

汽车驾驶员 安全与保健指南

李昶亮 周胜岭 主编



天津科技翻译出版公司

5

汽车驾驶员安全与保健指南

李昶亮 周胜嶺

天津科技翻译出版公司

津新登字(90)010号

汽车驾驶员安全与保健指南

主 编：李昶亮 周胜嶺

责任编辑：周兆佳 吴妮娜

天津科技翻译出版公司出版

(邮政编码：300192)

全国新华书店发行

河北省沧州市人民印刷厂激光照排

河北省沧州市人民印刷厂印刷

787×1092 开本 32 印张 12.125 字数 260 千字

1996年2月第1版 1996年2月第1次印刷

印数：0—3000

ISBN 7-5433-0806-1

U·1 定价：12.00元

汽车驾驶员安全与保健指南

主 编 李昶亮 周胜嶺
副主编 方玉兰 隋长友 张学德 马永魁
编 者 (以姓氏笔划为序)
马 杰 方玉兰 王金娥 王建新
许艳雪 闫永健 刘清沛 李昶亮
李在峰 周胜嶺 张云忠 张云华
张 晓 段 丽 黄芙蓉 吴 虹

前言

随着我国改革开放的深入和国民经济高速发展,交通运输突飞猛进,发展很快。但是交通事故的发生,不仅给人民生命安全造成巨大威胁,也给经济造成巨大损失,成为社会的主要公害之一,已经引起了整个社会的关注和各级领导的高度重视。

据统计分析,交通事故的发生,其主要原因在于机动车驾驶员。因此,进一步加强驾驶员的法制观念,增强安全与自我保健意识,有效地预防交通事故的发生,既是两个文明建设的需要,也是广大驾驶员同志们的迫切愿望和要求。

为此,我们组织了山东省交警总队和山东省劳动卫生职业病防治研究所的部分领导干部和专家,参考了国内外有关资料,结合我们多年的实践经验,编写了这本工具书,作为汽车驾驶员培训的辅助教材,提供给驾驶员在实际中学习和参考。

在编写过程中,得到了各级领导的关怀和支持,谨此致以衷心地感谢。由于我们的水平有限,经验不足,错误与不妥之处在所难免,请予指正。

编者

1995.10.1 于济南

内 容 提 要

本书是驾驶员安全驾驶与自我保健的一本工具书,全书共分五章,第一、二章是安全驾驶的基本条件和要求,使法规与实践相结合,介绍了各种车辆和各种环境条件下,行驶安全的要领和方法、行驶途中故障的预测与排除,从而消除隐患,保障行车安全;交通事故可以预防,发生事故遇事不慌,及时采取果断措施即转危为安。第三章至第五章,针对驾驶员的职业特点,对基本卫生保健及常见疾病的防治,深入浅出,简明扼要地介绍了各种疾病的诊断与治疗要点,做到诊治相结合。最后对易学易于掌握的诊疗技术做简要介绍,以利实践。书末附录两则供作参考。

本书可作为驾驶员培训辅助教材,是驾驶员的良师益友,出车必读,随身携带,开卷有益,它可使你安全驾驶万事通达。

吉林

吉林于 1985.10.1

目 录

前 言

第一章 安全驾驶 (1)

第一节 驾驶员条件 (1)

一、年龄 (2)

二、文化程度 (2)

三、身体素质 (2)

四、法制意识 (7)

五、禁止和限制条件 (9)

第二节 驾驶员身体状况对安全驾驶的影响 (9)

一、疲劳对安全驾驶的影响 (9)

二、疾病对安全驾驶的影响 (11)

三、药物对安全驾驶的影响 (11)

四、饮酒对安全驾驶的影响 (11)

五、吸烟对安全驾驶的影响 (12)

六、女驾驶员的生理特点对安全驾驶的影响 (13)

七、异常心理对安全驾驶的影响 (14)

八、生物节律对安全驾驶的影响及安全周期的预测 (18)

第三节 行驶安全要领 (24)

一、车辆安全性能与检验 (24)

二、拖挂行驶安全要领 (26)

三、装载行驶安全要领 (28)

四、安全车速与调控 (31)

五、高速公路行驶安全要领 (32)

六、驾驶观察方法与行驶安全距离的预测 (37)

七、会车安全要领	(40)
八、超车行驶安全要领	(42)
九、炎热季节行驶安全要领	(44)
十、大雨季节行驶安全要领	(45)
十一、雾中行驶安全要领	(48)
十二、交叉路口行驶安全要领	(49)
十三、闹市区行驶安全要领	(51)
十四、繁华路段行驶安全要领	(52)
十五、汽车掉头和倒车安全要领	(52)
十六、鸣号与行驶安全	(52)
十七、礼让“三先”保安全	(53)
第四节 汽车行驶途中常见故障的预测与排除方法	(54)
一、预测汽车运行故障的简易方法	(54)
二、汽车在运行中的急救措施	(55)
三、行车途中调节器损坏时的简易应急方法	(57)
四、相邻两缸同时不做功的判断与排除方法	(57)
五、预防机器盖突然张开的简易方法	(58)
六、离合器响声异常的判断与排除方法	(59)
七、行车途中散热器漏水的临时急救方法	(60)
八、行车途中点火线圈损坏的急救方法	(61)
九、行车途中发动机熄火故障排除方法	(61)
十、汽车传动轴故障排除方法	(62)
十一、汽油车在湿度大的环境里不易发动的原因与排除方法	(63)
十二、汽油发动机车起动困难的原因及故障排除方法	(63)
十三、汽车底盘异响的判断方法	(64)
十四、油门减震法	(65)
十五、冬季防冻放水要领	(66)

