

爱车



更要爱健康

—— 开车族健康枕边书

• 周传林 编著 •



天津科学技术出版社



爱车 更要爱健康

—— 开车族健康枕边书

• 周传林 编著 •



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱车更要爱健康: 开车族健康枕边书 / 周传林编著
—天津: 天津科学技术出版社, 2011. 11
ISBN 978-7-5308-6712-9

I. ①爱… II. ①周… III. ①驾驶员—保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第223787号

责任编辑: 郑东红 方 艳
责任印制: 张军利

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332400 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjchbs.com.cn

新华书店经销

天津新华印刷三厂印刷

开本 700×1000 1/16 印张 12 字数 151 000

2012 年 2 月 第 1 版第 1 次印刷

定价: 25.00 元

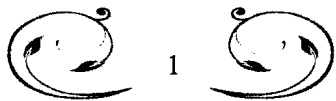
前 言

进入 21 世纪以来，我国汽车的产、销量飞速增长，现已成为世界第三汽车消费大国。“千里之行，始于足下。”随着人们生活水平的不断提高和汽车价格的逐步下降，汽车已逐步成为普通百姓的代步工具。国家统计局发布的《2010 年国民经济和社会发展统计公报》显示，2010 年我国私人轿车保有量达 3 443 万辆。私家车的迅速增加淡化了一个职业的概念——司机，这个过去曾经令人羡慕的职业，由于今天大街上庞大的机动车开车族队伍而变得不再稀罕，汽车开车族队伍已日趋非职业化。

汽车与人们的生活、工作密切相关，已经深深地融入社会的各个方面。然而，在当前这个车轮滚滚的时代，在享受着汽车给生活带来便利的同时，越来越多的疾病也开始侵蚀开车族的身体。开车族会经常接触到一些危害心身的因素，如精神高度紧张、噪声、震动、高温、寒冷、小环境空气污染和其他物理化学刺激、饮食不规律、强迫性的体位等，这些都会对开车族的健康及安全行车带来损害，产生不利的影响。

世界卫生组织（WHO）指出，在影响人的健康长寿诸因素中，遗传因素占 15%，社会因素占 10%，医疗条件占 8%，气候条件占 7%，而 60% 取决于自己。健康的身体是开车族安全行车的重要保证，也是开车族的期望。不健康的身体可引发交通事故，而交通事故又可触发和加重开车族的身心疾病，两者互为因果。

随着私家车保有量的增加，开车族的健康问题日益受到广泛的关注。为了使



广大开车族能够从生理、心理、病理等方面了解与驾驶相关的危害因素，从而正确地预防和规避对自身可能造成的损害，确保身体健康和安全行车，我们特编著了这本《爱车更要爱健康》。

本书针对开车族这一特殊人群的健康状况，从关爱自己、车内环境、科学饮食、健身锻炼、心理保健、疾病防治、女性开车及安全行车等方面作了系统而全面的阐述，既有各种日常保健方法，又有与驾驶相关常见病的防治措施。全书力求摒除艰涩难懂的医学术语，用通俗易懂的语言娓娓道来，增强了本书的普及性与实用性，是一本关爱开车族健康不可多得的好书。

阅读本书，必将引起广大开车族对自己健康状况的重视，对于提高开车族健康意识，养成健康习惯，加强开车族自我保健以及自身的心理保健与心理调适都将大有裨益。在此，套用一句广告词，就是“有健康才有未来”，请您在保养爱车的同时，不要忘了保养自己的身体。

目 录

第一章 关爱自己：爱车更要爱健康

在这个车轮滚滚的时代，在享受着汽车给生活带来便利的同时，越来越多的疾病也开始侵蚀开车族的身体，尤其是白领开车族。上班坐办公室、下班坐车的生活方式，加之平时精神压力大，日积月累，身体逐渐透支。当身边开车族的队伍越来越庞大的时候，也要注意汽车给健康带来的隐患。套用一句广告语，就是“有健康才有未来”，爱车更要爱健康。

◎开车族：别忽视健康的“红灯”	1
◎开车族谨防“亚健康”缠身	4
◎预防亚健康，才能真健康	8
◎开车族生活细节的八注意	10
◎开车族，请爱护你的眼睛	14
◎自驾出游不要忘了保健	17
◎关注健康，定期体检	20
◎附录：开车族疲劳程度测试	23

第二章 车内环境：汽车污染要提防

对开车族来说，车就是他们的第二个家。“家”里的环境好坏至关重要。因为车内环境不良不仅会直接影响开车人的身体健康，引起疾病，还会间接影响开车

人的心理和情绪，从而影响开车的安全性。近年来，随着私家车数量的快速增长，车内环境污染也和室内装修污染一样日益凸显。有关专家称，目前汽车污染普遍存在，尤其是经过“豪华”装潢的汽车更要引起开车族的重视。

