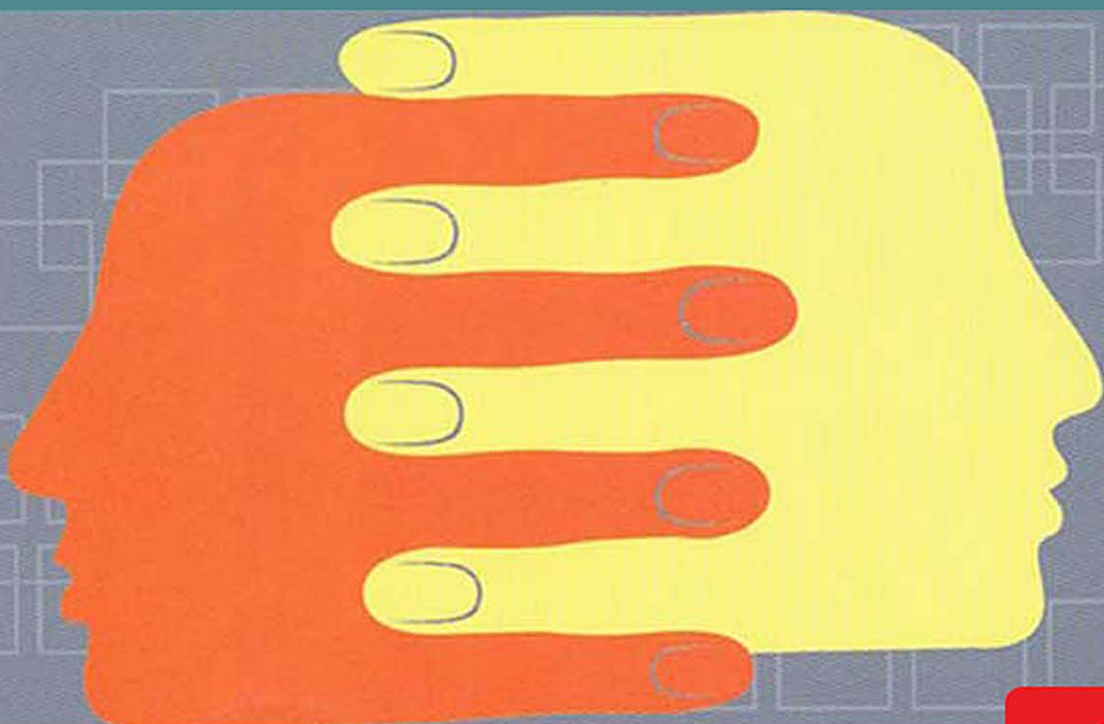
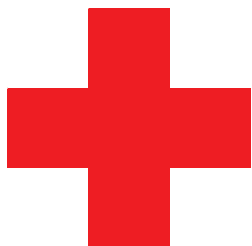


