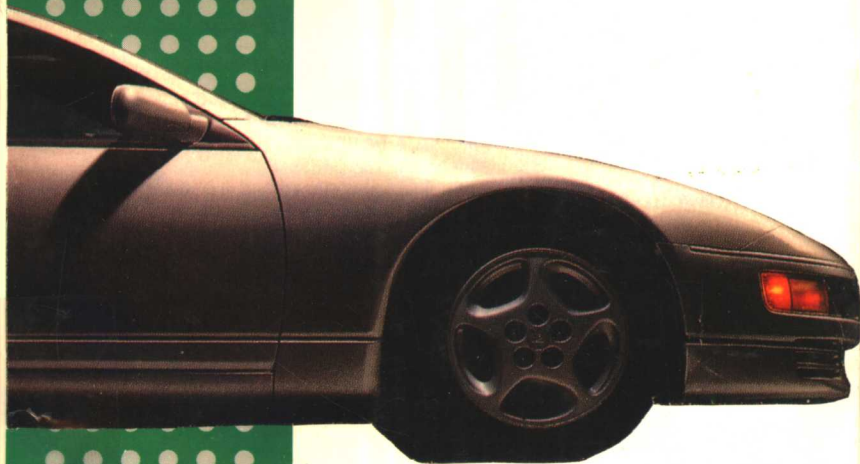


黄良夫等 编著

汽车 驾驶员 医疗保健手册



上海交通大学出版社

QICHE JIASHIYUAN YILIAO BAOJIAN SHOUCHE

内 容 提 要

本书由浙江省科普作家协会医学卫生委员会组织十余位专家教授通力合作编写而成。本书全面介绍驾驶员的饮食、生活起居、心理、性生活等自我保健和多发病、常见病的防治知识,以及意外事故的自救和互救方法。全书共分五章,第一章驾驶员的生理心理特征;第二章驾驶员常见病防治;第三章怎样预防车祸;第四章驾驶员的自我保健;第五章驾驶员急救自救和互救技术。本书文字通俗易懂,内容丰富新颖,是广大汽车驾驶员提高身体素质、保障交通安全的实用手册。

责任编辑 陆义群

封面设计 雨 风

汽车驾驶员医疗保健手册

上海交通大学出版社·出版

(上海市华山路 1954 号 邮政编码 200030)

新华书店上海发行所·发行

上海交通大学印刷厂·印刷

开本:787×1092(毫米) 印张 6.125 字数:137,000

版次:1996 年 2 月 第 1 版 印次:1996 年 3 月 第 1 次

印数:1—9000

ISBN7-313-01589-5/R·016 定价:6.00 元

编 审:	张承烈	郭学焕	昌金铭	张宝昌
	严光鉴			
主 编:	黄良夫			
副主编:	应文辉	方 臻		
编 者:	何浙生	许力行	李立辉	
	张伯正	胡惟勤	莊亦仁	
	高惠荣	郑觉风	林树侯	
	缪岳连	王庆香	沈庆堂	
	慈 军	陈天葆	俞志新	郑哲岚

序 一

保障驾驶员的身心健康,是发展现代交通事业极为重要的一件大事。驾驶员的工作与群众的日常生活有着密切的关系。作为一种特殊职业,驾驶员在工作时需要有高度集中的注意力,无论在生理上还是心理上,都要求具有较高的素质。然而,现实调查发现,驾驶员由于其工作性质和职业特点,往往比较容易得病,如果再忽视自我保健,这对于他们的健康将会有极为不良的影响;因此,我认为汽车驾驶员的保健是交通安全的保障。

为了保障行驶安全、顺利地完成任务,驾驶员必须有良好的体魄,从生理上、心理上提高自己的健康素质。目前,尽管保健知识丛书很多,但有关驾驶员保健的著作却为数甚少。

浙江省科普作家协会医药卫生专业委员会的科普作家们想到了这一点,他们开始着手组编写一些特殊职业保健的科普书籍,首先想到的就是驾驶员的保健问题。这是广大专职驾驶员和兼职驾驶员的一大福音,确实是一件为群众办的好事、实事。

《汽车驾驶员医疗保健手册》文字通俗、易懂,内容实用新颖,比较全面地介绍了驾驶员的饮食、生活起居、心理、性生活等等自我保健知识,阐明了驾驶员常见病防治方法,还讲述了驾驶员在意外事故时的急救和自救技术,是一本有实用价值的保健

科普书籍。我愿向广大读者推荐这本手册,并衷心希望此书出版发行后将为提高驾驶员的健康水平、保障行车安全作出应有的贡献。

浙江省卫生厅厅长
浙江中医学院教授(兼职)

