本期聚焦

@咱厝上班族 做好这几点远离“电脑病”

网络时代让人们享受数字技术带来的神奇，但也随之带来了一些健康隐患。你知道吗？电脑作为白领一族每日必接触的一件电器，稍不注意，可能就会被“电脑病”缠上。

键盘手、鼠标手、青光眼、脊椎病……这些泛滥的都市病可都是“电脑病”。那么，要如何预防“电脑病”？快来听听医生怎么说。

你是“电脑病”高危人群吗？

“电脑病”是职业病之一，又叫视频显示终端综合征，是由于使用电脑时间过长、电脑位置放置不科学，以及电脑房环境不佳所引起的一系列不良反应。在白领阶层，是一种尤为突出的神经衰弱综合征。

很多受访者表示，使用电脑是工作的必须环节，身体上的不适很难避免，而有调查数据显示，公司白领、IT人士、媒体工作者等长期与电脑为伴的从业者，已成为“电脑病”的“高危人群”。

晋江市中医院康复医学科洪荣凯表示，“‘电脑病’虽不会造成生命危险，却不容小觑。它会引发身体其它方面的连锁疾病，影响工作和生活质量。当下，很少有人会专门到医院看‘电脑病’，但长期使用电脑造成的种种损伤，在我们科室门诊却十分常见，值得引起注意。”

电脑可致哪些病

键盘是个“垃圾场”？是的。键盘作为每日“打工人”必须接触的物品，其实在不知不觉中已积累了不少灰尘等物质。在日常工作过程中，很多人可能没有意识到经常使用的键盘有可能引发疾病。“我在键盘上，找到了灰尘、头发、汗毛，甚至是眼睫毛等。”白领小张坦言，有一次，她在打理工位桌面时，乍一看，才发觉自己的键盘已是脏到不行。记者查阅相关资料后发现，这类污垢平均以每月2克的速度堆积。除此之外，键盘表面上还覆盖着大量细菌，如链球菌、金黄色葡萄球菌、烟曲霉等。

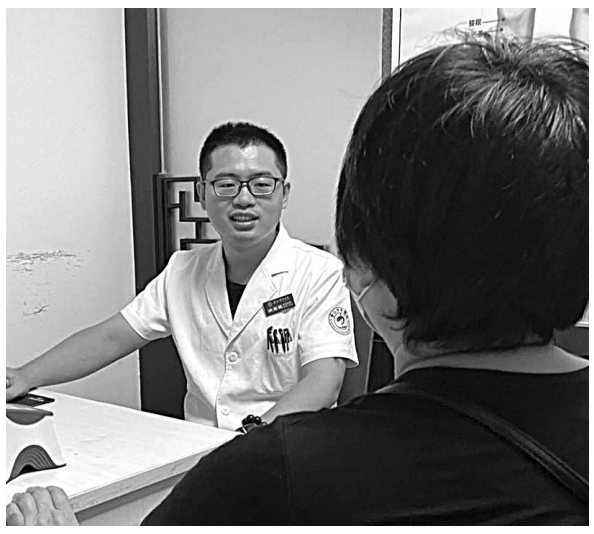
电脑辐射对身体的危害不容忽视。洪荣凯表示，相关资料显示，电脑屏幕发出的低频辐射与磁场，会导致7~19种病症，包括眼睛痒、颈背痛、短暂失去记忆、暴躁及抑郁等。电脑辐射对女性还易造成生殖机能及胚胎发育异常。要注意的是，长时间盯着电脑导致眼睛痒、干燥和酸涩时，眼睛只是处于功能性损伤的阶段，但是如果这时还不注意保护眼睛，使眼睛继续长期处于干燥的状态，就会引起角膜上皮细胞的脱落，造成器质性的损伤，使症状进一步恶化，严重影响视力。

“在使用电脑时，勿忽略正确姿势。长期处于不正确的坐姿，使颈腰部压力过大，肌肉长期处于紧张状态，可引起颈肩部疼痛。”洪荣凯表示，除了视疲劳、干眼症，电脑引发的另一大危害就是对腰椎和颈椎的影响。颈部肌肉、软组织长时间紧张或者损伤造成的“颈背综合征”，如果治疗不及时，颈背综合征会发展为颈椎病。

小贴士：建议做点“小动作”