有车族健康手册

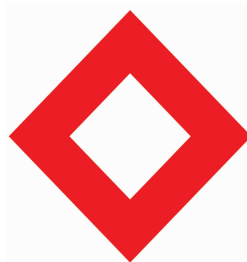


成都电子科技大学出版社





红十字标志



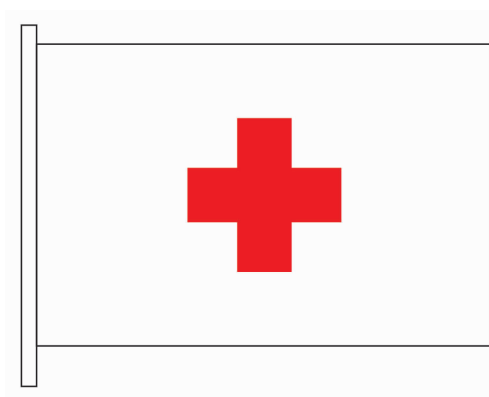
红新月标志



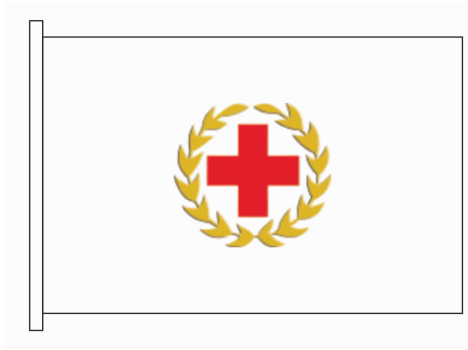
红水晶标志



红十字国际委员会标志



红十字旗



中国红十字会会旗



中国红十字会会徽



中国造血干细胞捐献
者资料库标志



无偿献血标志

图书在版编目(CIP)数据

有车族健康手册 / 《人道与博爱》编辑部编. — 成都 : 电子科技大学出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5647-2070-4

I. ①有… II. ①人… III. ①汽车驾驶员-保健-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 299096 号

有车族健康手册

《人道与博爱》编辑部 编

出 版:电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编:610051)

策划编辑:周清芳

责任编辑:周清芳

主 页:www.uestcp.com.cn

电子邮件:uestcp@uestcp.com.cn

发 行:新华书店经销

印 刷:重庆学林建达印务有限公司

成品尺寸:170mm×230mm 印张 13 彩插 2 页 字数 220 千字

版 次:2014 年 1 月第一版

印 次:2014 年 1 月第一次印刷

书 号:ISBN 978-7-5647-2070-4

定 价:24.80 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话:028-83202463;本社邮购部电话:028-83201495。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

前 言

随着时代的发展,社会的进步,人们物质文化生活水平的不断提高,普通百姓中拥有汽车的家庭越来越多。开车上下班、自驾旅游、出门办事、商务应酬、朋友聚会都离不开汽车这个交通工具。可以说,“有车族”越来越多,驾车出行已成为当代人生活中重要的组成部分。

有车族日渐增多,汽车驾驶者的健康就显得十分重要。健康状况是重要保证。驾驶人员良好的精神状态、健康的心理素质、强健的体魄以及高超的驾驶技能,是保障安全行车,减少交通事故发生的必要条件。交通系统是一个由人、车、路和环境构成的复杂系统,驾驶人员必须协调交通系统中的各种因素,提高交通系统的整体和谐性。

很多驾驶人员长期驾车,长途奔波,付出超人的脑力和体力,一些人过早地透支了健康。有关卫生机构对驾驶人员健康状况的调查显示,不少驾驶人员患有一种或一种以上的职业病。但就是在这样的背景下,驾车人群体自身并没有对此给予足够的重视。一份类似的调查还显示,只有少数人平时非常关心自己的健康状况,并自认为有良好的生活习惯,甚至有个别的人对此显得比较漠然——他们认为:“人吃五谷杂粮,哪有不生病的?”更有一些人到疾病缠身,才“不得不”关注自己的身体健康问题。

每个人都梦想和追求健康,什么是真正的健康呢?世界卫生组织对健康的定义是:“健康是指生理、心理及社会适应能力三个方面全部

良好的一种状况,而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。”

有车族的健康状况,是安全行车的重要保证。现阶段很多驾车人工作压力大,生活缺乏自我保健意识,驾车人群体的健康状况令人担忧,应引起全社会的重视。

只有健康的身体,好的心情和体力,才是安全行车的根本保证。我们真诚希望广大有车族朋友:珍惜生命,重视健康。在繁忙的工作之余,抽出一点时间,关心一下自己的身体,参加一项健身运动,增加自身体质,保持旺盛的工作精力和健康情趣。

编写出版本健康图书,其目的就是为了感谢那些曾经为红十字公益事业、无偿献血事业做出贡献的“有车族”志愿者。这么多年来,是他们驾驶着自己的爱车,义务为地震灾区运送救灾物资,为生命垂危的患者无偿献血,为贫困山区送去温暖物品,为留守儿童送去了学习用具。一批又一批的“有车族”志愿者,怀着对公益事业的热爱,对红十字人道精神的崇敬,投身到无私的爱心公益活动中,参与赈灾救灾、无偿献血、应急救护、社会募捐、志愿服务等活动中,传递了爱心,展现了有车族志愿者的正能量。

我们真心祝愿每一位开车出行的朋友:健康快乐、平安幸福!这就是我们送给您——最好的爱心礼物!

