

机动车驾驶员保健手册

徐建霞 郅西军 郭军



华南理工大学出版社

机动车驾驶员保健手册

主编 徐建霞 鄱西军 郭 军

华南理工大学出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

机动车驾驶员保健手册/徐建霞等编. —广州:华南理工大学出版社, 1997. 2

ISBN 7-5623-1102-1

I. 机…

II. 徐…

III. 驾驶员-保健-机动车

IV. R13

华南理工大学出版社出版发行

(广州五山 邮编 510641)

责任编辑 赖淑华 王魁葵

*

中山大学印刷厂印装

开本: 787×1092 1/32 印张: 11 字数: 250 千

1997 年 2 月第 1 版 1997 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1—5000

定价: 16.80 元

献 给

天下辛劳的驾驶员朋友

主 编：徐建霞 郅西军 郭 军
副主编：于新亚 王中庆 米 健
编 委：朱万友 郑文颖 徐 峰
徐 静 游 枫 翟乃英
黄跃新

前 言

机动车驾驶员是一个非常辛苦的特殊职业人群，在外出车风餐露宿，生活无规律，卫生条件差，精神常处于高度紧张的状态，极易罹患各种疾病，而他们的身心健康不仅影响到自身的幸福，也关系到国家和人民的生命财产安全。为了在驾驶员中普及医药卫生保健知识，响应国家“全民健身”的号召，我们编写了《机动车驾驶员保健手册》一书。在这本书中，除了介绍驾驶员常见疾病的预防与治疗外，还对一些生理卫生、心理卫生、按摩技术作了通俗的阐述；此外我们还就驾驶安全、交通事故发生的自救与互救处理作了说明。

本书的编写分工如下：主编徐建霞（编第1、2、16、24章）、郗西军（编第17章第1—10节）、郭军（编第15章、第17章第11—20节）；副主编于新亚（编第20、21、22章）、王中庆（编第3、4章）、米健（编第9、10章）、徐峰（编第18、19章）；编委游枫（编第5、6章）、朱万友（编第7、8章）、郑文颖（编第11、12章）、翟乃英（编第13章）、黄跃新（编第14、23章）。

在这本手册的编写过程中，各位编写人员在繁重的工作之余均付出了不少心血，尽了最大的努力，但是疏漏之处在所难免，尚希广大的驾驶员读者不吝指正。

徐建霞

1996年12月8日于江苏扬州

目 录

第 1 章 驾驶员的生理与心理	(1)
第 1 节 驾驶员正常工作心理.....	(1)
第 2 节 驾驶员的视觉生理.....	(2)
第 3 节 驾驶员的生理节律.....	(3)
第 4 节 驾驶员的最佳年龄.....	(4)
第 5 节 驾驶员的心理素质.....	(5)
第 2 章 驾驶员的工作卫生	(7)
第 1 节 驾驶员的工作环境.....	(7)
第 2 节 驾驶员的休息与睡眠.....	(8)
第 3 节 驾驶员的困倦与瞌睡	(10)
第 4 节 驾驶员与饮酒	(11)
第 5 节 职业中毒	(12)
第 6 节 驾驶员的营养	(14)
第 7 节 驾驶员工作保健操	(16)
第 3 章 驾驶员常见疾病症状	(21)
第 1 节 发热	(21)
第 2 节 头痛	(23)
第 3 节 昏迷	(25)
第 4 节 休克	(26)
第 5 节 咳嗽与咳痰	(29)
第 6 节 胸痛	(30)

第 7 节	咯血	(32)
第 8 节	呕血和黑粪	(34)
第 9 节	便血	(36)
第 10 节	便秘	(40)
第 11 节	腹泻	(41)
第 4 章	驾驶员与传染病	(43)
第 1 节	伤风	(44)
第 2 节	流行性感冒	(45)
第 3 节	病毒性肝炎	(46)
第 4 节	细菌性食物中毒	(49)
第 5 节	细菌性痢疾	(51)
第 5 章	驾驶员与呼吸道疾病	(54)
第 1 节	急性支气管炎	(54)
第 2 节	慢性支气管炎	(54)
第 3 节	肺结核	(55)
第 4 节	肺炎	(60)
第 6 章	驾驶员与循环系统疾病	(63)
第 1 节	风湿热	(63)
第 2 节	高血压病	(64)
第 3 节	心肌炎	(68)
第 4 节	感染性心内膜炎	(69)
第 5 节	心脏神经官能症	(70)
第 6 节	心律失常	(71)
第 7 节	心力衰竭	(73)
第 7 章	驾驶员与消化系统疾病	(76)
第 1 节	反流性食管炎	(76)
第 2 节	急性胃炎	(77)