◎车内污染：开车族的第一隐形“杀手”	28
◎教您五招减轻车内污染	30
◎噪声不可忍，巧妙去消除	33
◎车内二手烟，危害大惊人	35
◎车内瓶装水，用时变“毒水”	37
◎静电危害大，避电有妙招	39
◎爱车装饰点缀有讲究	41
◎自己动手清洁车内饰品	43
◎车内除味好方法	47
◎车内空调“悠着”点开	49
◎活用汽车天窗助健康	52
◎附录：“通缉”车内五大污染物	55

第三章 健身锻炼：动出最健康的你

开车族越来越多，长期驾驶、缺乏运动等因素引起的“驾驶病症”也越来越多，社会已开始关注这个巨大群体的健康。所以开车族如何进行健身锻炼，如何让开车的全过程成为健身的一个新时空已成为开车族颇为关心的问题。其实，开车族不必去健身房，随时随地都可进行有效的健身锻炼，他们可以以汽车为载体

来建立时尚健康理念与生活方式的平台，做到安全开车、健康开车、快乐开车。

◎开车族抽空甩甩腿·····	58
◎开车族恢复活力操·····	60
◎开车族日常健身秘方·····	63
◎开车族健身处方两则·····	66
◎开车族的隐形健身操·····	69
◎给指关节做做手指运动·····	71
◎手指运动疗法·····	74
◎完美的瘦腰减腹方案·····	78
◎女性开车族美容操·····	81
◎男性开车族瘦身操·····	83
◎附录：五个动作测试开车族健康水平·····	85

第四章 心理保健：开心开车更健康

如今，汽车成了许多人出行和生活的必备工具，家庭汽车拥有率逐渐攀升，与此同时交通事故的发生率也不断上升。有人认为这是运输繁忙、车辆猛增、路况太差所导致的。其实不然，事故频发还有另外一个重要原因——开车族的心理问题。开车久了会使人的中枢神经处于持续高度紧张状态，可导致交感神经兴奋性增强，内分泌功能紊乱，因此很容易形成心理疾病。如果开车族能够学习和了解一些心理学常识，适当地进行自我调适和控制，不仅可以使自己有一个良好的心态，还可以避免许多交通事故的发生。

◎开车族常见的心理问题·····	88
◎开车族如何应对心理问题·····	92
◎三大危险心理勿开车·····	95
◎不要让情绪“中暑”·····	98
◎不同道路对开车族的影响·····	99
◎堵车别堵着你的心情·····	102
◎如何克服“驾驶恐惧症”·····	104
◎减压疗法熄灭怒火·····	106
◎“心情食物”吃出好心情·····	109
◎附录 1: 测测你有没有超越心理·····	112
◎附录 2: 测测你有没有挫折心理·····	114

第五章 疾病防治：助你远离驾驶病

近几年，随着开车族的不断增多，浑身不舒服的“驾驶病”患者也越来越多。据调查，80%以上开车族的健康状况令人担忧，他们都不同程度地患有颈椎病、肩周炎、骨质增生、坐骨神经痛等多种疾病。这些疾病与他们的驾驶习惯和不良生活方式有关，如久坐、紧张、疲劳、睡眠不足、饮食无规律等。那么，如何才能避免这些疾病，做个健康快乐的开车族呢？

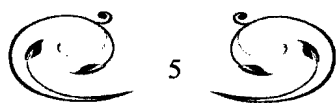
◎不可忽视的颈椎病·····	116
◎别让腰背痛“缠”上你·····	119
◎自我防护，远离肩周炎·····	122

◎恼人的疼痛——腰椎间盘突出症·····	125
◎开车谨防“震动病”·····	128
◎与呼吸道疾病打个防御战·····	129
◎肠胃要护好,关键在饮食·····	132
◎健康拒绝“肝”扰·····	135
◎开车族,请护好你的“心”·····	137
◎糖尿病“盯上”开车族·····	140
◎夏日开车须防“空调病”·····	142
◎男性开车族:小心前列腺炎尾随·····	144
◎开车常见症状小对策·····	147
◎附录:开车族如何自测疾病·····	149

第六章 女性开车:要健康也要美丽

如今开车的女性朋友越来越多,开车带给女性朋友的,不仅是出行的便利和更加舒适的出行环境,可能还有驾驭的自由和快乐。不过开车也是把“双刃剑”,在享受现代交通方式带来方便快捷与自由的同时,一些健康隐患也可能找上如花似玉的女人们。长时间开车对男性和女性的影响是不同的,而女性也许所承受到的和男性看似没有什么区别。但是因为自身生理结构的原因,往往比男人更容易受伤。