编 者

2014年1月·重庆

目 录

第一篇 有车族健康饮食

1. 有车族饮食要营养搭配	1
2. 每天兼顾“五色食品”	2
3. 吃好饭才能开好车	2
4. 有车族喝水有讲究	4
5. 有车族应多吃甜食	6
6. 有车族夏季饮食“三注意”	7
7. 有车族吃夜宵有讲究	8
8. 在外就餐注意饮食卫生	9
9. 有车族要有好的饮食规律	9
10. 不要空腹上路开车	10
11. 开车时不宜多吃的水果	11
12. 多吃防疲倦的食品	12
13. 长途驾车需要营养“加油站”	12
14. 有车族体内常做“大扫除”	13
15. 药粥调理慢性疲劳综合症	14
16. 有车族要多吃的食物	15
17. 驾驶员保健养生食谱	15





第二篇 有车族卫生习惯

1. 夏天要保持车内空气流畅	17
2. 夏季开车要注意防晒	18
3. 汽车空调不清洗易致病	19
4. 女性开车如何保健美	20
5. 钞票上有多种细菌	20
6. 大脑疲劳时忌用冷水浇头	21
7. 行车途中忌憋大小便	21
8. 汽车钥匙要经常消毒	22
9. 哪些病症应去看医生	23
10. 哪些情况下应该去看心理医生	23
11. 有车族要经常换洗衣服	24
12. 患糖尿病开车“四注意”	25
13. 气候会影响驾驶人员能力	26
14. 警惕车内的“四种污染”	27
15. 有车族长途驾车“四注意”	28
16. 行车期间服药“三不要”	28
17. 行车期间不能服用的药品	29
18. 驾车途中别吸烟	32
19. 酒后驾车危害大	32
20. 有车族要防胃病引起的腰腿疼痛	34
21. 有车族怎样预防颈椎病	35
22. 有车族要警惕急性腰背部损伤	36
23. 有车族怎样预防慢性腰痛	36
24. 有车族怎样预防下肢静脉曲张	36

25. 有车族怎样预防眼病	37
26. 有车族怎样预防中耳炎	37
27. 有车族怎样预防脚肿	37
28. 冬季怎样防手足皲裂和冻伤	38
29. 怎样预防体癣和股癣	38
30. 有车族夏季要防皮炎病	38
31. 有车族怎样预防粟粒疹	39
32. 有车族怎样预防高血压	40
33. 有车族如何自测“疲劳综合症”	41
34. 有车族必备的家庭小药箱	41
35. 急救箱药品要妥善管理	43

第三篇 有车族健康心理

1. 有车族如何训练心理素质	44
2. 如何培养健康的心态	45
3. 保持快乐心态的“六个良方”	45
4. 有车族不可轻视的心理问题	46
5. 有车族要有良好的心理素质	46
6. 有车族要消除恐惧心理	47
7. 消除精神压力“九法”	48
8. 开车要保持好的心情	48
9. 有车族如何预防神经衰弱	49
10. 怎样提高情绪“自控力”	50
11. 心情不好时不要开车	51
12. 有车族要学会控制自己的情绪	52
13. 有车族要学会“制怒”	53





14. 新手要谨防哪些错觉	54
15. 如何增强应变能力	55
16. 如何保护驾车人的听觉	55
17. 应如何选择车内音响歌曲	56
18. 如何防止空调车一氧化碳中毒	56
19. 遇险时如何保持冷静	57