第3节	慢性胃炎	(78)
第4节	消化性溃疡	(80)
第5节	胰腺炎	(84)
第6节	胃肠神经官能症	(86)
第8章	驾驶员与血液系统疾病	(89)
第1节	贫血	(89)
第2节	白血病	(90)
第3节	紫癜	(92)
第9章	驾驶员与泌尿系统疾病	(94)
第1节	肾炎	(94)
第2节	包茎和包皮过长	(99)
第3节	膀胱炎	(99)
第4节	前列腺炎	(101)
第5节	男子不育症	(102)
第6节	男子性功能障碍	(103)
第10章	驾驶员与普通外科疾病	(106)
第1节	破伤风	(106)
第2节	疝	(108)
第3节	阑尾炎	(109)
第4节	肛裂	(110)
第5节	痔	(111)
第6节	肛门瘙痒	(114)
第7节	血栓闭塞性脉管炎	(116)
第11章	驾驶员与骨科疾病	(120)
第1节	骨折	(120)
第2节	关节脱位	(123)
第3节	颈肩腰腿痛	(125)

第4节	腰椎间盘突出症·····	(128)
第12章	驾驶员与神经精神疾病 ·····	(130)
第1节	面神经炎·····	(130)
第2节	神经衰弱·····	(131)
第13章	驾驶员与皮肤病 ·····	(134)
第1节	带状疱疹·····	(134)
第2节	手癣和足癣·····	(135)
第3节	体癣和股癣·····	(137)
第4节	花斑癣·····	(137)
第5节	疥疮·····	(138)
第6节	接触性皮炎·····	(139)
第7节	湿疹·····	(141)
第8节	荨麻疹·····	(142)
第9节	神经性皮炎·····	(143)
第14章	驾驶员与五官疾病 ·····	(145)
第1节	眼睑病·····	(145)
第2节	结膜炎·····	(146)
第3节	急性鼻炎·····	(147)
第4节	慢性鼻炎·····	(148)
第5节	急性咽炎·····	(149)
第6节	慢性咽炎·····	(149)
第7节	外耳道疖和外耳道炎·····	(150)
第8节	龋齿·····	(151)
第15章	驾驶员与性病 ·····	(153)
第1节	男性生殖系统·····	(153)
第2节	性病的危害·····	(155)
第3节	染上性病怎么办·····	(156)

第4节	性病预防·····	(157)
第5节	常见的性病·····	(158)
第16章	车祸的自救与互救 ·····	(163)
第1节	平时的准备·····	(163)
第2节	车祸的个人防范·····	(165)
第3节	交通事故的现场抢救·····	(167)
第4节	交通事故的分类与自救互救·····	(170)
第17章	常用新药 ·····	(183)
第1节	镇静催眠药·····	(183)
第2节	解热镇痛药·····	(187)
第3节	抗心律失常药·····	(191)
第4节	抗心绞痛药·····	(197)
第5节	抗高血压药·····	(204)
第6节	抗心衰药·····	(212)
第7节	镇咳祛痰药·····	(215)
第8节	抗溃疡药·····	(219)
第9节	抗腹泻药·····	(224)
第10节	消化不良用药·····	(225)
第11节	肝炎用药·····	(226)
第12节	泌尿系统用药·····	(227)
第13节	痔疮用药·····	(229)
第14节	抗贫血药·····	(230)
第15节	五官科用药·····	(230)
第16节	皮肤科用药·····	(232)
第17节	抗生素·····	(234)
第18节	合成抗菌药物·····	(251)
第19节	抗真菌药·····	(253)

