

公卫理论辅导：电脑的危害 PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022__E5_85_AC_E5_8D_AB_E7_90_86_E8_c22_654734.htm 电脑的危害包括了电

磁辐射、灰尘场两个方面。如果没有了电脑，我们将如何工作。但遗憾的是，当我们享受着电脑带给我们的一切方便的同时，也不得不接受它在身心两方面对我们健康的威胁。

OFFICE里，电脑是我们最重要的一件办公用品，很难想像，如果没有了电脑，我们将如何工作。但遗憾的是，当我们享受着电脑带给我们的一切方便的同时，也不得不接受它在身心两方面对我们健康的威胁。所以，了解电脑“病”，防治电脑“病”，已经成为我们刻不容缓的事情。为了全面了解电脑对OL身心的负面影响，我们特地组织这次策划，全面介绍缓解OL们最难逃脱的八大电脑“病”的窍门和方法。

危害一：电磁辐射 缓解方法 1.仔细地打扫办公环境。因为正离子会牢牢地吸附在灰尘颗粒上，灰尘越多，则正离子越多。 2.多喝茶。茶叶中含有的茶多酚等活性物质，有助吸收放射性物质。 3.显示器散发出的辐射多数不是来自它的正面，而是侧面和后面。因此，不要把自己显示器的后面对着同事的后脑或者身体的侧面。 4.常喝绿茶。绿茶是近几年来最为人所津津乐道的养生饮品，因为其中含强效的抗氧化剂儿茶酚以及维他命C，不但可以清除体内的自由基，还能使副肾皮质分泌出对抗紧张压力的荷尔蒙，对于情绪暴躁有很大改善。不过，最好在白天饮用，以免影响睡眠。 5.绿豆可以清热解毒、利尿消肿，薏仁则可以健脾止泻、轻身益气，经常需要熬夜工作或是心烦气躁、口干舌燥、便秘时，对于消除烦躁

情绪非常有帮助。 6.勤洗脸可以防止辐射波对皮肤的刺激。 7.在电脑桌下摆放一盆植物或水，可以吸收电脑所发出的电磁波。 8.尽量使用液晶显示器。 9.穿着防辐射肚兜。 危害二：
：灰尘场 症状：皮肤过敏 致病原因：处于开机状态的显示器周围会形成一个静电场，它差不多会把整个房间的空气中悬浮的灰尘吸入自己的场中，从而使得面部皮肤受到刺激，会出现过敏起疹等现象。坐在电脑前，你的周围便充满了含有大量灰尘颗粒的空气，因此，使用者的皮肤非常容易产生皮疹等过敏现象。 相关推荐：
#0000ff>公卫理论考点：农业劳动卫生问题 #0000ff>公卫理论考点：毒物的类型 #0000ff>职业性有害因素对女性生殖系统化的影响 #0000ff>2011年公卫执业医师考试预测试题 特别推荐：
#ff0000>2011年公卫执业医师考试大纲 #0000ff>考试时间 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