



快乐车生活

健康大赢家

ZUOGE
JIANKANG MEILI DE NYCHEZHU

做个健康美丽的女车主

陈远吉 宁平◎主编



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

快乐车生活系列丛书

做个健康美丽的女车主

主编 陈远吉 宁 平

参编 王 帆 沈 杰 李 娜 杜丽丽 罗小虹



机械工业出版社

本书以女车主的健康和美丽为切入点，着重阐述了“香车美女”的健康之道、优雅美丽之道、驾车之道、养生之道、爱车的养护之道以及准妈妈的驾车注意事项等内容。

全书以极其轻松和幽默的笔调，将健康和美容知识分析得深入浅出，将女人身心健康的大事小情向广大女车主娓娓道来。本书以通俗易懂的文字和大量的图片，清晰明了地为广大女车主做好了健身和养生示范，打破科普图书一贯说教的严肃面孔，不仅实用性强，更是在小说般的语言里，轻松掌握健康美丽之事！

图书在版编目(CIP)数据

做个健康美丽的女车主 / 陈远吉, 宁平主编. —北京:
机械工业出版社, 2010.4
(快乐车生活系列丛书)
ISBN 978-7-111-30388-6

I. ①做… II. ①陈… ②宁… III. ①汽车—基本知识
IV. ①U46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 069973 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 管晓伟 责任编辑: 管晓伟

封面设计: 鞠 杨 责任印制: 王书来

三河市宏达印刷有限公司印刷

2010 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

169mm × 239mm · 11.5 印张 · 186 千字

0001 - 3000 册

标准书号: ISBN 978 - 7 - 111 - 30388 - 6

定价: 29.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

销售一部: (010) 68326294

销售二部: (010) 88379649

读者服务部: (010) 68993821

门户网 <http://www.cmpbook.com>

教材网 <http://www.cmpedu.com>

封面无防伪标均为盗版

Part1 香车美女“健康有道”

一、健康生活好习惯 2

健康生活，从改变饮食习惯开始 · 2

远离不良的生活习惯 · 3

二、别让爱车“毁”了你的健康 6

以车代步要适度 · 6

让人崩溃的“呼啦圈” · 8

你的腰颈椎还好吗 · 17

警惕振动病 · 19

你的手臂在抗议 · 20

你呵护好自己的双脚了吗? · 28

别让胃病缠上你 · 34

善待自己，从定期体检开始 · 35

三、运动赢回美丽健康，做个时尚健康美人 37

音乐是最时尚的调心美容法 · 37

清心瑜伽，雕塑完美体型 · 39

有氧运动，时尚健身的新概念 · 42

居家减肥操，早晚健身又减肥 · 44

Part2 香车美女的“美丽之道”

一、做个白雪公主 50

别让车内的有毒物质染黑了你的皮肤 · 50

对长时间开空调说“不” · 51

开快车无意间伤害了皮肤 · 51

二、防晒支招 52

你知道汽车太阳膜吗？ · 52

能阻挡 80% 强光的遮阳板 · 54

坐垫使用竹、麻凉垫最凉爽 · 55

巧用密封条有奇效 · 56

车载冰箱够“冰” · 56

三、膳食养颜有道 57

美白食物，让你远离暗淡肤色 · 57

无毒一身轻，清水出芙蓉 · 58

茶饮吃出明亮双眼 · 61

七个生活妙方，让你年轻 10 岁 · 62

告别便秘，肠道顺畅一身轻 · 64

女人不可缺少的美容食物 · 66

四、做绿色一族 71

做个文明的车主 · 71

走进绿色汽车 · 73

节能减排，让你的车“环保”起来 · 75

Part3 美女开车“细节教室”

一、女人开车 7 大危险习惯 78

车内装饰太花哨 · 78

开车时戴挂饰 · 78

高跟鞋的美丽错误 · 79

车前车后，悬挂饰物 · 79

一头秀发，肆意飞扬 · 80

给驾驶座椅增增高 · 80

纤纤玉手，戴副手套 · 81

二、女人开车误区大盘点 83

身体离转向盘太近 · 83

将后视镜当成化妆镜 · 84

天晴天阴，都戴墨镜 · 84

摆芳香剂，不分地方 · 85

该系不系，该快不快 · 85

不看指示灯，发动机开到“拉缸” · 86

开车不懂车，风扇卡住换散热器 · 86

三、女车主驾车有技巧 87

认清女性驾车的优劣势 · 87

女车主修炼级别 · 88

你不可不知的驾车技巧 · 90

展现良好的驾车修养 · 91

带上实用的女性用品 · 92

驾车后注意身体保健 · 93

越运动，越美丽 · 94

Part4 爱车“维护保养车间”