第四篇 有车族养生保健

1. 有车族保健注意事项	59
2. 晨起喝一杯空腹水	60
3. 吃好早餐身体好	61
4. 有车族性生活“十一忌”	62
5. 有车族春季预防心血管疾病	65
6. 有车族春季如何保健	65
7. 有车族夏季保健方法	67
8. 有车族炎热夏季少吃肉	69
9. 有车族高温保健“三要素”	69
10. 有车族护眼“七法”	70
11. 有车族食补护眼方法	71
12. 如何预防腰椎间盘突出症	72
13. 长期开车易患“一身病”	73
14. 有车族要多运动	75
15. 有车族保健“五要点”	76
16. 有车族抽空“甩甩腿”	77
17. 有车族预防将军肚“五法”	78
18. 易使驾驶疲劳的因素	78

19. 有车族开车防疲劳“八法”	79
20. 有车族睡眠“四注意”	81
21. 有车族行车途中小保健	82
22. 女性驾车保健须知	83
23. 有车族头晕要当心	84
24. 有车族要注意“防胃病”	85
25. 营养不良的红灯“警报”	86
26. 缓解疲劳的保健操	87
27. 有车族须防关节炎	87
28. 多多锻炼腰肌治腰痛	88
29. 有车族如何预防“心病”	89
30. 有车族消除慢性疲劳“六法”	89
31. 疲劳程度自我测试法	90
32. 有车族如何自测亚健康	91
33. 有车族保健操	92

第五篇 有车族职业病预防

1. 有车族常见的三种职业病	94
2. 有车族为何易患“职业病”	95
3. 有车族如何预防前列腺炎	95
4. 汽车座椅不合理易患慢性病	97
5. 有车族当心四种疾病	97
6. 有车族预防职业病“五要点”	99
7. 有车族神经衰弱体育锻炼法	100
8. 要注意保护听力	100
9. 汽车尾气能致癌	101





10. 有车族怎样预防坐出来的病	101
11. 过劳死的“十大信号”	102
12. 有车族怎样防止“过劳死”	103

第六篇 有车族驾驶习惯

1. 看电视后不宜马上开车	105
2. 有车族开车“三不要”	106
3. 那些情况下不能马上开车	106
4. 男性开车的“危险习惯”	107
5. 开车时不要打手机	108
6. 开车时不必戴口罩	109
7. 有车族开车的“三十二条心得”	110
8. 停车后要学会休息	111
9. 要保持良好的睡眠	111
10. 不要用汽油洗手	112
11. 有车族行车途中的“五忌”	112
12. 女性驾车“六忌”	113
13. 夏天别用凉水冲脚	114
14. 合理安排驾车出行时间	114
15. 有车族开车穿戴“六法”	115
16. 怎么样配眼镜	115
17. 有车族选购有色镜“五讲究”	116
18. 有车族要有“六种好习惯”	117
19. 赤手驾车有损健康	118
20. 车内装饰要适度	118
21. 怎样才能不踩错油门和刹车怎样不踩错	119

22. 如何克服不良驾驶习惯	120
23. 有车族要克服的“五个陋习”	121
24. 女性安全驾驶“三招”	122

第七篇 有车族紧急避险

1. 行车中紧急避险要注意	124
2. 驾驶汽车紧急跳车避险	124
3. 迎面撞车的紧急避险	125
4. 尾车冲撞的紧急脱险	125
5. 汽车紧急刹车后的危害预防	126
6. 汽车坠河后的脱险	126
7. 汽车驶出路面脱险	127
8. 发生交通事故后如何脱险	128
9. 汽车落水驾车人如何逃生	128
10. 私家汽车着火逃生	129
11. 有车族掌握灭火器使用方法	130
12. 汽车刹车失灵后如何安全脱险	132
13. 驾车突遇洪水如何脱险	133
14. 有车族车祸受伤后的自救方法	134
15. 高速公路上汽车着火逃生	134
16. 自驾车遇抢劫防御	135
17. 野外停车遇抢劫防御	136
18. 停车库发生火灾逃生	137
19. 加油站着火逃生	137

