

彎 腰駝背，腰酸背痛，是現代人最普通的毛病，而對於長期坐在電腦前的工作者，除了這些疼痛，尚有肌肉傷及關節不適等症狀出現。美國醫學界在探索其原因時，發現姿勢不良，是造成疼痛的主要原因。

一般式的電腦桌椅，是屬平台開放式的，看起來明亮俐落，但卻忽略使用者的合適度，而致長期下來，累積了所謂的「電腦操作者症候群」。

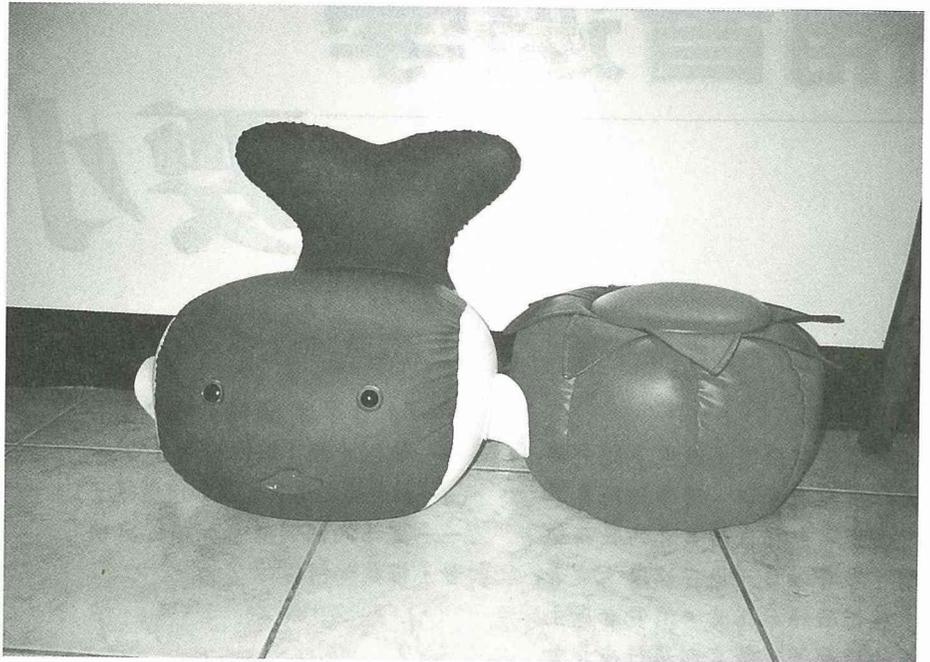
人體工學的電腦桌椅，則是強調，不占空間，好收理，可自如的移動，並符合人體而做，不管是高矮胖瘦，都可因體型而做一滿意的調整。

長期使用電腦者改善眼睛疲勞的方法：不要將監視器放在高處。監視器畫面放置須比眼睛直視還低10~20度之間。改變桌子的高度。監視器畫面距離在60~70公分。工作2小時須休息15分鐘。裝置濾光鏡，防止反射光，將照明的顏色溫度統一，消除照明亮度的不均勻。背景色彩要柔和，調整監視器的明亮度及對比在最適合的明亮度。裝置個別輔助照明設備。

改善腰酸背痛的方法：不時側彎、轉腰拿東西或轉頭說話是造成腰酸背痛的原因。調整平檯上監視器的角度，使其畫面在身體的正面。使用可往下移動的桌面，使畫面在身體的正面。使用可使監視器調整傾斜角度的桌面，讓監視器畫面會在身體的正面。

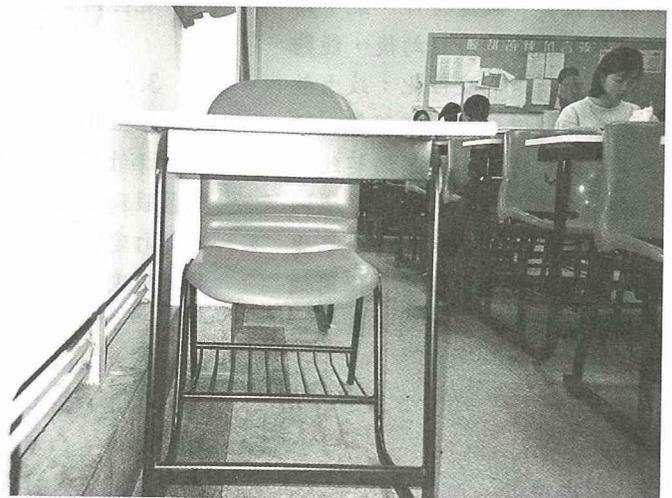
電腦不斷的推陳出新，而影響您身體脊椎、眼睛、頭、手、神經……等等與您的健康息息相關的操作環境，電腦桌、椅是否也跟著升級了呢？

玩電腦，不是隨便擺張桌椅、放台電腦就算數，如果不為自己打點一些合格的「行頭」，八成會玩出一堆病來，運氣好的眼睛疲勞、視力受損，運氣差的可能打出肌肉骨骼毛病，新時代的電腦族想保養身體，不得不在電腦桌椅上下點工夫了。



人體工學與電腦桌椅

心得：依據自己的親身經驗而言，一般式的電腦桌椅大約使用1小時後，便會感到雙腳發麻、腰痠背痛等不適症狀，而符合人體工學的桌椅，則會讓人感到很舒適，就如同我們家中新購的電腦桌椅，除了DIY的方便，又易移動，而且椅座是採圓盤式的，坐著移動時，也不致傾斜跌倒，雖然費用貴了些，不過為自己的身體著想，一切都是值得的。



■這種以造型吸引消費者購買之小椅子，並不符合「人體工學」。