针对各式各样的“电脑病”，在采访中，很多人都表示，只要时间允许就会主动调整休息。对此，洪荣凯建议，保证正常脊柱的生理屈度有一个原则，叫作“颈有枕、背有靠、肘有撑、腰有垫”。应调整桌椅和屏幕的高度，保证眼睛能平视屏幕.另外，保持直立坐姿，避免偏向一侧，保证脊柱平衡。

此外，要避免长时间连续操作电脑，注意中间休息。要保持一个最适当的姿势，眼睛与屏幕的距离应在40~50厘米，使双眼平视或轻度向下注视荧光屏。要保持良好的工作环境，如舒适的温度、清洁的空气、合适的阴离子浓度和臭氧浓度等。电脑室内光线要适宜，不可过亮或过暗，避免光线直接照射在荧光屏上而产生干扰光线。工作室要保持通风。



指导单位
晋江市卫生健康局
特约协办
晋江市中医院 JINJIANG HOSPITAL OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE
电话0595-85891234
预约咨询时间：24小时，节假日无休
门诊就诊预约方式：晋江市中医院微信公众号预约、电话预约、自助机预约
地址：晋江市泉安中路1105号

基本公共卫生服务便民宣传 厝边医讯

灵源街道卫生服务中心暖心服务获赠锦旗

本报讯 7月23日上午，家住东石的陈先生带着一面锦旗走进晋江市灵源街道社区卫生服务中心办公室，向该中心医疗服务部副部长、医务科负责人郑志峰致以诚挚谢意。

“郑医生治好了我母亲的眼睛，家里人都非常感激。之前一直在外省，最近刚好驾驶证到期了过来换证，母亲交代一定要给郑医生送面锦旗表示感谢！”陈先生激动地向工作人员说明情况。

原来，陈先生的母亲（吴女士）此前眼睛不舒服，反复干涩、痒，严重时甚至睁不开，前后看了好几个医生都没完全康复，一直反复。有一次回娘家（灵水）的时候，眼睛突然疼得厉害，便就近到该中心就诊，接诊人正是郑志峰医生。陈先生表示，“郑医生给我母亲检查了一下眼睛，开了几天的药，还加了微信，时常询问母亲的眼睛状况，及时调整用药，没想到困扰这么久的问题一周就治好了，至今都没有复发，非常感谢。”

一面锦旗，一份肯定，一份责任。对此，郑志峰表示，“患者找我治疗是对我的信任，更是我的责任。今后，我将更加努力学习，精进技术，认真、用心服务好每一位患者，用实际行动践行医者责任和初心。”

健康问答

保护眼睛吃什么？

读者问：保护眼睛吃什么东西好？

晋江市医院林水龙医生答：保护眼睛，可吃富含胡萝卜素、维生素A、叶黄素等营养元素的食物。这些营养元素可以帮助促进细胞代谢、改善视网膜功能等，具有一定的辅助保护眼睛的作用。

富含胡萝卜素的食物，如胡萝卜、白萝卜、西红柿等；富含维生素A的食物，如动物肝脏、牛肉、猪肉等，维生素A在视觉细胞内参与暗视感光物质的循环，能在一定程度上预防夜盲症的发生；富含叶黄素的食物，如包菜、花椰菜、紫甘蓝等，叶黄素能够增加视网膜细胞活性，起到保护视网膜的作用，对预防视网膜中央静脉阻塞、糖尿病视网膜病变等眼底疾病有一定的作用。叶黄素也有很好的抗氧化作用，可以在一定程度上减少紫外线对眼睛的刺激，提高视觉敏感度，改善视力。

血管也会“堵车” 警惕这一“隐形杀手”

近日，晋江市医院（上海六院福建医院）收到了一封来自患者家属的感谢信，信中言辞恳切地致谢介入血管外科、心血管内科医护团队。

感谢信背后的暖心故事

原来，85岁的王婆婆因“反复活动性气喘伴胸闷3天”到晋江市医院（上海六院福建医院）心内科就诊，随即办理入院。经心电图、心脏彩超及心功能指标检查后，发现王婆婆心脏并无明显异常，但D二聚体指标异常升高，怀疑有肺动脉栓塞的可能。在完善肺动脉CTA及下肢静脉彩超后，诊断为双侧肺动脉栓塞、左下肢深静脉血栓。

