

◎ 主编 沈黎风 ◎

驾

驶

员

自我保健

365
妙计



送礼  不如送健康, 健康驾驶, 驾驶健康

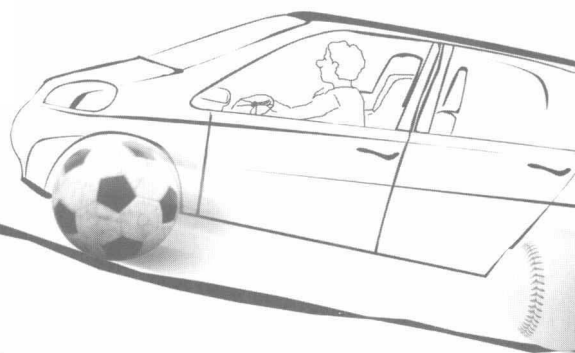
海三所書店

驾驶员

自我保健

365 妙计

◎ 主编 沈黎风



上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

驾驶员自我保健365 妙计 / 沈黎风主编.

—上海:上海三联书店,2004.5

ISBN 7-5426-

I. 驾... II. 沈... III. 汽车—驾驶员—保健—基本知识

IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 035484 号

驾驶员自我保健 365 妙计

著 者 / 沈黎风

策 划 / 志 华

责任编辑 / 孙 志

装帧设计 / 白玉琼

监 制 / 朱美娜

责任校对 / 任山民

出版发行 上海三联书店

(200235/ 中国上海市钦州南路 81 号)

<http://www.sanlian.com>

E-mail:sanline@online.sh.cn

印 刷/上海惠顿实业公司印刷

版 次/2004年5月第1版

印 次/2004年5月第1次印刷

开 本/850×1168 1/32

字 数/150千字

印 张/6

插 页/2

印 数/1-10000

ISBN7-5426-1931-4/G·667

定价:16.00 元

序

交通事业的蓬勃发展,离不开千千万万驾驶员默默无闻的付出。切实保障驾驶员的身心健康,对于确保行车安全、社会稳定和发展现代交通事业,具有极为重要的意义。

世界卫生组织(WHO)指出:在影响人的健康长寿的因素中,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。由此可见,开启健康之门的金钥匙掌握在每个人自己的手中。在我们的社会大家庭中,驾驶员是一个与人民群众日常生活有着密切联系的特殊群体,由于工作的特殊性,他们往往容易得病,倘若平时不重视自我保健,那么,他们的健康隐患必定会对交通安全带来严重影响。在数千万驾驶员中,虽然没有一个人不想健康,但是不注重养生保健、不懂得如何保护健康的人却大有人在。

有鉴于斯,全国保健类畅销书作者沈黎风先生主编了《驾驶员自我保健365妙计》。该书融知识性、科学性、实用性于一体,文字通俗易懂、言简意赅,内容多彩丰富、新颖实用,是广大驾驶员朋友一本不可多得的养生保健工具书。

中华人民共和国卫生部原部长钱信忠曾为沈黎风先生主编的《自我保健365妙计》一书题词:科学保

健方法和合理养生之道,是通往健康必由之路。老部长的忠告,每位驾驶员都应该聆听并时刻记住。

让我们永远铭记联合国教科文组织的另外一个忠告:金钱、权力和享受,都应该排在健康之后!

中国健康教育协会理事 王震
《自我保健》杂志执行主编

2004年5月

目 录

第一篇 为了健康的忠告 / 1

第 1 章 饮食 / 2

1. 合理安排饮食结构 / 2
2. 改掉不良饮食习惯 / 3
3. 驾车族食物一览 / 3
4. 行车前别食用催眠类食品 / 4
5. 早餐十分重要 / 4
6. 一日四餐有讲究 / 5
7. 主食太少危害大 / 5
8. 驾驶员应多吃点甜食 / 6
9. 注意饮食的补充 / 6
10. 测测自己吃多了没有 / 7
11. 不宜暴食冷饮 / 7
12. 食疗调养五注意 / 7
13. 油炸臭豆腐不宜多吃 / 8
14. 吃红薯当心烤桶身世 / 8
15. 选择就餐场所要讲究卫生 / 9
16. 最好的饮料是白开水 / 9
17. 口渴时不要大量饮水 / 9
18. 不可无节制饮水 / 9
19. 不渴也应喝点水 / 10
20. 大量出汗后应喝盐开水 / 10
21. 生活中的“四水”养生 / 10
22. 不要常饮浓茶 / 11
23. 每天兼顾五色食品 / 11
24. 不妨天天吃五种食物 / 11

