

驾驶员 保健必读

◎ 肖 艳 张艳琴 编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

驾驶员保健必读

肖 艳 张艳琴 编著

人 民 邮 电 出 版 社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

驾驶员保健必读 / 肖艳, 张艳琴编著. —北京: 人民邮电出版社, 2008.4

ISBN 978-7-115-17387-4

I. 驾… II. ①肖…②张… 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 (2007) 第 197625 号

驾驶员保健必读

◆ 编 著 肖 艳 张艳琴

责任编辑 于晓川

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京艺辉印刷有限公司印刷

新华书店总店北京发行所经销

◆ 开本: 850×1168 1/32

印张: 8.625

字数: 211 千字

印数: 1—3 000 册

2008 年 4 月第 1 版

2008 年 4 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-17387-4/U

定价: 22.00 元

读者服务热线: (010)67133910 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

内 容 提 要

本书介绍了驾驶员在日常生活中的各种医疗卫生保健问题。全书共分五篇：《驾驶员保健篇》介绍了驾驶员在日常生活中如何进行自我保健，尽可能地减少职业病的发生；《职业病防治篇》详细介绍了驾驶员易患的各类职业病的防治措施；《饮食篇》介绍了与防治职业病相关的饮食保健知识；《急救篇》介绍了发生车祸时，驾驶员应该如何应急处理，如何救治伤员；《安全用车篇》介绍了驾驶员应该掌握的各类安全用车技巧，学会这些知识，能大大保障司乘人员的人身安全，对安全行车大有裨益。

本书理论联系实际，文字通俗易懂，实用性强。本书可作为交通运输行业驾驶人员及驾校师生，尤其是私家车车主的阅读资料和培训教材，也可作为医疗卫生保健人员的参考用书。

前言

对一个人来说，最大的幸福是健康，最大的财富还是健康。但是许多健康的人却意识不到这一点，就像我们意识不到水和空气的重要性一样。一个人失去了健康，无论拥有什么都无济于事了。

如今开车的朋友越来越多，开车带给驾驶员的不仅是出行的便利和更加舒适的出行环境，可能还有驾驭的自由和快乐。不过开车也是把“双刃剑”，在享受这现代交通方式带来的方便快捷与自由的同时，一些健康隐患也可能找上驾驶员。

职业性有害因素作用于人体的强度与时间，若超过人体的代偿功能，就有可能造成机体功能性或器质性改变，并出现相应的临床症状，影响劳动能力，形成所谓的职业病。每个职业都有职业病，不正确的驾车姿势和驾车习惯会成为伤害驾驶员身体健康的隐形杀手，各类由驾车引起的职业病也会悄然出现——腰酸背痛、颈梗、前列腺炎等疾病随之而来。尤其是买了新车就长时间开车的有车族，都不同程度出现头晕、乏力等症状，专家认为，这是车内甲醛等有害物质过高所导致的中毒症状。由于汽车数量的日益剧增，废气和噪声对生态环境的污染，同样也给人类社会带来灾难，严重地影响着人的身心健康。我国有数以千万辆计的各种机动车辆活跃在国民经济、国防建设以及人民生活的各个领域。这些机动车辆的驾驶人员长年在流动的环境下工作，或长途行车、风餐露宿，或频繁往返、生活无序。驾驶人员属于职业病高发人群之一，由于职业的需要，职业性有害因素如影随形，如精神高度紧张、噪声、震动、高温、寒冷、空气污染，以及其他物理化学刺激、饮食不规律、工作时间不固定、强迫体位等，都可能对驾驶人员的健康及行车安全带来损害和不利影响。如今很多的驾驶员都不是职业司机，但每天也都要驾驶汽车，应该和职业司机一样要了解一些与驾驶汽车有关的卫生

