

键盘鼠标显示器都会伤你计算机等级考试 PDF转换可能丢失  
图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/644/2021\\_2022\\_\\_E9\\_94\\_AE\\_E7\\_9B\\_98\\_E9\\_BC\\_A0\\_E6\\_c98\\_644412.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/644/2021_2022__E9_94_AE_E7_9B_98_E9_BC_A0_E6_c98_644412.htm) 电脑荧屏会使你俩眼发红，头晕脑胀 长期盯着电脑荧屏，容易造成头痛、双眼发红等病状，而电脑的紫外线侵害，也很容易造成眼睛提早老化，比如长细小皱纹，并侵害身体健康，生成白内障、眼癌、角膜炎，使免疫系统受损等. 为了把电脑荧屏对眼睛的伤害减低到最小程度，不妨考虑配戴具有防紫外线功能的隐形眼镜，给眼睛多一层保护。好的防紫外线隐形眼镜，不仅拥有绝佳的解析度、还能有效阻隔高达90%的紫外线辐射侵害，确保双眼健康。在选择这类隐形眼镜时，最好选择有品质保证的产品。另外，平常的防护工作也不可少，让眼睛与电脑荧屏保持3540厘米的距离，并调整荧屏比视线低1020度，以确保双眼舒适、健康。每隔一段时间必须闭目养神、或看看远方景物，最好做做眼保健操，以达到美目与休息的功效，也可以减轻眼睛的不适。长期使用键盘要小心：腕管综合症  
长期使用键盘打字，会增加患腕管综合症的机会，可能会导致神经受损和手部肌肉萎缩。所谓腕管综合症，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

症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。鼠标也会咬人：每周若使用鼠标超过十小时，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。这在医学上被称为“颈肩腕综合征”。这是由于从事PC机操作是一项静力作业，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。治疗方法：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薰洗，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，每周不超过七小时，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，重复五次，每次二十分钟，每天三次）。当你的工作任务要求较高的精度，而你的鼠标又过于灵敏，你大可不必吃力地捕捉某些点和线，你只要调低鼠标速度，放大文字或图像即可轻松自如地操作。学会用双手操作鼠标，也是免遭鼠标伤害手、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伤害的最理想措施。编辑特别推荐：[计算机等级考试三级PC技术模拟试题及参考答案一](#) [计算机等级考试三级PC技术模拟试题及参考答案二](#) [计算机等级考试三级PC技术模拟试题及参考答案三](#) 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](http://www.100test.com)