

【车主随心读丛书】

AICHE GENGAI JIANKANG

爱车更爱

史冬 编著

健康



车主要健康
地球要环保



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

中国疾病预防控制中心

AICHE GENGAI JIANKANG

爱车更爱

健康



中国疾病预防控制中心
CHINA CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION



爱车更爱健康

史冬 编著

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱车更爱健康/史冬编著. —重庆:重庆大学出版社,2008.1
(车主随心读丛书)

ISBN 978-7-5624-4331-5

I. 爱… II. 史… III. ①汽车—污染防治—基本知识
②汽车—驾驶员—保健—基本知识 IV. X734.2 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 200958 号

车主随心读丛书

爱车更爱健康

史冬 编著

责任编辑:朱开波 彭宁 版式设计:程晨
责任校对:邹忌 责任印制:张策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:张鸽盛

社址:重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn (市场营销部)

全国新华书店经销

重庆市川渝彩色印务有限责任公司印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:4.5 字数:83千

2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

印数:1—5 000

ISBN 978-7-5624-4331-5 定价:25.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究

Q 前言

QIANYAN

现代社会，车不再高不可攀，它逐渐进入了寻常百姓家。车也不仅仅是一种交通工具，它代表了一种文化、一种生活方式、一种时尚。车轮上的生活是轻快而惬意的。但通向有车族幸福生活的道路却往往颇费周折。从选车、买车、用车、保养车、美容车、升级车到车辆保险，车主保健，汽车环保，准车主和车主们会遇到一连串闻所未闻的问题。万事求人费财费力，自己动手当然是好，但两眼一抹黑又如何入手？

别急！我们精心策划撰写的车主随心读丛书，就是替你解决这个问题。从购车到用车的一系列难题，都会在本套图文并茂的书中找到答案。书中没有晦涩的术语，没有繁琐的理论，讲的全是咱准车主、车主正面临的、迫切需要了解和解决的问题。简洁易懂、通俗明快的叙述让你一看就懂、一用就灵。

丛书集中了最新最实用的汽车知识和经验。内容涵盖汽车基础知识、选择、购买、置换、保险、使用、防骗、维护、美容、升级、车主保健、汽车环保、交通知识等各方面。在撰写丛书的过程中，得到了众多汽车行业的专家学者、经验丰富的车主的鼎力支持，亦参考了众多文献。编者在此向各位专家、朋友、文献作者表示最衷心的感谢。

编 者

2007年10月

第1章 车内污染防治 /1

第1节 去除“新车味” /2

第2节 净化车内空气 /4

1. 车内空气污染产生的根源 /4

2. 消除车内异味的方法 /8

3. 消除车内异味的小贴士 /11

第3节 选购车用香水 /14

第4节 进行车内消毒 /15

第2章 车主保健基本法 /19

第1节 以车代步要适度 /20

第2节 选用优质挡风玻璃 /20

第3节 预防震动病 /21

第4节 预防腰颈椎病 /23

第5节 降低噪声强度 /24

第6节 避免长时间使用空调 /25

第7节 超速行驶导致心率过速 /26

第8节 合理饮食改善肠胃病 /27

第9节 定期进行体检 /28

第3章 车主保健面面观 /29

第1节 如何保护眼睛 /30



- 第2节 手指保健操 /33
- 第3节 车内简易保健操 /34
- 第4节 缓解疲劳保健操 /35
- 第5节 正确使用汽车座椅 /37
- 第6节 驾驶员健康饮食 /39
- 第7节 驾驶员每日保健 /43
- 第8节 熬夜驾驶员自我保健 /45
- 第9节 长途驾驶安全保健 /46
- 第10节 心理保健 /48