保健知识、职业病防治知识及防治职业病相关的饮食保健知识，在体会驾驶的快乐和便利的同时，尽可能地避免因驾驶车辆带来的对身体的危害。

除了上述之外，频繁的车祸给人们带来了严重的危害。一次稍大的车祸，会造成车毁人亡、交通堵塞或中断的后果，扰乱了社会秩序和安宁，同时给国家财产造成重大的损失，甚至直接影响到国家经济建设，更给受害人及其家属造成无法弥补的损失。随着改革开放形势的不断深入，全国各地交通流量剧增，尤其是在汽车逐步进入家庭之后，社会车辆的保有量与日俱增；汽车驾驶员队伍逐年扩大，交通事故的发生也日益频繁，加之超负荷的工作，使得驾驶员的身心健康受到严重的影响。因此，对有车族来说，每个人都应具备一定的车祸急救常识，这样才能在危急时刻将车祸给司乘人员带来的身体危害降到最低程度，并更利于协助医护人员采取急救措施，有利于伤员更好地恢复健康。同时驾驶员朋友还应该学习更多的安全用车技巧，这样大大保障了司乘人员的人身安全，对安全行车大有裨益。

对有车族来说，与驾车相关的医疗卫生保健常识十分重要，尤其是驾驶员朋友在驾车过程中学会如何应对和预防上述疾病、车祸，以利于谨慎驾驶、安全运行，已是当务之急。但是目前介绍此类内容的书籍较少，为提高我国机动车驾驶人员的医疗卫生保健水平，确保驾驶人员的身体健康和行车安全，特此编写了本书。

本书共分 5 篇，根据驾驶员在日常生活中存在的各种医疗卫生保健问题，通俗易懂地介绍了健康与保健、职业病防治、车祸与急救、饮食及安全用车技巧等方面的驾驶员迫切需要了解和掌握的常识。

本书理论联系实际，文字通俗易懂，实用性非常强，可作为交通运输行业驾驶人员及驾校师生，尤其是私家车主、驾驶人员的阅读资料和培训教材，也可作为医疗卫生保健人员的参考用书。

前 言

参加本书编写和提供帮助的还有张波、何刚、乔宝华、彭耀军、钟少毛、陆文、邵莉、叶文芳等。本书还参考和借鉴了大量文献资料，在此向这些同志和原书作者谨表衷心感谢。由于编者水平有限，书中难免有不妥之处，恳请读者赐教。

编 者

目 录

驾驶员保健篇	1
驾驶员的工作环境与健康对身体有何影响	3
为何汽车座椅结构的不合理易使驾驶员患慢性病	3
掌握调整座椅窍门,避免长期驾驶疲劳	4
驾驶员的驾驶坐姿、座椅对身体有何影响	4
如何改善驾驶室环境,以利车主的身体健康	5
如何警惕车内的“隐形杀手”	6
如何清除车内污染,保障车主健康	10
地理特点对车主的健康有哪些影响	14
车主产生困倦的原因和预防措施有哪些	16
对付春困有何妙招	17
夏日行车防暑措施有哪些	18
夏季驾车如何避免“情绪中暑”	20
如何训练驾驶员的心理素质	23
车祸多是危险心理惹的	24
冬季开车防疲劳的5种招术	26
冬季开车有“3防”	27
为何酒后开车危险	29
怎能一路行车一路烟	30
不要在开了空调的车内吸烟	31
驾驶员护眼必知的7招	32
驾驶员护眼措施有哪些	33
驾驶员如何保护夜间视力	35
为何要慎防汽油中毒	36