25. 营养不良的红灯警报 / 12
26. 人体必需的营养食物 / 13
27. 维生素的来源 / 13
28. 不要吃易中毒的食物 / 14
29. 吃掉“火气”的食物 / 14
30. 吃了会快乐的食物 / 15
31. 能消除压力的食物 / 16
32. 开车时不宜多吃的水果 / 16
33. 不能空腹吃的五种食品 / 17
34. 十种不宜多吃的食物 / 17
35. 不可混食的食物 / 18
36. 减肥蔬菜一览 / 18
37. 抗癌蔬菜排行榜 / 19
38. 十四种可增寿的食物 / 19
39. 最佳食品榜 / 20

第 2 章 烟酒 / 21

40. 驾车途中别吸烟 / 21
41. 疲劳时不能依赖吸烟提神 / 21
42. 吸烟害处多 / 22
43. 三种情况下吸烟危害更大 / 22
44. 驾车连续不断吸烟易造成判断失误 / 23
45. 酒后开车危险、违法 / 23
46. 饮啤酒要适可而止 / 23
47. 醉酒会引起食道破裂 / 24

- 48. 喝酒成癮易导致精神障碍 / 24
- 49. 醉酒可导致中风 / 25
- 50. 饮酒时忌吸烟 / 25
- 51. 饮酒不能御寒 / 25
- 52. 以酒解愁愁更愁 / 25
- 53. 过量饮酒有十害 / 26
- 54. 饮酒三学问 / 26
- 55. 喝酒前先吃些食物 / 27
- 56. 解酒食物一览 / 27

第3章 情绪 / 28

- 57. 要保持良好的情绪状态 / 28
- 58. 开车心情很重要 / 28
- 59. 驾驶室空间大小影响驾驶情绪 / 29
- 60. 怎样提高情绪自控能力 / 29
- 61. 情绪是生命的指挥棒 / 30
- 62. 心理状态不佳时严禁出车 / 30
- 63. 争吵之后不能马上驾车 / 30
- 64. 不良情绪对皮肤有影响 / 31
- 65. 咆哮并不能减轻愤怒 / 31
- 66. 性情暴躁者宜多吃鱼 / 32
- 67. 造成驾驶员不良心理的因素 / 32
- 68. 不良心态威胁行车安全 / 32
- 69. 怎样克服不良心理状态 / 33
- 70. 消除精神压力九法 / 33
- 71. 开车制怒七法 / 34

第4章 习惯 / 35

- 72. 出租车司机要养成六种习惯 / 35

- 73. 养成良好规范的驾驶习惯 / 35
- 74. 养成良好的生活习惯 / 36
- 75. 赤手驾车有损健康 / 36
- 76. 驾车打手机很危险 / 37
- 77. 车内音量太大易惹祸 / 37
- 78. 饭后休息十五分钟再出车 / 37
- 79. 吃饭要细嚼慢咽 / 38
- 80. 用一侧牙齿咀嚼的习惯不好 / 38
- 81. 饭后不宜刷牙 / 38
- 82. 别用牙齿启瓶盖 / 39
- 83. 空腹莫嚼口香糖 / 39
- 84. 睡前喝杯热牛奶 / 39
- 85. 养成开窗睡觉的习惯 / 40
- 86. 打喷嚏时别捂紧嘴 / 40
- 87. 呛咳时别捂嘴 / 40
- 88. 不要拔胡子 / 41
- 89. 不要掏耳朵 / 41
- 90. 不要挖鼻孔、剪鼻毛 / 42
- 91. 不要擤鼻涕 / 42
- 92. 钥匙要经常消毒 / 43