明确病因后，该院心内科陈碧雄主治医师立即告知了患者家属，并联系了介入血管外科。“肺栓塞发病时症状可轻可重，一旦急性发作却可能导致猝死。”该院介入血管外科潘文疆主治医师指出，下肢深静脉血栓是指静脉血液在下肢深静脉血管内的凝结，急性期可能出现血栓脱落，一旦进入肺部可导致致命性肺栓塞，引起胸闷、胸痛、气喘，甚至呼吸衰竭导致死亡。王婆婆的肺动脉栓塞及左下肢深静脉血栓都是急性期，需要尽快行介入手术清除血栓。

后来，经过与家属充分沟通，介入血管外科团队全面评估风险，最终制定了周全的手术方案与预案。由于术前准备充分，在多团队的配合下，手术十分顺利。术后王婆婆胸闷、呼吸困难症状明显好转，生命体征平稳。

血管“堵车”如何防范

潘文疆表示，肺动脉栓塞是一种临床急症，临床表现多种多样、缺乏特异性，易漏诊、误诊，病情十分凶险，未经治疗的肺动脉栓塞死亡率极高。年龄超过40岁的患者发生肺栓塞的风险较高，早诊断、早治疗是肺栓塞治疗的关键。

普通人如何预防深静脉血栓？潘文疆建议，应养成健康的生活方式，饮食清淡，多食用富含维生素的食物，如新鲜的蔬菜、水果等；定期运动，保持健康体重；戒烟限酒，切勿久坐久站；如有高血压、高血脂、高血糖，应及时控制并积极监测，以防止深静脉血栓形成。此外，长期卧床、有过大手术史、局部外伤、长期吸烟等人群需警惕下肢静脉血栓疾病发生。若出现下肢不明原因水肿、疼痛，切不可掉以轻心，应立即到医院接受治疗。

亲子驿站

萌娃变身小小消防员

本报讯 为了增强小朋友的消防安全意识，日前，晋江经济报亲子驿站组织陈埭片区的亲子家庭到陈埭消防救援站开展一场“小小消防员”体验活动。

当天，小朋友一进入消防站，便被一辆辆红彤彤的消防车所吸引。“妈妈，消防车好大。”“啧啧啧，第一次近距离看到消防车。”小朋友边摸消防车边说道。随后，在消防员的带领下，小朋友开启了“消防体验”之旅。

小朋友们在消防员的带领下走进消防器材展示区，看到各种各样新奇的消防装备，纷纷发出阵阵惊呼。消防员用通俗易懂的语言介绍了各种装备的性能、用途等。“小朋友，知道这是什么？像不像光头强砍树用的锯子？”消防员指着一把金属切割器说道。小朋友认真听消防员讲解每种消防器械的功能，不时提出问题。

“消防车里都有什么？”“消防员叔叔，你们灭火时都穿什么衣服？”在小朋友的提问下，消防员向他们介绍了各种消防车辆和随车器材装备，如登高平台消防车、水罐消防车、泡沫消防车、多功能指战车等各种不同类型和作用的消防车，并示范穿着各种灭火救援、抢险救援服装。

当天，水枪喷水环节深受小朋友喜爱。小朋友在消防员的指导下，操作水枪出水，喷出的高压水柱让他们大呼过瘾。最后，小朋友早已按捺不住激动的心情，戴上消防帽、坐上消防车，真真正正体验了一回“小小消防员。”活动结束后，不少家长纷纷表示，此次活动既增强了小朋友的消防安全意识，又增进了对消防员的了解和认识。

家长感言

丁铭骏家长：虽然这次参观体验时间短暂，但是感触颇深。一方面，通过参观消防站，让亲子家庭对消防工作有了基本的了解，也掌握了一些基本消防安全知识。同时也能从小培养小朋友的消防安全意识，因此，这次活动非常有意义。

陈熙滢家长：家里的孩子，从小就想当一名消防员。通过这次活动，第一次走进消防站，近距离观看消防车，了解到消防员的日常工作，更加坚定了其以后要当一名消防员的决心。同时，也间接性地让小朋友了解了防火知识，例如发生火灾时可以拨打119。