驾驶员一氧化碳中毒如何急救和预防	38
铅酸中毒如何预防	40
堵车时开窗有害健康, 绿灯亮时有毒气体最浓	41
驾驶员为何易患职业病	43
女驾驶员职业健康卫生的特点有哪些	45
女驾驶员健康小贴士	46
女性安全驾车小叮咛	48
开车过快损健康	48
低血糖症患者不宜驾车	49
出车前莫忘进餐	51
长期空腹驾车不利于健康	51
开车的几个“隐形杀手”	52
驾驶员保健“5要”	54
开车闻薄荷味可提高警觉	55
哪些药可使司机的视力模糊	56
驾驶员吃感冒药要有所选择	56
驾驶员开车前慎用抗过敏药	58
驾驶员行车时应该戴上手套	58
感冒驾车等同于酒后驾车	59
正确使用头枕, 事关行车安全	60
夏日如何配置汽车降温4件宝	62
驾驶员生活中徒手保健腿、足的方法	64
驾驶员如何因地制宜地做些健身操	66
驾驶员手指保健操	67
有车族怎样多多锻炼腰背肌治腰痛	68
新手驾车减轻驾驶疲劳的几种方法	69
汽车驾驶员夏季保健的4种方法	70
夏季行车如何注意个人卫生	71

小小驾驶室能“坐”出多少病	72
驾驶员如何防止出现将军肚	73
职业病防治篇	75
驾驶员要预防哪些职业疾病	77
驾驶员如何防职业病	80
颈椎病威胁司机安全	80
驾驶员易患颈椎病的原因	82
颈椎病的治疗方法	83
驾驶员预防颈椎病的措施	86
驾驶员颈椎保健操	87
驾驶员应预防腰椎间盘突出症	88
诱发驾驶员患腰椎间盘突出症的原因	88
腰椎间盘突出症的治疗方法	89
驾驶员预防腰椎间盘突出症的措施	91
驾驶员的一种职业病——肩周炎	92
诱发驾驶员患肩周炎的原因	92
肩周炎的治疗	93
肩周炎的运动疗法	93
驾驶员要慎防震动病	94
驾驶员易患震动病的原因	94
如何治疗震动病	95
驾驶员预防震动病的措施	95
驾驶员要提防痔疮	96
驾驶员易患痔疮的主要原因	96
痔疮治疗方法	97
关于治疗痔疮的常见误区	97
驾驶员预防痔疮的措施	98

夏日行车途中中暑怎么办	99
驾驶员如何预防中暑	100
驾驶员如何预防空调病	101
股癣频繁“骚扰”驾驶员	101
诱发驾驶员股癣的原因	102
股癣的治疗	102
驾驶员预防股癣的措施	102
夏季驾车给座椅降降温可预防皮肤病	102
驾驶员要慎防慢性前列腺炎	103
驾驶员易患慢性前列腺炎的原因	104
前列腺炎的治疗	105
驾驶员预防慢性前列腺炎的措施	106
胃病常易困扰驾驶员	107
驾驶员易患胃病的原因	108
胃病的治疗	109
驾驶员预防胃病的措施	110
驾驶员要提防噪声性耳聋	110
诱发驾驶员患噪声性耳聋的原因	111
驾驶员噪声性耳聋的防治措施	111
诱发驾驶员患视力疲劳综合征的原因	111
预防驾驶员视力疲劳综合征的措施	112
驾驶员眼睛保健 5 法	112
驾驶员谨防油料引起的皮肤病	113
夏季有车族患接触性皮炎明显增多	115
接触性皮炎的防治措施	116
长久驾车须防膝关节痛	116
患有糖尿病的驾驶员慎开车	118
糖尿病驾驶员的保健措施	119

驾驶员患红眼病莫开车	120
饮食篇	123
驾驶员出车必备小的食品	125
驾驶员在生活和饮食上应该注意哪些	125
驾驶员健康饮食面面谈	126
夏日驾驶员的饮食保健	127
巧配饮食解行车困乏	128
驾驶员患心理疾病如何进行饮食调节	129
驾驶员要少吃荔枝	130
哪些催眠食物开车前不能吃	131
驾驶员开车时也不能大量空腹吃香蕉	131
驾驶员眼疲劳食疗验方	132
适合驾驶员食用的保健食品	132
吃好饭才能开好车	134
给驾驶员朋友的营养套餐	136
药粥调理慢性疲劳综合征	137
急救篇	139
机动车伤害的类别和特点有哪些	141
机动车意外事故如何进行现场施救	142
汽车发生事故时的逃生办法	143
出了车祸冷静做好3件事	145
出了事故怎样应对	145
汽车冲进水时如何自救	147
开车遇到意外如何自救	148
汽车遇到火灾应该如何扑救及逃生	150

