

# 电脑症候群 你把自己活成电脑了?

工作学习玩、订餐买东西,甚至吵架看热闹,现代人干点什么都离不开电脑。但是和电脑有关的各种“电脑症候群”却在电脑族中间大肆流行起来。百科网站“互动百科”的网友们总结了所有常见的“电脑症候群”:屏幕脸、鼠标手、电脑脖……各种奇怪的病症名称不禁让人产生疑问:人们已经把自己活成电脑了?

## 鼠标手

鼠标手是一种通俗的叫法,因为鼠标使用者多得此症而得名。用医学上的话来说是“重复性压力伤害”。一般来说,手腕在正常情况下活动不会妨碍正中神经。但在操作电脑时,由于键盘和鼠标有一定的高度,手腕必须背屈一定角度,这时腕部就处于强迫体位,不能自然伸展。当手腕关节长时间处于紧张状态,双手就会出现刺痛感、麻痺感以及无力的症状,有的关节活动时还会发出轻微的响声。

鼠标和身体的距离也会因为鼠标放在桌上而拉大,这方面的受力长期由肩肘负担,这也是导致颈肩腕综合征的原因之一。上臂和前身夹角保持45度以下的时候,身体和鼠标的距离比较合适,如太远了,前臂将带着上臂和肩一同前倾,会造成关节、肌肉的持续紧张。

### 网友支招

要使用多种不同的输入方法,不要连续在电脑前工作过长的时间,在连续使用鼠标一个小时之后就需要做一做放松手部的活动。

鼠标的位置越高,对手腕的损伤越大;鼠标距身体越远,对肩的损伤越大。因此,鼠标应该放在一个稍低位置,这个位置相当于坐姿情况下,上臂与地面垂直时肘部的高度。很多电脑桌都没有鼠标的专用位置,把鼠标放在桌面上长期工作的方式很不健康。

## 电脑脖

“电脑脖”,顾名思义是使用电脑过多而造成的脖子上的不适,很多白领会经常觉得脖子酸痛、肩背沉重,严重的会出现肢体麻木、视力减退等现象,其实主要是颈椎病。从事财会、写作、文秘等工作的办公室人员对着电脑更久,是最容易有“电脑脖”的人群。由于从事上述职业的大多是女性,“电脑脖”患病群体中女性占了大多数。

造成这一病症的主要原因有三点:一是长时间低头工作;二是受受凉;三是猛地甩头等剧烈运动导致的受伤。而“高危人群”又集中于:老师、记者、会计、文秘和家庭主妇。主要症状表现为:脖子麻、手麻,长时间还可能致行动不稳等严重后果。

### 网友支招

长期低头工作的人群每隔一小时左右抬起头看看天花板,避免长时间低头,睡觉时打破常规,将枕头枕在脑袋下的方式转为枕在脖子下方。



漫画 俞晓翔

## 电脑忧郁症

电脑忧郁症是指因过度使用互联网而引起明显的社会、心理损害的一种现象。患者没有一定的理由、无节制地花费大量时间和精力在互联网上持续活动,容易生活中出现各种行为异常、心理障碍、人格障碍。很多网友的“偷菜依赖”“QQ依赖”“一上班就刷屏”“一到家就开机”等习惯都是这些症状的轻微表现。

### 网友支招

适度上网、回到生活,这个谁都知道吧?此外其实房间布置和生活习惯也和电脑忧郁症有关系。应该保持有电脑的房间光线适宜,通风干爽,使那些有害气体尽快排出;在电脑前坐姿应正确舒适,应将电脑屏幕中心位置安装在与操作者胸部同一水平线上;保证充足的睡眠,每日8小时的睡眠必不可少,使大脑皮层的血液循环得到适时的调节。

## 屏幕脸

“屏幕脸”是一种形象的说法,它更多的是心理上的疾病。长时间的人机对话,会让人不知不觉中生出一张表情淡漠的脸。

现代都市白领和电脑、手机在一起的时间往往比与家人在一起都长,长期面对电脑屏幕,不仅表情变得淡漠,且容易产生人格障碍与性格异常。长时间的人机对话会出现面部表情不丰富甚至无表情、表情淡漠的情况。另外,屏幕辐射产生静电,最易吸附灰尘,长时间面对电脑,更容易导致斑点与皱纹。

### 网友支招

在日常操作电脑时,身体与电脑屏幕应保持不少于70厘米的距离。硬件上,应配置一台辐射较小、没有炫光、显示稳定的电脑,有液晶显示屏更好。同时,要挑选适合自己的电脑桌椅,尽量把它们调节到最适合自己的状态。要注意眼睛休息,最好一小时休息10分钟,每天做两次眼保健操。上网结束后,第一项任务就是洗脸,用温水加上洁面液彻底清洗面庞,将静电吸附的尘埃洗掉,涂上温和的护肤品。久之可减少伤害,润肤养颜。

适当多照镜子,可及时发现自己面部表情的改变,可以指导我们根据退化或是改善情况及时加以调整。

## 电脑失写症

电脑失写症是由于在电脑上敲字缺少笔迹的书写感和印痕感,对大脑的语言中枢产生不了刺激作用,从而造成了失写现象。主要表现在电脑的使用者由于长期连续面对电脑打字,单调且重复的刺激大脑皮层造成了对手写汉字的暂时性失忆。如对大量常用汉字的“失写”,手写的文字潦草、难以辨认,用错别字、网络语言或网络符号代替一般的文字,甚至提笔写字时首先想到的是简单的汉语拼音和各种代码。

### 网友支招

首先是改变一下使用电脑及工作、生活等的习惯,能起到很好的防治效果。注意有序地安排作息时间,不要长时间在电脑前工作;其次要养成定期阅读和手写的习惯,多阅读文章,能够强化对汉字形状的记忆,手写不仅对人的心理和生理功能形成训练功能,而且对人的意志、毅力和神经系统稳定功能也是必不可少的训练。综合

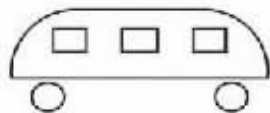
## 快报微博互动直播

<http://t.sina.com.cn/moderexpress>

## 学龄前的测试题



现代快报:下边的巴士是往哪边开的?左边还是右边?你无法决定吗?再仔细看看图片吧?