第二章 交通事故	(68)
第一节 交通事故的预防及现场处理	(68)
一、交通事故的分类	(68)
二、交通事故的主要原因	(69)
三、交通事故时的主要防护措施	(70)
四、交通事故的现场处理	(73)
第二节 交通事故现场急救技术	(74)
一、出血和止血	(74)
二、创伤与包扎	(77)
三、骨折与固定	(79)
四、休克的诊断与急救	(80)
五、人工呼吸法	(82)
六、心前区叩击术	(83)
七、胸外心脏按压术	(84)
八、心肺复苏术	(85)
九、伤员的运送	(87)
第三章 职业卫生与保健	(89)
第一节 汽车安全带	(89)
一、安全带的重要防护作用	(89)
二、安全带的种类及其特点	(89)
三、安全带的使用方法	(91)
第二节 驾驶员保健	(93)
一、驾驶员自我保健措施	(93)
二、出车前的食谱	(94)
三、预防行车途中出现低血糖	(95)
四、预防缺乏维生素 A	(95)
第三节 职业危害及其防护	(97)
一、振动的危害及其防护	(97)

(86)	二、噪声的危害及其防护	(98)
(88)	三、高温的危害及其防护	(99)
(89)	四、低温的危害及其防护	(100)
(90)	五、汽油对驾驶员健康的危害及其防护	(101)
(91)	六、抗爆汽油的卫生防护	(101)
	第四章 驾驶员常见疾病及其防治	(103)
	第一节 常见症状的诊断及处理	(103)
(95)	一、发热	(103)
(97)	二、头痛	(105)
(98)	三、眩晕	(106)
(98)	四、恶心呕吐	(108)
(99)	五、腹痛	(109)
(99)	六、腹胀	(112)
(99)	七、便秘	(113)
(99)	八、呕血	(115)
(99)	九、便血	(118)
(99)	十、胸痛	(120)
(99)	十一、咳嗽	(122)
(99)	十二、咯血	(124)
(99)	十三、关节疼痛	(128)
(99)	十四、腰痛	(129)
(99)	十五、心前区疼痛	(131)
(99)	十六、牙痛	(133)
(99)	十七、咽喉痛	(135)
(99)	十八、痛经	(136)
	第二节 传染病	(138)
(99)	一、流行性感冒	(138)
(99)	二、病毒性肝炎	(139)

三、细菌性食物中毒	(140)
四、细菌性痢疾	(142)
五、伤寒	(143)
六、破伤风	(144)
七、梅毒	(145)
八、淋病	(146)
九、尖锐湿疣	(147)
十、流行性出血热	(148)
十一、钩端螺旋体病	(149)
十二、疟疾	(150)
十三、血吸虫病	(151)
十四、华支睾吸虫病	(152)
十五、绦虫病与囊虫病	(153)
十六、丝虫病	(154)
十七、蛔虫病	(154)
十八、钩虫病	(155)
十九、炭疽	(156)
二十、狂犬病	(157)
第三节 内科疾病	(159)
一、上呼吸道感染	(159)
二、支气管哮喘	(160)
三、急性支气管炎	(161)
四、支气管扩张症	(162)
五、肺炎	(163)
六、胸膜炎	(164)
七、汽油吸入性肺炎	(165)
八、冠心病	(166)
九、心律失常	(167)

(101)	十、病毒性心肌炎	(168)
(131)	十一、心力衰竭	(169)
(131)	十二、原发性高血压	(170)
(141)	十三、食管炎	(171)
(121)	十四、胃、十二指肠溃疡	(173)
(177)	十五、慢性胃炎	(174)
(178)	十六、上消化道出血	(175)
(131)	十七、溃疡性结肠炎	(177)
(101)	十八、胃肠道功能紊乱	(178)
(102)	十九、肝硬化	(179)
(131)	二十、胆系感染	(180)
(132)	二十一、急性胰腺炎	(181)
(132)	二十二、急性肾小球肾炎	(183)
(134)	二十三、肾盂肾炎	(184)
(134)	二十四、肾病综合征	(185)
(132)	二十五、糖尿病	(186)
(133)	二十六、单纯性甲状腺肿	(187)
(134)	二十七、甲状腺机能亢进症	(189)
(133)	二十八、甲状腺机能减退症	(190)
(133)	二十九、肥胖症	(191)
(100)	三十、原发性血小板减少性紫癜	(192)
(110)	三十一、过敏性紫癜	(193)
(133)	三十二、白血病	(194)
(133)	三十三、贫血	(196)
(140)	三十四、维生素 A 缺乏症	(197)
(134)	三十五、维生素 B ₁ 缺乏症	(198)
(100)	三十六、三叉神经痛	(199)
(133)	三十七、面神经麻痹	(201)

