

笔记本电脑散热支架底座 电脑支架可折叠 360度调节保障

产品名称	笔记本电脑散热支架底座 电脑支架可折叠 360度调节保障
公司名称	义乌市正富健身器材有限公司
价格	5.00/台
规格参数	加工定制:是 品牌:正富 材质:塑料
公司地址	浙江省义乌市柳河路38号正富3楼
联系电话	86-057981063642 13958443118

产品详情

07年起风行欧美，几乎成为笔记本用户的必备物品。美国康奈尔大学人体工程学实验室主任阿兰赫奇指出，笔记本电脑在人体工程学方面存在一些缺陷，过度使用将对健康造成损害。本款产品可全面改善笔记本用户的坐姿，减轻背部、颈部的紧张疲劳。产品特点：
· 避免长期俯视笔记本电脑导致的多种颈、脖、肩周职业疾病，减少职业病发生机率；
· “底部薄底板、前方低挡板”的精心设计，方便使用者直接操作笔记本键盘；
· 简约型设计，无须增加台式机键盘；
· 7档可调倾斜角度档位；
· 促进空气对流，更利于笔记本散热；
· 360度可旋转底盘,让您更方便更随心所欲!

产品名称：旋转式笔记本电脑支架（散热座）产品尺寸：26*28*2cm 产品颜色：黑色产品材质：塑料 外贸全英文包装

- 1、避免长期俯视笔记本电脑导致的多种颈、脖、肩周职业疾病，减少职业病发生机率；
- 2、底部薄底板、前方低挡板”的精心设计，方便使用者直接操作笔记本键盘；
- 3、简约型设计，无须增加台式机键盘；
- 4、7档可调倾斜角度档位；
- 5、促进空气对流，更利于笔记本散热；

6、360度可旋转底盘，让您更方便更随心所欲！

背面

产品使用

产品为黑色

笔记本电脑支架能否避免职业疾病？

用笔记本电脑久了，您是否会感到胳膊酸、脖子疼呢？这是长期使用笔记本电脑带来的“电脑病”。前不久，一款笔记本支架问世，通过人体工程学设计达到缓解病变的作用。这个支架与绘画架类似，大小和笔记本电脑相当。将笔记本电脑底座置于其上，可以将电脑屏幕的顶端与视线等高，然后与屏幕至少一臂的间距。此外，支架设计了6挡可调倾斜角度挡位，通过这些挡位的调整，使用者可以把笔记本电脑的显示屏升高到眼睛可以平视的高度。

那么，什么是人体工程学？人体工程学的设计能够真正防止人体由于过度使用笔记本电脑带来的职业疾病吗？或许，有更多的事项是我们本身应该在使用笔记本电脑时就该注意的。

人体工程学应对电脑缺陷

对于笔记本电脑支架的问世，美国康奈尔大学人体工程学实验室主任阿兰·赫奇解释说，笔记本电脑在人体工程学方面存在一些缺陷，过度使用将对健康造成损害。屏幕与键盘之间距离太近，僵着脖子低头看屏幕，可能造成颈部肌肉损伤；将机器抬到眼睛适合的位置，又可能造成肩膀和手臂肌肉劳损。颈椎的关节性病变通常会在3年内逐渐显现出来。

阿兰·赫奇曾指出，人体工程学的目的就是要减少或消除物理性应力对人体的伤害。而所谓物理性应力，是指一个物体发生形变时，物体内部互相作用而产生的内力，这种内力的目的是让物体再次变回原来的状态。但是，应力的增长是有限度的，超过这一限度，物体就会受到损坏。当我们在使用笔记本电脑时，由于长期低头俯视电脑，物理性应力随时间而增加，就会损坏我们的脊椎。

使用不正确会伤害脊椎

对于使用笔记本给脊椎带来的潜在危险，北京康复医学会脊椎学分会的郭大夫认为，对脊椎造成伤害的并不是笔记本电脑本身。脊椎是一个活动的关节，它的支撑是以活动为前提的。说到底，世界上并没有一种可以绝对保护脊椎的姿势。只要长期保持一个姿势不动，哪怕是再正确的姿势，也会伤害脊椎。当然，姿势是很重要的，一个对脊椎有利的姿势应该是能够适应生理弯曲的，并不是越舒服越好。而且，脊椎的受损也与使用的桌椅有关，桌椅的高低如果不能与人体的高度配合，同样将导致脊椎的损伤。

