

职业健康丛书

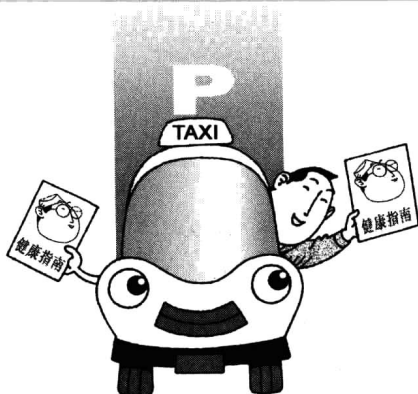
出租车司机

杨秉辉 主编

健康指南



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL PUBLISHING HOUSE



职业健康丛书

出租车司机健康指南

杨秉辉 主编

上海教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

出租车司机健康指南 / 杨秉辉主编. —上海:上海教育出版社, 2009.6

(职业健康丛书)

ISBN 978-7-5444-2288-8

I. 出… II. 杨… III. 出租汽车—驾驶员—保健—指南 IV. R161-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第072805号

职业健康丛书

出租车司机健康指南

杨秉辉 主编

上海世纪出版股份有限公司 出版发行
上 海 教 育 出 版 社

(上海永福路123号 邮编: 200031)

各地新华书店经销 昆山市亭林印刷有限责任公司印刷

开本787×960 1/32 印张5.25 插页2

2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

印数1-5,000本

ISBN 978-7-5444-2288-8/R · 0006 定价: 10.00元

(如发生质量问题, 读者可向工厂调换)

主 编 杨秉辉

参与作者 (以姓氏笔画为序)

王 箴	王国民	王建中	包亚萍
吕迁洲	何礼贤	陈 华	陈世耀
杨秉辉	杨蕊敏	周爱军	郭卫军
姜立本	姚礼庆	钟芸诗	徐 枫
袁 非	高 键	高 鑫	戚少华
葛均波	戴豪良		

前 言

随着工业化的进程和经济建设的发展,城市化进程加快,城市的规模也日益扩大。如今百万人以上的大城市在全世界已经不是屈指可数了。城市的规模越来越大,交通便成了问题。当然可以发展公共交通,世界各大城市也无不为此努力。但公共交通是“公共的”交通,它的服务不可能个性化。能叫公共汽车按您的时间安排发车?能叫地铁开到您家门口来?当然都不能。首当其冲想到的解决办法是用自备车,但那还要有点经济基础,并且还要学会驾驶,还要有地方停车……再说外来人员、旅游者也不可能都自己开着车来逛城市。于是,出租车应运而生。在我国,目前自备车尚未普及,可出租车已普及了。岂止是大城市,一些中小型城市的出租车也逐渐多了起来。出租车给城市人民的生活带来了方便,也促进了社会经济的发展,功劳大矣。无人售票的公交车有,无人驾驶的出租车无。出租车是要人驾驶的,于是 360 行中又多了一个出租车司机的行当。关于从事这个行当的人,人们一般只认为他们是汽车司机吧。当然出租车司机也是司机,但是他们的工作条件



却与其他司机不同,至少不完全相同。然而就是这些不同,对他们的健康带来了不少影响,这倒是一个应该引起充分重视的事。幸而,这个问题已经被留意到了,网上有了不少议论,报纸也陆续予以报道。

有朋友建议我专门针对出租车司机的健康、防病问题写一本小册子,供出租车司机朋友们参考,并为此提供了不少资讯。有感于朋友们的古道热肠,也出于“以人为本”应为医生的天责,便欣然着手编写。编著过程中为使所述及的内容更加准确起见,又特意邀请了本院若干专家参与。承各位专家“不以小善而不为”,在繁忙工作之余,不辞劳苦,积极撰写并两易其稿。各位专家学识渊博,所写内容自然准确可信,但为使出租车司机朋友便于阅读,由我作了增删,并分列小标题。于是,有了今天这本小册子。相信这是国内、也许是世界第一本为出租车司机量身定做的健康读本。希望对出租车司机朋友们的健康能起一点作用,更希望能藉此引起社会各界对出租车司机健康的关注。让出租车司机们更健康,让社会更和谐,让我们的世界更美好。

