



我们这里说的“控”，出自日语，取 complex(情结)的前头音。“控”的浅白意思是偏爱、着迷、受制和不由自主，在名词后加上“控”即成为“很喜欢某物”的意思。

“IT 控”，指的就是手机、电脑、网络、数码产品等的狂热爱好和使用者。层出不穷的高科技产品虽然给我们的生活带来便捷与乐趣，但过度使用这些产品，则令我们的健康很受伤。

健康代价之一：眼睛

☆**症状表现**：眼睛疲劳、干涩、不适、怕光，甚至影响看近或看远的视力，可以伴随一定的头痛等神经症状。

☆**专家解析**：三种原因会导致眼睛的功能和舒适度下降：第一，长时间注视显示器，眨眼次数减少，泪液蒸发增加，致使眼睛干涩难受；第二，显示器不停闪烁，眼睛为了捕捉信

息，就要不断变化自身的调节力，致使眼睛疲劳；第三，显示器上字体较小，加上阅读时注意力往往高度集中，精神较紧张。

☆**专家支招**：“IT 控”们要减少对眼睛的伤害，就必须缩短盯着显示器的时间，能看纸质版时就不看电子版。在不得不坐在显示器前工作的时候，可以通过以下几种方式

来缓解眼睛的不适：第一，在显示器上做文章，选用大屏幕，将字体设置更大，减少人眼的调节强度；调节屏幕的对比度，以减少眼睛受到的刺激。第二，注意休息，每隔一定时间稍微休息一下。但这些都只是辅助措施，显示器本身带来的问题无法予以避免和弥补，所以建议大家把在显示器前度过的时间缩

到最短。

另外，眼部比较敏感的人群，应该采取一些特殊措施。45 岁正是年富力强的时候，却也是大部分人眼睛开始出现老花的时候。这时候进行准确的屈光度检查和矫正会减轻部分症状，建议到医院进行检查，同时也可以排除相应的眼病。

健康代价之二：耳朵

☆**症状表现**：高频区听力受损，对一般的对话交流影响不大，但欣赏音乐时会无法捕捉某些乐音，到医院做听力测试时发现听力下降。

☆**专家解析**：使用耳机时，音频集中在耳机的振动片上，振动片与耳膜距离很近，所以声波传播的范围小而集中，对耳膜听觉神经的刺激比较大。若音量大、持续时间长，

将引起耳蜗毛细胞受损，影响正常听力，甚至导致头痛、记忆力减退、失眠、耳鸣等状况。

☆**专家支招**：如果环境允许，“IT 控”们应该使用电子设备的外放功能，缩短使用耳机的时间。使用耳机时，有几个方法可以帮助控制音量：第一，在安静的环境下，将耳机调至一个清晰且舒服的音量，以此

做参照，即使环境转换也不做太大变动，而是通过集中注意力等方式来调节；第二，避免在公交车、地铁等嘈杂环境中使用耳机，塞上耳机数小时，会降低听力的敏感度，在嘈杂的环境里会下意识地增大耳机音量，超出耳朵的正常承受范围；第三，最好选用头戴式耳机，与耳塞式耳机相比，它的声音发散范围较大，

耳膜接受的冲击相对较弱，对听力的损伤稍小。经常使用耳机的人音量不要超过最大音量的 60%，连续听的时间不要超过 60 分钟。

若听力下降持续时间较短，那么及时就诊、药物治疗就可能使听力恢复。但如果超过一定的时间，药物治疗效果就不显著了。

健康代价之三：网络成瘾

☆**症状表现**：不可自控地沉迷于网络无法自拔，不上网就会烦躁不安。

☆**专家解析**：网络成瘾的人往往受到遗传、家庭教养方式、社会环境的影响。网络成瘾的人群中往往会有一些诸如焦虑、抑郁等心理问题，有的甚至还有精神分裂症这样

的严重精神疾病。

☆**专家支招**：如果发现孩子有网络成瘾的症状，家长通过高压手段强行禁止的做法是不可取的。正确的处理方法是先带孩子看精神科医生，排除精神疾病。如果只是单纯性的网络成瘾，可以给孩子报名参加一些专业的心理训练营等

集体活动，通过行为训练方式，摆脱其对网络的依赖，建立现实中的人际关系。如果是心理问题或精神疾病合并而成的网络成瘾，家长要带孩子看精神科医生，进行针对性治疗。

未成年人心理问题得不到及时合理的心理疏导，极容易通过网络

途径来排解和宣泄。家长平时要对孩子进行合理的心理疏导，鼓励孩子多交朋友，利用假期带孩子亲近大自然，通过多种室外活动或者健身运动度过业余生活。最重要的是，经常与孩子沟通，及时化解孩子的困惑。

