

上班别被“辐射”伤 人力资源管理考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/510/2021_2022__E4_B8_8A_E7_8F_AD_E5_88_AB_E8_c37_510424.htm

由于整天面对电脑，某跨国外企一些男职员无奈上班穿上孕妇防辐射服。此事引出一个话题写字楼人群面临的办公环境和职业健康。信息时代，每天都要面对电脑、传真机、复印机、手机等高辐射强度的现代化办公设备，如何尽量减少或避免受到损害呢？

1 职场健康保卫战 张硼(人力资源) 有同事戏称，“上班第一件事是开电脑，下班最后一件事是关电脑，上班做的最多的事是坐在桌前盯着电脑。一天下来，肩膀麻木，腰酸背疼，眼睛干涩，‘电脑丽人’就修炼成了‘电脑废人’。”虽为戏言，却道出实情：诸如电脑、传真机、复印机等现代办公设备，在带给我们工作便利的同时，也为我们的健康埋下了许多隐患。健康无小事。在崇尚健康、自然的今天，我们当然不能忽略身边的“高科技隐患”，适当的防护措施必不可少。这里，总结一些我和同事的经验，暂且称之为“3E法”

第一个“E”，即Exercise（锻炼、运动）白领一族经常是长时间久坐，这样容易压迫血管，造成下肢血液流通不畅，易引发痔疮和男性前列腺疾病。同时，由于长时间保持一种姿势面对电脑，使得肩膀和颈部肌肉疲劳，下巴、颈椎关节僵硬。应对方法很简单：运动。每隔1小时要休息5-10分钟，抬头远望，这样既能消除疲劳感，又有利于保护颈椎。工作间隙，有条件的可以做做健身操（哪怕是在等电梯的时候活动一下头颈、伸伸腿脚也好），让紧张的肌肉得到休息和放松。

第二个“E”，即Eat（吃）俗话说，“药补不如食补”，

平时多食用一些有利于增强体质、抵抗辐射的食物很重要。首选是喝茶，因为据说茶叶中的多酚类化合物和脂多糖等活性成分，具有消炎抑菌、防辐射的作用。另外，多吃胡萝卜、豆制品、牛奶、鸡蛋和瘦肉等食物，也能补充人体的维生素A和蛋白质，增强抵抗力，防止视力减退。第三个“E”，即Equipment（必需品、装备）食补是“软件”，装备就是“硬件”。我们在办公室里，养了不少郁郁葱葱大型阔叶植物和各种瓶装水生植物，既增加了办公室的湿度，也起到了吸附灰尘、粉尘、净化空气的作用。其貌不扬的仙人掌，既然据称有防辐射的功效，也不妨摆在电脑旁边。白领MM们也早早买好了电脑防辐射服和滴眼液，随时可以派上用场。信息时代的到来，让我们与电脑密不可分。很难想象，离开电脑的日子我们将怎么过？但是，对电脑等带来的不好的副产品，我们也要加强自我防护，对辐射说“不”！

2 “循规蹈矩”就不怕 小云(放射科医生)刚考上医科大学影像专业时，想到要与CT、MRI这类最先进的诊疗设备打交道，心里很得意。等了解了X线断层摄影、核磁共振、介入治疗是怎么一回事，想到一辈子要与强大的电磁辐射为伴，不免为自己的健康担心。但到放射科实习后，看到先进的设备、良好的屏蔽隔离，特别是实测到安全的电磁辐射数据，一颗心终于放下来。以核磁共振为例，由于整个屋子6个面都有特殊结构，屏蔽了所有外来电磁辐射，所以身为医生的我，在工作室里接受的电磁辐射比白天在马路上的还低，连手机信号都接收不到。你看，现在病人在放射科也看不到医生穿厚重的防护服了这不是疏忽，而是没必要。放射科医生只要按操作规程工作，无须担心电磁辐射。其实，人类几百万年以来一直

生活在电磁辐射环境下，早已适应了一定强度的电磁辐射环境。现在广播电视发射台、手机无线网络站这些新增加的电磁辐射，比起太阳光的紫外线来，简直是微不足道。当然，这不是说我们可以无视电磁辐射对健康的影响。相反，就像要防护烈日下的紫外线一样，在工作和生活中也应该防止接受不必要的电磁辐射。所以白领把办公室的复印机移到远一点的地方，把电脑显示屏换成液晶的，经常离开电脑走动一下是必要的。同时生活中的坏习惯也得改：不要煲手机，看电视不要离屏幕太近，“随身听”和助听器不要老戴着，不要站在工作的电磁炉和微波炉近旁。我们做过测试，孕妇防辐射服确实有效，我怀孕后也穿着它。但是，一般白领的办公室辐射比我们放射科小多了，除了孕妇，穿不穿关系不大。我认为，注意饮食卫生、用眼卫生、精神卫生，比穿辐射防护服更重要。