1. 驾驶员常见心理问题 /48

2. 心理问题的预防 /52

第11节 消除午后困倦 /55

第12节 汽车驾驶员保健歌 /56

第4章 女性车主保健 /59

第1节 女性驾驶常见健康问题 /60

第2节 女驾驶员上路健康须知 /63

第3节 准妈妈驾车贴士 /66

第4节 儿童乘车保健 /69

第5章 气候与健康 /73

第1节 预防春季犯困 /74

第2节 春季防止花粉过敏 /75

- 1.什么是花粉过敏症 /75
- 2.花粉过敏症和感冒的区别 /76
- 3.防治花粉过敏 /77

第3节 夏季车主保健 /79

第4节 秋季车主保健 /85

第5节 冬季车主保健 /87

第6章 疾病防治 /89

第1节 冠心病(心绞痛、心肌梗塞) /90

第2节 慢性前列腺炎 /93

第3节 高血压 /96

第4节 腰痛 /98

第5节 慢性胃炎 /100

第6节 颈椎病 /105

第7节 糖尿病 /111

第8节 肩周炎 /113

第9节 高速行驶车综合征 /116

第10节 高原病 /118

第11节 驾驶员用药 /121

第12节 自驾游中常见病的防治 /126

第7章 环境健康 /129

第1节 什么是绿色汽车 /130

第2节 环保对我们的要求 /131

第3节 环保对生产商的要求 /134

参考文献 /136

第

章

车内污染防治





第1节 去除“新车味”

新车刚买时, 车内总会有很重的味道。这种“新车味道”的主要成分是车内材料散发的有害化学气体, 来源通常有三方面。一是源于新车本身, 汽车零部件的有害气体和气味没有得到充足释放; 二是源于车内装饰, 装饰材料中含有的有害气体包括苯、甲醛、丙酮和二甲苯等; 三是由于使用空调或车舱密封不好, 使 SO_2 、 NO_x 、



图1.1 新车味源于新车本身、车内装饰、挥发出的汽油等污染物

CO、CO₂、HC和挥发出的汽油等污染物进入车内。那么，如何去除“新车味”呢？

(1)利用装修除味剂

最近王先生的办公室刚装修好，装修公司送了一套装修除味剂，号称专业去除装修产生的甲醛、苯系物、氨气等刺激性有害气体。王先生心想车里的毒气成分也应该差不多吧，就拿了一瓶试试。按照说明书，把里面的两包粉末混合，找了个碗倒入半碗水溶解，然后放在车里关闭车门放了两天一夜，直到黄色的液体完全变成无色透明的。用下来感觉效果不错，现在车里基本上已经闻不到难闻的异味了。这些装修除味剂在建材超市都可以买到。

(2)竹炭除味

车主可以把买来的竹炭，用干净、透气性好的纱布包好，然后放到汽车的后备箱内，竹炭可吸附车内存在的甲醛等异味。竹炭在各大装饰建材城都有销售，价格在30~100元。

(3)醋除味

小张也是今年新买的私家车，新车难免有点异味，他的方法是在不用车的时候，打一小桶清水，再加一些醋，放在车里。水可以吸附甲醛，醋可以起到稳定甲醛的作用。经过一个星期的努力，车内的异味明显减弱。

(4)负离子空气净化器除味

在一些汽车养护中心可以享受负离子去除异味服



务。据介绍,负离子空气净化,可以去除新车内的异味。一般效果比较明显,工作人员称作负离子空气净化效果可以保持一个月。现在一些大型的汽车养护中心都有这项服务,费用在100~200元。



第2节 净化车内空气

1. 车内空气污染产生的根源

拥有私家车,也就同时拥有了一个容易产生污染的小空间,车内装饰材料排放出来的有毒气体的浓度比较



图1.2 车内异味潜伏健康杀手

高,形成了一个密闭的小型毒气站。加上私家车空间非常狭小,密闭性非常高,因而经常驾驶或乘坐私家车,许多人会感到不舒服,出现头晕、困倦、压抑、烦躁、注意力不集中等现象,甚至出现恶心、呕吐、虚脱症状……这些都是私家车里各种有毒气体在作怪。

