



私家车主

健康随车手册

SIJIA CHEZHU
JIANKANG SUICHE SHOUCHE

快乐车生活

健康大赢家

陈远吉 李娜◎主编

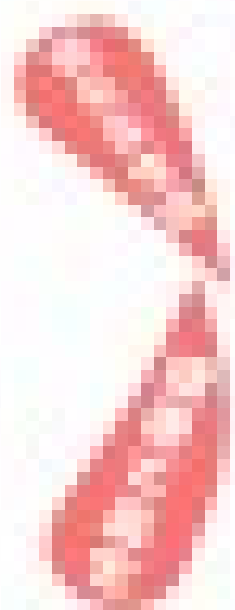


机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



私家车主

健康随车手册



私家车主健康随车手册

快乐车生活系列丛书

私家车主 健康随车手册

主编 陈远吉 李娜
参编 沈杰 王帆



机械工业出版社

随着私家车保有量的增加,私家车主的健康问题日益受到广泛的关注。然而,荣升为“有车一族”的私家车主们却常常面临着大小疾病频发、健身无门的尴尬境地。为了解决这一问题,本书以温馨、实用的健康知识为指南,帮助车主们认识到健康的重要性,指导车主朋友科学预防“驾驶病”,做到健身更有道。

本书对健康与驾驶安全、健身、食补、情绪等几方面的关系进行介绍,最后介绍了女性车主健康驾车的主要注意事项。本书文图结合巧妙,内容通俗易懂。

本书适合广大私家车车主及专业驾驶员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

私家车主健康随车手册 / 陈远吉, 李娜主编. —北京:
机械工业出版社, 2010.5
(快乐车生活系列丛书)
ISBN 978-7-111-30523-1

I. ①私… II. ①陈…②李… III. ①驾驶员—保健
—基本知识 IV. ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 076780 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 洪丽红
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 4 月第 1 次印刷
169mm × 239mm · 10.5 印张 · 200 千字
0001 - 3000 册
标准书号: ISBN 978-7-111-30523-1
定价: 38.00 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 车主健康从驾驶安全说起

