

当我们享受着电脑和网络带来的无限空间时,却在不知不觉中付出了健康的代价。

# 电脑族的养生经



现代人在电脑上打字、玩游戏、聊天的机会越来越多,而且在电脑前往往就是几个小时,尤其上班族、学生、文书处理、高科技业等,更长达10小时,甚至15小时以上。打电脑最大的毛病是久坐和久视,久坐伤腰和脊椎,久视伤眼力和伤神,尤其伤神方面最严重。

防止久坐伤腰和脊椎,最重要是要把腰杆打直,头要尽量垂直,不可翘下巴,要不然下巴一翘、背一驼,就是典型的“电脑骆驼族”。

眼睛最好以30度角轻松看到萤幕中央,让脸和萤幕平行,用眼上下左

右去看文章,不但可以进行眼睛运动,还可以降低久视对视力的影响。

使用电脑的另一大毛病是打字和用滑鼠之际,因为出力不当(就是不该出力的部位也在出力),造成筋脉的伤害。对治之道,是首先要将键盘靠近身体,双手可以轻松放在上面,滑鼠也是一样,这样子脊椎才不会弯曲。在打字的时候,只要手指用力,其余不可用力,这样的境界即是放松打字。

一般打字的毛病是手指打字,腕、肘、肩都会出力,甚至耸肩,造成手臂肩膀绷紧、痛风、睡不好、五十肩都是这样造成的,打字造成疲累病痛都是不该出力的部位猛出力所引起的,但是一般人却无法控制。因此修练放松的好处是在打字当中,可以注意腕、肘、臂、肩是否乱出力或耸肩,一发现之后就设法放松之。这要透过不断的观照修练之后,才有能力察觉哪些部位不正当出力,之后才有能力放松之。

使用电脑的室内环境正负离子失去平衡,对人体会引起自律神经失调、忧郁症;电脑萤幕不断变动和上下翻滚的各种字元会刺激眼睛,对眼睛有

一定的损害,电脑操作人员若在缺水、营养不足、缺乏维生素的状况下工作,身体对辐射的抵抗能力下降,就容易患病。

要防止出现上述情况,电脑操作者在饮食上应该合理地调节好。早餐应吃得好,营养充分,以保证旺盛的精力,并有足够的热量。中餐应多吃含蛋白质高的食物,如瘦肉、牛肉、羊肉、鸡、鸭、动物内脏,各种鱼、豆类及豆制品。晚餐应吃得清淡些,多吃点含维生素高的食物,如各种新鲜蔬菜,饭后可吃点新鲜水果。同时也应注意选用含磷脂高的食物,如蛋黄、鱼、虾、核桃、花生等均有健脑作用。

还应有意识地多选用保护眼睛的食物,以防止近视和患其他眼疾。健眼的食物有各种动物的肝脏、蛋黄、牛奶、羊奶、奶油、小米、核桃、红萝卜、青菜、菠菜、大白菜、番茄、黄花菜、空心菜、枸杞子及各种新鲜水果。

当然,电脑操作人员在工作1~2小时后,宜适当活动身体,劳逸结合,注意眼睛保健等,以增强体质和抵抗力,可以防止疾病的发生。(据爱美网)

## 电脑族养护视力四大秘笈

以下养目护眼的4种方法,可有效缓解眼疲劳,改善视力,特别适用于经常阅读和写作、用电脑的上班族和中老年人。

### 护眼方法一:远眺按摩法

每日晨起,在空气新鲜处,闭目,眼球从右到左,再从左到右各转5次,然后突然睁眼,极目远眺;平静端立或坐定,用眼依次注视左、右、右上角、左上角、右下角、左下角,反复5次;用洁

净的两手中指由鼻梁两侧内角鼻凹处开始,从上到下环状按摩眼眶,然后转动20次。

### 护眼方法二:闭目放松法

静心闭目片刻,以两掌轻捂双眼,两肘支撑在桌子边沿,全身肌肉尽量放松,30秒钟后,睁眼闪眨多次。每日做3~5次。

### 护眼方法三:转动眼球法

坐在床边或椅上,双目向左转5

圈,平视前方片刻,再向右转5圈。每日早晚各做一次。

### 护眼方法四:全身调理法

养目护眼还在于全身的调理,如饮食、营养、睡眠、锻炼、情绪等方面。眼睛的健康还受到环境的影响,如照明、辐射、噪音等。日常生活中,人们要多吃些具有护眼明目功效的食物,同时避免强光照射。

(据39健康网)