一、爱车的保养内容 98

每天的保养内容 · 98

每周的保养内容 · 99

每月的保养内容 · 99

每半年的保养内容 · 100

每年的保养内容 · 102

每两年的保养内容 · 103

二、汽车部件更换周期 103

发动机部分 · 103

电器及其他附件 · 105

风窗玻璃 · 105

更换三滤 · 105

冷却系的检查与保养 · 106

节温器的检查与保养 · 107

火花塞的保养 · 108

分电器的保养 · 109

三、教你自己动手养护爱车 110

油漆层的保养 · 110

高效能打蜡法 · 111

车身内部的养护 · 111

四、爱车养护的误区 113

三滤一起换 · 113

机油不满不罢休 · 114

频繁打蜡不停歇 · 114

五、爱车基本保养指南 115

制动液 · 115

转向器油 · 116

机油 · 117

冷却液 · 118

IHM · 119

自动变速器油 · 120

六、爱车的换季保养 121

内饰需彻底杀菌清洁 · 121

空调滤清器要清洁更换 · 122

防冻液取代自来水 · 123

音响注意防潮防热 · 124

七、出游前的爱车保养 125

出行前的检查 · 125

出行必备的随车物品 · 126

小心跟队驾驶 · 127

八、爱车心脏的保养 127

“心脏”该如何清理 · 128

“心脏”保养有妙招 · 128

Part5 女性车主的“健康休闲馆”

一、女车主保健手册 132

还眼睛一个明亮的世界 · 132

别忽视了“私处”健康 · 134

车内“隐形”小动作 · 137

二、特殊日子的特别呵护 140

生理期腹痛 · 141

脾气容易暴躁 · 141

“那几天”你不可不知的禁忌 · 141

让月经变“乖”的茶饮 · 144

三、车主路上须知 145

春季车主保健 · 145

夏季车主保健 · 147

秋季车主保健 · 148

冬季车主保健 · 149

Part6 准妈妈开车的“保险柜”

一、准妈妈开车族的怀孕知识 152

不孕可能与久坐有关 · 152

怀孕了还可以开车吗？ · 153

车内环境对准妈妈很重要 · 155

准妈妈开车的7点必知 · 155

准妈妈系安全带有讲究 · 157

准妈妈的“平安开车守则” · 158

二、怀孕3个月的安全与健康 159

3个月准妈妈的开车守则 · 159

3个月准妈妈开车7招保护小宝宝 · 161

准妈妈孕期最佳食物大集结 · 163

三、准妈妈旅行手册 167

要不要旅行 · 167

准妈妈旅游守则 · 169

怀孕旅行安全吗？ · 171

让旅途坐车更安全轻松 · 172

旅途中的胎宝宝容易受凉吗？ · 173

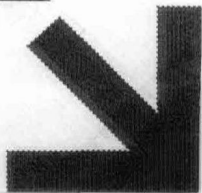
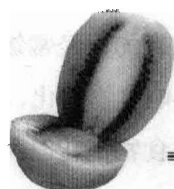
一路好心情，轻松好胎教 · 174

part 1

香车美女 “健康有道”



有车一族的你是不是发现自己扁平结实的腹部随着时间的推移变成了越来越大的“呼啦圈”，以致你动也不想动，出门只想坐车，但是，又为自己那走形的身材烦恼不已呢？好吧，别再烦恼了，赶紧看看本书“健康有道”，让你的身体“跳”起来！



一、健康生活好习惯

健康生活，从改变饮食习惯开始

良好的饮食习惯对人体健康影响甚大。据调查，全世界有近一半的人因为长期不健康的生活方式而导致死亡。想要快快乐乐地生活，首要条件当然是有一个健康的身体，俗话说“身体是革命的本钱”，只有身体健康了，才能做你想做的事情，才能快快乐乐地生活。使身体健康的最好方法就是改变不良的生活习惯。不良习惯一般有哪些呢？