中国康复研究中心北京博爱医院脊椎脊髓外科的唐大夫也表示，身体长期僵硬，会造成肌肉里乳酸堆积

，脊柱受到伤害，这就造成了颈部和肩部的酸胀和疼痛。由于手不能自然下垂，会使得胳膊出现放射性的疼痛。

国外一项调查显示，世界上平均每天都有6位“不幸”的人被迫离开他们的工作岗位，罪魁祸首就是脊椎损伤。调查表明，在澳大利亚，使用笔记本电脑的学生中有60%的人会提出身体感到不适；在荷兰，40%的大学生使用笔记本电脑都会出现脊椎方面的问题。有数据表明，使用笔记本电脑带来的脊椎变形将在3年内显现出来。

郭大夫强调，脊椎的病变有可能引起许多的并发症——心脏和消化系统的病变，甚至会导致死亡。世界上没有一种工具是完全不会伤害人的脊椎的，一定要有保护脊椎的意识，定期去医院检查，如果有脊椎病变应该及早就医，听从医生的指导，积极进行康复工作。

保持正确的姿势

郭大夫认为，即使电脑支架的设计符合人体工程学，能够减少使用笔记本电脑的伤害，使用者们也不能够过分依赖产品。如果过分的相信产品的保护作用，更加不注意姿势的更改，对脊椎的潜在伤害可能更大。脊椎的健康在于“活动”，人们使用电脑的时候应该尽可能的变换姿势。

正确的坐姿对减轻或者避免脊椎损伤来说至关重要，在使用笔记本电脑的时候，你的身体必须保持正确的角度——举例来说，当你需要进行输入操作时，你的背部应该保持直立，后手臂尽量垂直，与前手臂成90度，并且你的屏幕应该基本与眼部平齐。

桌椅的高度要适中，要与使用者的高度配合。最好是高度可调节的椅子，带有足够的腰部支撑功能，此外不要有扶手——扶手会让你养成不好的打字习惯，你应该让你的后背保持正确的姿势和角度，你的脚最好能够到地面，小臂和前臂、大腿和臀部之间的角度呈90度。

鼠标的位置也是很重要的，如果它位于你的身体左右两侧稍远位置的话，那么你肩膀和胳膊上的肌肉就要被拉伤，如果你放松了手臂，将所有把握鼠标的力量都用在手腕上，那么长时间后会导致关节炎。鼠标放在手臂正前方是最佳位置，这样可以减轻肌肉劳损的程度，并且不会在使用键盘的时候带来麻烦。

产品包装

07年起风行欧美，几乎成为笔记本用户的必备物品。美国康奈尔大学人体工程学实验室主任阿兰赫奇指出，笔记本电脑在人体工程学方面存在一些缺陷，过度使用将对健康造成损害。本款产品可全面改善笔记本用户的坐姿，减轻背部、颈部的紧张疲劳。产品特点：
· 避免长期俯视笔记本电脑导致的多种颈、脖、肩周职业疾病，减少职业病发生机率；
· “底部薄底板、前方低挡板”的精心设计，方便使用者直接操作笔记本键盘；
· 简约型设计，无须增加台式机键盘；
· 7档可调倾斜角度档位；
· 促进空气对流，更利于笔记本散热；
· 360度可旋转底盘,让您更方便更随心所欲!

产品名称：旋转式笔记本电脑支架（散热座）产品尺寸：26*28*2cm 产品颜色：黑色产品材质：塑料 外贸全英文包装

- 1、避免长期俯视笔记本电脑导致的多种颈、脖、肩周职业疾病，减少职业病发生机率；
- 2、底部薄底板、前方低挡板”的精心设计，方便使用者直接操作笔记本键盘；

- 3、简约型设计，无须增加台式机键盘；
- 4、7档可调倾斜角度档位；
- 5、促进空气对流，更利于笔记本散热；
- 6、360度可旋转底盘，让您更方便更随心所欲！

产品为黑色

笔记本电脑支架能否避免职业疾病？

用笔记本电脑久了，您是否会感到胳膊酸、脖子疼呢？这是长期使用笔记本电脑带来的“电脑病”。前不久，一款笔记本支架问世，通过人体工程学设计达到缓解病变的作用。这个支架与绘画架类似，大小和笔记本电脑相当。将笔记本电脑底座置于其上，可以将电脑屏幕的顶端与视线等高，然后与屏幕至少一臂的间距。此外，支架设计了6挡可调倾斜角度挡位，通过这些挡位的调整，使用者可以把笔记本电脑的显示屏升高到眼睛可以平视的高度。