因车祸烧伤的伤员现场如何急救	151
车祸小面积烧伤的治疗方法有哪些	152
冻伤的原因及救治方法	152
车祸现场急救	155
急救知识要掌握, 驾车要备急救包	156
车祸急救常识——挽救性命的简易几招	157
车祸现场急救的原则有哪些	159
事故现场的伤员情况如何判断	160
机动车意外事故的伤员如何进行现场急救	162
车祸现场如何给出血的伤员止血	163
如何搬运因机动车意外事故受伤的伤病员	165
意外事故中对昏迷伤员的搬运要注意什么	167
运伤员别用“吊车式”	168
危重伤病员的搬运方式	169
关节脱位应该如何处理	169
手外伤后的处理方法	170
腹部外伤急救法	170
昏迷“掐人中”急救法	171
头部撞伤昏迷时应如何急救	172
前臂骨折的急救	172
颅脑外伤怎么急救	173
伤者心脏骤停别等医生	174
心跳骤停急救抓住 5 个要点	175
野外求救的方法有几种	176
紧急事件现场急救注意事项	177
安全用车篇	179

转向盘及驾驶室环境对驾驶员与乘客的安全有何

影响	181
如何系好安全带	182
驾车中为何要系好安全带	184
检修车辆如何注意安全	185
突陷困境如何应对	188
雨后车辆陷入泥泞路面的自救方法	191
常见车辆使用维护不当引起火灾的情况	192
汽车火灾事故的预防措施	194
男人开车的 4 大危险习惯	197
车用香品如何做到安全使用	198
冬季开车慢抬离合缓给油	200
冬季雪天安全行车小常识	201
冬日开车严防“雾里看花”	202
天冷季节也别忘了打开车窗换气	203
如何预防挡风玻璃结冰	204
雪天用车小窍门	205
雪后开车 4 大要领	206
出车前做好 5 查	208
冬季路面行车禁忌急打转向盘, 保持好车距	208
高速公路上行驶注意事项	210
想不到但绝对有用的高速行车细节	210
新手上路必备的安全知识	211
新手上路开车 10 怕	214
新手开车的 4 注意	216
初级驾驶学堂——夜间行车规则	217
高级驾驶学堂——夜间驾驶技巧	218
驾车不宜“骑”分道线	220
正确的后视镜位置	221

清理后视镜小秘方	222
雨天让后视镜更清晰	222
及时维护车外灯具影响到行车安全	224
开车前先调整坐姿	225
如何应对夜间行车灯光不足	226
夜间行车 7 大注意事项	227
雾天行车注意事项	229
涉水行车小窍门	230
雨天行车注意事项多	230
雨天行车的 16 项安全提示	232
雨天开车前检查一下雨刮器, 确保行车安全	234
节油也应该注重安全驾驶	235
特殊路段自驾“锦囊”	236
如何安全使用车辆	238
不当驾驶方式快点改	239
掌握窍门, 弯道驾车也从容	240
汽车驾驶误操作 8 项注意	241
不想发生追尾——碰到 6 种车请躲开	243
副驾驶位子上哪些动作具有高安全隐患	245
新手如何处理驾车中所遇难题	246
开车 3 大禁忌	247
如何正确使用汽车安全气囊	248
新车磨合有 4 点要注意	249
跟车多注意——向前看至少 3 辆车	250
安全行车警惕黄昏时	251
大风天安全行车有窍门	252
车辆在高速公路上发生事故或出现故障怎么办	252
爆胎、汽车侧滑……长途路上如何化险为夷	253

目 录

安全超车技巧.....	255
夏季开车“7个不宜”	255
车辆自燃如何应急.....	256
避免天热爆胎的5种方法	257



驾驶员保健篇