愿望终究只是愿望,这本小册子能否在这方面起点作用,尚待出租车司机朋友们评述。书中或有错误与不足,则请诸位专家、读者批评指正。

复旦大学附属中山医院教授

杨秉辉

2008年2月

目 录

关注出租车司机的健康

出租车,一道亮丽的风景线/2

亮丽背后的艰辛/3

一天“机器人”,一天“植物人”/5

出租车司机们请关注自己的健康/7

出租车司机常见病的预防和治疗

健康的无形“杀手”——高血压病/11

需要终身控制饮食的糖尿病/17

没有症状但后果严重的血脂异常/26

中年人也不得不防的冠心病/29

从腰痛到腿——腰椎间盘突出症/36

最常见的腰酸背疼——腰肌劳损/41

各种各样的颈椎病/44

振动造成的振动病/49

发生率很高的急、慢性胃炎/50



- 可以根除的胃、十二指肠溃疡/57
- 与不良生活行为相关的脂肪肝/62
- 病情可轻可重的胆囊炎、胆石症/69
- 不要小看便秘/72
- 很麻烦的痔病/75
- 腰痛又尿血可能是泌尿系统结石/80
- 恼人的前列腺炎/88
- 乘客带来的呼吸道感染/93
- 不只是“神经衰弱”——慢性疲劳综合征/98
- 出租车司机的“经济舱综合征”——血栓性疾病/100
- “梅核气”——慢性咽炎/103
- 出租车司机容易视觉疲劳/105
- 不仅影响听力的噪声危害/108

倡导科学的生活方式

- 预防为主,努力改善生活行为/112
- 多吃优质蛋白有利增强体质/113
- 新鲜蔬菜与水果,健康饮食不可少/117
- 摄入过多脂肪严重危害健康/119
- 吃得淡些好/122
- 食物不必太精细,吃饭止于七成饱/124
- 吸烟有百害而无一利/126
- 酒精损肝伤脑,少饮为妙/129
- 运动是个宝,健康少不了/131
- 什么是真正的健康/134

饮食、用药与其他

——几点补充建议

营养科主任对出租车司机饮食的建议/138

中医教授对出租车司机饮食调理的建议/145

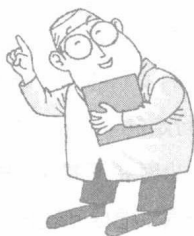
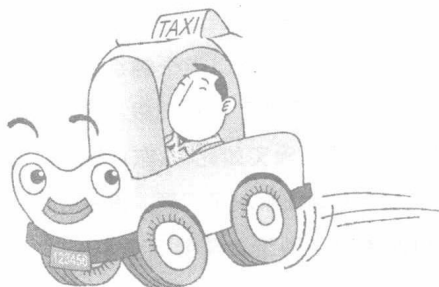
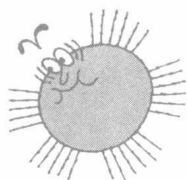
出租车司机用药更需谨慎/151

健康体检——这钱值得花/155



TAXI

关注出租车司机的健康





出租车，一道亮丽的风景线

“发展是硬道理”，经济的发展几乎必定伴随着城市化。在农业经济时代，无论是早期的以物易物，还是后期的持币购物，总是要在集市上进行，城市因经济生活的需要而逐步发展。到了工业化时代，工业生产原料的采购和产品的销售当然也都离不开城市，所以工厂也就设在城市了。早期的工业是劳动密集型的，于是随着工业化的发展，大批农民脱离土地进入城市。城市人口的增长，又必然使得“第三产业”，即为人服务的产业发展。城市功能的齐全必然伴随其规模扩大。城市作为经济活动的产物，也必将随着经济的发展而发展。古今中外皆如此。

一个现代化的城市给人的第一印象便是高楼林立，但向高空发展成本巨大，而且终究是有限的，至今世界上最高的楼也不过 100 来层吧。于是城市便向四周拓展，以便更多地包容它的设施、它的居民。但是城市是经济活动的舞台，它的居民要生产、生活，就必定要活动。这是一个铁定的规律，如果没有相应的交通设施，那么城市的规模也就不可能很大。古代中国发达的城市中有“十里长街”之说，其实也就那么三五里罢了。从东门走到西门半个钟点左右吧，没法再大了。后来有了车辆就突破了这种局限。人说汽车的发明缩短了地域上的距离。确实如此，从东门到西门，行走需半个钟点的，汽车 5 分钟便解决了问题。汽车开半个小时并不费事，若用两条腿走则至少需要 3 个小时。于是汽车便成了现代化城市的标志之一。

公交车有一定的运行线路和时间,人们只能适应它,它不可能适应个别的人。私家车自然好,但是停车、保养也不方便,还需聘用驾驶员或是自己学习驾驶。两难之下产生了出租车,大街小巷,招之即来,用毕付费,多用多付、少用少付,公平合理。这种方便租用的大众化出行方式自诞生以来大受欢迎,这个行业也日益得到发展。