那么，什么是人体工程学？人体工程学的设计能够真正防止人体由于过度使用笔记本电脑带来的职业疾病吗？或许，有更多的事项是我们本身应该在使用笔记本电脑时就该注意的。

人体工程学应对电脑缺陷

对于笔记本电脑支架的问世，美国康奈尔大学人体工程学实验室主任阿兰·赫奇解释说，笔记本电脑在人体工程学方面存在一些缺陷，过度使用将对健康造成损害。屏幕与键盘之间距离太近，僵着脖子低头看屏幕，可能造成颈部肌肉损伤；将机器抬到眼睛适合的位置，又可能造成肩膀和手臂肌肉劳损。颈椎的关节性病变通常会在3年内逐渐显现出来。

阿兰·赫奇曾指出，人体工程学的目的就是要减少或消除物理性应力对人体的伤害。而所谓物理性应力，是指一个物体发生形变时，物体内部互相作用而产生的内力，这种内力的目的是让物体再次变回原来的状态。但是，应力的增长是有限度的，超过这一限度，物体就会受到损坏。当我们在使用笔记本电脑时，由于长期低头俯视电脑，物理性应力随时间而增加，就会损坏我们的脊椎。

使用不正确会伤害脊椎

对于使用笔记本给脊椎带来的潜在危险，北京康复医学会脊椎学分会的郭大夫认为，对脊椎造成伤害的并不是笔记本电脑本身。脊椎是一个活动的关节，它的支撑是以活动为前提的。说到底，世界上并没有一种可以绝对保护脊椎的姿势。只要长期保持一个姿势不动，哪怕是再正确的姿势，也会伤害脊椎。当然，姿势是很重要的，一个对脊椎有利的姿势应该是能够适应生理弯曲的，并不是越舒服越好。而且，脊椎的受损也与使用的桌椅有关，桌椅的高低如果不能与人体的高度配合，同样将导致脊椎的损伤。

中国康复研究中心北京博爱医院脊椎脊髓外科的唐大夫也表示，身体长期僵硬，会造成肌肉里乳酸堆积，脊柱受到伤害，这就造成了颈部和肩部的酸胀和疼痛。由于手不能自然下垂，会使得胳膊出现放射性的疼痛。

国外一项调查显示，世界上平均每天都有6位“不幸”的人被迫离开他们的工作岗位，罪魁祸首就是脊椎损伤。调查表明，在澳大利亚，使用笔记本电脑的学生中有60%的人会提出身体感到不适；在荷兰，40%

的大学生使用笔记本电脑都会出现脊椎方面的问题。有数据表明，使用笔记本电脑带来的脊椎变形将在3年内显现出来。

郭大夫强调，脊椎的病变有可能引起许多的并发症——心脏和消化系统的病变，甚至会导致死亡。世界上没有一种工具是完全不会伤害人的脊椎的，一定要有保护脊椎的意识，定期去医院检查，如果有脊椎病变应该及早就医，听从医生的指导，积极进行康复工作。

保持正确的姿势

郭大夫认为，即使电脑支架的设计符合人体工程学，能够减少使用笔记本电脑的伤害，使用者们也不能够过分依赖产品。如果过分的相信产品的保护作用，更加不注意姿势的更改，对脊椎的潜在伤害可能更大。脊椎的健康在于“活动”，人们使用电脑的时候应该尽可能的变换姿势。

正确的坐姿对减轻或者避免脊椎损伤来说至关重要，在使用笔记本电脑的时候，你的身体必须保持正确的角度——举例来说，当你需要进行输入操作时，你的背部应该保持直立，后手臂尽量垂直，与前手臂成90度，并且你的屏幕应该基本与眼部平齐。

桌椅的高度要适中，要与使用者的高度配合。最好是高度可调节的椅子，带有足够的腰部支撑功能，此外不要有扶手——扶手会让你养成不好的打字习惯，你应该让你的后背保持正确的姿势和角度，你的脚最好能够到地面，小臂和前臂、大腿和臀部之间的角度呈90度。

鼠标的位置也是很重要的，如果它位于你的身体左右两侧稍远位置的话，那么你肩膀和胳膊上的肌肉就要被拉伤，如果你放松了手臂，将所有把握鼠标的力量都用在手腕上，那么长时间后会导致关节炎。鼠标放在手臂正前方是最佳位置，这样可以减轻肌肉劳损的程度，并且不会在使用键盘的时候带来麻烦。