探秘古早味美食

本报讯 为了提升小朋友对传统美食的认识，锻炼他们的动手能力，日前，晋江经济报亲子驿站组织陈埭片区的亲子家庭走进好再来固本钱餐厅探秘传统美食—虎咬草。

当天，好再来固本钱餐厅创始人庄固本，用幽默生动的语言向小朋友介绍虎咬草的由来。“虎咬草不同于闽南传统的糕点：不仅在饼上印着老虎图样，煎饼的形状也很像虎头，而花生糕则有点像老虎的舌头，芫荽就像草。远远一看，是不是有点像老虎咬着草！因此，它的名字就叫作虎咬草。”庄固本笑着说道，虎咬草制作技艺，还被列入泉州市第五批市级非物质文化遗产代表性项目名录。

在听完庄固本对虎咬草的讲解后，小朋友迫不及待地动起手来。只见，小朋友在家长的帮助下，拿着和好的面团，开始擀面皮。有的小朋友脸上、手上都沾满面粉，但这丝毫不影响他们制作虎咬草的热情。这边小朋友热火朝天地擀面皮，那边庄固本也在认真地制作虎咬草，场面相当热闹。庄固本凭借着几十年的制作手法，先和面团，再将面团制成饼状，饼中加入“油心”，最后放入瓮中蒸烤，面香扑鼻的虎咬草面皮就制作好了。

当天，小朋友还体验了花生糕制作。据了解，虎咬草中的花生糕，是选用应季花生研磨出来的花生末，佐以白糖与水搅拌。小朋友将搅拌好的花生末放入磨具，压成圆形块状。没一会儿，一块块花生糕就制作完成了。

制作虎咬草的最后一个步骤，就是将烤熟的面皮切开，涂上甜辣酱，放入芫荽和花生糕。每个小朋友在庄固本的指导下，将芫荽和花生糕放入烤好的面皮里，再涂上甜辣酱，一份份特色的虎咬草就出炉啦。现场，小朋友一边品尝虎咬草，一边喝着豆花，还有小朋友直呼这次活动太有趣了，不仅能动手制作美食，还能品尝古早味。有家长称赞，第一次品尝到这么特别的古早味美食—虎咬草，有点甜、有点辣，花生馅料混搭芫荽，在嘴里化开，香气扑鼻，让人回味无穷！

家长感言

王右文家长：这次跟随晋江经济报亲子驿站到好再来固本钱美食餐厅，学习制作非遗美食虎咬草。小孩子在固本钱掌门人的带领下，学习如何制作虎咬草，并简单了解了虎咬草的部分历史。通过掌门人的亲自示范，小孩子在动手制作美食，品尝美食的过程中，对虎咬草有了较全面的了解。此次活动，不仅增强了小朋友的动手能力，开阔了视野，还激发了他们对非遗知识的兴趣。

陈霏滢家长：平常家里人很喜欢吃虎咬草，但是一直都不知道，虎咬草是如何制作的。这次通过亲子驿站的活动，零距离接触虎咬草的掌门人，看到他制作虎咬草，才知道原来想要制作出一道美味的传统美食多么不容易，不论是材料的选择还是技艺的把控，均是有考量的。同时，这次活动不仅锻炼了小朋友的动手能力，还增强了他们对古早味的认识和了解。

本版由本报记者吴清华 唐淑红 通讯员 唐诗莹 采写

永和中心幼儿园 萌娃集体收割水稻

本报讯 为了让小朋友体验、感受农作物收割的情景，日前，永和中心幼儿园组织中段幼儿开展一次“稻谷收割”探索活动。

走进该园的“永和小园”，小朋友迫不及待地想要抓住稻穗，一探究竟。看一看、闻一闻、摸一摸……用各种感官去探索、感受稻谷的秘密，身临其境地与稻谷来了个“亲密”接触。

“老师，水稻一颗一颗的，好像珍珠啊！”“也像小朋友的辫子！”大家你一言我一语地说着。

“周老师讲解了如何正确使用工具和割水稻的正确方法，并手把手教会了我，我割下了第一把水稻，真是神奇的体验！”小朋友手拿小镰刀，在老师、家长的帮助下割稻子，不仅收获了一把稻子，还学会了一项新本领。

据了解，该园通过开展亲子收割水稻体验课，让小朋友在自然课堂中亲近自然、开阔视野，体验劳动者的辛苦，更加爱惜来之不易的粮食。