

# 《电脑族健康枕边书》

## 图书基本信息

书名：《电脑族健康枕边书》

13位ISBN编号：9787564403713

10位ISBN编号：7564403713

出版时间：2010-6

出版社：崔云霞 北京体育大学出版社 (2010-06出版)

作者：崔云霞

页数：152

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《电脑族健康枕边书》

## 前言

人的一生之中，无论我们走在生命的哪一段旅程上，我们扮演着什么样的角色，有一点是毋庸置疑的——只有拥有健康，我们才能有足够的去面对生活中的风雨。如今，随着科技的高速发展，我们拥有了古人想象不到的亲密伙伴——电脑。工作、学习、娱乐，样样都离不开它，它几乎与我们朝夕相伴，日日为伍。而且由于台式机的笨重与携带不便，科学家又发明了便携式笔记本电脑。它轻巧、时尚，被我们亲昵地称为“本本”。电脑几乎与我们每天的工作和生活形影不离。让我们享受着高科技带来的时尚与便利。然而，电脑却是一把“双刃剑”。对于每天需要与电脑为伴的电脑族来说，享受高科技带来的方便、快捷似乎是以牺牲健康为代价的。当我们每天热衷于这种新的生活方式，沉醉于电脑带给我们的方便和快乐时，它对我们身心健康的危害也接踵而至。

# 《电脑族健康枕边书》

## 内容概要

《电脑族健康枕边书》是一部电脑一族健康保健的科普读物，在书中我们详细地介绍了长时间使用电脑对眼睛、皮肤、脊椎、手腕、睡眠、生殖健康、大脑、心理等方面造成的直接或间接危害，并针对以上问题从日常习惯、体育锻炼、饮食营养及心理调试等不同方面进行了深入浅出的阐述，给出积极的预防和治疗方法，让人能一看就懂，一试就通，从而使其成为电脑一族与“伙伴”健康相处的“枕边书”。让我们翻开这《电脑族健康枕边书》，一起赶走由电脑带来的健康隐患，为身心健康保驾护航！

## 书籍目录

保护好你的明眸当眼病恋上电脑族E时代的流行病——电脑视觉症候群不要轻视干眼病常用电脑易加深近视小心青光眼瞄上你！留神电脑“红眼病常戴隐形眼镜看电脑易致白内障令人恐惧的暴盲症让明眸远离“电脑眼”让眼睛与电脑保持最佳距离电脑放低,缓解眼疲劳调整好光线与显示屏的亮度看电脑需多眨眼常用电脑慎戴隐形眼镜适当按摩与热敷缓解眼疲劳眼部瑜伽,让眼睛不再疲劳用食疗为眼睛充电供给“电脑眼”所需的特别营养选好茶饮,保护眼睛抗辐射、明目食疗方紧急救助你的“电脑肌肤”电脑偷走了皮肤美丽静电导致面部干燥、斑点电脑辐射让脸色暗淡无光警惕黑眼圈提早出现与恼人的“电脑肌肤”说BYEBYE合理摆放你的电脑定期清洗键盘提前做好护肤隔离用完电脑别忘护肤在电脑旁放些绿色植物按摩减轻电脑斑用美食修复“电脑肌肤”用营养对付“电脑脸”抗辐射美号食谱办公室里的“鼠疫”——鼠标手鼠标惹来的手臂问题电脑族谨防“鼠标臂”警惕腕管综合症电脑带来的肩周炎科学防治“鼠标手”保证手腕的休息为了健康,鼠标放低一点选择手臂支撑物每天用鼠标,温水常泡手常用左手动动鼠标用电脑最好多握拳头及时治疗是关键按摩缓解“鼠标手”症状按摩缓解手腕疼痛按摩巧治肩周炎运动缓解手、臂不适办公室里做做手指操健身操,缓解腕部疼痛练瑜伽,让手臂不再疼痛空抓,手臂更灵活运动让肩周炎逐渐康服用饮食对抗“鼠标手”可与“鼠标手”对抗的食物“鼠标手”食疗百宝箱20岁的年龄,60岁的脊椎当心累弯你的脊椎常用电脑须防低头综合征电脑族当心脊椎侧弯电脑惹来颈椎疼痛电脑前坐出腰部疼痛警惕腰椎间盘突出症日常细节保护脊椎工作期间多休息工作姿势关乎脊椎健康选好枕头睡好觉选择合适的桌椅用矿物盐热敷可缓解颈椎痛选个靠垫治腰痛日常防治久坐腰痛五字诀用按摩对抗腰酸背痛颈肩痛的自我按摩按摩缓解颈椎疼痛按摩调治腰肌劳损用运动缓解脊椎压力头颈保健操,预防低头综合征在办公室做护颈操颈椎保健操防治颈椎病做做颈部哑铃操脊柱保健操缓解脊柱疲劳用瑜伽保健你的脊柱防治腰疾的健腰操练习瑜伽,预防腰间盘突出办公室也可以做健腰操饮食调理“电脑脊椎防治脊椎病需要合理的饮食“电脑脊椎”的调养食疗电脑族远离久坐之痛久坐导致的难言之苦久坐惹来便秘之痛痔疮之痛,苦不堪言警惕肥胖找上门小心腿部未老先衰当心屁股也会“生茧”久坐酿成的女性之痛日常防护对抗难言之痛多活动可以预防便秘遵从便意,及时排便患了痔疮要积极面对热水坐浴,防治痔疮护理私处,拥有健康按摩让难言之痛远离简单按摩缓解便秘按摩缓解痔疮痛苦三招按摩。克服腹部赘肉轻松按摩,腿部不再肿自我按摩防治痛经一动,疼痛走排便时做做利泻操久坐应常做提肛运动患了痔疮可做自疗操办公室也能做减肥操有氧塑身操抵抗身材肥胖简单运动帮你远离“电脑腿”常踢毽子年轻双腿简单保健操,摆脱妇科病瑜伽三势缓解痛经饮食调节久坐之痛合理饮食可以预防便秘控制饮食防肥胖轻松饮食防治痔疮让电脑族吃出腿部健康食疗防治电脑族妇科病不让电脑影响生育电脑折损你的生育健康常用电脑易致男性不育男性久坐电脑前当心前列腺“造反”孕妇要当心辐射伤害对抗辐射。保护下一代日常细节降低辐射伤害孕妈咪学会健康用电脑饮食抵抗电脑伤害电脑族孕妇要保证能量供应选好预防辐射的有益食物抗辐射有食谱别让电脑偷走睡眠常用电脑,睡眠障碍多电脑容易引起失眠电脑前午睡有碍健康科学对抗睡眠障碍午睡不要在电脑前将就睡前不要用电营造好的睡眠环境建立科学的作息制度日常小细节帮助睡眠轻松按摩,安眠养神练练瑜伽,快乐安眠合理饮食。提高睡眠质量饮食习惯左右睡眠质量有助于睡眠的营养元素巧选食物,快乐安眠一杯清茶助睡眠健康安眠食疗方警惕电脑损坏人脑电脑给人脑带来的危害肌紧张性头痛,电脑惹的祸电脑让你越来越笨久用电脑可诱发“电脑血栓症”不让大脑“过劳死科学防治肌紧张性头痛电脑族做做健脑操瑜伽,给大脑洗个澡合理膳食滋补大脑科学地为大脑补充营养健脑食品要多吃益智食谱全攻略不让电脑引发心理早衰电脑让心理偏离了轨道你是否患上了电脑忧郁症久用电脑当心狂躁症当心“电脑身心失调症书写遗忘症困扰电脑族谨防网络引起心理病毒“因特网痴迷症”与“信息疲劳症”网络通信导致面对面交流能力下降调节心理。远离电脑情绪危害电脑族身心失调科学防治不让自己再痴迷网络让自己对生活热情起来合理欲望是生活的“活力剂”做做心理保健操呼吸冥想缓解情绪调节心绪,简单瑜伽就能做到吃出健康好心情好食物预约好情绪美味食疗,安抚情绪