健康代价之四：手腕手指

☆**症状表现**：腕部拇指一侧的骨突（桡骨茎突）处的疼痛，拇指活动受阻；指关节屈曲处有压痛，患指有时会突然停留在半弯曲状态，用另一手协助扳动后，手指又能活动，产生像扳枪栓一样的动作及弹响。

☆**专家解析**：腱鞘炎以前被称作“妈妈手”。但现在，年轻患者也多了起来，主要是与长时间使用电脑和手机，指关节反复长时间进行某活动有关。

☆**专家支招**：建议在使用手机和电脑时，避免长时间的关节反复

屈伸，工作一段时间要适当休息，可以通过握拳的动作来放松。此外，还应该注意少接触冷水，以免加剧症状。

早期腱鞘炎，可以适当进行短时、轻柔按摩，按摩时可辅以中药搽剂和按摩剂，也可以用热水或具

有舒筋活络作用的中药煎汤泡手。如疼痛剧烈，医生通常会采取局部封闭治疗，使炎症消失。严重腱鞘炎可以通过小针刀或开放性手术，将狭窄的腱鞘剥离、松解，以达到较彻底治疗的目的。

健康代价之五：颈椎

☆**症状表现**：颈部疼痛、活动受限、僵硬、沉重；肩背痛或上肢疼痛，手部麻木或握力减退；头痛、眩晕、失眠、心慌；重者行走不稳，双下肢有踩着棉花的感觉。

☆**专家解析**：如今伏案工作或电脑工作的人越来越多，颈椎长时间处于静止状态而缺乏运动，就会导致颈椎提前退化，甚至颈椎间

盘突出，神经根、血管、脊髓受压。

☆**专家支招**：预防和缓解颈椎病症状和发展，要从改善工作状态入手，建议每工作 1 个小时之后，就要活动一下颈背部。可以将颈部向不同方向进行舒缓地放松和伸展，也可以通过扩胸和肩背部的伸展运动来放松，有条件的话，最好做一做工间操或颈椎操。这些颈

部的放松练习虽然很简单，但是如果长期坚持，会有很明显的效果。当然，除了工作，在玩网络游戏或看电视时，也同样要隔一段时间放松一下。

有颈椎问题的人，一定要避免冷风直吹颈背部，睡觉时要防风、保暖、保持良好睡姿。如果习惯仰卧，建议使用 10 厘米左右高度的枕

头；如果习惯侧卧，则枕头高度可与单侧肩宽相当，以确保颈背部组织受力均衡以达到充分休息的目的。

有了颈椎问题，切忌盲目按摩，一定要到正规医院经过明确诊断后，由医生判断需不需要按摩治疗。颈椎不好的人一旦出现上肢麻木、头晕甚至昏厥或双下肢症状时，一定要及时就诊，以免贻误病情。

健康代价之六：腰椎

☆**症状表现**：腰部酸痛、沉重，不能久坐久站或活动受限，下肢麻木，会阴部感觉减退等。

☆**专家解析**：腰椎问题一般常见于久坐不动的人群，办公室人员、出租车司机的发病率较高。由于长期坐姿不端，坐的时间过长、运动过少，腰部肌肉劳损、脊柱骨关节受力不均，久而久之，腰肌力量减退，无法为腰椎提供有效保

护，加速腰椎骨关节、椎间盘退化甚至突出，引发腰椎疾病的发生。

☆**专家支招**：有慢性腰椎病的人要注意腰部保暖，少坐过软沙发、矮凳，坐姿要注意保持正直，上身与大腿应呈 90°角，勤变换腰部的姿势和体位。腰椎病急性期或急性腰扭伤后不要随便进行推拿治疗，应充分卧床休息，床垫要有足够的支撑力，可适当进行一些热

敷、烤电等治疗。疼痛重者适当服用止痛药物。

长时间坐着工作的人可以通过下面这个方法进行腰部放松的活动：站立，双脚略分开与肩同宽，双手正叉腰，大拇指抵在腰眼部位，做腰部的旋转、侧屈、前后屈运动，大拇指顺着腰部运动的方向用力。这个方法不仅可以缓解腰部疲劳，还具有强筋健骨、补益肝肾

的作用。

长时间从事伏案工作或保持某一姿势过久的人员，应保证每 1 个小时后活动肢体和躯干 3~5 分钟，持之以恒必将有效地预防以上疾病的发生和发展。另外，游泳、瑜伽等活动均有益于颈背腰部组织的健康，可根据自身情况或医生指导适当进行锻炼。

(北晚)