3 祈祷自己别“中招”阿映(媒体从业人员)

前两天，我的一个同事请长病假了，她怀孕40天就找老板请假。老板也不得不准：这已经是她的第三次怀孕了，前两次都是莫名其妙地流产。医生也说不出道道来，就问她，平常用电脑吗？可能是电磁辐射的原因吧！我绝对相信，人的体质、禀赋不同，对电磁辐射的抵御能力也不一样。去年冬天，有朋友向我推荐冬天电热毯暖床最好，可我用了两天，却闹得眼角干涩，五心烦躁如猫爪挠。一旁的老公却一点没事，呼呼睡到天明。后来，我看到报纸上介绍说，电热毯会产生很强的电磁场，呵呵，大概它的磁场和我体内的磁场搞不到一块吧。我的那个女同事，她怀了100test怎么就对电脑那么“感冒”呢？一个大统间被隔成一个个格子间，一个格子间里一台电脑，加上其他办公设备，算下来，我的办公室

里至少有不小于30个辐射源吧。加上头顶上是频闪的日光灯，手边是据说辐射更强的手机恐怖哇！可有谁来测过办公室的辐射究竟有多大呢？没有，从来没有！老板不关心这个。想当年，我们大楼刚装修好我们搬进来时，那个味道熏得人头疼，有同事身上还起了红斑。老板不当回事他自己也在这里上班呢。我们呢，身上的红斑消失后也都不响了，可见人的“适应性”还是相当强的。我们不能舍弃现代化给我们带来的便捷。既然我们无法远离辐射，还是寄希望于自己的运气吧祈祷自己不像我那个女同事的100test那样容易“中招”。其次，把你知道的防辐射技巧拣喜欢的用上，起码是一种心理安慰。

4 手机能少打就少打 小张(部门主管)生活在现代都市里的人们，时时刻刻都在接受各种电磁波的辐射。办公室里的电子办公设备，哪样不在“放电”，让写字楼一族无所遁身不论你是否愿意，都被“辐射”没商量。传说眼下白领男子生育能力下降也与此有关。尽管办公室电磁辐射对人有多大损害尚无定论，但是不少人还是谈“波”色变。老板也颇通人情。复印机被安置在办公室外的角落里；传真机、扫描仪等办公设备也安放在办公室一角的隔栏里；供员工热饭用的微波炉，被放在会议室里；后来老板又花了一大笔钱，用液晶显示屏替换了辐射强、体积大的老式显示屏。对此，我们员工很领情。要减少电磁辐射损害，最重要的是减少手机通话时间。要知道，煲手机接受的辐射比其他各种辐射的总和还多。所以，手机能少打就少打：能用短信就不要打手机；接手机如果不能几句话说完，建议改用固定电话不是吝啬话费，而是为了“减辐”。复印文件时，如果复印量较大，最好设置好复印程序后走到一边等待。有几个长期坐在

电脑前的同事，还带上了平光眼镜，穿上了防辐射服。5 每天必喝四杯茶 锡众(外贸公司职员) 信息时代，谁都免不了与电脑、手机等现代化的工具打交道，但若长年累月在此高辐射的环境中工作，势必会影响健康。那么如何才能避免和减少这种危害呢？我的经验是：每天必喝四杯茶 上午一杯绿茶 因绿茶中含强效的抗氧化剂以及维生素C，不但可以清除体内的自由基，还能分泌出对抗紧张压力的荷尔蒙。另外，绿茶中所含的少量咖啡因可以刺激中枢神经，振奋精神。下午一杯菊花茶 菊花有明目清肝的作用，在菊花茶中加入适量的蜂蜜味道会更好，清热解毒又有营养。傍晚一杯枸杞茶 枸杞子具有补肝、益肾、明目的作用。其本身有甜味，既可以泡茶喝，也可以像葡萄干一样当零食吃。晚间一杯决明子茶 决明子同样有清热、明目、补脑髓、镇肝气、益筋骨的作用，对解决电脑族眼睛涩、疲劳等颇有功效。除此以外，还可以买一些仙人掌盆景放在辐射源旁边，可以帮助我们吸收一些辐射；每天使用隔离霜，可以帮助皮肤创造良好的环境；适当吃一些海产品如海带、螺旋藻之类，听说是非常好的抗辐射食物。"#F8F8F8" 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