第 20 节 抗病毒药	(256)
第 18 章 常用药与驾驶安全	(258)
第 1 节 作用于中枢神经系统的药物	(258)
第 2 节 心血管病用药	(261)
第 3 节 抗过敏药	(263)
第 4 节 镇咳药与止喘药	(264)
第 5 节 消化系统用药	(264)
第 6 节 降血糖药	(265)
第 7 节 抗菌药物	(265)
第 19 章 气候与驾驶员的健康	(267)
第 1 节 南方热区气候	(267)
第 2 节 北方寒区气候	(270)
第 20 章 驾驶员的健康要求	(272)
第 21 章 生活习惯对驾驶员健康的影响	(277)
第 1 节 饮水过少	(277)
第 2 节 不及时排尿	(279)
第 3 节 不及时排便	(280)
第 4 节 吸烟	(281)
第 5 节 饮酒	(284)
第 22 章 驾驶员的按摩保健	(286)
第 1 节 按摩的意义、原理和手法	(286)
第 2 节 常见保健治疗穴	(288)
第 3 节 常见的按摩保健法	(293)
第 4 节 驾驶员职业相关病的按摩	(297)
第 23 章 生活卫生禁忌	(302)
第 24 章 卫生保健小常识	(308)

第1章 驾驶员的生理与心理

驾驶员的工作与人类的很多活动都有联系。驾驶员不仅要求有娴熟的驾驶技术，而且还因工作本身的流动性、无序性等特点，要求有健康的体质和心理素质。

第1节 驾驶员正常工作心理

驾驶员的工作是在驾驶室内通过手、足、眼、脑的连贯动作完成的，在快速行进的车道上，驾驶员要在瞬接受大量信息，并对这些信息综合分析，迅速、果断地作出决断。因此，驾驶员必须具有下述几个特有的品质：高度集中的注意力、较强的记忆力、准确的判断力和较好的克制力。

一、注意力

所谓注意力是指人们在心理上对某个事物的专向性。对驾驶员来说，当汽车在快速行驶中能见度很低时或者没有交通管理人员的交叉路口时，他的注意力务必高度集中。

驾驶员如果不能高度集中注意力，随意将注意力从一个目标转移到另一个目标，就会出现注意力分散。处于疲劳、忙乱或患病的驾驶员常无意识地出现注意力分散，往往造成严重的交通事故。

要集中注意力，就需要驾驶员对工作有浓厚的兴趣，学

会控制自己的注意力，做到训练有素。

二、记忆力

驾驶员的工作心理特点的第2点是要有良好的记忆力。记忆类型有很多种，对驾驶员来说，视觉记忆力最为重要。驾驶员在追忆交通线路时，在头脑中即呈现公路干线的不同特点、交通情况、弯道、危险地段以及以前发生过的交通事故等等。在快速的行驶过程中，驾驶员必须大量接受并记忆通过视觉反映入大脑的各种信息，这些信息记忆需要持久而完备，以保证在特定情况下重现所需要的信息。

记忆的效率并非一成不变，有许多因素能影响记忆，如连续驾驶6小时以上，驾驶员的记忆力会有明显的减退。

三、稳定的情绪

驾驶员工作时的情绪必须保持稳定。所谓情绪是指内心的情感、感受，它能反映对周围事物的态度。有些驾驶员对交通阻塞非常厌烦，恶劣的气候条件如冰雪、暴风雨、雾等能直接影响驾驶员的情绪。在这些情况下，驾驶员应牢记自己对旅客生命安全或国家财产安全的责任感，通过内在意志的稳定，使自己的情绪稳定并充满自信。切不可将不愉快的情绪扩大，因为在车速达到1米/秒时，操作上稍有疏忽，必将酿成大祸。

第2节 驾驶员的视觉生理

对驾驶员这一职业来说，最重要的生理功能是视觉。视觉是这样产生的：外来的光线通过目击物折射在眼睛的透明

介质晶状体和玻璃体，再进入视网膜。光线穿过视网膜的整个内层之后，便进入含有感光细胞的视网膜外层。光刺激在这里通过化学反应和电反应转换成神经刺激，传入大脑皮层，从而产生视觉。

驾驶员通过正常的视觉功能来获得关于物体性质、大小、各自的位置和相互距离的概念，并以此确定自身的位置。

驾驶员若夜间开车，眼睛容易疲劳。这是由于汽车在夜间行驶，车的背景是黑暗的，迎面开来的汽车有耀眼的灯光；尾随行驶时，前面汽车有显目的红色尾灯；街道上五颜六色的霓虹灯，这些灯光对眼睛的照射会增加眼睛的疲劳，所以夜晚驾驶的过程是复杂的，视觉的生理特点限制了我们的观察力，使我们很难预见各种情况的变化。

