



第 1 章

学电脑并不难—— 与电脑的美丽邂逅

本章主要介绍了电脑的基础知识，同时讲解了电脑能做什么，电脑的硬件、软件，如何启动和关闭电脑以及如何正确使用键盘和鼠标，在本章的最后还讲解了中老年人学电脑的爱心提示等内容。

本章重点：

- 电脑不神秘——看看什么是电脑
- 麻雀虽小，五脏俱全——认识电脑硬件
- 电脑的灵魂所在——电脑软件
- 启动与关闭电脑
- 键盘与鼠标是操作电脑的指挥棒
- 操作电脑的爱心提示



Section

1.1

电脑不神秘——看看什么是电脑

手机扫描二维码, 观看本节视频课程



电脑是一种能自动、高速地完成数值计算、数据处理、实时控制等功能的电子设备, 随着信息技术的飞速发展, 电脑已经融入人们的日常生活、学习和工作中, 本节将主要介绍什么是电脑和电脑能帮助中老年人做什么的相关知识。

1.1.1 追根溯源电脑的发展史

纵观电脑的发展史, 可以将其分为四个阶段。

1. 第一代电子管计算机(1945—1956 年)

在第二次世界大战中, 美国政府寻求计算机以开发潜在的战略价值, 这促进了计算机的研究与发展。1944 年霍华德·艾肯研制出全电子计算器, 为美国海军绘制弹道图。这台简称 Mark I 的机器有半个足球场大, 内含 500 英里的电线, 使用电磁信号来移动机械部件, 速度很慢, 3~5 秒完成一次计算, 并且适应性很差, 只用于专门领域。

1946 年 2 月 14 日, 标志现代计算机诞生的 ENIAC(The Electronic Numerical Integrator And Computer)在费城公之于世。ENIAC 代表了计算机发展史上的里程碑, 其通过不同部分之间的重新接线编程, 拥有并行计算能力。ENIAC 由美国政府和宾夕法尼亚大学合作开发, 使用了 18800 个电子管, 70000 个电阻器, 有五百万个焊接点, 耗电 160 千瓦时, 其运算速度比 Mark I 快 1000 倍, ENIAC 是第一台普通用途计算机。

第一代计算机的特点是操作指令是为特定任务而编制的, 每种机器有各自不同的机器语言, 功能受到限制, 速度也比较慢。另一个明显特征是使用真空电子管和磁鼓储存数据。第一台电子管计算机(ENIAC)长 50 英尺, 宽 30 英尺, 占地 170 平方米, 重 30 吨, 用十进制计算, 每秒运算 5000 次, 运作了 9 年之久。

2. 第二代晶体管计算机(1956—1963 年)

晶体管的发明大大促进了计算机的发展, 晶体管代替了体积庞大的电子管, 电子设备的体积不断减小。1956 年, 晶体管在计算机中使用, 晶体管和磁芯存储器促进了第二代计算机的产生。第二代计算机与第一代计算机相比, 有体积小、速度快、功耗低、性能更稳定的优点。首先使用晶体管技术的是早期的超级计算机, 主要用于原子科学的大量数据处理, 这些机器价格昂贵, 生产数量极少。

1960 年, 出现了一些成功地用在商业领域、大学和政府部门的第二代计算机。计算机中存储的程序使得计算机有很好的适应性, 可以更有效地用于商业用途。在这一时期出现了更高级的 COBOL(Common Business-Oriented Language)和 FORTRAN(Formula Translator)



等语言，以单词、语句和数学公式代替了二进制机器码，使计算机编程更容易。新的职业，如程序员、分析员和计算机系统专家，与整个软件产业同时诞生。这一时期的典型机器包括国外的 IBM 7090，国内的 441B 等。

3. 第三代集成电路计算机(1964—1971 年)

虽然晶体管比起电子管是一个明显的进步，但晶体管产生大量的热量，这会损害计算机内部的敏感部分。1958 年集成电路(IC)问世，科学家可以将更多的元件集成到一个半导体芯片上。于是，计算机变得更小，功耗更低，速度更快。这一时期的发展还包括使用了操作系统，使得计算机在中心程序的控制协调下可以同时运行许多不同的程序。

4. 第四代大规模集成电路计算机(1971 年至今)