一、告别开车恶习 2

- 都市狂飙 · 2
- 车灯用乱 · 3
- 酒后驾车 · 5
- 老司机驾驶坏习惯 · 5
- 男车主与女车主的开车恶习大比拼 · 10

二、别拿生命做赌注 17

- 疲劳驾驶——害人终害己 · 17
- 不要轻易超车 · 18
- 看道路颜色判断夜晚路况 · 20

三、四季安全驾驶 21

- 应对春困有妙招 · 21
- 夏日墨镜颜色别太深 · 22
- 大雾弥漫慢慢开 · 24
- 冰雪路面防溜车 · 26

Part2 问诊你的健康

一、肥胖症离你有多远 32

以车代步使小腹慢慢变成“将军肚” · 32

肥胖是心脏病的罪魁祸首吗？ · 33

七种食物，帮你对付“将军肚” · 34

二、你的眼睛还好吗 36

别忽视了眼睛酸涩 · 36

护眼七招养护视力 · 37

三、别让耳鸣缠上你 39

强噪声引起噪声性耳聋 · 39

有效隔音的经典小设备 · 40

食物让耳朵“动”起来 · 41

四、手臂麻木怎么办 43

远离肩周炎 · 43

呵护你的双手 · 44

五、别让双腿“未老先衰” 46

让腿部肌肉不再劳损 · 46

食补吃出强健双腿 · 49

六、胃病还在困扰着你吗 50

饮食不规律及压力大易引起胃病 · 50

减少胃病的干扰 · 51

Part3 驾车族健身宝典

一、等红灯时的车内健身妙招 56

三分种的瘦腹绝招 · 56

闲时多放松眼睛 · 59

给指关节做做手指运动 · 63

车内两分钟健腿法 · 68

腰颈疼痛试试“车上瑜伽” · 70

二、居家必练健身操 73

完美的瘦腰减腹方案 · 73

按摩是眼睛最好的保健法 · 78

轻松治疗肩部疼痛 · 81

腿部锻炼让双腿力量快速提升 · 84

瑜伽帮你预防静脉曲张 · 90

颈椎专用保健操 · 93

Part4 健康生活食补少不了

一、合理饮食与舒适驾车 98

你开车时吃东西吗? · 98

鲜豆浆——驾车族良伴 · 99

驾车族别吃的催眠食物 · 100

适合驾车族的抗疲劳食物 · 101

驾车族酷爱的营养食品 · 102

开车时荔枝要少吃 · 104

驾车一族的日常营养 · 105

二、有车族的四季养生 108

驾车族赶跑春困的措施 · 108

夏天炎热烦躁，驾车族少吃肉 · 108

驾车族秋季养肺要诀 · 109

冬季饮食营养与人体健康 · 110

三、制定一份“驾车族营养套餐” 112

Part5 驾车一族“心”太累

一、小心情绪“中暑” 116

驾车族容易心理疲劳 · 116

夏季注意不要让心也“中暑” · 118

“心情食物”吃出好心情 · 120

减压疗法熄灭怒火 · 122

二、堵车别堵着你的心情 127

应对堵车的方法 · 127

车内放松小动作 · 128

Part6 女性开车实用宝典

一、女性开车必备宝典 136

二、别让爱车变成你的“美丽杀手” 138

开车女人越来越丑? · 138

“开”出来的黑色皮肤 · 140

惹上“呼啦圈”和“大象腿” · 143

让肌肤还原本色的食品 · 144

三、你的内分泌还好吗? 149

女性要学会爱护自己 · 149

特殊的日子里需要特别的呵护 · 151

调理内分泌的瑜伽动作 · 151

月经期不可不知的禁忌 · 154

月经期的食疗宝典 · 156

月经期禁食的食物 · 157

part 1 车主健康 从驾驶安全说起



注：本书所提供的各种健身方法均指在保证行车安全的情况下使用的，驾车过程中请注意遵守交通规则，确保交通安全。



一、告别开车恶习

■ 都市狂飙

有些人喜欢开快车，常有“开快车就是驾驶技术好”的错误观念。其实，真正驾驶技术好的人是能够果断和准确地做出判断，并将最坏的可能考虑在内，而不是一味地开快车。开快车不仅容易发生交通事故，而且对驾车族的健康也十分不利。据资料显示，长时间开快车会对人的身心健康产生一系列的影响。

导致脑血管痉挛

长期高速行驶在普通的公路上，会产生剧烈的颠簸和振动。这种振动如较久地作用于人体，会使脑血管产生痉挛，而引起头疼、眩目、恶心、呕吐、耳鸣、耳聋等症状。

诱发冠心病

车辆行驶的速度越快，精神就越紧张，使大脑皮层高度兴奋，肾上腺素类物质分泌增多，促使心跳加快。如车辆速度每小时超过 80 公里时，心率会增至每分钟 100~110 次；车辆行驶速度每小时 120 公里以上时，心率会超过每分钟 110 次。若长期高速行驶，势必影响心血管功能，还容易诱发冠心病。

形成心理障碍

长期开快车，还容易形成心理障碍，导致精神紧张、脾气大、心情差。在武汉召开的全国第八次精神病专业学术会议上，一份“对四川省遂宁市 334 例汽车驾驶员心理卫生的调查及分析”引起了与会专家的关注。调查发现，汽车

司机与常人相比，承受的工作压力、心理状况有较大差异，司机心理障碍的发生率为 59.8%，其中长途汽车司机发生率高达 80%，公汽司机、私家车主则为 44.4%。心理问题得不到及时疏导，在行为上表现为语气冲、爱扯皮，情绪不好时就容易开“疯”车，严重的会导致长期失眠，影响行车安全，有的甚至会造成同事、家庭关系紧张。

引起颈椎、脊柱损伤

开快车时如果遇到阻碍，常常会紧急制动，车的惯性会使人的头部猛地向前或扭转，轻者可能会发生颈肌劳损、扭伤脖子，重者可造成颈椎损伤。国外研究表明，高速行驶在平滑路上的振动频率与人体脊柱发生共振，会大大损害脊柱，从而引起腰痛，严重的可发生脊柱变形。

