

使用电脑时要养成正确的坐姿计算机等级考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/565/2021_2022__E4_BD_BF_E7_94_A8_E7_94_B5_E8_c98_565125.htm 对于经常使用电脑的人，必须注意养成正确的姿势，才能避免长期使用电脑对身体造成损伤，专家们列出了以下几点注意事项，希望能给大家带来帮助：1. “显示器”不要放置太低，必须与眼睛保持在同一水平面。2. “肘部”不要低于桌面。3. 键盘不要放在离手太远的地方，（肘与两肩保持水平）很重要。4. 座椅不要太低，不要（压迫）到膝盖以下部位。5. 使用电脑的人不要（屈膝），把脚放在座椅下。最好将整个脚平放在地面上。6. 不能歪着身子用电脑，以保护你的颈椎，最好是让你的脖子不时的变换姿势。有助于避免由使用电脑引发（疼痛和疾病）有很多条件，其中一个最重要的条件就是，在一天的工作中，使用者要尽可能多的休息。这里有一些简单的窍门，让你在工作中可以短暂休息。例如：（将电话放在邻近的离你有一段距离的桌子上，在需要接电话的时候你就可以站起来活动一下了）。将打印机搬离自己的办公桌，在你需要拿打印的资料时，也可以站起来活动一下。你还可以将文件夹放置在远离电脑的地方。在你不得不重新启动电脑的时候，你也可以离开座椅休息一下。还有，每隔“40分钟”，做一些简单的颈部活动：脖子向前伸长，再左右转动头部，然后将头部弯曲到左右两边各几次。（如果工作事宜安排得合理，上班时你就有机会休息一会儿做做锻炼），这样一天下来，你也就不会觉得有那么累了。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