出现集成电路后，计算机唯一的发展方向是扩大规模。大规模集成电路(LSI)可以在一个芯片上容纳几百个元件。到了 20 世纪 80 年代，超大规模集成电路(VLSI)可以在芯片上容纳几十万个元件，后来的 VLSI 将数字扩充到百万级。可以在硬币大小的芯片上容纳如此数量的元件使得计算机的体积和价格不断下降，而功能和可靠性不断增强。

基于半导体的发展，到了 1972 年，第一部真正的个人计算机诞生了。其使用的微处理器内包含了 2300 个晶体管，可以一秒内执行 60000 个指令，体积也缩小很多。而世界各国也随着半导体和晶体管的发展去开拓计算机史上新的一页。

20 世纪 70 年代中期，计算机制造商开始将计算机带给普通消费者，这时的小型机带有软件包，以及供非专业人员使用的程序和最受欢迎的字处理与电子表格程序。这一领域的先锋有 Commodore，Radio Shack 和 Apple Computers 等。

1981 年，IBM 推出个人计算机(PC)用于家庭、办公室和学校。20 世纪 80 年代，个人计算机的竞争使得价格不断下跌，微机的拥有量不断增加，计算机继续缩小体积，从桌上到膝上到掌上。与 IBM PC 竞争的 Apple Macintosh 系列于 1984 年推出，Macintosh 提供了友好的图形界面，用户可以用鼠标方便地操作。

作为第四代计算机的典型代表——微型计算机大致经历了四个阶段：

- 第一阶段是 1971—1973 年，微处理器有 4004、4040、8008；
- 第二阶段是 1973—1977 年，微型计算机的发展和改进阶段，微处理器有 8080、8085、M6800、Z80；
- 第三阶段是 1978—1983 年，16 位微型计算机的发展阶段，微处理器有 8086、8088、80186、80286、M68000、Z8000；
- 第四阶段是从 1983 年开始的 32 位微型计算机的发展阶段，微处理器相继推出 80386、80486。386、486 微型计算机是初期产品。1993 年，Intel 公司推出了 Pentium 或称 P5(中文译名为“奔腾”)的微处理器，它具有 64 位的内部数据通道。由此可见，微型计算机的性能主要取决于它的核心器件——微处理器(CPU)的性能。

计算机的发明是 20 世纪 40 年代的事情，经过几十年的发展，已经成为一门复杂的工程技术学科，其应用从国防、科学计算，到家庭办公、教育娱乐，无所不在。



1.1.2 电脑能帮助中老年人做什么

对于中老年人来说,使用电脑可以欣赏音乐、欣赏电影和连续剧、玩游戏、看书和学习、家庭理财、查看网上新闻、聊天、收发邮件等,下面分别予以详细介绍。

1. 欣赏音乐

在 Windows 7 系统中,系统自带的一款 Windows Media Player 播放器,可以播放 MP3、WMA 和 WAV 格式的音频文件,如图 1-1 所示。