第5章 忌讳 / 44

- 93. 忌空腹开车 / 44
- 94. 别在车上吃东西 / 44
- 95. 出车前别躺着看书 / 45
- 96. 跳舞之后不要马上开车 / 45
- 97. 睡觉醒来不能马上开车 / 45
- 98. 上网之后不要立即开车 / 45
- 99. 驾车时不能谈笑 / 46
- 100. 驾车时千万别打瞌睡 / 46
- 101. 避免在行驶途中打电话 / 46

102. 车窗前后不宜吊饰物 / 47
103. 驾车途中忌侥幸 / 47
104. 驾车途中忌比斗 / 47
105. 驾车途中忌动怒 / 48
106. 驾车途中忌性急 / 48
107. 别使用气体打火机 / 48
108. 驾座忌垫活垫 / 49
109. 不宜长时间使用空调 / 49
110. 停车开空调睡觉危险 / 49
111. 驾驶员患近视眼不宜开刀 / 49
112. 突发性耳聋不能开车 / 50
113. 女性驾车五忌 / 50
114. 别在夏天用凉水冲脚 / 51
115. 大脑疲劳时忌用冷水浇头 / 51
116. 泡茶忌用保温杯 / 52
117. 异物入眼别擦、揉 / 52
118. 不能用书页报刊包装食品 / 52
119. 男性忌留胡须 / 52
120. 尿忌憋 / 53
121. 忌憋大便 / 53
122. 三种眼疾不宜开车 / 53
123. 忌经常用汽油洗手 / 54
124. 忌用汽油泡洗整件衣服 / 54
125. 忌用嘴吸吮汽油管路 / 55
- 第 6 章 养生 / 56**
126. “有车族”有健康隐患 / 56
127. 应当重视保健中的薄弱环节 / 56
128. 出租汽车驾驶员保健七措施 / 57
129. 不健康的生活方式等于慢性自杀 / 58
130. 健康状况综合自测 / 58
131. 疲劳程度自我测试法 / 59
132. 观尿液自测疲劳 / 60
133. 心理障碍的信号 / 60
134. 驾驶员的心理问题应当引起重视 / 61
135. 新驾驶员的五种不良心理 / 62
136. 培养良好的心理素质 / 62
137. 意志、毅力必不可少 / 63
138. 二十四小时健康自检 / 63
139. 学会休息 / 64
140. 驾驶员头晕要当心 / 64
141. 神经衰弱驾驶员体锻须知 / 65
142. 领带过紧影响视力 / 66
143. 必须经常换洗衣服 / 66
144. 没有口腔病少用漱口水 / 67
145. 要注意保护听力 / 67
146. 拉肚子别拒食 / 68
147. 体内要常“大扫除” / 68
148. 便秘的八种危害 / 69
149. 春日行车防“春困” / 69
150. 驾驶员防“春困”六刺激 / 70
151. 夏季保健尤为重要 / 71
152. 饭后八不宜 / 71
153. 午睡四注意 / 72
154. 午饭后别不休息 / 72
155. 不要睡得太晚 / 73
156. 闭目怡神法 / 73
157. 颈部按摩法 / 73
158. 养护眼睛六法 / 74
159. 昂首扩胸法 / 74