因此，除非有特别着急的事，不然一般不要开快车，即使在高速公路上行车，也不可超速行驶。驾驶人员平时应该多做一些放松练习，如深呼吸、握拳再打开手掌等。若是长途行车，中间可停下来听听轻音乐、喝点水，回到家可以做做操、洗个澡、看看电视，有意识地调节一下；同时，车上的座椅和靠背要柔软舒适，有弹性，以缓冲对人体的振动。

车灯用乱

乱开车灯要受严罚

很多驾车族在驾驶机动车时，夜间会车开远光灯、不按规定使用转向灯，这些行为被一些驾车族当作小事，却频频造成车辆刮擦，甚至发生车祸。

目前，许多省的公安厅交警总队对公路交通违法行为进行重点整治，对不按照规定使用转向灯的司机记 1 分，罚款 100 元；机动车故障或在发生事故后，不按照规定使用车灯的记 3 分，罚款 100 元；在夜间没有路灯、照明不良或者遇到有雾、雨、雪、沙尘、冰雹等低能见度情况下行车时，不按照规定使用车

灯，如在夜间通过急弯、坡路、拱桥、人行道或者没有交通信号控制的路口时，没有交替使用远近灯光示意的，按照规定记 1 分，罚款 200 元。

正确使用各种车灯

一般机动车都配有夜行示宽灯、信号灯(转向灯、制动灯)、雾灯、夜行照明灯，提醒司机按规定操作。

夜行示宽灯

俗称“前小灯”，此灯是用来在夜间显示车身宽度和长度的。驾车族平时进行例行保养时要经常检查，有的驾车族认为前小灯不起照明作用，对其不够重视，这是非常错误的。

信号灯

包括转向灯(双闪)和制动灯。正确使用信号灯对安全行车很重要。

转向灯

此灯是在车辆转向时开启，断续闪亮，以提示前后左右的车辆和行人注意。转向灯的开启时间要掌握好，应在距转弯路口 30~100 米时打开。开得过早会给后车造成“忘关转向灯”的错觉，开得过晚会使后面尾随车辆、行人毫无思想准备，往往慌乱中出错。

制动灯

此灯亮度较强，用来告知后车，前车要减速或停车，此灯如使用不当极易造成追尾事故。

雾灯

它可以帮助驾车族在雾天驾驶时提高能见度，并保证及时发现对面来车，以采取措施，安全交会。所以，雾天驾车时驾车族一定要开雾灯，不能用夜行示宽灯取而代之。非雾天气如果打开后雾灯，后车驾车族会感到非常刺眼。

夜行照明灯

也叫前照灯，前照灯对于全车灯来说是“心脏”部位。合理使用前照灯应做到会车时变成近光，会车后及时变回远光，以放远视线，弥补会车时造成的视线不清；通过交叉路口和进行超车时应以变换远近光来提示。

■ 酒后驾车

2009年6月30日，南京发生一起重大交通事故。一位轿车车主酒后驾车，导致汽车失控，沿途撞倒9名路人，并撞坏6辆路边停放的轿车，造成5死4伤，其中5名死者中有1名孕妇。据现场目击者称，当时孕妇倒在地上，鲜血从她破裂的腹部喷涌而出。经抢救无效，腹中胎儿也未能成活。

根据国家质量监督检验检疫总局5月31日发布实施的《车辆驾驶人员血液、呼气酒精含量阈值与检验》规定，100毫升血液中酒精含量达到20~80毫克的驾驶员为酒后驾车，80毫克以上认定为醉酒驾车。

一般人喝一纸杯啤酒，100毫升血液中酒精含量即可达到20毫克；喝一瓶啤酒，100毫升血液中酒精含量即可达到80毫克。也就是说，喝一杯啤酒，就已经达到酒后驾车的标准了。

■ 老司机驾驶坏习惯

驾龄长等于驾驶规范？没出过意外就等于安全？其实，一些老司机自认为熟练的驾驶技巧，在正常情况下虽然不会引发行车事故，但是一旦遭遇自身的“命门”，后果将不堪设想。此外，有些老司机保持的老传统，针对的是数十年前的老车型，应用在今天的汽车上，没有“与时俱进”，反而使得油耗飙升并损害机械部件。