2. 欣赏电影和连续剧

使用 Windows 7 系统自带的播放器,可以观看自己喜欢的电影,如图 1-2 所示。



图 1-1



图 1-2

3. 玩游戏

Windows 7 系统自带了很多游戏,如红心大战、空当接龙、扫雷、蜘蛛纸牌等,如图 1-3 所示。

4. 看书和学习

用户可以使用 Windows 7 系统自带的 IE 浏览器,足不出户地在互联网上看书和学习,如图 1-4 所示。

5. 家庭理财

用户可以使用 Microsoft Office Excel 编辑销售记录表等数据进行家庭理财,如图 1-5 所示。

6. 查看网上新闻

用户可以使用 Windows 7 系统自带的 IE 浏览器,查看网上新闻,如体育、房产、军事、财经等,如图 1-6 所示。





图 1-3

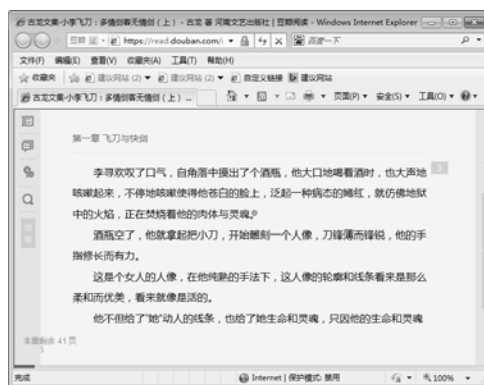


图 1-4



图 1-5



图 1-6

7. 聊天

下载聊天软件，与亲朋好友进行远距离聊天，如图 1-7 所示。

8. 收发邮件

在互联网上申请一个免费邮箱，与亲友之间收发邮件，如图 1-8 所示。



图 1-7



图 1-8



Section

1.2

麻雀虽小，五脏俱全——认识电脑硬件

手机扫描二维码，观看本节视频课程



电脑硬件主要由电脑主机和电脑的外部设备两大部分组成。电脑主机是电脑的主体部分，所有的资料和信息都由其控制；电脑的外设包括显示器、键盘、鼠标、音响、打印机等。本节将主要介绍电脑的硬件组成。

1.2.1 显示器是电脑的展示窗口

显示器通常也被称为监视器。显示器属于电脑的 I/O 设备，即输入输出设备。它是一种将一定的电子文件通过特定的传输设备显示到屏幕上再反射到人眼的显示工具。根据制造材料的不同，可分为阴极射线管显示器(CRT)、等离子显示器(PDP)、液晶显示器(LCD)等，如图 1-9 所示。



图 1-9

1.2.2 主机是电脑的“心脏”

电脑主机是电脑的主要组成部分，是电脑的“心脏”。主机用来控制电脑中所有数据信息，主要由机箱、主板、CPU、硬盘、光驱和电源等组成。机箱是用来装电脑主机的一个箱子，用来固定其他硬件；主板是机箱内最大的一块电路板，主要用来将 CPU、内存条和硬盘等器件结合在一起；CPU 是中央处理器，是电脑的核心，主要负责处理及运算电脑内部的所有数据；硬盘是电脑的主要存储设备，主要用于存储文件、安装操作系统和软件等；光驱即光盘驱动器，是用于读取光盘数据的电脑配件；电源则是用来给电脑提供电力的设备，如图 1-10 所示。



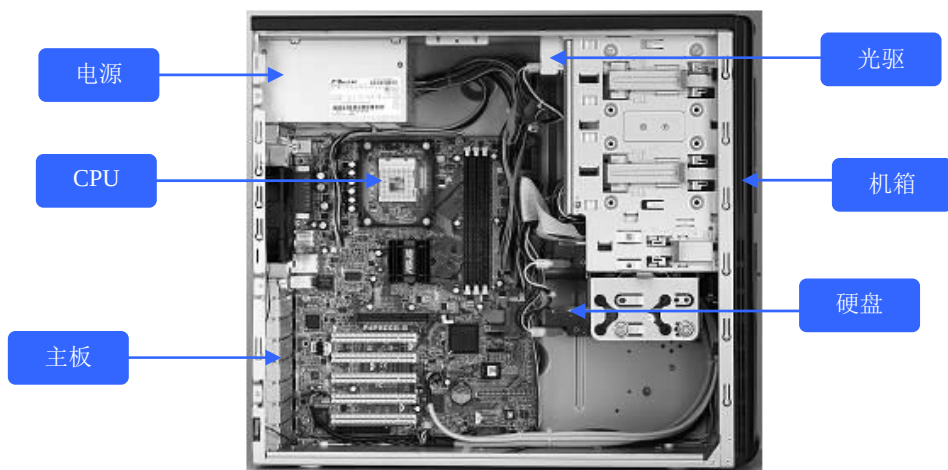


图 1-10

1.2.3 运用鼠标与键盘来指挥电脑

键盘是电脑最重要的输入设备之一，通过键盘可以将汉字、英文字母、数字、标点和特殊符号等输入到计算机中，从而发布指令。根据按键数量，键盘可分为 101 键、102 键、104 键和 107 键几种。目前常见的键盘接口类型有两种，分别是 PS/2 接口和 USB 接口，这两种接口的键盘在使用方面差别不是很大。由于 USB 接口支持热插拔(即插即用)，因此 USB 接口键盘在使用时更方便些，如图 1-11 所示。



图 1-11

鼠标是电脑中重要的输入设备，主要用于将发出的指令传送到计算机中。按照有无电线连接，可以将鼠标分为无线鼠标和有线鼠标。无线鼠标是款式比较新颖的鼠标，鼠标与主机之间没有电线相连，使用电池加以控制，具有自动休眠的功能，接收范围在 1.8 米左右；有线鼠标则是最常用的鼠标，使用起来也很方便，可以使计算机的操作更加简便、快捷。从外观上看，可以分为两键鼠标、三键鼠标和多键鼠标，目前三键鼠标使用最为广泛，如图 1-12 所示。