车内异味潜伏了六大隐形健康杀手:甲醛、苯系物;霉菌、病毒;汽车尾气;汽车香水(乙醚+香精);烟味;汗臭等,如此严重的车内空气污染,必须予以有效去除,才能充分保证车主健康。

要想爱车里面空气清新,要从清除异味和保持干燥着手。车内污染有很大一部分是来自内饰件采用的大量塑料制品和黏合剂,这些材料会产生苯、甲醛等有害物质,而发动机也会产生胺、烟碱等物质,对乘员的身体健康造成伤害。但是,除了这些我们无法改变的污染源之外,驾乘者自身的一些行为也会造成二次污染。我们应该注意避免出现以下几种情况。

(1)过度装饰

很多车主喜欢买各种装饰材料装饰自己的新车,比如加装桃木内饰等。但有的车主在换了内饰以后,就感到不舒服。其实,如果加装的内饰材质或使用的胶不合格,就可能引起乘员的过敏等不适反应。尤其是地胶,不仅因为不透气,容易把潮气封闭在地板上,滋生细菌,而且铺设地胶时使用的强力胶也容易挥发苯,因此一般不推荐使用地胶。



图1.3 车内摆放的毛绒玩具、靠垫等,如果是用劣质材料做成的就很容易引起过敏

另外,一些喜欢在车内摆放很多毛绒玩具、靠垫等的车主也要注意,如果这些饰物是用劣质材料如黑心棉等制成的,就很容易引起过敏。而新购买的车内座套等纺织品,也最好先用水漂洗以后再用。

(2)常用空调内循环

不少车主习惯将空调一直设置在内循环,但这样一来在冬天不开窗的情况下,内饰散发的污染气体、人呼出的二氧化碳等都留在封闭的空间内,得不到散发。因此,开空调时,应该间隔着使用内外循环,使外界的新鲜空气进入车内。

(3)长期保留原始包装

新车刚买来时, 座椅、方向盘等处通常会有一层塑料包装, 许多车主为了让这些包装继续保护车辆内饰, 就不将其去除, 长期保留。其实, 这样反而会使内饰产生的污染气体得不到挥发, 也和包装一样久留车内。

(4)开车经常关闭车窗

即使是在冬天, 开车时也最好给车窗留条缝, 保持空气的适度流通, 及时把车内空气中的污染排出去。有天窗的车型可以把天窗向上打开一点, 这样车内既不会灌风, 又能够保持空气流通。新车前六个月最好能经常开窗。

(5)长期放置有异味物品



图1.4 车内杂物不但增加油耗, 也是异味的来源



很多车主会将一些穿过的球鞋、沾有汗的运动衣和脏抹布等长期留在车内，或者把一些食物的外包装和瓜皮果壳等放在车内的垃圾桶内。在冬天，室内外的冷热温差很容易在车内产生湿气，这些物品就容易产生霉菌。因此，每次下车时应该记得将这些物品及时带下车。洗车时，也可用湿布擦拭车内或进行吸尘。

(6)车内抽烟

车内空间狭小，抽烟会造成车内的空气混浊，长期抽烟还会在车顶棚上形成一层很难清除的烟渍。尤其是开着空调抽烟，烟尘中的胺和烟碱会附着在蒸发器表面。遇到阴雨天气或空调长时间不用，会使蒸发器表面产生霉菌，污染车内空气。因此，要尽量避免在车内抽烟。真的要在车内抽烟，最好打开窗户，如果有天窗当然更好了。

(7)常用空气清新剂

空气清新剂可起到暂时清新车内空气的作用，但治标不治本。而且空气清新剂多由乙醚、香精等成分组成，很多香水也是化学合成物，这些物质分解之后产生的气体中某些成分本身就是空气污染物，这样只会加重污染。所以尽量不要使用空气清新剂和香水。

2.消除车内异味的方法

要消除车内异味，提升车内空气质量，有以下几种物品可以加以利用。