不吃早饭

大部分人都有这个习惯，早上不吃饭。殊不知这样的坏习惯容易使身体产生结石，同时容易导致大脑疲劳。据医学临床调查发现，胆结石患者与长期不吃早餐有关。早饭等到中午吃，空腹过久，导致体内胆酸的含量减少，从而形成高胆固醇胆汁，久而久之就形成了结石核心的物质。

饭后立即喝茶

茶能把油脂去掉，很多人都知道。大部分人为了保持自己的体型或达到减肥的目的，经常饭后立即饮茶，以为这样就能把胃里的油脂去掉，但是这种习惯影响食物消化，增加了胃的负担。因为如果饭后立即喝茶，不仅会将胃液冲淡，延长食物消化时间，而且茶中的碱类物质与胃酸中和，就会影响胃消化食物的

功能，从而增加了胃的负担。正确的喝茶时间应以在饭后一小时为宜。

喝豆浆冲鸡蛋

有些人习惯把鸡蛋打在碗内用烧开的豆浆冲着吃。研究表明鸡蛋中的黏液蛋白容易和豆浆中的胰蛋白酶结合，产生一种不能被人体吸收的物质，这样既失去其营养价值，又对人体不利。

吃饭过饱

过饱会使胃胀过度，胃蠕动缓慢，消化液分泌不足，食物得不到充分消化，导致消化障碍，而且会把过多的热量转化为脂肪，这正是肥胖的恶源之一。

饭前饭后大量饮水

倘若在饭前饭后饮入大量的水，由于水的稀释作用，胃酸、胆汁和消化酶等消化液将被冲淡，从而影响到消化系统的正常工作，还会引起其他器官的一些不适。

远离不良的生活习惯

一双鞋天天穿着不换

每人脚上都有很多的汗腺，鞋在穿过一天之后都会变得潮湿，而且至少需要“休息”24小时才会完全干透。如果车主每天都穿同一双鞋，只会令自己的脚长期处在一种潮湿的状态下，病菌也更加容易滋生。

早上起床就光脚丫子

很多脚部疾病都是因此产生的，脚每天要承受我们全部的体重，所以脚部

每天都会有部分组织受到一定程度的伤害，这些伤害需要通过夜间的休息来加以恢复。如果早上起来光脚丫子的话，会导致脚后跟负担过重，夜间恢复的组织也会再次遭到严重的伤害。

总是夹着电话筒打电话

这个常见动作很容易引发车主背部和颈部的肌肉疼痛。多数人接电话的时候总是很忙，于是很自然地会用脑袋用力夹住电话，这样就会加重背部和颈部肌肉的负担，且颈肩之间的肌肉在保持长时间的紧张状态下，也会出现肌肉痉挛的现象。这一动作还有可能会引起严重的疾病。

随便倒头就睡

很多车主对睡觉的地方一点也不挑剔，随处都能倒头就睡。可是如果睡觉不挑好地方的话，不仅不能消除疲劳，还容易出现越睡越累或者身体某部位发麻甚至产生痉挛等症状。

睡眠时间过长

失眠会影响健康，但是睡眠时间过长也会使身体各个生理代谢活动降至最低水平，容易让人变“懒”，特别是血液循环缓慢，易患心血管方面的病。

从不清洗牙刷

你知道吗，牙刷在清洗我们的口腔时会沾染很多细菌，再加上它长期处于卫生间这样一个潮湿的环境，更容易滋生细菌。有研究表明，使用15天后的牙刷，如果未经清洗就会有细菌产生。

刷牙时间过久

刷牙时间过短不好，刷牙时间过长也会损伤牙龈，影响牙齿生长，严重了还会导致牙周炎。

洗脸次数过多

频繁洗脸，面部皮脂膜受到了破坏，刺激皮肤衰老。应每天早晚各洗一次为宜，晚上用洗面奶洗了，早上直接用清水洗就可以了。爱美的你了解了吗？

洗澡时猛擦皮肤

皮肤新陈代谢，皮细胞脱落前只有 0.1 毫米的厚度，是阻挡细菌和有害射线的天然防线。很多女生洗澡用去死皮的产品，用后还用沐浴露加上搓澡巾再次用力搓皮肤，这样不但伤害了皮肤还容易引发毛囊炎，严重时甚至会出现败血症等。