图 1-12



1.2.4 用音响倾听来自电脑的声音

音响是多媒体电脑的重要组成部分，是将电脑中的音频信号转换为声音的一种设备，目前市场上常见的是组合音响，主要由 3 部分组成，分别为扬声器、箱体和分频器，其外表华丽，功能齐全，而且使用方便，声音听起来也很清晰、悦耳，如图 1-13 所示。



图 1-13

1.2.5 使用打印机打印电脑信息

打印机是计算机的输出设备之一，用于将计算机处理结果打印在相关介质上，从而有利于阅读和保存。打印机可以分为点阵式打印机、喷墨式打印机和激光式打印机。打印机的性能指标有三项，分别是打印分辨率、打印速度和噪声。其分辨率和速度越高、噪声越小，打印性能越好，如图 1-14 所示。



图 1-14





电脑的软件系统包括系统软件和应用软件，通过系统软件可以维持电脑的正常运转，通过应用软件可以处理数据、图片、声音和视频等。本节将详细介绍电脑软件方面的知识。

1.3.1 系统软件

系统软件负责管理系统中的独立硬件，从而使这些硬件能够协调地工作。系统软件由操作系统和支撑软件组成，操作系统用来管理软件和硬件的程序，包括 DOS、Windows、Linux 和 Unix OS/2 等，如图 1-15 所示；支撑软件用来支撑软件开发与维护，包括环境数据库、接口软件和工具组等，如图 1-16 所示。

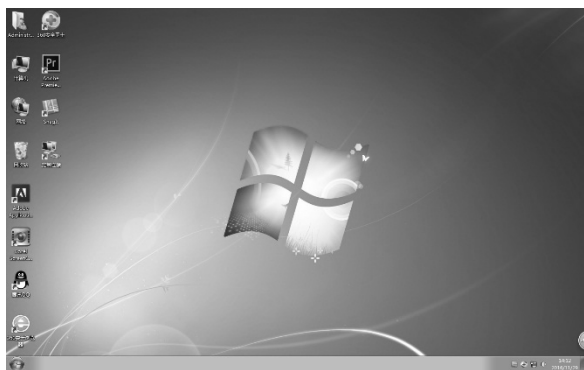


图 1-15

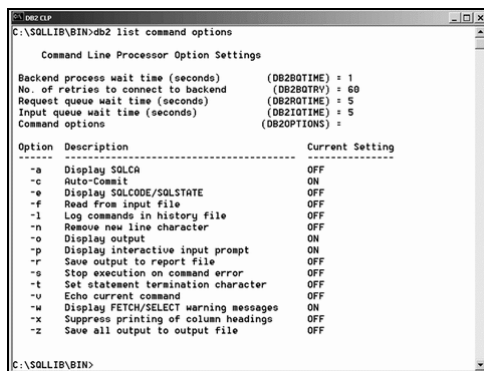


图 1-16



提示：系统软件的主要优点包括与硬件有很强的交互性、能对共享资源进行调度管理、能解决并发操作处理中存在的协调问题、外部接口多样化、便于用户反复使用等。

1.3.2 应用软件

应用软件是解决具体问题的软件，如编辑文本、处理数据和绘图等，由通用软件和专用软件组成。

通用软件是指广泛应用于各个行业的软件，如 Office、AutoCAD 和 Photoshop 等，如图 1-17 所示。专用软件是为了解决某个特定的问题而开发的软件，如会计核算和订票软



