

# 驾驶员 安全行车保健手册

主编 林决明



上海交通大学出版社

# 驾驶员 安全行车保健手册

主编 林决明

上海交通大学出版社

## 内 容 提 要

本书以科普的角度阐述了驾驶员的素质适应、安全调节、防治保健、创伤救护及交通法规五大部分内容,使驾车者从心理、生理病理等方面了解职业的危害因素,增强安全行车与健康而自我保健自我防治知识。本书内容简明实用,适用于文化素质不断提高的广大驾驶员、车迷爱好者、交通管理者阅读,可作为驾驶院校、驾驶员培训学校的教科书。

### 图书在版编目(CIP)数据

驾驶员安全行车保健手册/林决明主编. —上海:  
上海交通大学出版社,2005  
ISBN 7-313-03796-1

I. 驾... II. 林... III. ①汽车—驾驶员—行  
车安全—手册②汽车—驾驶员—保健—手册  
IV. U471.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 063861 号

### 驾驶员安全行车保健手册

林决明 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 877 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:张天蔚

太仓市印刷厂有限公司印刷 全国新华书店经销

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:9.5 字数:244 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-313-03796-1/U·118 定价:20.00 元

---

版权所有 侵权必究

## 本书编委会

主 任 姚义瑞 段里仁

副主任 江予南 吴林轩

主 编 林决明

编 委 肖 凯 林建勇 邬志良 任军中

叶夏生 马海琴 王敏慧

顾 问 杜连柱

## 序 言

自从德国科学家卡尔·本茨在1886年1月29日发明世界上第一辆由汽油发动机驱动的汽车诞生以来,全世界以汽车为主的机动车制造业及以其为主所形成的道路交通运输业取得了突飞猛进的发展。1902年,第一辆汽车进入中国,从此,汽车就和国人结下不解之缘。但人们在尽情地享受机动车的高效、便捷、舒适的同时,也真切地感受到了它给社会带来的重重灾难。我国正处于经济振兴时期,改革开放政策促使我国机动车的保有量以前所未有的速度猛增,交通安全形势日益严峻,道路交通违章肇事问题突出,尤其是新驾驶员交通肇事率居高不下,随之带来的事故也触目惊心。从1987年起,我国道路交通事故死亡人数已跃居世界第一,进入新世纪以来,中国已经连续3年每年死亡人数突破10万大关,这个数字相当于一年消失一个小城镇,一个月被吃掉一个近万人的军团,一天从天上掉下来一个载有300人的大型客机。如果以每一位死者有亲属10人计,一年中有100万个家庭遭到家破人亡的灭顶之灾,一年经济损失高达33亿之多!10万多人的生命葬于滚滚车轮之下,超过其他各种非正常死亡人数的总和,平均每5分钟就有1人死于车祸。

大量资料证明,绝大多数交通事故与驾驶员有关,除了与驾驶员交通法制观念薄弱、驾驶技术不精、交通环境不熟、行车经验不足等主客观原因有关外,驾驶员本身的生理、心理健康素质对安全行车也有着很大影响,如生物节律、生活习惯、脾气性格、心理刺激,以及各种有碍安全行车的疾病等,都有可能促使驾车者违章,甚至酿成车祸。

近年来,我国的交通安全问题已引起中央以及各级地方党政领导的高度重视,各级道路交通安全管理部门为减少违章、预防事故,在源头管理、路面监控、安全教育等方面作了不少努力。为适应驾驶员驾车安全与防病保健需要,林决明医学专家编著了《驾驶员安

全行车保健手册》一书,着重介绍了驾驶职业病的形成和防治,驾驶员生理和心理素质的培养,交通事故的创伤急救等知识。它对广大驾驶员防病保健,提高驾驶员的身体和心理素质,增强安全驾车和自我保护能力,减少交通违章和交通事故会起到一定作用。本书是每个驾车者所渴望得到的维护安全与健康的指南,可作为驾驶院校的教科书。在科学技术和人类文明高度发展的今天,人们对健康的期望越来越高,从事高危作业的广大驾驶员重视自身的健康和学习保健知识尤为重要。因此,《驾驶员安全行车保健手册》应当成为每个驾驶员的必修课。本书通俗易懂,紧贴驾驶员职业生涯,具有较强的可读性和实用性。

