

教你如何防止笔记本防辐射

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1692812669631590.html>

范文网，为你加油喝彩！

即使没有上帝,也要创造一位上帝

——伏尔泰[法]

教你如何防止笔记本防辐射

教你如何防止笔记本防辐射

众所周知，电磁辐射对于我们的身体危害还是很大的，长期接触电磁辐射可能会引起人体的各种疾病。而对于上班族来说，每天面对电脑、打印机却又是无法避免的，这个时候就需要掌握一些防辐射的方法来降低或者减少辐射的对我们身体的危害，一起来看看吧。

一、笔记本电脑辐射范围

现代人迫于工作和生活的压力四处奔波，有的人一天当中的大部分时间与笔记本为伍，即使是外出或者郊游的时候都将会随身携带的笔记本电脑上工作和娱乐。并且有越来越多的人选择笔记本电脑作为办公工具，与此同时，这种电脑也为他们带去了苦恼病痛。

长期的使用笔记本电脑，会使他们的脖颈和手腕会出现疼痛症状，骨骼健康加速衰老。随着笔记

本电脑使用人数的不断增多，使用频率的不断加由其引发的病痛也越来越多。随着笔记本电脑的价格不断下降，性能不断强大，体积越来越小，重量越来越轻，越来越多的消费者选择了这种电脑，随之而来的则是健康问题：持续背痛、肩周炎、手腕痛以及颈痛往往被人们所忽视，这是非常可怕的。

举个最简单的例子，与台式机相比，笔记本电脑存在明显的设计缺陷，其中一个难以克服的缺陷是键盘和屏幕距离太近。当你使用一台笔记本电脑时，如果你希望你的头部和颈部能保持一种舒适的姿势或你能使你的手臂感觉舒服，那简直是天方夜谭，因为由于设计上的原因，在使用笔记本电脑时要同时做到以上两点是不可能的。

我们就了解到了笔记本电脑辐射范围，首先笔记本可以选择个自己一米远，如果是很多孕妇使用笔记本的话，还是不建议的，孕妇使用笔记本的同时可以选择带一个防辐射服这样的话，才可以隔离辐射。

二、如何防止笔记本防辐射

1.在电脑旁放上几盆仙人掌，它可以有效地吸收辐射;

2.还对于生活紧张而忙碌的人群来说，抵御电脑辐射最简单的办法就是在每天上午喝2至3杯的绿茶，吃一个橘子。茶叶中含有丰富的维生素A原，它被人体吸收后，能迅速转化为维生素A。维生素A不但能合成视紫红质，还能使眼睛在暗光下看东西更清楚，因此，绿茶不但能消除电脑辐射的危害，还能保护和提高视力。如果不习惯喝绿茶，菊花茶同样也能起着抵抗电脑辐射和调节身体功能的作用，螺旋藻、沙棘油也具有抗辐射的作用;

3.上网前先做好护肤隔离，如使用珍珠膜，独特的“南珠翠膜”在肌肤上形成一层0.001mm珍珠膜，可以有效防止污染环境的侵害和辐射;其次电脑使用后，脸上会吸附不少电磁辐射的颗粒，要及时用清水洗脸，这样将使所受辐射减轻70%以上!

4.操作电脑时最好在显示屏上安一块电脑专用滤色板以减轻辐射的危害，室内不要放置闲杂金属物品，以免形成电磁波的再次发射。使用电脑时，要调整好屏幕的亮度，一般来说，屏幕亮度越大，电磁辐射越强，反之越小。不过，也不能调得太暗，以免因亮度太小而影响效果，且易造成眼睛疲劳。

5.应尽可能购买新款的电脑，一般不要使用旧电脑，旧电脑的辐射一般较厉害，在同距离、同类机型的条件下，一般是新电脑的1-2倍。

6.电脑摆放位置很重要。尽量别让屏幕的背面朝着有人的地方，因为电脑辐射最强的是背面，其次为左右两侧，屏幕的正面反而辐射最弱。以能看清楚字为准，至少也要50厘米到75厘米的距离，这样可以减少电磁辐射的伤害。

三、防辐射植物有哪些

仙人掌或仙人球

仙人掌或仙人球是庭院绿化美化的理想品种，以往仙人掌因为带刺的原因给人生硬的感觉，有点敬而远之之意。但是现在仙人掌的接受度越来越高，利用价值也蛮高，可以加工入药和食用，又

具有吸收电磁波辐射、减少电脑危害人体健康的“特异功能”。仙人掌类肉质厚，含水分多，易于吸收和化解周围环境的电磁场辐射毒素，减少室内外的污染，有益人体健康。凡有电磁场辐射的电视、电脑和微波炉等放置地方，同时摆上几盆仙人掌为宜。

对于不喜欢仙人掌的人长期在电脑前工作的话，可在电脑前摆放芦荟和水果是最好的吸收剂和除味剂，将梨、橘子、香瓜、小南瓜等带果植物盆景放在电脑旁，不仅环保，香味也自然。至于在办公室里由于有各种气味有毒气体，又没什么阳光，所以只种仙人掌是不够的，可以搭配别的小植物混种。

千年木

它富有魅力的外形，与对办公室昏暗干燥环境的适应能力受到室内设计师的喜爱。只要对它稍加关心，它就能长时间生长，并带来优质的空气。在抑制有害物质方面其他植物很难与千年木相提并论。叶片与根部能吸收二甲苯、甲苯、三氯乙烯、苯和甲醛，并将其分解为无毒物质。

光照条件：中性植物，适合种植在半荫处。

所需养护：保持盆土湿润，经常施肥可以去除：甲苯二甲苯苯三氯乙烯甲醛。

四、防癌防辐射的食品

- 1、藻：其抗癌机制是：海藻类菜(包括海带、紫菜、裙带菜等)所含纤维素高，不易被消化，可促进肠蠕动，利于体内有害物质的排出后癌患者血液多呈酸性，而含钙等无机盐丰富的海藻，能调节和平衡血液的酸碱度。
- 2、红柿：西红柿富含维生素C，可增强人体抗病能力，刺激人体生成能抗癌的干扰素，阻止人体对致癌物亚硝胺的吸收。
- 3、菇：蘑菇具有低热能、高蛋白、高纤维素的特点。蘑菇所含的纤维素能吸收胆固醇和防止便秘，使场内有害物质能及早排出体外，对防止高胆固醇血症、便秘和癌症，有一定效果。
- 4、葱：洋葱中含有的栎皮黄素，是目前已知的最有力的天然抗癌物质之一。它可抑制多种至癌物质的活性，还可防止癌细胞的生长。

更多实用文体 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html

文章生成doc功能，由范文网开发