07年起风行欧美，几乎成为笔记本用户的必备物品。美国康奈尔大学人体工程学实验室主任阿兰赫奇指出，笔记本电脑在人体工程学方面存在一些缺陷，过度使用将对健康造成损害。本款产品可全面改善笔记本用户的坐姿，减轻背部、颈部的紧张疲劳。产品特点：
· 避免长期俯视笔记本电脑导致的多种颈、脖、肩周职业疾病，减少职业病发生机率；
· “底部薄底板、前方低挡板”的精心设计，方便使用者直接操作笔记本键盘；
· 简约型设计，无须增加台式机键盘；
· 7档可调倾斜角度档位；
· 促进空气对流，更利于笔记本散热；
· 360度可旋转底盘,让您更方便更随心所欲!

产品名称：旋转式笔记本电脑支架（散热座）产品尺寸：26*28*2cm 产品颜色：黑色产品材质：塑料 外贸全英文包装

- 1、避免长期俯视笔记本电脑导致的多种颈、脖、肩周职业疾病，减少职业病发生机率；
- 2、底部薄底板、前方低挡板”的精心设计，方便使用者直接操作笔记本键盘；
- 3、简约型设计，无须增加台式机键盘；
- 4、7档可调倾斜角度档位；
- 5、促进空气对流，更利于笔记本散热；
- 6、360度可旋转底盘，让您更方便更随心所欲！

产品为黑色

笔记本电脑支架能否避免职业疾病？

用笔记本电脑久了，您是否会感到胳膊酸、脖子疼呢？这是长期使用笔记本电脑带来的“电脑病”。前不久，一款笔记本支架问世，通过人体工程学设计达到缓解病变的作用。这个支架与绘画架类似，大小和笔记本电脑相当。将笔记本电脑底座置于其上，可以将电脑屏幕的顶端与视线等高，然后与屏幕至少一臂的间距。此外，支架设计了6挡可调倾斜角度挡位，通过这些挡位的调整，使用者可以把笔记本电脑的显示屏升高到眼睛可以平视的高度。

那么，什么是人体工程学？人体工程学的设计能够真正防止人体由于过度使用笔记本电脑带来的职业疾病吗？或许，有更多的事项是我们本身应该在使用笔记本电脑时就该注意的。

人体工程学应对电脑缺陷

对于笔记本电脑支架的问世，美国康奈尔大学人体工程学实验室主任阿兰·赫奇解释说，笔记本电脑在人体工程学方面存在一些缺陷，过度使用将对健康造成损害。屏幕与键盘之间距离太近，僵着脖子低头看屏幕，可能造成颈部肌肉损伤；将机器抬到眼睛适合的位置，又可能造成肩膀和手臂肌肉劳损。颈椎的关节性病变通常会在3年内逐渐显现出来。

阿兰·赫奇曾指出，人体工程学的目的就是要减少或消除物理性应力对人体的伤害。而所谓物理性应力，是指一个物体发生形变时，物体内部互相作用而产生的内力，这种内力的目的是让物体再次变回原来的状态。但是，应力的增长是有限度的，超过这一限度，物体就会受到损坏。当我们在使用笔记本电脑时，由于长期低头俯视电脑，物理性应力随时间而增加，就会损坏我们的脊椎。

使用不正确会伤害脊椎

对于使用笔记本给脊椎带来的潜在危险，北京康复医学会脊椎学分会的郭大夫认为，对脊椎造成伤害的并不是笔记本电脑本身。脊椎是一个活动的关节，它的支撑是以活动为前提的。说到底，世界上并没有一种可以绝对保护脊椎的姿势。只要长期保持一个姿势不动，哪怕是再正确的姿势，也会伤害脊椎。当然，姿势是很重要的，一个对脊椎有利的姿势应该是能够适应生理弯曲的，并不是越舒服越好。而且，脊椎的受损也与使用的桌椅有关，桌椅的高低如果不能与人体的高度配合，同样将导致脊椎的损伤。

中国康复研究中心北京博爱医院脊椎脊髓外科的唐大夫也表示，身体长期僵硬，会造成肌肉里乳酸堆积，脊柱受到伤害，这就造成了颈部和肩部的酸胀和疼痛。由于手不能自然下垂，会使得胳膊出现放射性的疼痛。

