

# 上班族机不离手,易招“数码病”

## 专家支招防病痛缠身



殷江霞

现在电脑、手机等电子产品的功能越来越强大,对我们工作、学习和生活是极大的便利。可世间万物有利必有弊,不把握一个度便物极必反。颈椎病、干眼症、鼠标手等“数码病”正逐渐成为严重的都市疾病。

### 视力篇 干眼症青睐中年女白领

专家介绍,干眼症的高发人群是会计、编辑、记者。

现代女性的工作和生活都离不开电脑、手机等电子产品,加上中年女性自身所处生理阶段出现微妙变化,雌激素分泌较年轻时减少,眼干、眼涩、眼疲劳的现象很容易在此时产生。以往都认为干眼症更容易发生在老年人群身上,但近年来随着电脑、手机的普及以及每天大量使用,中青年患干眼症的几率也越来越高。

而中年女性尤其要警惕,因为进入绝经期后,本来自身雌激素水平会有所下降,此时无论是皮肤、生殖系统还是眼睛组织,都

较年轻时更容易缺水、干涩。

#### 专家支招

##### 1.“翻白眼”、勤眨眼、办公桌上放鱼缸

“无论是看电脑还是看手机,都应稍微俯视屏幕。”专家建议,可调高坐椅或降低电脑显示屏,以30度的幅度俯视屏幕,这个角度不仅可使颈部肌肉放松,还可改善脑部供血。向下注视,眼睑微微下垂,还可减少眼表暴露于空气造成泪液蒸发的表面积,预防干眼症发生。

工作时别忘了经常练习上下眨眼,或将眼球尽量向左、右、上

方看,类似“翻白眼”这样的机械运动有助于预防干眼症发生。另外,有条件的话还可以在办公桌上养一小缸金鱼,这样既可以保持身边环境的空气湿度,在眼睛疲劳的时候,还可以看看鱼缸中游动的小鱼,放松双眼。

##### 2.光线不足别看手机

专家还特别强调,最好在自然光线或明亮的室内光线下面对屏幕,因为在黑暗环境下聚光看电脑、玩手机,势必强迫瞳孔放大,并且要用力收缩睫状肌、努力实施调节功能,此时用眼十分费力,容易产生视疲劳,这就是所谓的“暗室效应”。

### 身体篇 颈椎病:20岁中招40岁颈僵

颈部也是最易因使用电脑而受累的部位。专家介绍,年龄介于40至60岁之间的中老年人,是颈椎病最“青睐”的对象。除了年龄增大导致出现退行性病变及代偿功能下降外,这个年龄段的人往往是家庭的“支柱”和单位的“骨干”,来自工作和生活的压力往往较大,如果这部分人需要长时期使用电脑,无疑更容易遭受颈部不适之苦。

除了颈部,腰部、背部和手腕也逃脱不了电脑“后遗症”的“魔掌”。专家表示,人在使用电脑时,身体的多处肌肉都处于一种紧张状态,当这种紧张状态维持过长时间,腰背部的肌肉、手腕的肌肉都可能出现劳损而引起疼痛。

近年来还有不少整天沉迷于微博、短信和手机游戏的“拇指一族”发生了腱鞘炎。

#### 专家支招

##### 1.抛弃“大班椅”

办公室里的许多小细节,其实隐藏了不少健康的大学问。

专家建议市民在使用电脑时,最好不要坐在那种又大、又软、几乎让整个人陷进去的豪华椅子,而是尽量选择木质等较硬坐垫,对身体能起到更好支撑作用的坐椅。

##### 2.适时起身活动

“建议大家在电脑前工作40至50分钟左右,就应该起来活动一下,即使只活动两分钟对身体

也有好处。”这个建议虽然看起来简单,但贵在坚持。

##### 3.少躺着看电视

对工作了一天的市民而言,晚上躺在沙发上或床上看电视,是一件很惬意的事情。专家提醒说,长时间躺着看电视并不利于颈椎健康,因为这种姿势可能使颈椎和胸椎交界的位置出现错位,引起胸闷、心慌等不适。

##### 4.运动首选蛙泳

对于电脑族,专家认为最好的放松和运动方式是蛙泳,“这种泳姿无论对颈椎、胸椎、腰椎都有好处。每次游半小时左右就能起到不错的效果。”此外,羽毛球、放风筝等需要抬头的运动也被不少医生推荐为电脑族的放松“法宝”。

## 菜花黄 痴子忙 心理压力增大,易致心理疾病

在合肥市某企业上班的小秦生性内向,为人谦逊温柔、工作上进,最近她突然变得话多起来,她有事没事主动找男同事搭讪。平时十分简朴的她,开始讲究打扮、逛商店买名牌服饰。看到某楼盘促销,她不假思索就预订了一套。其实她有住房,没有资金,家中连首付都没有。父母为此说了她两句,她却说父母没眼光,“成不了大气候”,甚至与父母大吵了起来。在单位也频繁同领导吵架,上班也不正常起来。日前,她家人带她来到合肥市四院咨询,经检查,小秦系患了“躁狂症”入院治疗。

朱皋稠 记者 胡敬东

### 心理压力增大,易致心理疾病

眼下正值百花盛开、万物复苏,也是某些精神疾病易发的季节。据了解,合肥市四院的就诊病人自三月份以来持续攀升,数字显示,该院三月份门诊量同比增加1.59%,住院人数增加1.26%,双双达到历史新高。为什么精神病人就诊量增加?为此记者采访了该院门诊部主任周晓琴。

