

“电子职业病”侵袭白领健康

一、屏幕脸:天天与电脑打交道的人,长期面对电脑屏幕,不知不觉中会生出一张表情淡漠的脸,影响日常的人际交往,且容易产生人格障碍与性格异常。

预防要点:首先调整显示器的桌面,将电脑屏幕中心位置安装在与操作者胸部同一水平线上,一般14英寸应在50厘米至60厘米,15英寸应在60厘米至70厘米,视线应保持水平向下约30度。

其次,室内光线要适宜,并避免光线直射屏幕而产生眩光等干扰光线。每注视屏幕一小时,就应闭眼休息或远眺数分钟,做眼球转动。

二、手机肘:患“手机肘”的人大多是一些平时用短信联络的白领人士,每天接打手机、发送短信的时间超过4个小时。“手机肘”早期表现为肘关节疲惫麻木、疼

痛,胳膊有时抬不起来。症状较重者为持续性疼痛,手臂无力,甚至持物会掉落,在前臂旋转向前伸时,也常因疼痛而活动受限。

预防要点:专家建议常用手机的人士,打电话时应尽量使用耳机,避免手臂长时间弯曲,或尝



试“左右开弓”,让双手轮流放松休息。

三、键盘腕:主要症状表现为手腕、拇指、食指及中指的麻木和疼痛,常自觉大拇指笨拙无力,食指、中指感觉迟钝和异常。

预防要点:长期操作电脑者

应将腕部垫起,避免悬腕操作。工作一个小时左右应作短暂的休息,同时活动一下腕部。治疗时应暂时停止使用电脑,并遵从医嘱用物理、手术等方法治疗。

四、鼠标手:症状表现为手部麻木、灼痛、腕关节肿胀,手部动作不灵活甚至无力等。主要是因为人们使用鼠标时,总是反复机械地集中活动一两个手指,这种单调轻微的活动还会拉伤手腕的韧带,导致周围神经损伤或受压迫。

预防要点:每工作一小时就要起身活动活动身体,做一些握拳、捏指等放松手的动作。使用电脑时,电脑桌上的键盘和鼠标的高度,最好低于坐着时的肘部高度,使用鼠标时,手臂不要悬空,移动鼠标时不要用腕力而尽量靠臂力,不要用力击打键盘及鼠标的按键。(木子)



癌症患者别忘食疗

干燥、缺水是秋季养生话题中出现频率最高的关键词。而对于经受了放、化疗的癌症患者来说,口干舌燥、进食困难等苦恼在秋天会更加明显。为此,专家指出,癌症患者秋季食疗要多选择健脾益气、理气化湿的食物,面对鲜美的大闸蟹、滋补的羊肉则应暂时回避一下。

癌症患者秋季养生首先要从调整情绪入手。心平气和,人静养心是养生学的关键所在。因此,癌症病人秋季应收敛神气,以保持肺气的清肃功能。此时,癌症患者应尽量使自己保持良好的精神状态,克服癌症放、化疗、手术等治疗带来的身体的苦痛,家属或朋友们注意安慰、鼓励患者,让患者努力摆脱悲愁情绪,增强自控能力,调节好情绪活动。

养好了心,就要通过食物来调养身体。癌症患者秋季要注意饮食营养,少吃辛辣、燥热等刺激性食品,忌食公鸡、狗肉、虾、蟹等食物。

同时,癌症患者放疗后多伤阴耗津,会出现头晕、烦躁、失眠、口苦、口干或舌红苔黄等症状,可选服清肺养胃、滋润生津之品,如雪梨、柠檬、香菇、银耳等甘寒清淡的食物。癌症患者化疗期间,往往胃肠反应比较明显,化疗后损伤胃肠功能,出现食欲不振、大便干燥、舌淡苔白、脉虚细等症状,可选择健脾益气、理气化湿的食物,如柑、橘、玉米、北芪、党参、扁豆等。癌症患者手术后多损伤正气,导致体质虚弱、气血不足。如果出现面白神疲、气短、乏力、眩晕心悸、舌质淡、脉虚弱等症状,可选择补气养血、健脾补肾之品,如海参、燕窝、冬虫夏草、枸杞子、当归、北芪等食物。(新华)

饮食新时尚:吃杂吃素吃粗

民以食为天。在科学发展的今天,饮食作为一种科学越来越

受到重视。人们的饮食观念正不断发生改变,吃杂、吃素、吃粗正成为一种饮食新时尚。

吃杂 在饮食上,不管自己是否喜欢,各种食物都适当吃一些,只有如此,才不至于偏食,才能真正做到科学合理的多品种配餐,使各种营养物质达到平衡协调。根据中医学理论,五味(酸、甜、甘、咸、辛)的偏嗜,会破坏人体的协调统一,导致疾病。什么都吃,也就是吃杂,对身体健康是有益的。


吃素 最新科学研究证明,植物性食品如蔬菜、水果、谷物、豆类等,含有丰富的维生素、矿物质、微量元素、膳食纤维和氨基酸、不饱和脂肪酸等,经常吃这些植物性食品,可以减少心脑血管疾病发病率,防止大肠癌及其病变。科学家认为,目前人类食物日趋精细,导致心脑血管疾病、恶性肿瘤的发病率大幅度提高,究其原因,主要与人们经常过量食用动物肉类,特别是那些“三高食品”有关,因此,经常适当食素有

益健康长寿。


吃粗 就是经常吃一些未经过精细加工的各种天然食品,如粗粮、红薯、蜂蜜和各种蔬菜、水果等,因为这些粗食物尚未经过精细加工,其所含的各种营养物质比经过精细加工的食物高很多,对身体有利,而吃得过细、过精,反而会使人体摄入的营养成分失调,可导致疾病。可见,人吃食物一定要粗细搭配,不能因细粮好吃而忘了吃粗粮。(芳萍)




鹤壁市未成年人伦理、心理、生理教育画册 生理篇 心理篇 鹤壁市文明办 鹤壁市教育局 编




不独自在危险的地方逗留
Never stay alone in a dangerous place. 28



了解掌握急救常识
Know how to practise the first aid. 29



学会正确使用家用电器
Know how to use household appliances. 30



乐观幽默,快乐成长
Live happily with optimism and humour.

文明相伴,快乐成长! 创意:韩绍明 绘图:郭军全 翻译:马爱芹 编辑:胡玉超

大中华名烟名酒行

广州大酒店月饼独家代理

茅台、五粮液、水井坊、剑南春、国窖1573直营店

大中华经营理念:
诚信经营
杜绝假货
品种最全
价格最优

广酒月饼 60万元有奖销售

| | | |
|------------|--|---------|
| 特等奖(10名) | | 笔记本电脑一台 |
| 一等奖(20名) | | 电动自行车一辆 |
| 二等奖(100名) | | MP4一部 |
| 三等奖(800名) | | 客房一间/天 |
| 酬宾奖(6000名) | | 精致月饼一盒 |

招聘优秀人员 地址: 新区华夏南路(淇滨区家属院对面) 电话: 3372365