还不知道吗?这张图片美国学龄前儿童同样的问题,90%的答案是:“巴士往左边开。”因为“要上车看不到车门”。

### 网友评论

Louise:左边。直觉!  
七月蔷薇花:第一直觉是左边,但不知道为什么……后来,知道了。  
ladbrokes:高,实在是高。

## 网络媒体精英

天涯聚焦  
focus.tianya.cn

## 如何拿出我困在榻榻米下的钱

### ID:火柴碗

同学们有没有谁家的床是那种全套木头连接在木地板上的,不能搬动,算是榻榻米。

话说LZ昨天悲剧地顺手把钱塞在床头,谁知起床后想整理钱却发现一张都没有鸟!!!!

全部掉进榻榻米和墙壁的那个缝隙中了。(靠墙那面有个缝)

哭死我了……

这床又搬不动,我该怎么把钱拿出来呢???

### 网友评论

路路塌:用镊子呢?或者用根细铁丝,前面张张苍蝇贴,把钱粘上来……

神马大盗:既然有个缝,试试吸尘器?

披头士的吉他:用电风扇吹!吹出来!

八瞳:就凿小洞方便,完了再让木匠裁块尺寸和颜色相同的小木板填上。

斯琪:用暴力是解决问题最快的办法,楼主你懂的,我就不细说了。



## 母亲的八个谎言

### ID:搞笑

母亲一生中的八个谎言:1.幼年时饥荒:快吃吧,我不饿! 2.童年时缺钱:快吃吧,我不爱吃鱼! 3.少年时深夜做针线:快睡吧,我不困! 4.夏天高考回家的路上:快喝吧,我不渴! 5.工作后问她病情:专心工作,我很好! 6.给她寄钱:你用,我有钱! 7.买房了接她住:城里,我不习惯! 8.重病弥留:别哭,我不疼。

### 网友评论

陌子零:好想哭!  
AndyGarnett:妈妈,我爱你!



## 关于调戏的一字之师

### ID:c\_c\_yoyo

看一师兄QQ签名是:来个妞让我调戏。

看来他是无聊了。正好闲着没事,也好久没和师兄聊了,就点开他的对话框,拿出在几百和群里历练好久的本事一顿唠嗑……不到半个小时,师兄的QQ签名改了,改成:换个妞来调戏我……

## 段子集锦

# 中国电影的彪悍英文译名

- 1.《Farewell My Concubine》——再见了,我的小老婆(这可是《霸王别姬》的英文译名啊)
- 2.《Seventeen Years》——十七年(故弄玄虚,《回家过年》)
- 3.《Ashes of Time》——时间的灰烬(《东邪西毒》,这个译名意味深长,无论你是东邪还是西毒,武功再高还不是最后都成了时间的灰烬?)
- 4.《All Men are Brothers: Blood of the Leopard》——四海之内皆兄弟:豹子的血(《水浒传》,《水浒传》有个英文译名就是《四海

- 之内皆兄弟)
- 5.《Chinese Odyssey 1: Pandora's Box》——中国的奥德赛1:潘多拉宝盒(《大话西游之月光宝盒》,这个绝对是入乡随俗了,不过好像都挨不上边耶)
- 6.《Chinese Odyssey 2: Cinderella》——灰姑娘(《大话西游之仙履奇缘》,至尊宝成了孙悟空,灰姑娘穿上了水晶鞋,天才啊!)
- 7.《Dream Factory》——梦工厂(《甲方乙方》,够牛的)
- 8.《Steel Meets Fire》——钢遇上了火(翻译遇上了鬼?《烈火

- 金刚》)
- 9.《Third Sister Liu》——第三个姐姐刘(《刘三姐》,典型的不动脑筋)
- 10.《In the Mood for Love》——在爱的情绪中(《花样年华》,恋爱中的译者)
- 11.《Woman -Demon -Human》——女人-恶魔-人类(《人鬼情》,失恋中的译者)
- 12.《From Beijing with Love》——从北京带着爱(到香港换不了菜,《国产007》)
- 13.《Flirting Scholar》——正在调情的学者(这个学者叫唐伯虎

- ……《唐伯虎点秋香》)
- 14.《Royal Tramp》——皇家流浪汉(《鹿鼎记》,为什么不译成“皇家马德里”?)
- 15.《Flowers of Shanghai》——上海之花(《海上花》)
- 16.《A Better Tomorrow》——明天会更好(“玉山白雪飘零,燃烧少年的心……”《英雄本色》)
- 17.《Saviour of the Soul》——灵魂的救星(居然是《九一神雕侠侣》)
- 18.《Romatic of Three Kingdoms》——三个王国的罗曼史(《三国演义》,算贴切吧……)