愿本书同健康平安永伴,与有车族和驾车者同行。

公安部原交通管理局局长  
中国道路交通安全协会常务副理事长



2004 年 10 月于北京

# 前 言

我国已进入汽车消费时代。随着政府一系列鼓励汽车消费措施的出台,中国加入世贸(WTO)后,私人汽车消费无疑将成为主流趋势。人们生活水平日益提高,对改善交通条件,使用车辆的需求不断上升,购置新车的单位和个人越来越多。如今,我国汽车降价、私车牌照放开以及学习驾驶费用降低,汽车驾驶员队伍日趋非职业化,各行各业的上班族愈来愈多地以车代步,加入驾驶员队伍。各类机动车、小轿车、面包车、工具车、微型车、摩托车进入家庭已成为城乡人民的新添家当。中国轿车出现了爆发性的增长,这使得社会学车热、驾车热持续升温。那种“本本族”、“准有车族”和“车迷爱好者”,以及女性驾驶员将大幅度增长。

驾驶机动车的职业是一种有高度风险的职业。职业的危害因素,可对驾驶员的身体健康及安全行车带来损害和产生不利影响。健康的身体是驾驶员安全行车的基本保证,医疗保健是永恒的话题。随着人们生活水平的日益提高和生活节奏的加快,健康高于财富的人们越来越注重关心自己的健康,越来越希望获得保健知识。为了使机动车驾驶员从心理、生理、病理等方面了解职业危害因素,避免对自己和社会可能造成的危害,确保安全行车,减少交通事故及其所致的伤亡,本书分别阐述了驾车员的素质适应、安全调节、防治保健、创伤救护、交通法规等有关内容,着重介绍与驾车相关的常见病防治保健等知识,以期为确保从事公务、商务、旅游、出租、客货运等各类驾车者们的平安——安全行车与健康服务。愿本书有助于每一位驾车者走上健康之路和提高生活质量。

在编撰本书过程中,笔者参阅了国内外最新研究资料,得到公安部、北京、上海、江苏、浙江、福建及其他一些省、市公安局交通管理局、公安厅交巡警总队领导的大力支持;并由中国人民解放军交

通医学研究所名誉所长、中国工程院王正国院士审阅书稿,在此表示衷心感谢。



编者

2004 年 10 月

# 目 录

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 一、驾驶员素质适应篇 .....      | 1  |
| (一) 身体条件 .....        | 2  |
| (二) 生理要求 .....        | 4  |
| (三) 心理要求 .....        | 6  |
| (四) 性格培养 .....        | 9  |
| (五) 道德修养 .....        | 10 |
| (六) 气候地理环境的适应 .....   | 11 |
| (七) 道路车外环境的适应 .....   | 12 |
| (八) 车内特殊环境的适应 .....   | 14 |
| (九) 车辆及起动时的适应 .....   | 15 |
| (十) 高速公路行车的适应 .....   | 16 |
| 二、驾驶员安全调节篇 .....      | 19 |
| (一) 注意力的培养 .....      | 20 |
| (二) 快速反应能力的培养 .....   | 22 |
| (三) 视觉能力的培养 .....     | 23 |
| (四) 认知与元心理优化 .....    | 24 |
| (五) 交通形态交会超避的对策 ..... | 26 |
| (六) 技能的训练与培养 .....    | 28 |
| (七) 如何防止疲劳 .....      | 32 |
| (八) 饮酒与禁忌 .....       | 36 |
| (九) 禁用慎用的药物和食物 .....  | 39 |
| (十) 烟茶、交谈、思考及通讯 ..... | 41 |
| (十一) 防盗与防劫安全 .....    | 43 |
| (十二) 摩托车的技能与安全 .....  | 45 |
| (十三) 生物节律调节 .....     | 45 |