件等，如图 1-18 所示。

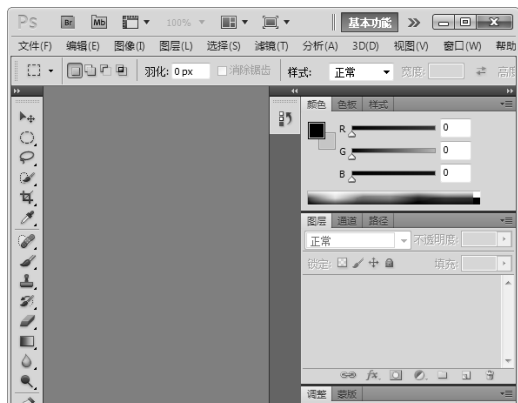


图 1-17



图 1-18

Section

1.4

启动与关闭电脑

手机扫描二维码，观看本节视频课程



如果准备使用电脑享受美好生活，那么首先应该学会如何正确启动与关闭电脑。正确地进行启动与关闭电脑会延长电脑的使用寿命，本节将主要介绍启动和关闭电脑的有关知识。

1.4.1 学会正确开机

电脑中所有硬件设备连接完成后，接通电源即可启动电脑，继而使用电脑进行文字输入、数据处理和图像编辑等操作。打开电脑也称为开机，开机是使用电脑的前提，正确地开机可以保护电脑，下面详细介绍正确启动电脑的操作方法。

步骤01 轻轻按下显示器下方的电源开关，显示器电源指示灯变亮，表示显示器电源已经被接通，如图 1-19 所示。

步骤02 轻轻按下主机电源开关，此时可以听到系统运行的声音，同时主机的电源指示灯闪亮，表示电脑主机电源已经接通，如图 1-20 所示。

步骤03 电脑开始启动，显示器上显示【正在启动 Windows】界面，如图 1-21 所示。

步骤04 进入电脑的操作系统界面，如图 1-22 所示。完成以上操作步骤即可正确启动电脑。





图 1-19



图 1-20



图 1-21

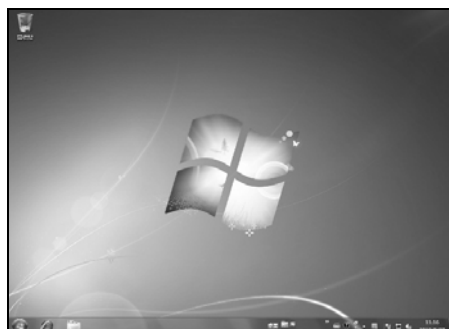


图 1-22

1.4.2 学会正确关机

在电脑中完成操作后，应该正确关闭电脑，以节省资源。关闭电脑也称关机，方法非常简单，下面详细介绍关闭电脑的有关操作方法。

步骤01 在 Windows 7 系统桌面上单击【开始】按钮，在弹出的【开始】菜单中单击【关机】按钮，如图 1-23 所示。

步骤02 系统进入【正在关机】界面，等待主机电源断开后，将显示器的电源切断即可关闭电脑，如图 1-24 所示。



图 1-23

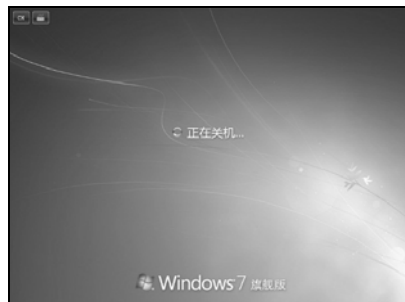


图 1-24



Section

1.5

键盘与鼠标是操作电脑的指挥棒

手机扫描二维码, 观看本节视频课程



在使用电脑的过程中, 无论是浏览照片、网页, 还是在线与朋友进行聊天, 我们都需要进行输入和选择操作, 而电脑中的这些操作都是通过键盘和鼠标来完成的, 本节将详细介绍键盘与鼠标的使用方法。

1.5.1 键盘是打字的关键

键盘是我们向电脑输入文字信息的重要工具, 因此, 熟练掌握键盘的使用方法, 是对中老年朋友学习电脑的基本要求。

1. 认识键盘的按键组成

键盘主要分为主键盘区、功能键区、编辑键区、数字键区和状态指示灯区 5 个部分, 下面将分别予以详细介绍。

1) 主键盘区

主键盘区主要用于输入字母、数字、符号和汉字等, 分别由字母按键(26 个)、控制按键(14 个)、符号按键(11 个)和数字按键(10 个)组成, 如图 1-25 所示。



图 1-25

2) 功能键区

功能键区位于键盘的上方, 由 16 个按键组成, 主要用于完成一些特定的功能, 如图 1-26 所示。

- Esc 键: 取消键, 用于取消或中止某项操作。
- F1 键~F12 键: 特殊功能键, 被均匀分成三组, 是一些功能的快捷键, 在不同软件中有不同的作用。一般情况下, F1 键常用于打开帮助信息。
- Power 键: 电源键, 用于直接关闭电脑。