合用卫生用具

一家人或同室几个人共用一条毛巾、一只口杯等，这些都是极不卫生的习惯，使用者之间容易交叉感染疾病。

抠鼻揉眼

经常抠鼻子揉眼睛会把细菌带入鼻子或眼睛里，严重的会引起发炎或感染，危害鼻子和眼睛的健康，并且这样做也很不雅观。

健康生活小贴士

戒烟

适度饮酒或不饮酒

每周运动 2-3 次

控制体重，不要让体重在短时间内出现大的波动

每天睡眠时间控制在 7~8 小时

坚持吃早餐，少吃或不吃零食

保持生活的相对规律性

二、别让爱车“毁”了你的健康

▼ 以车代步要适度

长期以车代步，难逃肥胖。车主如果长期开车缺乏必要的运动将严重影响健康，提醒有车一族每天最好保证半个小时的运动量，身体过胖或有“啤酒肚”的有车一族，一定要将体重控制纳入日常健康计划，因为肥胖常会带来糖尿病等众多疾病。所以，外出如果路途不远时最好能以步代车，这样既锻炼了身体也减少了对环境的污染。一举两得，何乐而不为呢？

贴心小叮咛

可以在停车的时候左右伸展腰部和双臂，这个动作坚持下来可以使你轻轻松松恢复好身材。停车后也可以利用后备箱做压腿动作。

相关链接

1. 肥胖带来的疾病

◆ 糖尿病

糖尿病与肥胖关系密切，一般的观点认为当人体肥胖到一定程度时，出现外周组织（主要是肌肉和脂肪）对胰岛素不敏感，即出现胰岛素拮抗现象。胰岛就代偿性地分泌更多的胰岛素来对抗这种对胰岛素的拮抗，出现高胰岛素血症。大约数年至数十年后，过度工作的胰岛出现衰竭，发展成为糖尿病。患糖尿病之后，减肥是治疗糖尿病的基础。

◆ 癌症

肥胖人士更容易患癌症。女性肥胖者患乳腺癌、子宫癌和宫颈癌的危险性增加了3倍，患子宫内膜癌的危险性则增加了7倍。男性肥胖者患结肠癌和前列腺癌的危险性也明显增加。

◆ 高血脂症

大部分肥胖者存在脂代谢功能紊乱，容易患上高胆固醇血症、高甘油三酯血症等疾病。引发高胆固醇血症的原因包括遗传和饮食等因素，一般情况下，减肥治疗可使血脂恢复正常。

◆ 其他

肥胖者寿命短，从总的人群来看，在标准体重之外每增加1公斤体重，平均寿命将缩短1个月。肥胖者容易患心脏疾病和中风，近30%的肥胖者患有胆结石，还有退行性骨关节病变、睡眠呼吸暂停综合征等疾病。

2. 心理方面

◆ 自卑

许多肥胖者因为体型而自信心不足。有些肥胖者对自己的体形非常反感，甚至连镜子都不敢照，产生悲观、自卑等负面情绪，而这些

因素又将直接导致个人社交上的障碍以及抑郁情绪的增加。

◆ 潜在地影响性问题

许多肥胖者拒绝性生活，因为他们害怕被对方拒绝或被对方认为自己是笨头笨脑的形象。另外有些肥胖者第一次与异性相遇就希望赶紧结婚，试图用婚姻来证实或增强他们自己在性生活上的自信，甚至当配偶的各方面自己并不满意时也在所不惜。

◆ 女性肥胖者较难怀孕

让人崩溃的“呼啦圈”

开了一段时间车之后，很多女车主惊讶地发现，自己原本紧致的小蛮腰长出了臃肿的“呼啦圈”，非常不美观，就连修长的美腿也变成了粗壮的“大象腿”……这使得娇美的女车主形象尽毁，并且种种因肥胖而来的疾病也在蠢蠢欲动。这实在让人无法接受！

“呼啦圈”与肥胖病

肥胖病是一种社会性慢性疾病，是指人体机体内热量的摄入大于消耗，造成体内脂肪堆积过多，导致体重超常。实测体重超过标准体重 20% 以上，并且脂肪百分率超过 30% 者称为肥胖。肥胖者的脂肪大多分布在腹、臀部及四肢。

不少女车主整日蜷缩在车内狭小空间中，运动量减少，能量消耗降低，未消耗的能量就以脂肪形式储存于全身脂肪库中，容易导致脂肪堆积，极易患上“肥胖病”。

肥胖病的症状有：

轻度无明显症状，中、重度肥胖表现有乏力、怕热、出汗，动则气短心悸，以及便秘、性机能减退，女性可伴有月经不调等症状，部分病人可能由于内分泌