大街之上,林阴道旁,俊男靓女一挥手,一辆出租车便戛然而至,一弓身钻了进去,车门一关便疾驶而去。机场出口处、火车站旁,带着大包、小包的旅客一挥手,一辆出租车就会驶到面前,司机跳下车来,帮你把行李搬到车上,你朝车里一坐,出租车把你送到家。快捷、方便成了出租车的优势,也形成了城市生活的特点。

车水马龙与高楼林立,共同构成了现代化城市的基本特征。在车流当中的出租车更是一枝独秀,以其漂亮的车型、大众化的服务,秀外惠中,成了城市生活中一道亮丽的风景线。

亮丽背后的艰辛

随着经济的发展,我国人民物质文化生活水平显著提高。在经济较为发达的地区,有一辆私家车,供自己与家人使用的,已经不是什么新鲜事了,甚至一家拥有2—3辆自备车的,也不算稀罕。在有一定的经济实力而尚未购车的人以及无经济实力而向往自己有车的人看来,“有车族”驾着自己的车上班,驾着自己的车赴宴,驾着自己的车带着家



出租车司机健康指南

人或情侣兜风……是何等地潇洒。爱屋及乌，便觉得开车实在是一桩惬意的事了。

出租车司机每天开着车子满街跑，开车就是他“上班”，他开车是送别人赴宴，他的家人只是巴望着他早点平安回家休息……出租车司机虽然也是开车，却没有“有车族”的那份潇洒。毕竟有“经济指标”，潇洒不起来。这就像模特儿每天都会穿最时髦的衣服，但只是为了展示这些衣服给别人看；旅行社的导游每天穿行于名胜古迹与山水之间，只是为游客服务而已……

没有那份潇洒倒也罢了。工作嘛，不可能都在潇洒中完成的。农民在收获的时候充满了喜悦，但耕种的时候绝不潇洒；工人建造了高楼大厦，但站在高空的脚手架上绝对潇洒不起来；舞蹈家演出之时何等潇洒，但你可知他在练功房里“潇洒”了多少汗水……各行各业都有他们的艰辛，出租车司机当然也不例外。不过仔细分析起来，出租车司机工作的艰辛恐绝不下于任何一个行业。这一点，如果不细细分析，恐怕许多人都是不理解的，但出租车司机们心知肚明。曾经有人调查了 100 位出租车司机，问题是“是否愿意让自己的子女也干出租车司机这一行？”结果竟百分之百地回答“不！”因为干这一行实在太辛苦与艰难了。

高楼幢幢，霓虹闪烁，人来人往，车水马龙之中活跃着一支出租车大军，为城市的经济发展作出了贡献，也给人民大众的生活带来了极大的方便，但这当中包含了出租车司机多少的艰辛，又有几人能知道？

一天“机器人”，一天“植物人”

出租车司机们的工作是坐在那里干的，坐着是比站着舒服些。要不，客人来了怎能总是说“请坐，请坐”呢？但是您可曾想过要是让您连续坐十几、二十个钟头，您还吃得消吗？可出租车司机恰恰就是要这样连续坐在那里干活的。要能坐在大厦华庭之中，或许还有几分舒畅；或是坐在海滨沙滩之上，也会有几分潇洒。可出租车司机却是坐在不足半平方米大小的一个仅能容下身軀的空间里，而且这个空间的高度更是仅容坐着不容站立，胸前还得系上安全带，不少城市的出租车还加了防护栏。更将这个出租车司机的空间进一步地局限起来看，说得难听一点，就像是一个“囚笼”了。

出租车司机手握方向盘，转弯的时候要稍微动一动，启动与制动之时要脚踩油门或刹车，如此而已。身体是不动的，也动不了。两眼必须盯着前方，头也是不能动的。这样一天十几、二十个小时下来，必定腰酸背痛。腰椎病、颈椎病也必定会找上门来。坐着不动还容易发生胆结石、肾结石，容易有前列腺炎、血栓形成之类的疾病。长时间地坐着缺少运动还会带来脂肪肝、糖尿病一类的问题。

在许多大城市中虽多高楼大厦，却少公共厕所，遇到有厕所的地方却又不能停车，所以出租车司机们解决“私急”的问题要比一般行人更麻烦，于是只好少喝水与忍尿。结果是更增加了肾结石、前列腺炎的机会。