第八篇 有车族现场急救

1. 发生车祸后要快速联系	139
---------------------	-----





2. 车祸发生后如何开展自救	141
3. 如何减少车祸伤害	141
4. 怎样观察判断伤者的伤情	142
5. 发生骨折后的现场急救	145
6. 胸部损伤的急救	146
7. 意外伤害急救原则	146
8. 有车族要掌握心肺复苏	147
9. 交通事故中几种常见的损伤	148
10. 有车族要了解出血的种类	149
11. 什么是少量出血	149
12. 什么是严重出血	150
13. 什么是内出血	150
14. 止血的辅助方法	151
15. 怎样快速止住鼻出血	151
16. 伤者外伤的包扎	152
17. 三角巾肢体部位包扎	152
18. 绷带包扎法	154
19. 家庭常备的急救物品	157

第九篇 有车族常见病防治

1. 急性咽炎	158
2. 慢性咽炎	159
3. 急性扁桃体炎	160
4. 强身健体“八个八”	161
5. 急性喉炎	161
6. 慢性喉炎	162

7. 颈椎病	163
8. 肩周炎	165
9. 腰肌劳损	167
10. 胃下垂	169
11. 胃炎	170
12. 胃溃疡	171
13. 神经衰弱	172
14. 痔疮	174
15. 便秘	176
16. 前列腺炎	178
17. 腰椎间盘突出症	180

第十篇 有车族行车无忧

1. 什么是交强险	183
2. 谁是第三者	183
3. 第三者的权利	183
4. 交强险费率浮动因素及比率表	183
5. 交强险免责内容	184
6. 怎样投保基本主险	184
7. 怎样投保附加险	185
8. 保险公司服务电话及网址	186
9. 那些损失保险公司要赔付	186
10. 那些损失保险公司不赔付	187
11. 这样的情况不予赔偿	187
12. 给投保的驾驶人员支招	188
13. 汽车投保方案建议	188





14. 车辆行驶过程中如何防盗防抢	189
15. 车辆停放时如何防盗防抢	189
16. 该报案时就报案	190
17. 该私了时就私了	190

附录：红十字运动知识

1. 红十字运动的诞生	191
2. 红十字运动的三个组成部分	191
3. 红十字运动的七项基本原则	191
4. 红十字运动的合法标志	192
5. “五·八”世界红十字日	192
6. 世界急救日	192
7. 红十字应急救护培训	193
8. 公民无偿献血	193
9. 红十字志愿者守则	194

第一篇 有车族健康饮食

1. 有车族饮食要营养搭配

长时间驾驶汽车, 神经系统处于高度兴奋紧张状态, 势必影响消化液的分泌, 而驾驶汽车的工作姿势是长时间的坐着, 数小时或更长时间屈膝而坐, 容易使全身血液循环缓慢, 导致肝脏、胃肠等消化器官血流不畅或供血不足, 影响消化功能。

同时, 驾车人常工作匆忙, 忽略正常的进食时间, 就餐无规律, 加之运输途中, 不加选择进食, 也能引起食欲下降, 消化不良。

因此, 长时间开车, 不但会导致胃肠功能紊乱, 影响营养素的摄取, 而且会引起头痛、失眠、多梦、烦躁、记忆力下降等神经衰弱症状。如果空腹行车还会导致眼花、头晕、注意力不集中、工作能力下降, 容易因此而发生交通事故。所以, 有车族一定要注意合理调节营养, 养成良好的饮食习惯。

多吃一些高能量、易消化的食品和一些生物活性物质丰富的副食品, 如主食以馒头和豆类食品为主, 可适量吃点米饭。副食要提倡多吃水果、蔬菜、花生、核桃等, 增加体内的维生素和无机盐, 应避免高脂肪膳食。但蛋类、瘦肉、鱼虾、猪肝、猪肝、牛肉等不妨多吃一些, 以补充蛋白质和维生素 A。

另外, 饭菜要求细软可口, 容易消化。外出时, 适量饮用一些果汁、牛奶、酸奶等饮料, 便于消化, 比如饮茶和咖啡; 回来时, 可适当喝点低度酒, 可以促进血液循环, 消除疲劳。

注意事项:

- (1) 要定时定量进餐。
- (2) 切忌早晨空腹行车。
- (3) 少吸烟, 特别是饭后吸烟。因为长期大量吸烟, 可引起血管狭窄, 血液循