- Sleep 键：睡眠键，按此键可使操作系统进入睡眠状态。
- Wake Up 键：唤醒键，用于将系统从睡眠状态中唤醒。



图 1-26

3) 编辑键区

编辑键区位于主键盘区的右侧，由 9 个编辑按键和 4 个方向键组成，主要用来移动光标和翻页，如图 1-27 与图 1-28 所示。



图 1-27

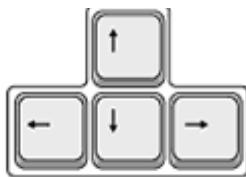


图 1-28

- Print Screen 键：屏幕打印键，按该键，屏幕上的内容即被复制到内存缓冲区中。
- Scroll Lock 键：滚屏锁定键，当电脑屏幕处于滚屏状态时按该键，可以让屏幕中显示的内容不再滚动，再次按该键则可取消滚屏锁定。
- Pause Break 键：暂停键，按此键可以暂停屏幕的滚动显示。
- Insert 键：插入键，用于改变输入状态。在键盘上按该键，电脑文字的输入状态在“插入”和“改写”状态之间切换。
- Delete 键：删除键，用于删除光标右侧的字符。
- Home 键：首键，用于将光标定位在所在行的行首。
- End 键：尾键，用于将光标定位在所在行的行尾。
- Page Up：向上翻页键，按该键，屏幕中的内容向前翻一页。
- Page Down 键：向下翻页键，按该键，屏幕中的内容向后翻一页。
- ↑ 键：光标上移键，按该键，光标上移一行。
- ↓ 键：光标下移键，按该键，光标下移一行。
- ← 键：光标左移键，按该键，光标左移一个字符。
- → 键：光标右移键，按该键，光标右移一个字符。

4) 数字键区

数字键区即小键盘区，位于整个键盘的右侧，共 17 个键位，用于输入数字以及加、减、乘和除等运算符号，如图 1-29 所示。



技巧：数字键区有数字键和编辑键的双重功能，当在键盘上按 Num Lock 键锁定数字键区后，数字键区的按键具有键面下方显示的编辑键的功能。

5) 状态指示灯区

状态指示灯区位于数字键区的上方,共 3 个状态指示灯,分别为数字键盘锁定灯、大写字母锁定灯和滚屏锁定灯,如图 1-30 所示。



图 1-29

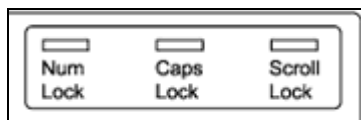


图 1-30

- **Num Lock:** 数字键盘锁定灯。当该灯亮时,表示数字键盘的数字键处于可用状态。
- **Caps Lock:** 大写字母锁定灯。当该灯亮时,表示当前为输入大写字母的状态。
- **Scroll Lock:** 滚屏锁定灯。当该灯亮时,表示在 DOS 状态下可使屏幕滚动显示。

2. 使用正确的指法操作键盘

中老年朋友应首先学会键盘的操作规则,正确使用键盘可有效减少疲劳和提高工作效率,并且熟悉正确地使用键盘后,可以有助于进行盲打。

1) 基准键位

基准键位位于主键盘区,是打字时确定其他键位置的标准,如图 1-31 所示。



图 1-31

基准键共有 8 个,左手小指控制 A 键,左手无名指控制 S 键,左手中指控制 D 键,左手食指控制 F 键,右手食指控制 J 键,右手中指控制 K 键,右手无名指控制 L 键,右手小指控制;键,而左、右大拇指控制空格键,其中 F 键和 J 键上方都有凸出横杠,用于盲打时手指定位。

2) 十指键位分工

使用键盘操作时,双手的十个手指在键盘上有明确的分工。按照正确的手指键位分工,将键盘上的按键合理地分配给 10 个手指,让每个手指都有它负责的范围,每个手指



负责固定的键盘区域。按照正确的手指键位分工，可以减少手指疲劳、提高打字速度且有助于盲打，如图 1-32 所示。



图 1-32

3) 击键要领

使用键盘输入文字时，按键要依照一定的键位分工，10 个手指各尽其职，下面介绍正确的击键方法。

- 输入文字时，先将指头拱起，轻轻地按在与各个手指相关的基准键上。手腕要平直，手臂不动，手腕至手指呈弧形，指关节自然弯曲，手指头的第一关节与键面垂直，要有节奏，有耐性。
- 按键时，动作要快速而果断，只有要击键的指头伸出，其他指头放在原位置不动，击键完毕，立即将该指头复位。
- 按键完毕，手指应立即返回到原基准键位，为下一次击键做好充分的准备。

