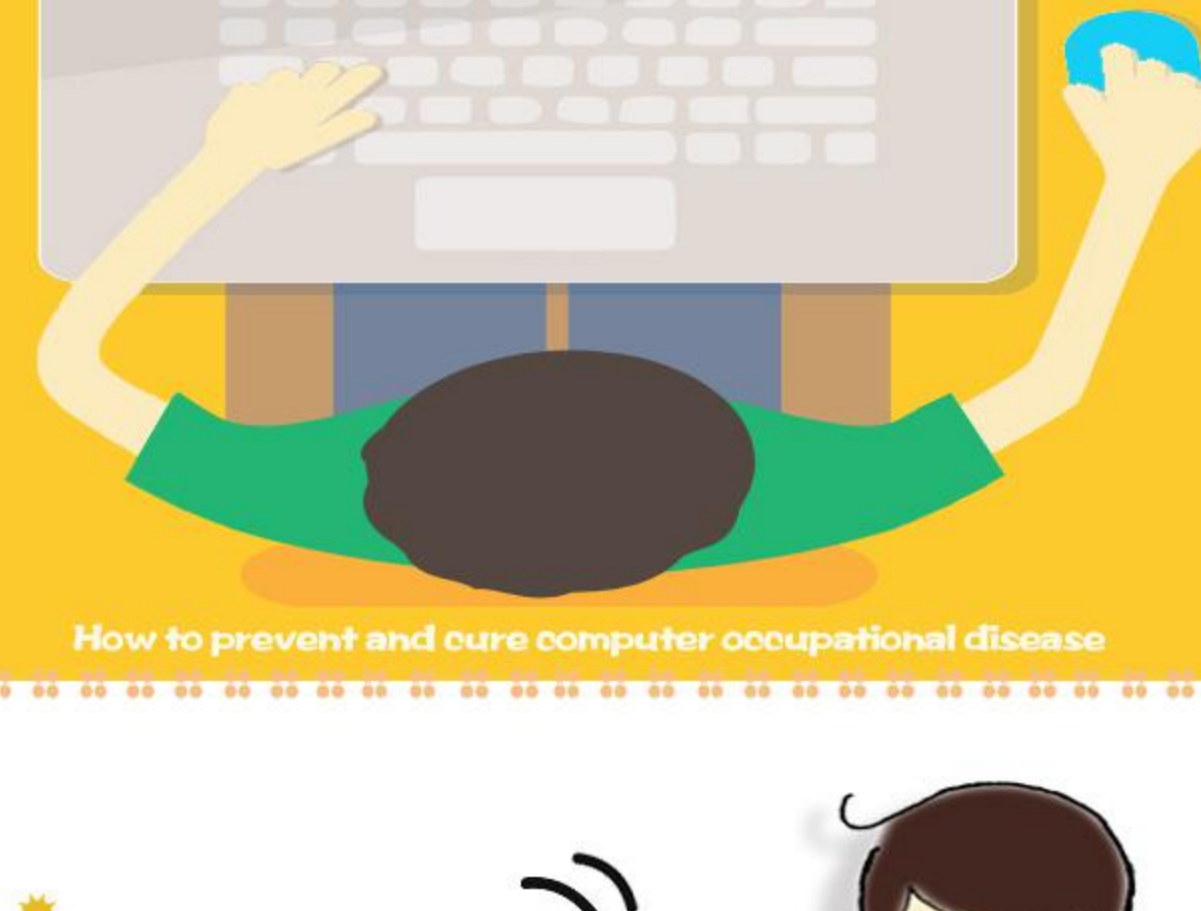


# “网前”动一动，向电脑病说NO



How to prevent and cure computer occupational disease

## 1 颈肩痛



长时间坐在电脑前，身体固定一种姿势，使肩颈肌肉持续处于紧张状态，很容易过度疲劳从而导致出现肩膀酸痛，颈部僵硬，稍一扭头就感到疼痛。

### 颈肩痛怎么办？



## 2 腰背痛

久坐时，人体重量会较集中地压在腰骶部，加之坐姿不正确，曲背工作的“久坐族”常会感到腰部疼痛，长期如此甚至可致椎间盘组织弹性减退和脊柱骨质增生。

### 腰背痛怎么办？

保持正确坐姿  
每30-40分钟起来休息一下



定时活动，放松肌肉  
坚持锻炼，强健腰背肌力

## 3 鼠标手



长期反复机械地点击鼠标，手部频繁用力会导致相关部位的神经、肌肉因过度疲劳而受损，造成手麻、疼痛、无力等感觉。

### 鼠标手怎么办？

- 常常甩甩手，活动手腕，让腕部、指部的肌肉放松放松



## 4 干眼症

眼睛长期紧盯电脑，造成眨眼次数减少，致使眼睛干涩、容易疲倦、有异物感、甚至痛灼感等症状。

### 眼睛干怎么办？

- 调节眼睛与显示器距离。
- 调节显示器的字体大小和屏幕亮度。



## 5 憋尿症



长期在电脑前忘我工作，习惯性憋尿，连续数小时不去厕所，会诱发泌尿系统感染，严重的甚至会波及到肾脏，造成肾功能损害等问题。

不要憋尿，不要憋尿，不要憋尿  
(重要的事情重复三遍)

该上厕所的时候赶快去，  
多饮水，勤排尿，  
远离尿路感染烦恼。