国外一项调查显示，世界上平均每天都有6位“不幸”的人被迫离开他们的工作岗位，罪魁祸首就是脊椎损伤。调查表明，在澳大利亚，使用笔记本电脑的学生中有60%的人会提出身体感到不适；在荷兰，40%的大学生使用笔记本电脑都会出现脊椎方面的问题。有数据表明，使用笔记本电脑带来的脊椎变形将在3年内显现出来。

郭大夫强调，脊椎的病变有可能引起许多的并发症——心脏和消化系统的病变，甚至会导致死亡。世界上没有一种工具是完全不会伤害人的脊椎的，一定要有保护脊椎的意识，定期去医院检查，如果有脊椎病变应该及早就医，听从医生的指导，积极进行康复工作。

保持正确的姿势

郭大夫认为，即使电脑支架的设计符合人体工程学，能够减少使用笔记本电脑的伤害，使用者们也不能

够过分依赖产品。如果过分的相信产品的保护作用，更加不注意姿势的更改，对脊椎的潜在伤害可能更大。脊椎的健康在于“活动”，人们使用电脑的时候应该尽可能的变换姿势。

正确的坐姿对减轻或者避免脊椎损伤来说至关重要，在使用笔记本电脑的时候，你的身体必须保持正确的角度——举例来说，当你需要进行输入操作时，你的背部应该保持直立，后手臂尽量垂直，与前手臂成90度，并且你的屏幕应该基本与眼部平齐。

桌椅的高度要适中，要与使用者的高度配合。最好是高度可调节的椅子，带有足够的腰部支撑功能，此外不要有扶手——扶手会让你养成不好的打字习惯，你应该让你的后背保持正确的姿势和角度，你的脚最好能够到地面，小臂和前臂、大腿和臀部之间的角度呈90度。

鼠标的位置也是很重要的，如果它位于你的身体左右两侧稍远位置的话，那么你肩膀和胳膊上的肌肉就要被拉伤，如果你放松了手臂，将所有把握鼠标的力量都用在手腕上，那么长时间后会导致关节炎。鼠标放在手臂正前方是最佳位置，这样可以减轻肌肉劳损的程度，并且不会在使用键盘的时候带来麻烦。

07年起风行欧美，几乎成为笔记本用户的必备物品。美国康奈尔大学人体工程学实验室主任阿兰赫奇指出，笔记本电脑在人体工程学方面存在一些缺陷，过度使用将对健康造成损害。本款产品可全面改善笔记本用户的坐姿，减轻背部、颈部的紧张疲劳。产品特点：
· 避免长期俯视笔记本电脑导致的多种颈、脖、肩周职业疾病，减少职业病发生机率；
· “底部薄底板、前方低挡板”的精心设计，方便使用者直接操作笔记本键盘；
· 简约型设计，无须增加台式机键盘；
· 7档可调倾斜角度档位；
· 促进空气对流，更利于笔记本散热；
· 360度可旋转底盘,让您更方便更随心所欲!

产品名称：旋转式笔记本电脑支架（散热座）产品尺寸：26*28*2cm 产品颜色：黑色产品材质：塑料 外贸全英文包装

- 1、避免长期俯视笔记本电脑导致的多种颈、脖、肩周职业疾病，减少职业病发生机率；
- 2、底部薄底板、前方低挡板”的精心设计，方便使用者直接操作笔记本键盘；
- 3、简约型设计，无须增加台式机键盘；
- 4、7档可调倾斜角度档位；
- 5、促进空气对流，更利于笔记本散热；
- 6、360度可旋转底盘，让您更方便更随心所欲！

产品为黑色

笔记本电脑支架能否避免职业疾病？

用笔记本电脑久了，您是否会感到胳膊酸、脖子疼呢？这是长期使用笔记本电脑带来的“电脑病”。前不久，一款笔记本支架问世，通过人体工程学设计达到缓解病变的作用。这个支架与绘画架类似，大小和笔记本电脑相当。将笔记本电脑底座置于其上，可以将电脑屏幕的顶端与视线等高，然后与屏幕