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| (十四) 饮食起居调节 .....            | 48        |
| (十五) 休闲娱乐调节 .....            | 50        |
| <b>三、驾驶员防治保健篇 .....</b>      | <b>53</b> |
| (一) 感冒的防治 .....              | 54        |
| (二) 非典的防治 .....              | 55        |
| (三) 头痛的防治 .....              | 59        |
| (四) 高血压病的防治 .....            | 61        |
| (五) 心律失常的防治 .....            | 63        |
| (六) 糖尿病的防治 .....             | 69        |
| (七) 低血糖症的防治 .....            | 77        |
| (八) 梅尼埃病的防治 .....            | 78        |
| (九) 神经衰弱的防治 .....            | 81        |
| (十) 睡眠障碍的防治 .....            | 82        |
| (十一) 晕动病的防治 .....            | 86        |
| (十二) 睡眠呼吸暂停综合征的防治 .....      | 88        |
| (十三) 合理饮食结构 .....            | 88        |
| (十四) 解渴与喝水 .....             | 89        |
| (十五) 胃病的预防 .....             | 90        |
| (十六) 慢性胃炎及胃十二指肠溃疡的防治 .....   | 92        |
| (十七) 胆囊炎胆石病的防治 .....         | 94        |
| (十八) 急性胃肠炎(细菌性食物中毒)的防治 ..... | 98        |
| (十九) 细菌性痢疾的防治 .....          | 99        |
| (二十) 肝炎的防治 .....             | 100       |
| (二十一) 一氧化碳中毒的防治 .....        | 104       |
| (二十二) 汽油中毒的防治 .....          | 106       |
| (二十三) 中暑的防治 .....            | 107       |
| (二十四) 急性高山反应的防治 .....        | 109       |
| (二十五) 急性颈部扭伤的防治 .....        | 111       |
| (二十六) 急性腰部扭伤的防治 .....        | 112       |
| (二十七) 颈椎综合征的防治 .....         | 113       |

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| (二十八) 腰椎退行性病变的防治 .....         | 114        |
| (二十九) 腰椎间盘突出症的防治 .....         | 115        |
| (三十) 肩周炎的防治 .....              | 117        |
| (三十一) 网球肘的防治 .....             | 118        |
| (三十二) 膝关节风湿痛的防治 .....          | 119        |
| (三十三) 痛风的防治 .....              | 120        |
| (三十四) 冻伤的防治 .....              | 121        |
| (三十五) 噪声性耳聋的防治 .....           | 122        |
| (三十六) 眼病的防治 .....              | 123        |
| (三十七) 雪盲的防治 .....              | 125        |
| (三十八) 戴墨镜有损眼睛 .....            | 125        |
| (三十九) 接触性皮肤损伤的防治 .....         | 126        |
| (四十) 肛周及会阴部疾病的防治 .....         | 127        |
| (四十一) 前列腺炎的防治 .....            | 129        |
| (四十二) 性病的防治 .....              | 131        |
| (四十三) 性功能低下、性冷淡等的按摩与膳食疗法 ..... | 134        |
| (四十四) 女性驾驶员不同生理期的保健 .....      | 135        |
| (四十五) 常见癌症(恶性肿瘤)的预防 .....      | 136        |
| (四十六) 目前检查癌症的常用方法 .....        | 140        |
| (四十七) 防癌抗癌的食物 .....            | 141        |
| <b>四、驾驶员创伤救护篇 .....</b>        | <b>144</b> |
| (一) 应急救护原则 .....               | 145        |
| (二) 伤员伤势观察判断 .....             | 146        |
| (三) 伤员的抢救处理 .....              | 146        |
| (四) 急救的心肺复苏 .....              | 150        |
| (五) 烧伤的急救 .....                | 151        |
| (六) 溺水的急救 .....                | 153        |
| (七) 随车配备急救箱 .....              | 155        |
| <b>五、驾驶员交通法规篇 .....</b>        | <b>156</b> |
| (一) 中华人民共和国道路交通安全法 .....       | 157        |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| (二) 中华人民共和国道路交通安全法实施条例 ..... | 180 |
| (三) 道路交通安全违法行为处理程序规定 .....   | 203 |
| (四) 交通事故处理程序规定 .....         | 215 |
| (五) 机动车登记规定 .....            | 232 |
| (六) 机动车驾驶证申领和使用规定 .....      | 246 |
| 六、附录 .....                   | 280 |
| (一) 中国道路交通标志 .....           | 280 |
| (二) 国内外名车车徽标志 .....          | 284 |