## 电脑族用眼过度 吃啥最能滋补眼睛



### 淮杞玉竹牛肉汤

配料:淮山30克,杞子10克,玉竹30克,牛肉150克,调味料适量。

做法:将淮山、杞子和玉竹分别洗净;牛肉洗净,切片;用适量水,猛火煲至水滚,放入材料。用中火煲约3小时,加入调味料即可。

功效:补虚养神,明目补肝。

### 苋菜咸蛋猪肝汤

材料:苋菜400克,咸鸭蛋1个,猪

肝150克、生姜3片。

烹制:苋菜洗净,切段;咸蛋去壳,刀背压平蛋黄,切3块,蛋白拌匀;猪肝洗净,切薄片,用生粉、生油、生抽各少许拌匀。起油镬爆姜,下苋菜炒至软,加沸水滚沸,下蛋黄、猪肝滚约6~7分钟,均匀下蛋白液,调入适量食盐、少许绍酒便可。为3~4人量。

### 枸杞猪肝汤

原料:枸杞子50克,猪肝400克,生姜2片,盐少许。

做法:清水洗净枸杞子。猪肝、生姜分别用清水洗干净。猪肝切片,生姜去皮切2片。先将枸杞、生姜加适量清水,猛火煲30分钟左右。改用中火煲45分钟左右,再放入猪肝。待猪肝熟透,加盐调味即可。早晚各一次。

功效:补虚益精,清热祛风,益血明目。预防肝肾亏虚引起的黑眼圈。

### 菊花胡萝卜汤

原料:菊花6克,胡萝卜100克,葱花5克,食盐适量,味精2克,清汤适量,香油5克。

做法:1.胡萝卜洗净切成片,放入盘中待用。2.锅上火,注入清汤,放入菊花、食盐、胡萝卜后煮熟。3.淋上香油,撒入味精,出锅后盛入汤盆即可。

营养评价:菊花性凉、味苦,入肺、肝、肾经,有清热解毒、凉血的作用,胡萝卜味甘、性平,入脾、胃、肺经。一根胡萝卜含有大量的β-胡萝卜素,可滋肝、养血、明目。β-胡萝卜素是强力抗氧化剂,可防止细胞遭受破坏引起的癌病变,预防早衰及白内障。菊花胡萝卜汤清淡、微甜、略带清香,含维生素A丰富,可滋肝、养血、明目,常食可防止眼目昏花。

忌食:有胃寒病者忌食;胡萝卜忌与过多的醋酸同食,否则容易破坏其中的胡萝卜素。(据人民网)

## 电脑族养生的“网”前运动

对上班族来说,长期对着电脑,很容易出现健康问题,常见的如屏幕眼、鼠标手、颈椎病、腰椎病、肩周炎等。这些疾病的出现和缺乏运动,肌肉长期紧张有关。建议久坐电脑前面的上班族不妨在闲时做一些手部、颈部、肩部、脚部、足部等运动,可以缓解肌肉紧张,预防各种电脑病。

### 手部运动

1. 将十指环环相扣,静心宁神,深深呼一口气。

2. 将手臂向外伸直,吐气,向外用力。重复3~4次。

3. 左手掌心向下,右手拇指按住左手腕,用其余四指将左手拇指往下压,吐气。重复做几次,然后换手再来。

4. 左手掌心朝上,手指伸直,将小指往下压,吐气。转动手腕,顺时针与逆时针转动各5~10次。将两手上下摆动,放松。

### 颈部与肩部运动

1. 十指交握放在脑后,重量置于手和手臂,将头往下压,脖子伸直,深呼吸5次。

2. 将右手置于左耳,轻轻勾住,让头倾向右方,做深呼吸5次,重复数次后换左手练习。

3. 慢慢旋转颈部,顺时针、逆时针各5次。

4. 将肩膀提高,吐气并放下,重复4~5次。

5. 晃动肩膀,向后5次,向前5次。

6. 脸向右看后下方,重复3~5次,再反方向进行。

7. 放松坐着,手臂垂直平放于膝,然后抬头挺胸,二者交替运动3~5次。

### 脚部与足部运动

1. 将腿弯曲提起与胸平行,提起、放下各5次,可让你倍感舒适。

2. 顺时针、逆时针转动脚踝各10次。

3. 将脚趾并拢,弯曲向上,伸直向下交替做5次。

4. 脚平贴于地然后换脚,重复练习20~30次。

### 手部与脸部运动

1. 用指尖按住(轻按)头顶部,上下移位。

2. 用指尖轻轻由太阳穴按摩到下颚处。

3. 食指与拇指捏住上眼皮,向外拉,反复多次。

4. 沿着面颊骨按摩眼睛四方。由鼻孔旁向外按摩至下颚,再回到原点。沿着下颚向下按摩。下颚左右转动各5次。手掌按住鼻尖做圆周运动,每个方向5次。捏住耳骨向上、向下、向外拉各3次,然后向前、向后各转动3次。(据中国经济网)