张承烈

1995年5月于杭州

序 二

在邓小平同志建设有中国特色的社会主义理论指引下,我国改革开放不断深入,经济建设和社会各项事业正在蓬勃发展,人民生活水平不断提高。

交通运输是经济、社会事业发展的命脉,是重要的基础设施和基础产业。随着社会主义建设事业的发展,交通事业获得了迅速发展;同时,四通八达的交通将进一步促进城乡经济建设的发展,给人民带来更多的便利,两者相辅相成,相互促进。

交通事业的发展,离不开汽车驾驶员。保护千千万万汽车驾驶员的身体健康,对保障行车安全、发展交通事业具有十分重要的意义。浙江省科普作家协会医学卫生专业委员会的医学专家、教授们,经过广泛的调查了解,针对驾驶员的实际情况,编写了这本《汽车驾驶员医疗保健手册》,为广大汽车驾驶员提供了健康教育和卫生保健方面的知识,本书深入浅出,通俗易懂,具有科学性、知识性和实用价值。我有幸遵嘱作序,旨在向读者推荐此书,希望全省各地交通部门做好宣传、促进发行,愿全省各行各业的汽车驾驶员能人人有此书。通过边学习边实践,学以致用,不断提高卫生保健知识水平,保障身体健康和交通安全,这是利国利民的好事。

浙江省交通厅厅长

郭学焕

1995年8月10日于杭州

序 三

交通是国民经济的命脉,其中公路随着公路里程的延伸,高速公路的发展,在交通运输中的地位更加显著、突出。我国现有各类汽车近 1000 万辆,而且每年还以 200 余万辆的速度增长,从业的汽车驾驶人员亦在千万以上,这个队伍还在逐年扩大。

汽车驾驶员的素质,特别是技术水平、自身体质,以及医疗保健、救护技术素质,都直接影响着公路交通运输发展的质量和速度,提高汽车驾驶员的自身保健能力和车祸应急处理水平,已成为培训汽车驾驶员的重要组成部分。

医药科普工作必须服务并渗透到国民经济建设的各个领域和各个部门,切实为生产建设服务。为此,浙江省科普作家协会组织医药卫生委员会有关医药卫生作家及医药卫生专家,根据我国现代交通环境、汽车驾驶员的工作特点、从业人员卫生素质的要求,编写了这本手册,为千百万汽车驾驶员提供一本以提高驾驶员自身生理、心理保健知识及驾驶员常见病的防治水平,介绍车祸现场救护工作的医疗保健知识手册。

据检索,目前国内尚无同类书稿面世,为此本手册将成为培养新一代驾驶员医疗保健知识的参考资料。

浙江省科普作家协会理事长
浙江省科学技术委员会副主任

昌金铭

1995 年 6 月

前 言

浙江省科普作家协会医药卫生专业委员会早就有编辑出版一套医疗保健科普丛书的想法和打算,苦于经费拮据等众多原因,一直未能付诸行动。

今年年初,在浙江省科协副主席、浙江省科普作家协会理事长昌金铭高级工程师的倡议和支持下,我们的决心终于变成行动了。目前,科普医疗保健丛书很多,但是,我们发现,一些特殊职业人员的保健书籍却寥寥无几,首先我们想到了汽车驾驶员,因为汽车驾驶员的工作很辛苦,他们的辛勤劳动又和人民群众的日常交通事业密切相关,汽车驾驶员的身心健康对于保障交通安全、减少车祸是极为重要的基本保证,这就是我们写本书的出发点。

在本书写作的过程中,浙江省卫生厅厅长张承烈教授给予了全力的支持和热心的指导,他亲自为本书作序,使我们深受鼓舞,这是对我们科普作协医药卫生专业委员会的最大支持。

浙江省交通厅的领导也十分关心和支持本书的出版,浙江省交通厅郭学焕厅长在百忙中也为本书作了序,并将这本书的发行以及和驾驶员的身心健康看作一件大事来抓,使我们深受感动。

在此,我们向昌金铭理事长、张承烈厅长、郭学焕厅长等领导同志,表示最衷心的感谢。

本书第一章各节依次由黄良夫、许力行、陈天葆、应文辉编

写;第二章各节依次由郑觉风、应文辉、李立辉、莊亦仁、黄良夫、俞志新、方臻、沈庆堂和慈军、郑觉风、林树侯编写;第三章各节依次由缪岳连和张伯正、李立辉、倪蕊芝、俞志新编写;第四章各节依次由何浙生、胡惟勤、许力行、李立辉、王庆香编写;第五章各节依次由黄良夫、高惠荣、李立辉、胡惟勤、郑哲岚编写。

在本书的编写过程中,浙江省科普作家协会医药卫生专业委员会主委及副主委及诸委员均作了大量的编写编辑工作,许多作者都在百忙之中为本书积极撰稿,在此一并表示谢意。

希望本书的出版,将为提高汽车驾驶员的素质和身心健康作出有益的贡献!