## 章节摘录

插图：5.碱性的食物经常在电脑旁的人皮肤容易粗糙，这是因为血液中酸性偏高造成的。我们日常生活中所吃的鱼、肉、家禽、蛋、粮食类等都属于酸性食物。酸性食物会使人体内和血液中的乳酸、尿酸含量增高。如果这些酸不能及时排出体外时，就会侵蚀我们敏感的表皮细胞，使皮肤失去弹性和细腻感。而蔬菜和水果中含碱性无机盐成分，经常吃可以使体内碱性物质充足，帮助体内的酸性物质被中和，然后变成无毒的物质排出体外，从而使人体血液一直维持在较理想的中性偏碱状态。有效保持皮肤的光滑滋润。6.水水是人正常生活中必不可少的重要组成部分。人体中水的含量是最高的。可以达到70%。当人体的水分减少时，皮肤就会变得干燥，皮脂腺分泌减少。从而使皮肤失去了原有的弹性，甚至出现皱纹。

1.木耳红枣汤原料：茯苓、淮山、白木耳（或黑木耳）、红枣。做法：将以上材料煮熟后，再加入少许冰糖，可以当茶饮或是甜品。功效：红枣营养丰富，维生素含量高；白木耳中含有骨胶原，能增强皮肤弹性，使皮下组织丰满，让皮肤变得细嫩光滑。

2.笋烧海参原料：水发海参200克，鲜笋100克，瘦肉、盐、味精、糖、酒适量。做法：将水发海参切成长条，鲜笋切片，然后一起入锅，加瘦肉一起煨熟，再加入盐、味精、糖、酒，勾芡后食用。功效：海参能滋阴养血，竹笋清内热。电脑族经常食用可以抵抗皮肤皱纹生成，使细腻光润。

3.千果山药泥原料：马铃薯500克，桃仁、红枣、山楂、青梅、蜂蜜等适量。做法：将马铃薯煮熟，去皮压泥，再挤压成团饼状，上置桃仁、红枣、山楂、青梅等果料，上蒸锅煮约10分钟，然后浇上蜂蜜即可食用。

# 《电脑族健康枕边书》

## 编辑推荐

《电脑族健康枕边书》：美食、运动、健康的生活习惯，都是你美丽的法宝。魅力伽人必备手册

# 《电脑族健康枕边书》

## 精彩短评

- 1、健康类书籍
- 2、以为感觉不错呢
- 3、介绍的知识比较浅
- 4、适合电脑一族的书
- 5、魅力伽人必备手册
- 6、电脑族健康枕边书
- 7、看过了，感觉挺不错的。
- 8、通过个方面帮助电脑一族解决烦恼，很不错的一本书！支持！！
- 9、要注意健康

# 《电脑族健康枕边书》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)