至少一臂的间距。此外，支架设计了6挡可调倾斜角度挡位，通过这些挡位的调整，使用者可以把笔记本电脑的显示屏升高到眼睛可以平视的高度。

那么，什么是人体工程学？人体工程学的设计能够真正防止人体由于过度使用笔记本电脑带来的职业疾病吗？或许，有更多的事项是我们本身应该在使用笔记本电脑时就该注意的。

人体工程学应对电脑缺陷

对于笔记本电脑支架的问世，美国康奈尔大学人体工程学实验室主任阿兰·赫奇解释说，笔记本电脑在人体工程学方面存在一些缺陷，过度使用将对健康造成损害。屏幕与键盘之间距离太近，僵着脖子低头看屏幕，可能造成颈部肌肉损伤；将机器抬到眼睛适合的位置，又可能造成肩膀和手臂肌肉劳损。颈椎的关节性病变通常会在3年内逐渐显现出来。

阿兰·赫奇曾指出，人体工程学的目的就是要减少或消除物理性应力对人体的伤害。而所谓物理性应力，是指一个物体发生形变时，物体内部互相作用而产生的内力，这种内力的目的是让物体再次变回原来的状态。但是，应力的增长是有限度的，超过这一限度，物体就会受到损坏。当我们在使用笔记本电脑时，由于长期低头俯视电脑，物理性应力随时间而增加，就会损坏我们的脊椎。

使用不正确会伤害脊椎

对于使用笔记本给脊椎带来的潜在危险，北京康复医学会脊椎学分会的郭大夫认为，对脊椎造成伤害的并不是笔记本电脑本身。脊椎是一个活动的关节，它的支撑是以活动为前提的。说到底，世界上并没有一种可以绝对保护脊椎的姿势。只要长期保持一个姿势不动，哪怕是再正确的姿势，也会伤害脊椎。当然，姿势是很重要的，一个对脊椎有利的姿势应该是能够适应生理弯曲的，并不是越舒服越好。而且，脊椎的受损也与使用的桌椅有关，桌椅的高低如果不能与人体的高度配合，同样将导致脊椎的损伤。

中国康复研究中心北京博爱医院脊椎脊髓外科的唐大夫也表示，身体长期僵硬，会造成肌肉里乳酸堆积，脊柱受到伤害，这就造成了颈部和肩部的酸胀和疼痛。由于手不能自然下垂，会使得胳膊出现放射性的疼痛。

国外一项调查显示，世界上平均每天都有6位“不幸”的人被迫离开他们的工作岗位，罪魁祸首就是脊椎损伤。调查表明，在澳大利亚，使用笔记本电脑的学生中有60%的人会提出身体感到不适；在荷兰，40%的大学生使用笔记本电脑都会出现脊椎方面的问题。有数据表明，使用笔记本电脑带来的脊椎变形将在3年内显现出来。

郭大夫强调，脊椎的病变有可能引起许多的并发症——心脏和消化系统的病变，甚至会导致死亡。世界上没有一种工具是完全不会伤害人的脊椎的，一定要有保护脊椎的意识，定期去医院检查，如果有脊椎病变应该及早就医，听从医生的指导，积极进行康复工作。

保持正确的姿势

郭大夫认为，即使电脑支架的设计符合人体工程学，能够减少使用笔记本电脑的伤害，使用者们也不能够过分依赖产品。如果过分的相信产品的保护作用，更加不注意姿势的更改，对脊椎的潜在伤害可能更大。脊椎的健康在于“活动”，人们使用电脑的时候应该尽可能的变换姿势。

正确的坐姿对减轻或者避免脊椎损伤来说至关重要，在使用笔记本电脑的时候，你的身体必须保持正确的角度——举例来说，当你需要进行输入操作时，你的背部应该保持直立，后手臂尽量垂直，与前手臂成90度，并且你的屏幕应该基本与眼部平齐。

桌椅的高度要适中，要与使用者的高度配合。最好是高度可调节的椅子，带有足够的腰部支撑功能，此外不要有扶手——扶手会让你养成不好的打字习惯，你应该让你的后背保持正确的姿势和角度，你的

脚最好能够到地面，小臂和前臂、大腿和臀部之间的角度呈90度。

鼠标的位置也是很重要的，如果它位于你的身体左右两侧稍远位置的话，那么你肩膀和胳膊上的肌肉就要被拉伤，如果你放松了手臂，将所有把握鼠标的力量都用在手腕上，那么长时间后会导致关节炎。鼠标放在手臂正前方是最佳位置，这样可以减轻肌肉劳损的程度，并且不会在使用键盘的时候带来麻烦。

"笔记本电脑散热支架底座 电脑支架可折叠 360度调节正品保障厂家"的类型为笔记本电脑散热支架，型号是26*28*2，散热方式为空间方式，品牌是正富，材质为塑料，加工定制是是