4) 学打字的注意事项

对于初学打字的中老年朋友来说，从一开始养成良好的操作习惯是非常有必要的，在操作键盘时一般应注意以下几点。

- 一定把手指按照分工放在正确的键位上，十指必须分工到键，各司其职进行操作，决不能图一时方便而随便代替。
- 有意识地记忆键盘中各个字符的位置，体会不同键位上的按键被敲击时手指的感觉，逐步养成不看键盘的输入习惯，以便实现盲打的目的。
- 打字练习时必须集中注意力，做到手、脑、眼协调一致，尽量避免边看原稿边看键盘，这样容易分散记忆力，也影响键盘的输入速度。
- 作为初学者，进行打字练习时，不要盲目地追求打字速度，即使输入速度慢一点，也一定要保证输入的准确性。

1.5.2 用鼠标控制电脑运行

电脑中大部分的操作命令都需要鼠标才能完成，所以懂得鼠标的使用方法是熟练应用电脑的前提条件，也是必须掌握的技能之一。



1. 认识鼠标的组成

鼠标的外观酷似小老鼠，因此得名鼠标。按照鼠标的按键数量来说，目前比较常用的鼠标为三键鼠标，其按键包括鼠标左键、鼠标中键和鼠标右键，如图 1-33 所示。

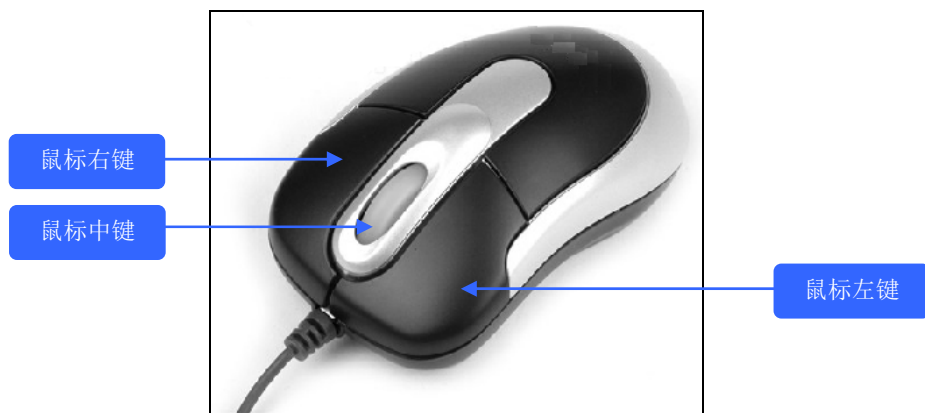


图 1-33

2. 正确把握鼠标的方法

使用鼠标进行电脑操作时，如果能够保证正确的把握姿势，则可以减少对手的伤害，并可以延长鼠标的寿命。下面介绍正确把握鼠标的方法。

使用鼠标的时候，右手的掌心要轻轻地压住鼠标，大拇指和小指自然地垂放在鼠标的两侧，食指和中指分别轻轻置于控制鼠标上方的左键和右键上，右手无名指自然垂下，如图 1-34 所示。



图 1-34

3. 鼠标的基本操作

鼠标的基本操作有 5 种，分别为移动、单击、右击(右键单击)、双击和拖动，下面介绍鼠标的基本操作方法。

1) 移动

移动鼠标是指在 Windows 7 操作系统中，将鼠标指针从一个位置移动到另一个位置的过程，从而继续进行其他鼠标操作的过程。



2) 单击

单击亦称左键单击，是指将鼠标指针移动到准备单击的对象上方，按下鼠标左键的过程。如在 Windows 7 系统桌面上单击【开始】按钮，即可弹出【开始】菜单，如图 1-35 所示。

3) 右击

右击是指将鼠标指针移动到准备右击的对象上方，单击鼠标右键的过程。如在 Windows 7 系统桌面上右击【计算机】图标，如图 1-36 所示。



图 1-35



图 1-36

4) 双击

双击是指将鼠标指针移动到准备双击的对象上方，连续两次按下鼠标左键的过程。双击操作可以打开文件或窗口，如在 Windows 7 系统桌面上双击【计算机】图标，即可打开【计算机】窗口，如图 1-37 所示。