160. 敲打前额法 / 74
161. 全身放松法 / 75
162. 双腿较力法 / 75
163. 车族保健操 / 76
164. 驾驶员胸部运动操 / 76
165. 驾驶员腹部运动操 / 77
166. 耸肩扩胸法 / 77
167. 头部扭动法 / 77
168. 手指按摩法 / 77
169. 身体伸展法 / 78
170. 经常握拳可提神 / 78
171. 打哈欠保健法 / 78
172. 伸懒腰保健法 / 79
173. 驾驶员腰痛锻炼四法 / 79
174. 驾驶员消除疲劳四法 / 79
175. 过性生活要注意性卫生 / 80
176. 房事之前先洗手 / 80
177. 性生活过度会影响行车安全 / 81
178. 纵欲过度伤身体 / 81
179. 性生活后歇歇再驾车 / 81
180. 女性驾车肌肤保养四法 / 82
181. 女驾驶员选择内衣裤要点 / 82
182. 女驾驶员月经期的保健 / 82
183. 女驾驶员妊娠期的保健 / 83
184. 女驾驶员更年期的保健 / 83
- 第 7 章 防病 / 84**
185. 出租车驾驶员易患六种病 / 84
186. 驾车当防职业危害 / 85
187. 驾驶员患“职业病”原因 / 85
188. 胃有六怕 / 86
189. 胃病的症状 / 87
190. 驾驶员易患胃溃疡病 / 87
191. 慢性胃炎需早治 / 87
192. 预防胃病十法 / 88
193. 谨防胃病引起的腰腿疼痛 / 88
194. 怎样防治颈椎病 / 89
195. 怎样防治腰椎间盘突出 / 90
196. 警惕急性腰背部损伤 / 91
197. 怎样防治慢性腰痛 / 91
198. 怎样治疗急性腰扭伤 / 92
199. 怎样预防肩周炎 / 92
200. 造成腰椎压缩性骨折的原因 / 93
201. 怎样防治下肢静脉曲张 / 93
202. 怎样预防眼病 / 93
203. 怎样预防中耳炎 / 94
204. 怎样预防外伤性耳聋 / 94
205. 怎样预防脚肿 / 95
206. 怎样防治冻伤 / 95
207. 冬季当防手足皲裂 / 95
208. 怎样治疗皲裂 / 96
209. 怎样防治痔疮 / 96
210. 怎样防治体癣、股癣 / 97
211. 夏季开车注意防晒 / 98
212. 夏季当防皮炎病 / 98
213. 怎样治疗皮炎 / 99
214. 驾驶员易患粟粒疹 / 99
215. 怎样治疗粟粒疹 / 100
216. 怎样预防高血压 / 100
217. 怎样预防“震动病” / 101
218. 怎样防治雪盲 / 102
219. 神经衰弱的症状 / 103

- 220. 造成神经衰弱的原因 / 103
- 221. 怎样防治神经衰弱 / 104
- 222. 怎样预防前列腺增生 / 104
- 223. 谨防“盒饭综合征” / 105
- 224. 警惕路边三陪女的诱惑 / 105
- 225. 汽车尾气能致癌 / 105
- 226. 驾驶员当防汽油危害 / 106
- 227. 新车藏“杀手” / 106
- 228. 警惕“空调杀手” / 107
- 229. 钞票上有许多病菌 / 107
- 230. 麻将会诱发八种疾病 / 108
- 231. 早餐干吃容易患病 / 109
- 232. 吃夜宵有讲究 / 109
- 233. 夏季谨防“水中毒” / 109
- 234. 易使驾驶员疲劳的因素 / 110
- 235. 预防将军肚五法 / 111
- 236. 防病的最佳食物 / 111
- 237. 把住“癌从口入”这一关 / 112
- 238. 应去看医生的时候 / 112
- 239. 谨防铅中毒 / 113
- 第 8 章 综合 / 114**
- 240. 驾驶员的一二三四五 / 114
- 241. 每天累计工时别超过 12 小时 / 114
- 242. 合理安排驾车时间 / 115
- 243. 新驾驶员要消除四怕的恐惧心理 / 115
- 244. 新手上路四原则 / 116
- 245. 银发族驾车把好九关 / 116
- 246. 老人驾车特别提醒 / 117
- 247. 老人驾车四计 / 118
- 248. 女性开车四提醒 / 119
- 249. 女驾驶员别乱交性伴侣 / 119
- 250. 糖尿病司机四招 / 120
- 251. 新车要多开窗 / 120
- 252. 车内空气要流通 / 121
- 253. 夏天中午出车先通风 / 121
- 254. 驾驶室温度影响驾车人感觉 / 122
- 255. 气候会影响驾驶能力 / 122
- 256. 警惕出租汽车内的四种污染 / 123
- 257. 警惕环境中的负面影响 / 124
- 258. 噪声会危及驾驶员的健康与安全 / 125
- 259. 驾驶疲劳原因探秘 / 125
- 260. 疲劳驾驶面面观 / 126
- 261. 极度疲劳自测法 / 126
- 262. 客运汽车驾驶员怎样预防驾车疲劳 / 127
- 263. 怎样防止疲劳驾车 / 128
- 264. 警惕三个疲劳的危险时段 / 129
- 265. 开车时选择收听曲目有讲究 / 130
- 266. 开车穿戴六法 / 130
- 267. 怎样配眼镜 / 131
- 268. 选购墨镜五讲究 / 131
- 269. 汽车装饰需知 / 132
- 270. 车内挂饰有门道 / 133
- 271. 汽车抛锚找原因 / 133
- 272. 防止抛锚要点 / 134
- 273. 行车途中易产生的五种错

