第一图书网, tushu007.com

<<电脑族健康手册>>

图书基本信息

书名：<<电脑族健康手册>>

13位ISBN编号：9787530840771

10位ISBN编号：7530840770

出版时间：2009-7

出版时间：罗宇 天津科学技术出版社 (2009-07出版)

作者：罗宇

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

思考：现在电脑突然从地球上消失，我们的工作和生活将会怎样？
没有电脑，我们将不能正常的商务出差、旅游活动，因为受电脑控制的交通系统已经瘫痪，火车、飞机不能正点运行；没有电脑，我们的管理工作困难重重，因为企事业单位的重要数据会丢失，因为它们一直由电脑管理；没有电脑，我们的许多工作将被迫中断，因为统计准确的信息一直由电脑代劳；没有电脑，我们不能聊天视频，上传图片，发送电子邮件；没有电脑，我们将不能网上购物掌读书、交友。
总之没有电脑我们的工作和生活将会陷入混乱，电脑为我们的工作和生活提供太多的便利，我们依赖它，离不它。
我们已经进入一个电脑网络的新时代。
然而就在我们兴高采烈地进入电脑网络时代时，同时也跨入了“ 电脑病 ”的横行时代电脑给我们的工作和生活带来了诸多便利，没有电脑我们的工作和生活将会遇到很多困难但是长时间的使用电脑，我们的健康也会受到威胁。
据权威调查每天使用电脑5个小时以上，人的全身系统都会受到电脑的严重侵害如人的眼睛会红肿、酸痛、干眼、视力下降、严重者还会出现失明；颈部、肩部、手部会僵硬、劳损、疼痛；大脑神经系统紊乱；身体=屯疫功能下降；还会发生心脑血管等病变。
不同的群体受到电脑的伤害也不同，孕妇会出现流产、不育、畸形儿；男性会出现生理功能下降，精子质量降低、脱发等情况；儿童发育不良、肝脏造血功能下降等。

<<电脑族健康手册>>

内容概要

一部抵御“电脑病”进攻的兵书：一部普渡“电脑族”于苦难中的佛经：一部治疗“电脑病”的医学圣典。
那怎样才能大破“电脑病”带来的健康危机呢？
《要电脑更要健康：电脑族健康手册》将会帮您解决这些问题。
书中以通俗易懂的语言，详细介绍了饮食、运动、按摩、精油及电脑的正确操作等。
多个大破“电脑病”的方法。
多一点健愿关注，还一个健康，自信，充满活力的您。
据医学报告指出每天使用计算机4～6小时，三年后患癌症的机率比正常人高出26%。
一项调查研究显示：长期从事与电脑有关工作的女性比一般非电脑工作从业人员患乳腺癌的危险性要高出43%。
英国一项研究证实，电脑屏幕发出的低频辐射与磁场，会导致7～19种病症。
据统计我国现在的颈椎病患者已达3千万，其中因电脑而患病的人数占30%以上，这一数字每年还在快速提升。

<<电脑族健康手册>>

书籍目录

第一章 电脑——一半是天使，一半是魔鬼第一节 电脑闯进你的生活第二节 小心!电脑正危害着你的生命第三节 我国易患电脑病的人群第四节 小测试：测试一下你是否已经染上“电脑病”?Part1：透支你健康的元凶——揭秘电脑病第二章 辐射——-电脑病的“CEO”第一节 源头防辐射第二节 穿“衣”防辐射第三节 防辐射屏第四节 植物防辐射第五节 眼镜防辐射第三章 七大电脑病——偷走健康的隐形杀手第一节 颈椎病——生命不可承受之“重”第二节 网瘾综合征——心理“毒瘾”网住你第三节 鼠标手——“鼠疫”入侵你的手第四节 电脑失写症——写字记忆悄悄“溜走”第五节 电脑忧郁症——遮挡快乐的“阴霾”第六节 电脑视疲劳综合症——心灵窗户变“模糊第七节 脑疲劳——精神变迟钝的“罪魁祸首”Part2：电脑病防护她+他——电脑女性自我防护第四章 美丽自己掌握——电脑女性自我防护第一节 电脑族女性保持亮丽肌肤的秘诀第二节 电脑女性“一白遮三丑”第三节 电脑族女性保持曼妙身材的妙招第四节 电脑族女性保护乳房的方法第五节 乳腺癌影响电脑女性的健康第六节 电脑女性经期护理有诀窍第七节 孕妇巧避电脑病第五章 重现男人本色——电脑男性自我防护第一节 男性“本族”也要传宗接代第二节 电脑族男性也要皮肤光滑细腻第三节 电脑族男性也要头发乌黑浓密第四节 电脑族男性也要拥有健壮的身材Part3：电脑族自我防治实用手册——如何远离电脑病第六章 健康饮食一电脑族吃出好身体第一节 防治“电脑病”之粥谱明目之粥类缓解脑疲劳营养粥美白养颜粥电脑族女性营养粥男性生发养发粥第二节 防治“电脑病”之饮品防辐射饮品明目饮品美肤类饮品第三节 防治“电脑病”之水果防辐射水果治疗忧郁症水果养目水果电脑族补脑水果生发养发的水果多功能水果第四节 防治“电脑病”之菜谱治疗“电脑忧郁症”之快乐菜谱明目之菜谱治疗脑疲劳之菜谱电脑族女性健康菜谱电脑族男性健康滋补菜谱第七章 保健操——电脑族发起健康革命第一节 防治椎病之简易体操第二节 防治“鼠标手”之健身操第三节 防治眼疲劳之健身操第四节 防治脑疲劳之健身操第五节 跑步减少辐射第六节 跳绳游泳治颈椎病第六节 瑜伽太极拳健全身第八章 自我按摩——电脑族以揉克病第一节 按摩防治颈椎病第二节 推油按摩防治颈椎病第三节 眼疲劳综合症的穴位按摩第四节 按摩防治“脑疲劳”第五节 按摩防治皮肤问题第六节 按摩去油脂第七节 自我按摩防治电脑女性常见病第八节 自我按摩增强男性的生育能力第九章 精油疗法——电脑族的芬芳之旅第一节 精油沐浴治颈椎第二节 防治电脑忧郁症的精油第三节 防治脑疲劳的精油第四节 电脑女性护肤美体精油第五节 电脑男性护发养发精油