图 1-37

5) 拖动

拖动是指将鼠标指针定位在准备拖动的对象上方，按住鼠标左键不放，移动鼠标指针



至目标位置的过程。如在 Windows 7 系统桌面上单击并拖动【计算机】图标, 到达目标位置后释放鼠标左键即可完成拖动操作, 如图 1-38 所示。



图 1-38

Section

1.6

操作电脑的爱心提示

手机扫描二维码, 观看本节视频课程



中老年人由于年龄和身体的原因, 在操作电脑时更要注意坐姿, 同时还要远离坏习惯以免影响身体健康; 对于电脑会产生的辐射也要注意, 不能久坐, 要适当活动身体。本节将详细介绍如何正确地使用电脑。

1.6.1 操作电脑要采用正确的坐姿

在进行电脑操作时, 不要忽视坐姿的重要性, 正确的打字姿势不仅能大大提高工作效率, 而且可以减轻长时间操作电脑的疲劳程度。如果长时间在电脑前工作的人不注意打字姿势, 很容易会造成视力下降、腰酸背痛等疾病。正确的打字姿势应做到以下几点。

- 面向电脑平坐在椅子上, 腰背挺直, 全身放松。双手自然放置在键盘上, 身体稍微前倾, 双脚自然垂地。
- 选择高度适中、便于手指操作的座椅, 保证眼睛与显示器的距离为 30~40 厘米。
- 两肘轻轻贴于身体两侧, 手指轻放于基准键位上, 手腕悬空平直, 除了手部, 身体的其他部分都不要接触到工作台和键盘。
- 使用文稿时, 将文稿放置在键盘的左侧, 眼睛盯着文稿和电脑屏幕, 不能盯着键盘。

正确的打字姿势如图 1-39 所示。



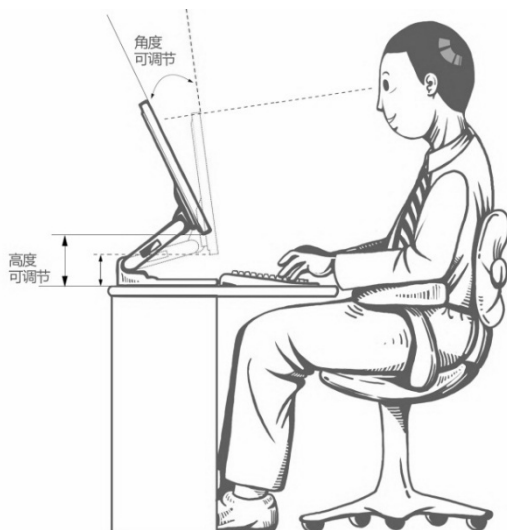


图 1-39

1.6.2 远离坏习惯，以免影响身体健康

长时间使用电脑会引起一系列健康问题，如眼睛疲劳、肩酸腰痛等，中老年朋友应该控制好使用电脑的时间，如每隔 2 小时站起来活动筋骨，缓解大脑神经和肌肉组织的紧张；每隔 4 小时到户外活动，呼吸新鲜空气；睡觉前一定要洗脸，清洁皮肤。

1.6.3 如何正确应对电脑辐射

电脑辐射是引发健康问题很主要的因素，只要我们接触并使用电脑，就不可避免地会受到辐射，因此在使用电脑时，中老年朋友应当采取一些措施来降低辐射。下面给出几条建议。

- 通风：如果在不是很寒冷的季节，应该尽量保持有电脑的屋子的通风，这样可以明显地减少辐射量。
- 喝茶：绿茶中的营养成分可以转化成维生素 A，能够帮助消除辐射的危害。建议大家在使用电脑时将白水、饮料等饮品换成绿茶。
- 屏保：在电子商场里有专门的防辐射屏保，用户可以购买一个。
- 食物：一些食物是有去除辐射的作用的，例如西红柿、芦荟、猕猴桃等富含维生素 C 的食物，因为维生素 C 具有强氧化作用。
- 洗脸：我们在停止使用电脑后要注意认真洗脸，这个步骤很重要，可以减少皮肤黑色素的产生。
- 植物：我们可以在电脑旁摆放仙人掌这类植物，主要是因为它有很强的吸收辐射的能力，而且还可以净化空气。