手离把柄，悠闲驾驭

镜头一 车辆行驶在城郊的一条双行车道上，突如其来的暴雨让风窗玻璃一片模糊。这时，仪表上显示时速已经超过 100 公里，旁边车道不时有车辆借道超车，而在另一边，则有数辆摩托车穿行。在距离前车约 50 米的情况下，负责驾驶的老司机双手离开了转向盘的把柄，直接搭在转向盘的喇叭位置，神情非常悠闲。

点评 这种情况发生于大部分老司机身上。卡尔迅驾驶员培训公司的资深教练柳 × × 指出，虽然正常情况下这样做并不会导致太大危险，可是当中的安全隐患却不容忽视。

命门 这种悠闲地掌控转向盘的方式，正是驾驶者麻痹大意的表现。当突然出现危急情况，驾驶者由于双手离开了转向盘，双手的转向动作自然不够灵敏，而此时反应稍为迟钝一些，就会造成严重事故。特别是遭遇迎面会车，或是前路突然出现障碍，需及时避让时，以这种姿势转向需要驾驶者身体大幅扭动，发力点下降到腰部，如此一来反应时间肯定不如抓住转向盘把柄由双臂发力来得快捷与灵活。

大车架势，反手打方向

镜头二 当车辆行驶到一个掉头路口，驾车族右手手心向上，抓住转向盘左侧，按逆时针方向慢慢扯动。

点评 这类司机以前多开过大客车、大货车，习惯了控制大转向盘，所以在转向时比较喜欢用反手。对于他们来说，这一习惯操作也有一定的危险。

命门 当弯道较窄或者出弯口出现障碍需及时避让时，如此操作很容易造成反应不及时或因转向的反作用力扭伤关节。

一手抓转向盘，一手握变速杆

镜头三 从市区出发到郊外空旷的道路，老司机在大部分情况下保持单手英姿：一手握住转向盘顶端，一手长期放在变速杆处。

点评 这个问题经常出现在习惯驾驶手动档车型的老司机身上，因为操控这类车经常要升档、降档，不少司机会觉得右手抬上、放下十分麻烦，所以他们干脆采取左手控制转向盘，右手固定搭在变速杆上的姿势，以便于随时换挡。其实正确的方法应该是双手握在转向盘两侧靠中间的位置（驾校的教练们一般会形象地将这两处称为3点、9点位），如此司机们才能够以最合理的方式变道、过弯。

命门 在碰到较急的弯道，以及前方出现障碍需要及时避让时，容易反应滞后。

单手搓转向盘，“潇洒”转弯

镜头四 在转弯时，老司机极其潇洒地用单手掌心搓着转向盘，悠然自得。

点评 这种单手搓转向盘的方式，有两三年驾驶经验的司机即可掌握，老司机们更是将动作表现得潇洒万分。其实，现在的大多数车型已经是助力转向，因此转向盘会更加容易“掌”握。

命门 遭遇较急弯道或者90°掉头时，若出现滑手或回弹力太大的情况，极易令转向盘失去控制。

低转速升档，“平顺”过渡

镜头五 车辆以三档冲上了一小段斜坡后，突然遇到前车紧急制动，老司机也跟着制动，这时转速已由2000转/分钟降至1300转/分钟。待前车继续行进，老司机在转速升到1500转/分钟左右立刻由3档升至4档，松开离合器后，车辆立即发出低沉的轰隆声，速度明显慢了下来。

点评 很多有20年以上驾龄的司机，尤其是一些专职司机，他们都会保持着当年的这一习惯：低转速换挡。他们认为，在较低转速下换挡，放离合器时车辆就避免了跳动，让乘客更加舒适，而且车辆保持低转速还可降低油耗。其实，这是由于以前的车辆偏重低转速表现，而随着现代汽车技术的进步，发动机都能在高转速下很好地工作，很多车子都属于高转速设计，所以经常以低转速换挡，会令发动机燃烧不充分，产生积炭，反而增加油耗，损伤机械部件。