驾驶员都有过这样的经历：从白天的照明度下突然转入黑夜，要经过 5~7 分钟才能适应（这种适应称之为暗适应）；同样，从弱照明度下突然转入强照明度下，会发生短暂的目眩，然后才能适应（称之为明适应）。明适应和暗适应是影响驾驶安全的不利因素。驾驶员从华灯齐放的市区驶到郊外星光稀落的车道时，尤其要注意。

夜晚驾驶员在驾车离开明亮的车库时，为使眼睛尽快适应，可以吃一块糖或服两片维生素 C。出车前做几节简单的保健操，用冷水擦洗前额和颈部，或揉搓前额眉间及两侧太阳穴，或做深呼吸，凝望远处，尽量不要目视强光等等，都有助于加强暗适应。

第 3 节 驾驶员的生理节律

节律是人的基本属性，是指人在生活的环境中有规律、周

期性改变自身状态的能力。人的生理节律有很多种，其中昼夜节律是最重要的，在昼夜节律中人的体温、脉搏、血压、呼吸、尿量、内分泌等都发生有规律的改变。由于存在着昼夜节律，因此多数人的工作能力在一昼夜中有高潮与低潮，上午9~11时与下午4~6时，人感觉器官的敏感度较高，听力与视力最强；而深夜1~3时，人的工作效率最差，非常容易感觉疲劳。因此在深夜行车交通事故往往急剧增加。

人的适应性一般可分为“百灵鸟”型与“猫头鹰”型。“百灵鸟”型的驾驶员喜欢在清晨旭日初升的时间出车，而“猫头鹰”型的驾驶员上午工作易感疲劳，提不起精神，一到下午才精力充沛，工作非常积极，因此适宜于黄昏乃至傍晚出车。汽车调度要注意了解每位驾驶员的生理节律和工作适应性类型，合理安排出车。

第4节 驾驶员的最佳年龄

驾驶员工作的最佳年龄，一般没有明确规定。但是，由于驾驶员职业上的特殊性，从社会医学角度来分析，一般在30~45岁为驾驶员职业胜任的最佳年龄。在这一年龄段，驾驶员的生理发育与心理素质都已成熟，不仅有丰富的行车经验，而且技术熟练，有“心明、眼亮、手脚灵活”的特点。

驾驶员的年龄与交通事故的发生有很明显的关系。通常驾驶员在高速行车时应随时注意汽车四周，一旦发现情况能迅速作出反应。在紧急情况下，短短1秒钟内即需要驾驶员作出应急处理。

美国的一项调查资料表明，驾驶员发生交通事故在20岁左右为一峰值，随着年龄的增长事故发生逐渐减少，30~60

岁期间，事故率最低，是一段稳定时间，超过 65 岁，事故率又有增加。

为什么青年驾驶员易发生交通事故？这主要是因为他们自以为眼明手快、反应敏捷，往往喜欢冒险，超速抢行，在交叉路口或弯道上高速行车等等。30 岁以后，驾驶员的经验比较丰富了，自我控制能力比较强，能够抑制一时的冲动，因此发生事故相对较少。等到 50 岁以后，身体各机能趋于衰退，首先是视力下降，在光线较暗的地方看物体就会感到吃力，眼睛易于疲劳，突然从亮处到暗处或从暗处到亮处，视力恢复需要较长时间，在受到对方车灯照射，会出现晕眩和暂时性失明；其次是反应迟钝，上了年纪后体力下降，做事易感劳累，等等，这些也致使发生事故较多。

大量材料说明，在发生交通事故的基本因素人、车、路中，人的因素是关键，约占 80%，而驾驶员则是问题的主要方面。而年龄的因素是驾驶员不可忽视的重要因素。当然，30～45 岁是最佳驾驶年龄，这一时期事故少，但也非绝对，如果思想素质及职业道德欠缺，也会带来不良的结果。

第 5 节 驾驶员的心理素质

一位驾驶员，无论他的经验多么丰富，技术多么熟练，如果缺乏应有的心理素养，情绪不稳定，在紧急情况下自制力与忍耐力差，优柔寡断，没有责任心，那么他就不会成为一个具有职业道德的合格的驾驶员。

许多事例说明，驾驶员在紧急关头出现的心理状态失常是导致车祸的重要原因。心理状态变化的主要特征是高度紧张以及随之产生的人体全部机能的极度紧张，即“应激反