## 一、驾驶员素质适应篇

道路交通安全的实现,主要取决于人、车、路和交通环境的四大要素,其中人是主导因素。驾车者必须具有健康的身体及健全的生理、心理素质,而且也必须具有良好的性格培养,良好的职业道德修养和社会公德修养;它是从业人员素质的重要组成部分,也是个人品质的重要内容。驾车者职业道德贯穿于驾驶过程的始终,要做到既从事之,必适应之。驾车者因其职业的特殊性,所以对气候、地理、车内外环境、车辆性能、道路状况,以及对高等级公路的适应是确保安全行车实现的重要保证。

## (一) 身体条件

无论是私家车,还是商务、公用车的职业驾驶员,在每一次驾车的过程中,都有许多因素会影响到是否安全、顺利、圆满完成行程。毋庸置疑,在这些影响行车安全的诸多因素中,驾车者的自身条件是最主要的因素。

这里所说的驾车者的自身条件,是指驾车者的身体素质,并不包括驾驶技能。驾车者的身体素质主要包括两个方面:一是体能条件,也就是由人体生理因素决定的生理条件;二是心理素质条件。这两个方面的素质条件的综合,就构成了完整的人体自身条件,也就是人的健康状况。

人的身体素质条件是一切思想知识、技能的载体。因此,汽车驾驶者的身体素质条件,对于司乘人员的安全是至关重要的。

由于汽车驾驶员的特殊性,因此有对驾车者的身体条件进行适应性检测的要求,根据《机动车驾驶证申领和使用规定》,申请机动车驾驶证的人,应当符合下列规定:

### 1. 年龄条件

申请小型汽车、小型自动挡汽车、轻便摩托车准驾车型的,在 18 周岁以上,70 周岁以下;申请低速载货汽车、三轮汽车、普通三轮摩托车、普通二轮摩托车或者轮式自动机械车准驾车型的,在 18 周岁以上,60 周岁以下;申请城市公交车、中型客车、大型货车、无轨电车或者有轨电车准驾车型的,在 21 周岁以上,50 周岁以下;申请牵引车准驾车型的,在 24 周岁以上,50 周岁以下;申请大型客车准驾车型的,在 26 周岁以上,50 周岁以下。

身高:申请大型客车、牵引车、城市公交车、大型货车、无轨电车准驾车型的,身高在 155 厘米以上。申请中型客车准驾车型的,身高在 150 厘米以上。

## 2. 身体条件

视力:申请大型客车、牵引车、城市公交车、中型客车、大型货车、无轨电车或者有轨电车准驾车型的,两眼裸视力或者矫正视力达到对数视力表5.0以上;申请其他准驾车型的,两眼裸视力或者矫正视力达到对数视力表4.9以上。

辨色力:无红绿色盲。

听力:两耳分别距音叉50厘米能辨别声源方向。

上肢:双手拇指健全,每只手其他手指必须有三指健全,肢体和手指运动功能正常。

下肢:运动功能正常。申请驾驶手动档汽车,下肢不等长度不得大于5厘米,申请驾驶自动档汽车,右下肢应当健全。

躯干、颈部:无运动功能障碍。

心肺功能及神经系统等如有器质性心脏病、癫痫病、梅尼埃病、眩晕症、癔病、震颤麻痹、精神病、痴呆以及影响肢体活动的神经系统疾病等妨碍安全驾驶的;以及吸食、注射毒品、长期服用依赖性精神药品成瘾尚未戒除的,均视为检测不合格。

其他身体条件:驾驶汽车特别是驾驶大型、重型汽车的职业驾驶员,需要一定的臂力和腿部力量,不仅要有爆发力,而且还要有耐力,除了要有较强的腰部力量,并要求手腕、膝和踝关节动作迅速、协调。

尽管你已经通过驾驶适性检测和驾车技能考核取得了驾驶证,但要知道,这只是对你驾驶车辆的法定许可,并不是对你身体条件的长久保证。

必须认识到,驾驶者在“人、车、路和交通环境”四大要素中处于主导地位,道路交通总是围绕人、车、路、交通环境四个方面进行,驾驶员的身体条件必须符合驾驶职业的特点和特殊要求。