“自春节过后,就诊病人就维持在一个较高平台上,原因主要有以下几个方面:一是发病率有所增加。随着社会竞争的日趋激烈,人们的心理压力增大,易于造成心理疾病。二是人们对心理疾病的认

识在逐步提高。人们开始关注自身的心理健康了,遇到一般的情绪问题、行为问题,知道通过科学的医疗方法来解决。三是医保政策为病人的医疗提供了保证。国家的医保政策越来越重视精神疾病的防治,为病人的医疗减轻了负担。四是当前正是精神疾病易发季节,因个体差异,像躁狂症、分裂症以及没有维持治疗的病人此时需多加注意了。”周晓琴分析说。

#### 精神疾病可防可治

那么如何应对这一时期做好预防呢?周主任指出,精神疾病是可防可治的,关键在于早发现、早治疗。她建议:一要营造良好

的家庭环境,关心病人的心理状况,为病人创造一个宽松和谐的生活环境,包括提供规律的生活起居、合理的膳食、充足的睡眠、督促按时服药。二是构建良好的社会支持系统。同事、朋友、单位对病人的关心、照顾十分重要,不歧视病人使病人有个良好的康复环境。三是开展适当的运动,增强体魄,在春光明媚的天气可以踏青、郊游以提高心理的自我调节功能。四是一旦发现家人言行举止有异常或者慢性病人有复发的苗头,就要尽快带到医院就诊,因为早诊断、早治疗对取得良好的预后、防止病情衰退,具有十分重要的意义。

## 吃红蔬果,孩子春天不易感冒

春季孩子最易感冒,这与缺少维生素A有关。吃一些红色果蔬,再加上早晚一杯牛奶,偶尔喝上一碗暖暖的鸡汤和鱼汤,孩子会健康愉快。

首先,胡萝卜能提供丰富的维生素A,并具有促进机体正常生长、维护上皮组织、防感冒及保护视力功能。将胡萝卜榨汁,再加上几滴蜂蜜,孩子会十分喜欢。

其次,番茄富含维生素A、维生素C、维生素B1、维生素B2

以及胡萝卜素和钙、磷、钾、镁、铁、锌、铜和碘等多种元素,还含有蛋白质、有机酸等。不过,不要给孩子吃生番茄,因为生番茄使胃酸大量分泌,造成孩子胃部不适。

此外,红薯、红枣、红苋菜等也是不可多得的红色果蔬,这些食品中富含的胡萝卜素能参与合成维生素A,对人体上皮组织和呼吸道黏膜等都有很强的保护作用。

摘自《大河健康》

## 多吃甜味食物 可有效缓解春困

春困是由于季节交替所带来的一种生理变化,从冬入春,气温逐渐升高,人的身体毛孔、汗腺、血管开始舒张,皮肤血液循环也旺盛起来,导致供给大脑的血液会相对减少,大脑的供氧量显得不足。加上暖气温度的良性刺激,使大脑受到某种抑制,我们会感到困倦思睡,总觉得睡不够。

营养专家提醒,这个时节

应注意休息、适当运动,同时适量调理饮食,多吃些牛奶、水果等甜味食物,春季饮食宜清淡、新鲜、易消化,青菜、胡萝卜、马兰头、芹菜、小白菜、荸荠等食物是最佳的选择,可有效缓解“春困”,使我们精力充沛。

牛肉、鸡肉等瘦肉富含蛋白质,能量高、脂肪少,适当多吃一些,可以帮助我们有效保持旺盛的精力。

摘自《生命时报》

## 健身方式 不宜一成不变

运动是强身健体的好方法,但健身的误区也值得重视,其中单一化或一成不变的运动方式不值得推崇和效仿。

首先,健身不能只专注于单一的运动项目。在许多健身者看来,只要坚持运动就可以达到强身健体的目的。实则不然,单一项目的健身运动存在许多不足和缺点,会使健身者产生厌烦情绪而难以持久;单一的健身项目往往偏重于身体某个或某些部位的练习,很难使全身都得到锻炼;长期单一项目运动还会导致一些伤病

(如网球肘等)。因此,在日常的健身中,应根据自己的兴趣爱好和健康情况选择两到三种健身项目进行组合锻炼。

其次,健身时间和强度也应该灵活多变。有些人在健身时往往会有这样的想法:时间和强度一定要达到前一天的水平。其实,人体在不同的时候精神和体力会有所不同。如果状态不佳,就要适当减少健身时间和强度;如果精力充沛,可适当延长时间和加大强度。

摘自《新浪健康》

## 三四月份湿疹高发 防复发抹点甘油

每年三四月份都是湿疹的高发期,尤其是有湿疹病史的,最易复发。主要是因为春天影响因素比较多,比如海鲜、牛羊肉、鸡、竹笋等等。过去得过湿疹的患者吃了这些东西就容易发湿疹。还有,春天花开得比较多,一些花粉相对就比较多见,花粉吸入以后有这种过敏源也可以引起过敏。

因为易复发,湿疹治疗起

来比较困难,如果治疗得当,能有效控制。如果较轻可用保湿法治疗,如果严重就要用药物治疗。洗完澡后可使用滋润皮肤的润肤乳液或者润肤霜,最好是选择医院的护肤品。另外,还有一个最简单也是最经济的方法,用甘油,配到10%的浓度,洗完澡以后抹一下就可以起到非常好的保湿滋润作用。

摘自《健康时报》