觉 / 134

274. 别到不规范的加油站添加汽油 / 135

275. 不能要钱不要命 / 135

276. 别用茶水或饮料服药 / 136

277. 服药前后勿吃蔬果 / 136

278. 吃中西药应间隔半小时 / 136

279. 容易引发交通事故的药 / 137

280. 自备药救急 / 137

281. 国外防疫劳驾车措施 / 138

第二篇 安全行车特别提醒 / 139

第9章 行车安全有讲究 / 140

282. 行车时务必系好安全带 / 140

283. 正确佩戴安全带 / 140

284. 检查安全带伸缩性 / 140

285. 安全带使用细则 / 141

286. 上下车姿势有讲究 / 141

287. 驾驶坐姿很重要 / 142

288. 保持正确的驾驶姿势 / 142

289. 适度音乐有利于安全行车 / 142

290. 选择车内香品有讲究 / 142

291. 车窗贴膜有碍安全 / 143

292. 驾车途中不可驱赶蚊虫 / 143

293. 感冒驾车有危险 / 143

294. 驾车应弃爽求安全 / 144

295. 不能使用出现鼓包的轮胎 / 144

296. 警惕“公路催眠现象” / 145

297. 会车时要礼让三先 / 145

298. 行车途中巧观察 / 145

299. 行车应特别注意老人小孩 / 146

300. 遇到缺乏交通经验的行人怎么办 / 146

301. 遇到以己为主的行人怎么办 / 147

302. 遇到自行车怎么办 / 147

303. 春天行车须六防 / 147

304. 复杂天气更须谨慎 / 148

305. 夏季行车八要点 / 149

306. 高温行车有八防 / 149

307. 冬季驾车要点 / 150

308. 冬季驾车二防 / 151

309. 暴雨来临之前要勤观察 / 151

310. 雨天驾车须知 / 151

311. 滂沱大雨中行车三要 / 152

312. 涉水驾车要点 / 152

313. 暴雨季节行车要注意 / 152

314. 雾中行车要注意 / 153

315. 大风天气行车要注意 / 154

316. 驾驶员的“魔鬼时刻” / 154

317. 黄昏驾车要注意 / 154

318. 夜间行车要注意 / 155

319. 夜间道路的特点 / 156

320. 夜间道路颜色的识别与判断 / 156

321. 开灯须知 / 157

322. 夜晚会车要点 / 157

323. 夜间会车防右侧 / 158

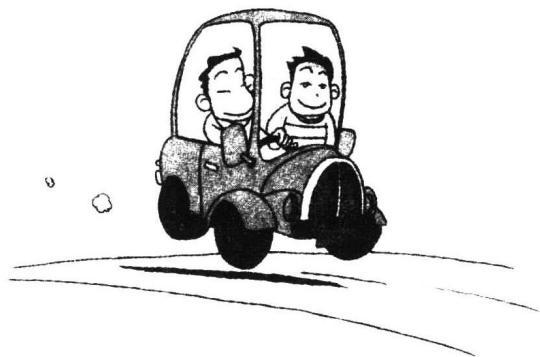
324. 夜间行车的视力保护 / 158

325. 高速公路行车前要准备 / 159

326. 高速公路行驶要注意 / 159

- 327. 谨防“高速行驶综合症” / 160
 - 328. 高速行驶务必保持车间距 / 160
 - 329. 高速公路上随意超速有危险 / 160
 - 330. 高速公路弯道行驶要点 / 161
 - 331. 高速公路上后排乘客更应系好安全带 / 161
 - 332. 高速公路上抛锚怎么办 / 161
 - 333. 高速公路收费口要注意 / 162