章节摘录

插图：自1946年2月14日，第一台电脑诞生起，电脑便以惊人的速度在全世界普及。
从可望而不可即的天价到多数人可以接受的大众价，电脑从重点单位走进了千家万户，成为了许多家庭的常用电器。
网络的发展，使得电脑如猛虎添翼。
电脑不再是一个孤岛，而成了紧密相连的群岛。
电脑让世界变成了小小的“ 地球村 ”。
即使远隔重洋，我们也可以第一时间了解世界各个角落的最新信息。
电脑和网络的普及颠覆了我们的工作和生活方式。
现在不论是国家机关、企事业单位，还是家庭都在电脑前忙碌。
电脑像无声的细雨，渗透到我们的工作、生活和学习中。
电脑已成为人类的第二大脑，与人类再也分不开了。
电脑和网络提高了企事业单位的工作效率。
以前公司常常需要为文档管理花费大量的人力和物力，现在有了电脑只需按一下键盘就可以快速解决，建立一个数据库就可以将所要管理的人事、财务等事情轻松搞定。
同时企事业单位，可进行远程会议，即使在原有单位也可以商谈业务。
这既节省了出差时间，也省去了会议费用。
电脑和网络方便了我们的生活。
现在我们每天只要打开电脑，就可知道国事家、天下事，欣赏电脑里的热点文章。
我们不用再翘首等待邮递员飞鸿传信，只需打开我们的邮箱就可查看是否有我们的邮件。
我们不用再眼巴巴地等待。
播放自己喜爱的电视剧，只要我们有时间，随时可以在网络上过把瘾。
电脑和网络给平淡的生活增添了色彩。
通过网络我们可以扩大交际圈，找到更多的知心朋友，有缘者还能结为连理。
网络为我们提供了不同风格，不同年代的歌曲。
不必再为一首喜爱的歌曲，淘遍大街小巷。
网络还为乐意玩游戏的人提供各种各样的游戏。
从原来形式单一、角色被动变成了形式多样、角色互动，成为现代人减轻压力、放松心情的娱乐方式。
电脑和网络为我们提供了新的购物方式。
对于比较忙碌，没有时间逛街的人而言，网上购物可谓方便又实惠。
你只要找到相应的购物网站，就可以选购自己喜爱的商品。
现在网上物品很丰富，包括家居用品、亮丽衣物、畅销书籍、化妆品、可爱玩具……只要是你日常需要的网上应有尽有，并且价格要比在商场便宜许多。

编辑推荐

《要电脑更要健康:电脑族健康手册》：电脑——一半是天使，一半是魔鬼辐射——电脑病的“ CEO ”防治“ 电脑病 ”之粥谱孕妇巧避电脑病穿“ 衣 ”防辐射 脑疲劳——精神变迟钝的“ 罪魁祸首 ”美丽自己掌握——电脑女性自我防护重现男人本色——电脑男性自我防保健操——电脑族发起健身革命防治“ 鼠标手 ”之健身操小心!电脑正危害着你的生命健康饮食电脑族吃出好身体保健操电脑族发起健身革命自我按摩电脑族以揉克病精油疗法电脑族的芬芳之旅

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com