

# 九招教你防计算机辐射

## 只关屏幕无法杜绝辐射

中午趴在办公桌上睡觉时,哪怕是半小时或20分钟,也一定要养成关掉计算机的好习惯,而不是只关闭屏幕。因为只关闭屏幕是无法杜绝辐射的,尤其是女性,这对减轻面部的“辐射斑”也有好处。

## 胸廓出口症

常坐在计算机前的你,是否总感到莫名的颈肩酸痛?现在请你做个小测验,将头向左侧方向望去,然后将你的头45度朝下慢慢弯下去,动作做到这里,你的颈肩是否感到不正常的酸痛?假使是,你很有可能患上了现代计算机文明病——胸廓出口症。胸廓出口症主要指胸廓出口处(即锁骨)与第一肋骨间,因臂神经丛或锁骨下动静脉受压迫而产生的症状。

## 计算机的惊人辐射量

依国际防电磁辐射安全规定,在50cm距离内必须≤25V/m(伏特/米)的辐射暴露量,但你知道计算机的辐射量是多少吗?键盘1000V/m;鼠标450V/m;屏幕218V/m;主



机:170V/m; Notebook 笔记本):2500V/m。

## 防辐射九招

第一招:在计算机旁放上几盆仙人掌,它可以有效地吸收辐射;

第二招:每天上午喝2杯至3杯绿茶,吃一个橘子。茶叶中含有丰富的维生素A原,它被人体吸收后,能够迅速转化为维生素A。维生素A不但能合成视紫红质,还能使眼睛在暗光下看东西更加清楚,因此,绿茶不但

能消除计算机辐射的危害,还能保护和提高视力。

第三招:使用计算机后,脸上会吸附不少电磁辐射的颗粒,要及时用清水洗脸,这样能减轻70%以上的辐射。

第四招:最好在显示屏上安装一块计算机专用的滤色板以减轻辐射。室内不要放置闲杂的金属物品,以免形成电磁波的再次发射。同时要注意计算机屏幕的亮度越大,电磁辐射越强,反之则越小。不过,也不能将屏幕

调得太暗,以免造成眼睛过度疲劳。

第五招:尽可能少用旧计算机,因为旧计算机的辐射在同距离、同类机型的条件下,是新计算机的1倍~2倍。

第六招:计算机摆放时尽量不要让屏幕的背面朝着人坐的地方,因为计算机辐射最强的是背面,其次为屏幕的左右两侧,屏幕的正面反而是辐射最弱的。

第七招:科学研究证实,计算机屏幕能产生一种叫溴化二苯并呋喃的致癌物质。所以,放置计算机的房间最好能安装换气扇,倘若没有,也要注意通风。

第八招:多吃胡萝卜、豆芽、西红柿、瘦肉、动物肝脏等富含维生素A、维生素C和蛋白质的食物。

第九招:常在计算机前工作的人大都会觉得眼睛干涩疼痛,所以,在计算机桌上放几支香蕉很有必要,香蕉中的钾能帮助人体排出多余的盐分,让身体达到钾钠平衡,缓解眼睛的不适症状。

此外,香蕉中含有大量的β胡萝卜素,当人体缺乏这种物质时,眼睛就会变得疼痛、干涩、眼珠无光、失水少神。多吃香蕉不仅可以减轻这些症状,还可以缓解眼睛的疲劳,避免眼睛过早衰老。(新华)

## 健康快报

### 中国科学家首次克隆出活体小鼠

日前,中国科学家周琪和高绍荣等人首次利用iPS细胞(诱导多功能干细胞)克隆出活体实验鼠,从而证实iPS细胞与胚胎干细胞一样具有全能性。高绍荣表示,上述研究成果是从干细胞研究迈向实际医疗过程中的一大步,对干细胞全能性机理研究以及器官移植、药物筛选、基因治疗

等临床应用研究等均具有重要的价值。

英国《自然》杂志网站在24日的报道中还称赞中国科学家为克隆成年哺乳动物开辟了一条全新道路”,并指出该方法比传统的克隆方法更高效安全。报道还援引中国科研人员的话说,他们不打算在此基础上发展克隆人的技术。(新华)

### 胰岛素水平过高可增加患乳腺癌风险

美国一项最新研究发现,如果体内胰岛素水平过高,妇女绝经后罹患乳腺癌的风险可能会增加。

美国爱因斯坦医学院的研究人员在日前出版的《癌症杂志》网络版上报告说,他们对5450名妇女的胰岛素水平和乳腺癌患病情况进行了分析。结果发现,体内胰

岛素水平最高的妇女患乳腺癌的几率是胰岛素水平最低妇女的两倍。与体态偏胖的妇女相比,那些体态偏瘦的妇女更容易因胰岛素水平过高而罹患乳腺癌。

研究人员建议,女性绝经后应通过适当锻炼等方式使胰岛素保持在正常水平,降低乳腺癌的发病风险。(新华)

**1元吃炒鸡**

祝贺全国连锁周记大盘炒鸡鹤壁

新区店7月29日开业。开业前三天每餐前十桌25元的大盘炒鸡只收一元。

订餐电话:15839241515  
地址:新区华山路与卫河路交叉口北20米路西

**王者陶瓷 KING CERAMICS**

国家奥林匹克体育中心 指定专用产品

暑期促销活动进行中

银玉石系列: 原价92元 现价52元  
王者银汉系列: 原价136元 现价66元  
王者天成系列: 原价156元 现价76.8元

地址: 新区黄河路与华山路交叉口西南角王者陶瓷专卖店 电话: 2136066 3289066

圣象地板 国际品质 环球风情

新实木地板 169元/㎡ 特价

8月15日 共抢

9:00-11:00 限时抢购

当天签单前10名并有神秘大礼相送

圣象集团首次特供河南市场 绝无仅有!!

7月25日开始接受预订,超值礼品等您拿

团购地址: 新区九州建材市场 万商隆建材城二楼  
咨询电话: 3322687 2181296

**印象淇河鹤壁原生态商务礼品**

送礼品 当然选印象淇河

天然太极图水晶内画隆重上市

电话: 13803927244 2185444  
地址: 淇滨区衡山路175号(汉唐广告一楼)

**Best 宝视达眼镜**

控制近视 快速发展

宝视达1+1眼镜是首选

买一副 太阳镜 送一副

鹤壁宝视达眼镜: 山城区红旗街地王广场A区101号 2699177

中国名牌产品 中国驰名商标 FCF 猎鹰技术

Der 德尔地板

科技·美学·家

团购正在火热预订中.....

地址: 新区万商隆2楼北门 电话: 2184660 13938000273

**大脚骨**

您是否正在忍受“大脚骨”疼痛的折磨?您是否为买一双靓丽、合适的鞋子而东奔西跑?您是否为被鞋子挤压得局部皮肤增厚、发红、溃烂、脚垫增厚而担心?您是否正在为摆脱这些痛苦而四处求医?健康美丽从这里开始.....

本院独家引进最新科技足外科微动力系统,采用先进的3mm微创技术治疗大脚骨。

优点: 安全无痛苦,损伤小,恢复快,无须钢钉、石膏固定,无需住院,随治随走,不影响工作生活,愈后不留疤痕。

效果: 可完全祛除骨赘,同时结合中医正骨手法,矫正歪趾,达到功能恢复、外形美观的效果,是目前治疗大脚骨较为理想的手术方式。

24小时热线: 0372-2051234 (豫)卫广[2009]第05-18-177号

地址: 安阳市彰德路文化宫向北300米中医附属学校附属医院门诊楼一楼北大脚骨专科