换挡的转速因不同车型而不同，以一般标准来说，2000~2500 转 / 分钟是最佳换挡时机，这样不仅能够获得最佳动力，还保证了发动机的正常工作与耐用度。

命 门 如果驾驶的是 5 年内上市的车型，时常低转速升档极易使发动机产生积炭。

制动一脚松，一脚紧

镜头六 车辆行驶在市区路段，路面宽阔且路况较好。在一段长长的直路上，老司机一直加速到每小时 110 公里。眼看远方的交通灯越来越清晰，离等候的车龙越来越近，这时，老司机一脚紧急制动，在 100 米左右的路段里，反复制动、松开、再制动，直到选好车道，距离前车两米左右时，才狠狠地一脚踩尽制动踏板。

点 评 制动、放松、制动……这种反复的动作，在驾驶技术中称为点制动，通俗地也叫一脚松一脚紧，这种驾驶方式在数十年前的驾驶学校里是一门必修课，当时的车全部都是鼓制动，而且用拉索控制，没有 ABS，所以在那种制动能力较差的车上，点制动显得很必要，一来可以防止抱死失控的情形，二来不会使车内的人受到惯性的折磨。但是现在伴随汽车技术的发展，ABS 已经成为多数家用轿车的标准配置，ABS 可以在 1 秒内做类似点制动的操作 100 多次，而人即使反应再快也只能一两秒一次，所以把点制动用在 ABS 上，是很不实际的做法，而且人工点制动会造成制动时间延长，制动距离增大，使制动效果下降。

命 门 频繁地使用点制动，容易损害制动部件，而平时若对制动系统疏于保养，在采取点制动时，若制动踏板突然失灵，带来的后果将十分严重。

空档溜车，“节能减排”

镜头七 暴雨刚刚结束，整个城市一片湿漉漉，车辆行驶在市区一条过江大桥上。当车辆以 5 档开始下坡时，老司机迅速挂入空档，放松左脚，右脚只放在制动踏板上。此时车速陡然加快，车辆迅速往下冲，不久时速就达到了 90 公里。此时，前方出现大货车，在湿滑的桥面上，只听得制动踏板嘶嘶作响，

而降速效果却微乎其微。

点 评 很多手动档司机都对“挂空档”的做法情有独钟。无可否认，空档对发动机有一定保护作用，使长期工作的发动机能得到休息。在确认路况完全安全的时候，确实可以使用空档。正确的操作应该是在下坡时挂上与路况相适应的档位，用档位作制动，使车保持一定牵引力，这样再加上制动踏板控制，就会相对安全。但是空档省油的说法也不是绝对适用于各类车型，从技术上说，省油只在化油器发动机上有效果，对于现在普遍的电喷发动机，作用不大。

命 门 在车辆密集、高速行驶的情况下，空档溜车隐藏极大的杀机，尤其在路面湿滑的情况下，容易使车辆抓地能力下降，制动能力、转向能力降低。这时如果遇上突发情况需要紧急制动，车辆就容易跑偏。值得注意的是，在挂空档时，只用制动踏板控制车速，若制动踏板失灵，或反应不及时，将极度危险。

相信时间差，该让不让

镜头八 某日凌晨时分，有十几年驾驶经验的老驾驶员洪先生，驱车路经江南大道。当时车速不快，车辆贴着马路的护栏行驶。突然一群年轻人从马路另一边穿越过来，洪先生预计车速不快，而且凭多年的驾驶经验，他认为年轻人跑过后还可继续前行，加上车子离那群年轻人还有一段距离，就认定自己无需过分在意。但是意外的是，走在最后的一名青年，在翻越护栏时偏偏就摔倒了，待洪驾驶员紧急制动为时已晚。这次意外导致该名年轻人失去生命，洪驾驶员自己也身处巨额索赔的困境中。

点 评 当车辆可能与行人相遇时，驾驶者无论如何还是应该做好防范措施，这样当对方无故停下或摔倒时，自己就可以有充足的时间应对。此时驾驶者除了控制好车速外，必要时最好还是要遵循“行人为先”的原则，制动或者加以避让。

命 门 对于大多数新司机来说，碰到这种情况就会本能地采取减速甚至停车的谨慎方法。洪驾驶员之所以会造成这次事故，就是因为他对于自己的驾驶经验过分自信，按照老观念对当时的情况进行了判断，即车到达的时候，行人刚好走过，所以，自己根本无需制动。这种习惯通常不会有大问题，但一