◎细数女性开车的健康隐患·····	152
◎开车女性要学会爱护自己·····	155



◎开车女性的日常保健·····	157
◎准妈妈开车要留意·····	160
◎五项原则确保安康·····	163
◎女性开车“四大注意”·····	166
◎简单自检,女性开车不慌乱·····	168
◎女性夏日开车,谨防“毁容”危机·····	171
◎让肌肤还原本色的食品·····	174
◎开心开车,轻松享“瘦”·····	177
◎附录:女性驾车自我测试·····	181

第一章 关爱自己：爱车更要爱健康

在这个车轮滚滚的时代，在享受着汽车给生活带来便利的同时，越来越多的疾病也开始侵蚀开车族的身体，尤其是白领开车族。上班坐办公室、下班坐车的生活方式，加之平时精神压力大，日积月累，身体逐渐透支。当身边开车族的队伍越来越庞大的时候，也要注意汽车给健康带来的隐患。套用一句广告语，就是“有健康才有未来”，爱车更要爱健康。

开车族：别忽视健康的“红灯”

私家车已经成为大众群体的主要交通工具，但随之而来的健康问题却不容忽视，一方面我们要利用有车带来的便利，另一方面，也要维护我们自身的健康。



1. 肥胖难逃

不少人购车后，一是车瘾还没过够，二是开着自己的车心里高兴，所以再近的路只要可以开车，就一步也不想走。因此，体重就在不知不觉中增加，当开车族，尤其是年轻女开车族意识到时，也许平坦的小腹已成了“将军肚”了。肥胖不仅仅体现在身材上，它还会引发其他病症，“革命的本钱”不可忽略。

防范措施：时常运动有必要，开车族每天最好有半个小时左右的运动时间，外出路途不远时尽量能以步代车。

2. 视觉疲劳

长时间开车，眼睛会感到酸涩，有时甚至会疼，此种情况在“新手”身上尤为严重。“新手”开车的技术不熟练，在行车过程中，眼睛时刻高度注视路面车辆和行人，因而引发视觉疲劳。另外，浅色内饰反射阳光到挡风玻璃上也会加重视觉疲劳的程度。

防范措施：买车时应尽量避免购买内饰颜色过浅的车型，其次，开车时间尽可能减少，如果一定要开车，最好隔一段时间把车停在安全地带闭目养养神。

3. 手部麻木

长期开车可能会感到手部有一点麻木，如没得到重视，疼痛会随之而来，且越来越严重。这可能与不戴手套开车有关，不戴手套开车，车辆的震动会通过方向盘震动直接传递给人体，久而久之，极易导致肌肉痉挛、萎缩，甚至使关节发生病变，出现局部性骨质增生或变形性关节炎。

防范措施：开车一定要戴上驾驶专用手套，这种手套可减缓汽车传递给人体的震动力。此外，不可图省事戴尼龙手套，因尼龙手套滑手，易出危险；也可在座位和靠背上垫上富有弹性的垫子，以减少震动；长时间开车应适当活动一下指关节。

4. 听力损伤

有些原本耳聪目明的开车族，开车一段时间后发现耳朵没有原先那么

灵敏了。开车时，发动机的运转、汽车喇叭、路面其他原因产生的不同强度噪声，会导致听力损伤。因开车导致的听力损伤会在停止开车一段时间后恢复，但如果是长期开车，反复接触强噪声，就会造成不可逆性的耳聋。

防范措施：开车时应使用低音喇叭，播放音乐时，音量不宜太大。此外，可戴防噪声耳塞，这是防止噪声性耳聋简单易行的保健措施。平时多检查一下爱车，看看是否有故障性的噪声产生，如果有，应尽快修复。买车时也应购买隔音效果好的车型。

5. 头晕呕吐

现在家用车门窗密封性能良好，车内空间狭小，密不透风，冬天、夏天开车族都会开空调，且开空调的时间比较长，容易让人感到头晕、恶心，有时还会引起呕吐。另外，汽车在停驶状态下，车内外的空气难以进行对流，发动机长时间运转排出的一氧化碳便可能聚集在车内，加之车内人员呼吸排出二氧化碳，时间一长，车内氧气逐渐减少，车内的人会不知不觉中毒。

防范措施：正常行驶开车内空调时，最好每隔一段时间把车窗开启 5 分钟，让新鲜空气流通一下。夏季不能开着车内空调睡觉，汽车停驶时，不要长时间开车内空调。定期对汽车进行全面检修，以防空调的排气系统泄漏一氧化碳导致中毒；对于新车内的甲醛、苯等有害物质污染，采取多通风及选择有效的车内空气净化措施。

