

電腦族的中醫保健

文／陳潮宗

中華民國中醫師公會全國聯合會常務理事

到底電腦族常發生的病痛有哪些呢？造成的原因又是什麼呢？
電腦族平常該如何自我保健與維護呢？

現代科技日益進步，凡事電腦化，電腦族因應而生。電腦族因長時間的久坐電腦螢幕前工作，常忽略了自己的生理需求，無形間造成身體傷害卻不知覺，往往延誤到症狀嚴重、疼痛無法自止時，才驚覺身體早已發出的求救訊號。

以下將針對電腦族常見的病症、產生的因素以及保健方式逐項為來介紹。

常見的病痛

1.腰酸背痛

腰酸背痛可說是上班族最常見的問題，長時間坐在辦公桌前、或電腦前面，就很容易出現頸部酸痛、腰酸背痛的症狀。這是因為長時間都保持同一姿勢，若再加上坐姿不正確、或打電腦時重覆一個動作，就容易引起酸痛。

治療方法首先要改善坐姿，選一個舒適、高矮適中的椅子，最好加個靠背，讓腰部得以支撐，並維持正確姿勢，不彎腰駝背工作，每

半個小時到1小時就離開座位活動一下筋骨；下班回家後可適時熱敷酸痛部位，每個部位約15～20分鐘。

2.眼睛不適

電腦族長時間的「呆」坐在電腦前工作，因眼睛長期專心於閃爍頻繁的電腦螢幕前，眼睛不容易聚焦，加上眨眼次數降低，眼睛表面水分迅速蒸發，久而久之就會出現慢性結膜炎或乾眼症的病症。

欲改善眼睛不適的方法，首先要有充足的睡眠，多吃蔬菜、水果，早晚可熱敷眼睛5～10分鐘，每近距離工作1小時，應讓眼睛休息5分鐘，轉動眼球或雙手遮眼按摩眼球，讓眼睛鬆弛舒適；亦用毛巾冷、熱敷你的眼睛以促進眼球血液循環，消除疲勞。

3.電腦手腕症

許多必須大量輸入資料的電腦使用者，因長期敲打鍵盤或使用滑鼠，而產生「電腦手腕症」，即在手腕橫紋上之橈側凹窩或手腕底側凹窩位置有酸痛的情況或者手指頭抽筋的現象，亦稱為「電腦手」。

乃採用熱敷方式物理治療，最好改用符合人體工學設計之改良型鍵盤，以免舊病復發。平日使用電腦時，最好採間歇性休息，每使用20分鐘的電腦就休息一下；回家時可採用熱敷方法，舒緩筋骨。

4.尿路感染與結石

很多電腦族因工作忙碌，常忘記及時補充水分和上洗手間，就容易引起尿路感染與結石。



預防尿路結石，最好的方法就是每日喝約3000CC的白開水，每1至2小時就讓膀胱排空1次；不要吃過多含鹽的食物，避免增加心臟負擔及尿鈣的分泌，造成尿路結石。

5.精神恍惚

少數程式設計師時常趁深夜無人干擾時，熬夜寫程式，導致睡眠不足，第二天腦內一片渾沌、無法思考。

改善精神恍惚、頭腦不清的首要方法，就是避免熬夜工作，每天正常作息與保持睡眠時間8個小時。

電腦族常有之痛苦，除以上所述之外尚有痔瘡、便秘、口乾舌燥、長青春痘與過度肥胖的困擾皆肇因於長時間久坐、運動不足，也有因過度消耗精神，無適當休息所引起的失眠、睡不著等神經衰弱現象，根據研究亦有部分嚴重患者會發生人際關係溝通不良的症狀，無法與他人產生良好的互動關係。

保健方法

爲了維護電腦族的健康，避免因爲使用電腦而衍生疾病，中醫學有簡便又有效的保健與飲食方法提供各位參考應用。

眼睛保養

決明菊花茶

材料：決明子20克、菊花5克。

作法：將材料用600cc的熱水沖泡，燜泡5分鐘後，即可飲用。

功效：清肝明目、利尿、降血壓、軟腸通便的作用，可減緩因看螢幕過久所引起之眼睛發炎疼痛、紅熱等症狀，唯脾虛、小便無力者忌用。

黃蓮敷眼

材料：黃蓮3錢、水5碗。

作法：黃蓮加水熬煮10分鐘，冷卻後放入冰箱備用，連續使用乾淨的紗布沾濕黃蓮湯敷眼。

功效：消腫消炎，常有良好的效果。

精神保養

決明清腦茶

材料：炒決明子250克、桑椹120克、麥門冬、枸杞與

龍眼肉各60克、菊花、夏枯草、金橘餅、何首烏、五味子各30克。

作法：將所有藥材一起研成粗末，每次取15克，以250cc熱水沖泡5分鐘即可。此材料為50劑的份量，每劑為15克，1日2劑，早晚飲用。

功效：清肝明目、健腦益智，對於肝腎心陰不足，陰虛所致的失眠、神經衰弱等，有保健功效。

人蔘茶

材料：人蔘鬚或人蔘葉5錢、甘草3片。

作法：人蔘鬚或人蔘葉5錢加甘草3片沖泡當茶水飲用。

功效：清熱解毒，對陰虛火旺者有很大的助益。此外，對於電腦螢幕所產生之輻射，也有排解的作用。

腸胃保養

清香和胃茶

材料：白朮、茯苓、薏仁、茉莉花各3克、菊花2克。

作法：將茉莉花以外的材料，加入500cc清水，用小火煮至400cc，去渣後沖泡茉莉花飲用即可。

功效：適用於電腦族常因久坐、運動不足、壓力及睡眠問題引起之食慾不振、慢性腸胃炎或消化不良者，唯便秘者少用。

山楂胡桃茶

材料：胡桃50克、山楂20克、麥門冬5克、白糖30克。

作法：(1)將胡桃以清水浸泡1小時後洗淨，用食物料理機研成胡桃漿備用。

(2)山楂、麥門冬洗淨後，加入300cc清水煎煮30分鐘，去渣取汁後加入白糖調勻，慢慢倒胡桃漿，再以小火煮至沸騰即可。

功效：胡桃含豐富的亞油酸、亞麻酸等不飽和脂肪酸，能補腎潤腸，促進排便。

綜合保健

女性朋友：可在生理期之第4日開始服用四物杜仲湯（即四物湯再加入炒杜仲4錢）。

男性朋友：可服用豬腰沾炒杜仲之粉末食用。

功效：具有補血、強筋壯骨之效果。

此外，亦可多食用中藥枸杞子，其具有補肝、益腎、明目的功能，對電腦族筋骨與眼睛的問題皆有很大的幫助。