 - 334. 驶出高速公路要注意 / 162
 - 335. 通过平面交叉路口要注意 / 163
 - 336. 通过环形交叉路口要点 / 163
 - 337. 通过立交桥要求 / 164
 - 338. 通过隧道须知 / 164
 - 339. 通过凹凸路面要注意 / 164
 - 340. 城市驾驶要点 / 165
 - 341. 通过小城镇要注意 / 165
 - 342. 山区行车要点 / 165
 - 343. 郊区开车防侧滑 / 166
 - 344. 警惕三个时间段 / 166
 - 345. 视野死角要警惕 / 167
 - 346. 车辆遇险五注意 / 167
 - 347. 倒车要领 / 168
 - 348. 刹车失灵怎么办 / 168
 - 349. 酿成交通事故的因素 / 169
 - 350. 避免意外事故要点 / 169
 - 351. 安全行车要开五种车 / 170
 - 352. 安全行车不开五种车 / 170
 - 353. 安全行车要注意 / 170
 - 354. 安全车距“八远点” / 171
 - 355. 牢记八个“30米” / 171
 - 356. 撞车瞬间护身法 / 172
 - 357. 节日驾车要点 / 172
 - 358. 双休日驾车六戒 / 173
 - 359. 初学驾车禁忌 / 173
 - 360. 新车磨合禁忌 / 174
 - 361. 管好车钥匙 / 175
 - 362. 牢记十个不准 / 175
 - 363. 挡风玻璃要顾到 / 175
 - 364. 紧急避险巧注意 / 176
 - 365. 司机保健歌 / 176
- 后记 / 178

第一篇 为了健康的忠告



第一章 饮 食

1. 合理安排饮食结构

驾驶员的工作特点要求其有较敏捷的神经系统,具有高度集中精力、冷静、果断的能力。为此,驾驶员应多吃富含钙、磷的食物,如海带、鱼虾、牛奶、瘦肉、动物内脏、豆腐、骨头汤、山楂、核桃、干豆、南瓜子以及叶绿素含量多的蔬菜等,以便给神经系统提供丰富的营养成分。若驾驶员工作较久,感到头晕脑胀,神经系统比较疲劳,可以服用一些有助健脑的食品,如莲子、大豆、蛋黄、芝麻、桂圆等。

驾驶员由于神经系统长期处于高度紧张状态,对糖的消耗量较大,如果膳食中糖分不足,容易使注意力分散,反应能力降低。因此,驾驶员应注意补充含糖分的甜食,如糖水、果汁、甜点心等,以保持体内血液浓度,从而精力充沛,安全驾驶车辆。

另外,驾驶员应适当增加饮食中的蛋白质、维生素以及赖氨酸、谷氨酸类食物,如鱼类、蛋类、乳类、豆类及新鲜的蔬菜、水果等,使营养得到平衡,减少噪音和震动的危害。此外,驾驶员还应多吃富含维生素A和胡萝卜素的食物,如动物肝脏、乳、蛋及胡萝卜、西红柿、杏子等,以保护视觉神经,提高视觉能力。

2. 改掉不良饮食习惯

(1) 暴饮暴食 多伤及胃、肝、胆、胰,且易诱发心脑血管疾病。

(2) 饱饥无度或不吃早饭 久之影响胃肠功能,易低血糖或营养不良。

(3) 水汤泡饭 影响胃液浓度和消化。

(4) 过烫饮食 易损伤口腔和食道黏膜。

(5) 经常零食 可致食欲不振、营养不良。

3. 驾车族食物一览

驾车族开车时需要注意力集中,脑力消耗较大,需要常吃些健脑食物。为了使司机的身体得到充分的健脑营养物质,专家们建议吃下列食品:

牛奶 每天吃上两次奶制品,包括牛奶、酪乳、干酪、乳酸精。

面包 保麸面包包括小麦、黑麦和裸麦粗面包。保麸谷类包括全麸、麦片。

瘦肉、家禽或海鲜 每天至少应摄取 120 克。

贝类 含有丰富的钙、碘、铁、蛋白质等,而所含的不饱和脂肪酸比动物肉更丰富。

含淀粉蔬菜 马铃薯、玉米或保麸米、白扁豆、小扁豆、四季豆、豌豆、山药、芋头等。

其他蔬菜 龙须菜、甜菜、花椰菜、球芽甘兰、卷心菜、萝卜、黄瓜、菜花、芹菜、茄子、菠菜、香菇、洋葱、大豆、胡椒、南瓜和番茄等。

新鲜水果 苹果、葡萄、香蕉、橙、梨、枣、山楂等。

干果 芝麻、花生、栗子、南瓜子、葵花子、核桃、胡桃等。

蛋 每日摄取 80~120 克鸡蛋,便可满足人体对

氨基酸的需求。

4. 行车前别食用催眠类食品

驾车前食用了有催眠作用的食物,驾车时就会处于一种欲睡不能的抑制状态,对安全行车极为不利。

(1) 糖水 大量糖水进入人体会生成大量的血清素,使大脑皮层受到抑制而被催眠。

(2) 牛奶 牛奶中含有使人产生疲倦感觉的生化物质色氨酸,因而不可过量饮用。

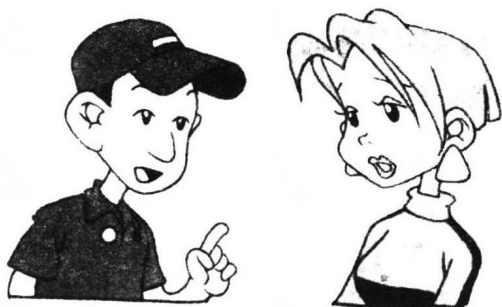
(3) 莴笋 莴笋的茎液中有一种乳白色的浆液具有催眠作用。

(4) 面包 面包里含有氨基酸,经代谢会生成一种叫五羟色胺的氨基酸代谢物,能起镇静催眠作用。

5. 早餐十分重要

人对事物反应的敏感程度和精确判断是由人体内各物质经过新陈代谢获得能量的多少来决定的,获得能量充足精力就充沛,工作效率也就高,动作就灵活,判断也准确。

人体所需物质大都通过饮食来获取,所需能量主



要靠糖分解而来,血液中保持一定的糖量(即血糖)才能使细胞及时得到所需的能量。当血糖下降到一定程度,思维能力就会变差,判断就会失误。因此,汽车驾驶员一定要吃好早餐上路,不能在饥饿(低血糖)状态下开车。

早餐最好要有一定量的豆浆或鸡蛋等优质蛋白质的摄入,因为蛋白质的摄入既能补充脑细胞代谢上的需要,也能增强大脑皮质的兴奋和对抑制的调节作用。

6. 一日四餐有讲究

许多生理学家和临床医生一致认为驾驶员以四餐制最好,三餐制也可以,但不能拼餐进食。标准的四餐制进食时间为早餐 7~8 点(应占全天饮食量的 25%),午餐 12~13 点(占全天饮食量 15%),晚餐 17~18 点(占全天饮食量的 45%),夜宵 21~22 点(进少量,占全天饮食量的 15%),后者可安排在睡前 1 小时左右,最好为牛奶或清茶一杯,加点饼干,以利睡眠安稳,不使上腹部负担重而致腹胀不适。

7. 主食太少危害大

现代人的主食消费量越来越少,已有食量不足之势。这固然是生活水平提高的表现,但其中也隐藏着危机。

营养专家认为,谷类食物含有的碳水化合物,除为人体提供能量外,还是 B 族维生素的主要来源。主食地位改变的一个明显危害就是导致维生素 B₁ 的缺乏。粗杂粮中维生素 B₁ 的含量远高于精米白面。

专家提出:一个成年人每日粮食的摄入量以 400