三十八、偏头痛	(202)
三十九、急性感染性多发性神经炎	(203)
四十、坐骨神经痛	(204)
四十一、颈椎病	(205)
四十二、神经衰弱	(207)
四十三、脑出血	(208)
四十四、脑血栓形成	(209)
四十五、脑栓塞	(211)
四十六、癫痫	(212)
四十七、癔病发作	(214)
四十八、震颤性麻痹	(215)
四十九、淹溺	(216)
五十、自缢	(217)
五十一、冻僵	(218)
五十二、酒精中毒	(219)
五十三、卤水中毒	(220)
五十四、电击伤	(221)
五十五、中暑	(222)
五十六、晕动病	(223)
五十七、汽油中毒	(224)
五十八、四乙基铅中毒	(226)
第四节 外科疾病	(227)
一、疖	(227)
二、甲沟炎	(228)
三、化脓性指头炎	(229)
四、急性淋巴结炎	(230)
五、急性淋巴腺炎	(231)
六、急性化脓性腱鞘炎	(231)

七、烧伤	(232)
八、头皮损伤	(235)
九、脑震荡	(235)
十、胸部损伤	(236)
十一、肋骨骨折	(238)
十二、腹部损伤	(239)
十三、溃疡病穿孔	(240)
十四、痔	(241)
十五、肛裂	(242)
十六、直肠脱垂	(243)
十七、脊柱骨折	(244)
十八、急性腰扭伤	(245)
十九、腰椎间盘突出症	(246)
二十、下肢静脉曲张	(247)
第五节 妇科疾病	(248)
一、外阴搔痒	(248)
二、滴虫性阴道炎	(250)
三、霉菌性阴道炎	(251)
四、慢性子宫颈炎	(252)
五、慢性盆腔炎	(253)
六、闭经	(254)
七、痛经	(255)
八、不孕症	(256)
九、功能失调性子宫出血	(257)
十、子宫内膜异位症	(258)
十一、经前期紧张综合征	(259)
十二、前庭大腺脓肿	(260)
十三、外阴及阴道损伤	(261)

十四、子宫肌瘤	(262)
十五、卵巢肿瘤	(263)
第六节 五官科疾病	(264)
一、睑缘炎	(264)
二、麦粒肿	(265)
三、急性结膜炎	(265)
四、沙眼	(266)
五、急性泪囊炎	(267)
六、慢性泪囊炎	(268)
七、流行性角膜结膜炎	(268)
八、翼状胬肉	(269)
九、结角膜异物	(270)
十、眼球挫伤	(270)
十一、化学性眼外伤	(272)
十二、电光性(日光性)眼炎	(272)
十三、屈光不正	(273)
十四、色盲(色弱)	(274)
十五、立体盲	(274)
十六、耵聍栓塞	(275)
十七、外耳道异物	(276)
十八、急性化脓性中耳炎	(277)
十九、美尼尔氏病	(278)
二十、突发性耳聋	(279)
二十一、鼻骨骨折	(280)
二十二、鼻腔异物	(280)
二十三、鼻出血	(281)
二十四、鼻炎	(283)
二十五、急性扁桃体炎	(286)

二十六、慢性咽炎	(287)
二十七、急性喉炎	(287)
二十八、牙周组织病	(288)
二十九、龋病及牙髓炎	(289)
三十、颌骨骨折	(290)
三十一、口腔粘膜病	(291)
第七节 皮肤科疾病	(293)
一、单纯疱疹	(293)
二、带状疱疹	(294)
三、毛囊炎	(295)
四、手脚癣	(297)
五、甲癣	(298)
六、手足皲裂	(299)
七、痂子	(300)
八、植物日光性皮炎	(301)
九、荨麻疹	(302)
十、接触性皮炎	(304)
十一、药物性皮炎	(305)
十二、湿疹	(307)
十三、神经性皮炎	(308)
十四、瘙痒症	(309)
十五、银屑病	(310)
十六、疱疹样皮炎	(312)
十七、脂溢性皮炎	(313)
十八、寻常性痤疮	(314)
十九、酒渣鼻	(315)
二十、斑秃	(316)
二十一、常见皮肤良性肿瘤	(317)

二十二、白癜风	(322)
二十三、传染性软疣	(322)
二十四、疣	(323)
二十五、盘状红斑性狼疮	(324)
二十六、常见皮肤恶性肿瘤	(325)
第五章 简易诊疗技术	(327)
一、测试技术	(327)
二、用药法	(329)
三、各种注射法	(333)
四、简易疗法	(339)
(一) 针灸疗法	(339)
(二) 推拿疗法	(340)
(三) 耳针疗法	(341)
(四) 刺血疗法	(341)
(五) 拔火罐疗法	(342)
(六) 熏洗疗法	(343)
(七) 理疗	(343)
(八) 挑治疗法	(344)

附录

中华人民共和国道路交通管理条例	(345)
汽车药箱的配备	(368)