许多城市的出租车司机是日班连夜班，一天十多个小



时,甚至二十个小时连续工作的。吃饭也成了问题,一天之中至多有一顿饭是在家里吃的,其余的2~3顿饭只能在外面打发。也许有人会觉得在外面吃挺省事,可是出租车司机可不像开车赴宴那么潇洒。首先是吃饭的时间恰恰是客人用车的高峰,因为客人要乘车赴宴呀。为了生计,只能“先人后己”。送走了客人自己总可以吃饭了吧?还不行,还有迟些的宴席,还有早散的宴席,总不能放着生意不做。当然,饭还是要吃的,哪里去吃?又成了问题。许多机关、单位都有食堂,许多大公司都在附近的饭店包餐,可是出租车司机却无法享受。因为他们的工作是“到处流浪”的,只好看着个空儿,就着路边的摊点,胡乱地吃点什么。还有吃饭停车的问题:这儿能不能停车?为吃一顿饭被罚几百块钱可受不了。大宾馆里倒是有停车场,能到那儿吃饭吗?谁买单?能吃点什么呢?卫生学家说要注意饮食卫生,营养学家说要注意营养,可出租车司机们还要说要考虑花费。到哪儿去找既省钱又卫生、营养搭配又好的饭菜呢?弄到最后还是在路边的小摊去解决。大路上的小店门前不能停车,小路上的摊点没有卫生许可证,也就只好将就点了,靠自己的抵抗力吧。更糟糕的是这些摊主因为卖蔬菜不赚钱,所以卖的大都是些粗鱼笨肉,偶尔吃点或许问题不大,天天如此必定血脂增高,动脉硬化,心、脑血管病接踵而来。还有人为了抢时间,多拉点生意,三碗饭狼吞虎咽下去,或者干脆不吃饭了,这胃怎么吃得消?几年下来,不生胃病才怪呢!

高糖分、高脂肪的饮食加上缺少运动,糖尿病在出租车

司机中也成了高发病。而糖尿病又会带来视力问题、脚的问题、心血管病的问题。

出租车能够“兜风”的日子并不多，气温稍高或稍低，乘客都会要求开空调，这样一来车内的空气便成死水一潭，司机在这样的环境下坐上十多个小时，呼吸道缺乏抵抗力，咽喉容易发炎。遇到伤风感冒的乘客，出租车司机自然会被感染。

现代城市交通一般都十分拥挤，而且人车混杂、各种类型的车辆混杂，为了保障行车安全、也为了避免被罚款，出租车司机们一上车，精神便处于一种高度紧张的状态，时间一久，难免神经衰弱，表现为夜不能寐，或睡眠质量不好。其实对于许多出租车司机们来说，一天工作十来二十个小时，本来就睡眠不足。于是，不少出租车司机便在休息日蒙头大睡，希望得到补偿，甚至不洗漱、不吃饭，就像个“植物人”似的。无怪乎有人形容出租车司机的生活是“一天机器人，一天植物人”。其实一天睡下来更是头昏脑胀、四肢无力。

干出租车司机这个行当身心压力确实都很大。这也迫使一部分司机寻求另一种解脱，比如大量抽烟、酗酒（当然是在不出车的那一天）。这样一来对健康而言，那就更是雪上加霜了。

出租车司机们请关注自己的健康

出租车的车顶上有 TAXI 的灯箱，倒是一个世界通用的



标识。这四个英文字母用粤语音调读来,便是“的士”。刚好与公共汽车的音译“巴士”相对。所以全国各地都乐于采用,将出租车称作“的士”,乘出租车便称为“打的”,而将出租车司机称为“的哥”了(当然应该还有“的姐”或是“的嫂”)。

“的哥”们给城市居民的生活带来了方便,也为国家的经济发展做出了贡献。“的哥”们在平凡的工作中还涌现了许多“好人好事”,拾金不昧、扶老携幼、勇斗歹徒……都是常事。所以报上常说出租车司机是“城市精神文明的使者”。

“的哥”们的健康问题也开始受到社会的关注了。据报载,某地的人民代表已经用提案的形式,向政府的有关部门建议关注出租车司机的健康。不管结果如何,“的哥”的健康问题受到关注总是好事。

健康是自己的,“的哥”们还真得关注自己的健康问题。请“的哥”们往下看,对照对照自己,有没有这些问题?有,请看下文,怎么治。没,也请看下文,怎么防。

1. 比以前胖了? 还是瘦了? 这几年都没称过体重吧!
2. 经常感冒吗?
3. 常常感到腰痛吗? 肩部或背部常有酸胀的感觉吗?
4. 手、脚有时发麻吗?
5. 常常胃不舒服?
6. 肝区有些隐痛? 曾经有过剧烈的像刀绞一样的痛吗?
7. 大便正常吗? 常有便秘吗? 有过大便带血的情况吗?
8. 有时感到胸口闷吗? 特别是在上几层楼或是走得急