。儿童操作要领。儿童必须特别注意，因为通常使用的电脑设备对他们来说都显得过大。如果成年人与儿童在家共用一台电脑，请注意以下要点。1、将显示屏置于略低于孩子视线的位置，降低显示屏或垫高座椅以适应儿童所需高度。2、由于大部分办公椅过大不适合儿童使用，因此使用背垫、枕头等作为靠垫为宜。3、儿童双脚应当放在大盒子上或脚台上才舒适，双脚悬空于座椅边上会妨碍血液循环。忙里偷闲劳逸结合专门研究中老年健康问题的临床健身运动女专家芒逊认为，在电脑前长时间工作的最大危害，是造成颈部肌肉紧张和用眼过度造成的视力受损。而只要休息10分钟并到办公室外活动一下，这些问题就能得到缓解。最新研究表明，在30分钟的休息时间里没有必要去做那种备受推崇的、有好多节目的日常体操。其实去公园里轻松地散步是非常有好处的。另外，如果是出去参加会议，最好不要坐车，应该留足时间步行到那儿。在办公室一族中所存在的一个更为普遍的问题是人的灵活性以及肌肉的质量越来越差。应在每日的安排中加入健身运动的项目，并确保能够实行。假如你的办公室里有沐浴设备，你可以休息45分钟或者更长时间，出去跑一跑或者散散步，然后回来洗个澡再接着工作。现在的一些办公室通常还设有健身房。如果办公室在市内，一般走几分钟就可以找到一家体育馆，你可以使用踏车之类的健身器，而对于那些无法抽出时间做一整套体操的人，一小段休息时间的放松锻炼同样也能有助于缓解他们紧张的神经和身体。

多摄取抗紫外线的食品 电脑前不可忽视紫外线的辐射，在食品中什么才能抵制紫外线呢？最近，由德国杜塞尔多夫大

学的威廉施塔尔医生领导的科研小组公布，发现了一种新的能使人体具备更强抗紫外线能力的物质，即维生素E。它能够强化其他抗紫外线物质的功效，并加强皮肤更好抵御辐射的能力，这是医学上首次证明这一可能。科学家们历经12周，分别对两组共22名不吸烟的健康白种人进行了研究。一组人每天只摄取可转化成维生素A的胡萝卜素25毫克，而另一组人则与胡萝卜素一起吸收335毫克的维生素E。实验期间，这些人每4周接受一次不同程度的人工紫外线的照射，科学家们发现，第一组人在抗菌素紫外线的能力上要比服用了维生素E的一组人低29 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com