6. 骨肌病变

坐姿和体位不正确会影响开车族的身体健康。车内空间狭小，长时间窝在车里，身体不能正常伸展自如，很容易引起骨骼、肌肉系统的病变。如肩周炎；腰

椎局部变形、增生；椎骨间隙变窄；背部疼痛等。

防范措施：开车族坐进汽车前，应背对座位，绷紧腹部和臀部的肌肉，弯曲膝盖，慢慢坐进车内，转身的同时轮流抬腿；开车2~3小时要活动15分钟，开车3个小时以上应适当休息，活动一下四肢，尤其要活动颈部；头部向左、右旋转各10余次，可预防颈椎病。

◎温馨提示：常驾驶降低受孕概率



很多办公室一族都会有这样的感觉，刚开始“坐班”的时候没有什么异样。但一两年以后，月经不调、痛经、经期血块、小腹坠胀等不适陆续出现了……这是由长期坐姿导致的。女性久坐会发生气血循环障碍，有些是因久坐导致经血逆流进入输卵管、卵巢，引起下腹痛、腰痛。在开车时保持一个姿势和办公室久坐的道理一样。女性长时间的驾驶会很自然地压迫下半身的血管，对血液的正常流通产生了阻碍，使血液循环不畅，从而造成生殖系统的血液循环不畅，引起局部发育不适，甚至造成内陷、发育不良等。



现在，越来越多的开车族开始关注健康了，因为很多开车族平时常出现浑身无力、眼睛疲劳、睡眠不良、坐立不安等症状，可是去医院检查，检查结果往往显示一切正常，也查不出什么“病”来。很多开车族对此深感疑惑，这是健康的什么信号灯呢？其实这就是所谓的“亚健康”状态。

“亚健康”是指人的机体虽然无明显疾病，但已有各种程度不同的致病因素，具有发生某种疾病的高危倾向。它是介于健康与疾病之间的第三状态，也称“灰色状态”。处于这种状态的人，处理得当，身体可向健康转化；反之，则易发展为病态。“亚健康”在临床上表现为两种状态：潜病态和前病态。潜病态是指虽然有一些细胞学、病理学上的细微改变，但无明显的临床表现；前病态是说临床上已经达到一定的指标，但仍不能最后确诊患病。造成开车族身体出现“亚健康”状态的原因，主要有以下几个方面：

1. 心理失衡

高度激烈的竞争、错综复杂的各种关系以及驾驶过程带来的种种不顺心，使开车族们忧虑过度、素不宁心，不仅会引起睡眠不良，甚至会影响人体的神经体液调节和内分泌调节，进而影响身体各系统正常的生理功能。

2. 营养不全

现代人的饮食往往热量过高，加之食品中人工添加剂过多，人工饲养动物成熟期短、营养成分偏缺，造成很多人缺乏重要的营养素，肥胖症增多，代谢功能紊乱。开车族还往往由于驾驶，饮食不规律，大大增加了肠胃的负担。

3. 噪声干扰

科技发展、工业进步、车辆增多、人口增加，使很多居住在城市开车族生存空间狭小，备受噪声干扰，这对人体的心血管系统和神经系统都会产生很多不良影响，使人烦躁、心情郁闷。

4. 空间封闭

车内空间封闭，长期处于这种环境，空气中的负氧离子浓度较低，使血液中氧浓度降低，组织细胞对氧的利用率降低，影响组织细胞正常的生理功能，因此，开车族们要经常下车走走。经常使用空调时，也要及时换气。

5. 逆时而作

开车族们由于工作原因经常逆时而作。逆时而作，即作息时间不规律。人体在进化过程中形成了固有的生命运动规律，即“生物钟”，它维持着生命运动过程气血运行和新陈代谢的规律。逆时而作就会破坏这种规律，影响人体正常的新陈代谢。

6. 练体无章

生命在于运动，生命也在于静养。人体在生命运动过程中有很多共性，但是也存在着个体差异。因此，强身健体应该是个体性很强的学问。每个人在不同时期，身体的客观情况都处在动态变化之中，如练体无章、练体不当，必然会损害人体的健康。

对此，有关健康专家针对开车族提出一套锻炼方法：每周至少有一天不开车，路较近的可步行或骑自行车；路较远的可坐公交车。除此以外，每天开车之余，一定要抽出30分钟以上的时间做中等强度的运动，比如跑步、打球、做操、游泳、爬山等，在这些运动中，要使心律保持在正常范围内，提倡健康运动，同时注意补充营养素，如维生素等。专家认为，“健康管理”就是指在预防保健、防病治病或人人享有健康保健的范畴内，通过实施健康教育、健康宣传、预防保健等健康干预措施，达到促进健康的目的。开车族朋友们，如果您爱自己、爱自己的车、