## (二) 生理要求

尽管每一位汽车驾驶员在领取驾驶证时的身体状况都是良好、健康的,但人的身体健康状况往往受周围环境的影响和随身体生理状态的变化而变化;人也不可能不疲劳,更不可能一辈子不生病。人体出现疲劳和疾病现象,是人的身体在生理上发生变化的反映。驾车者的疲劳、疾病现象,对汽车的行车安全是极为不利的,甚至是极为有害、十分危险的。因此,对驾车者生理健康的要求,就是要重点抓住饮食与健康及休息、废气、噪声、振动等影响健康的主要因素,并抓住婚育、性生活、经期、更年期等生理变化大的关键时期,及时有效地把握和调节自身的生理功能,以维护正常、自然、可靠的生理状态,始终保持心理上的平衡和维护健康。

驾车属于心理紧张性工作,尤其是女性,由于生理、心理等特殊原因,从事驾车特别是职业驾驶,会带来一些生理上的不良影响,长时间或过度地处于紧张状态的驾车工作,可造成内分泌失调,导致月经紊乱、痛经、流产、早产、泌乳功能失常及更年期症状加重等;强迫性、固定性坐姿、坐位、活动小、颠簸大,可导致骨盆淤血,引起痛经及内生殖器炎症;含铅等重金属的油料,含硫、一氧化碳、二氧化碳等有害物的废气,可导致月经失调、流产、不孕等;车况不好的载重车等因振动、噪声大,影响更大。因此,女性驾车者应特别注意生理保健和劳动保护。对于45岁以上的女性驾驶员,每天的行驶时间不应超过8小时。因为处于这个年龄段的女性在体力上、生理上、心理上都会产生许多变化,容易疲劳,并且工作能力普遍下降。如果有条件,在月经期的第一二天,妊娠期的前3个月及后3个月,哺乳期的前6个月最好停止驾驶。

日常经验和统计分析结果告诉我们,驾驶员的年龄与行车安全也有一定关系。人们往往在乘坐老司机驾驶的车辆时会感到比较安全。统计发现,约一半的交通事故发生在25岁以下的司机驾驶的车辆,驾车不到1~2年的司机引起的交通事故的占12.5%。每百

万公里的车祸次数以 20 岁以下的司机最多,26~40 岁的司机较少,40~55 岁的有处理经验的司机也不易发生车祸。为什么会出现此种情况呢?这是因为新驾驶员经验不足,喜欢冒险等等。一般认为,要经过 10 万公里驾驶才能成为不出事故的优秀驾驶员,而这常常要花去约 6 年的时间。所以“老”司机能使人更放心。当然,司机年龄也不是越老越好,高龄驾驶员的反应能力较慢,控制车辆的能力不如年轻人,这是不利的一面。

一般认为,血型是一个人的生理现象,是无法改变的。但它实际上与一个人的性格、气质有较大的联系。有趣的是,研究表明,驾驶安全与否还与人的血型有关,并且对女性来说更为突出。香港有关方面研究认为,A 型血的人机智,细心谨慎,对周围环境善于观察,因此较少发生交通事故;O 型血的人一般驾驶技术好,对自身生命防卫本领强,但因注意力分散引起的人身事故较多;B 型血的人注意力较易分散,大小事故不断;AB 型血的人驾车肇事最多。

日本一位专家对 2000 名肇事者作了调查,结果表明,血型与交通事故和行车倾向有很大关系。从车祸肇事者的驾驶工龄来分析,驾车不满一年就出事故的以 A 型者和 B 型者居多。一般 A 型者喜欢开快车,因此初驶时易发生撞车事故,接受教训后就转向谨小慎微。A 型和 AB 型的人,对自己的安全不注意,故在没有经验的情况下容易出事故。A 型者还有一个有趣的现象,他们在独自一人时会不顾安全乱开一气,而每当载上乘客后便会立刻变得小心谨慎。O 型者十分珍重自己的生命和安全,在资历尚浅时小心得近乎病态。对一般人来说,经验越丰富、事故越少,而 B 型者却不然,他们随着驾龄时间的推移和习惯的形成,往往对周围环境就会不留意而变得粗心大意,一些有 10 年行车经验的老司机反而容易出事故,就是这个原因。

一些著名学者的研究显示,事故的类型与驾驶员血型有关。在十字路口发生碰撞事故的司机大多是 O 型和 B 型者,因为 O 型者有保持直线性的行动特点,对前后较注意而对两旁比较忽视;而 B 型者到了十字路口往往左顾右盼因而也易造成车祸。因行车路线变