浙江省科普作家协会
医药卫生专业委员会

1995年5月

目 录

第一章 驾驶员的生理心理特征	1
第一节 驾驶员工作性质及其特点	1
第二节 驾驶员身体素质现状	4
第三节 驾驶员的生理特征	7
第四节 驾驶员的心理特征	19
第五节 驾驶员保健中的薄弱环节	31
第二章 驾驶员常见病防治	34
第一节 胃病防治	34
第二节 痔疮防治	36
第三节 神经衰弱防治	38
第四节 皮肤性病防治	45
第五节 腰背痛防治	62
第六节 下肢静脉曲张及其合并症的防治	70
第七节 高血压病防治	71
第八节 眼病防治	73
第九节 耳病防治	79
第十节 汽车空调病防治	85
第十一节 妇女病防治	86
第三章 怎样预防车祸	95
第一节 酒后驾车的危险性	95
第二节 疲劳行车酿祸根	96

第三节	情绪与行车安全	97
第四节	驾驶员的禁忌	102
第五节	提高心理素质的途径	106
第四章	驾驶员的自我保健	109
第一节	驾驶员的饮食保健	109
第二节	驾驶员的性生活保健	111
第三节	驾驶员的心理保健	117
第四节	驾驶员的生活起居保健	120
第五节	驾驶员的季节保健	126
第五章	驾驶员急救自救技术	134
第一节	车祸发生后急救的重要性	134
第二节	交通事故现场急救原则和方法	136
第三节	中暑的急救	152
第四节	驾驶员溺水的急救互救	156
第五节	伤员救护四大技术	162
第六节	人工呼吸术	177
第七节	心脏按摩术	181

第一章 驾驶员的生理心理特征

第一节 驾驶员工作性质及其特点

驾驶车辆的工作是驾驶员驾驰活动机械运行和静息相交替于时空的职业。因此该职业的承担人除需具有必不可少的体能、敏锐的思维和熟练的驾驶技术外,更应有良好的职业道德和高度的法制观念。不论驾驶员在运行中承载的人或物、或公路上相向和同向活动的车辆、人畜等,均承担着双重安全的义务,以防止意外事故的发生。

驾驶车辆的工作,是一种特殊的工作职业。随着我国社会主义建设事业的扩大,社会主义市场经济在城乡的不断延伸,促使我国汽车工业和道路建设的蓬勃发展,驾驶员职业人员已成为一支庞大的队伍。据目前统计,全国有近1千万辆机动汽车、1千余万辆摩托车,有近3千万人领取驾驶执照。社会要求驾驶员队伍必须具备良好的道德风貌,高超的驾驶技术,而且要求他们逐渐掌握自身保健方法和为他人救护的初级医疗技术。

驾驶员既是一种分散作业,具有相当的独立性,不受他人制约,又有一定的灵活性。驾驶员既操作运动着的机器工具,同时又具有搭载人和物从一地至另一场所自主的权力。同时驾驶员活动的范围大,跑的码头多,接触的人和事就多。

驾驶员职业面对的是由几千个机械零件组合而成的机器

——汽车，且是在一定速度下运行，稍有疏忽或操作不慎，乃至于一念之差，均会导致车毁人亡，付出生命和财产损失的代价，零点几秒的应激错误甚或不由自主地打一个喷嚏，就能制造出可悲的严重后果。

自从第一辆汽车问世至今已有 109 年历史，尽管汽车的机械性能、结构有了长足的改良，现代汽车和百年前的汽车已有巨大的差异和进步，但在我国，乃至全世界，车祸还是逐年递增，累计全世界死于车祸的人数已逾 4000 多万，不完全的经济损失在 200 亿美元以上。在这些交通事故中，有相当大的部分是由于驾驶员职业道德不良、责任性不强、技术素质差、违反交通规则等引起的，加上车祸发生时驾驶员缺乏自救互救的技术而扩大了损失范围。当然，汽车给人类带来了灾难，但是就此人类摒弃汽车工业的发展是不现实的，因为驾驶汽车的毕竟是掌握一定驾驶技术的人，只要汽车驾驶员加强职业道德观，加强社会责任感，认真遵守交通规则，并不断提高驾驶技术，汽车还是会更好地为人类造福的。

现代汽车工业的发展，出现了不同造型、结构、性能、大小的汽车；最高时速可达 240 千米/小时，是现今科学技术先进性的体现。而驾驶员是这一先进科学技术运行机械的操纵者、主宰者，因此驾驶员的工作肩负着一一种巨大的责任感。可是，有少数驾驶员只认为驾驶工作是由于这一行业特殊，能给自己和家人、朋友带来好处，而他们对车辆保养和检查草率马虎，开车时注意力分散，停车后忙办私事。这样的驾驶员虽然在驾驶员队伍中并不占多数，但他们给社会造成的危害是巨大的，这类驾驶员发生车祸，就不足为奇了。还有的驾驶员以为自己驾车已有相当时日，认为自己的驾驶技术熟练，过高估计自己的水平，这种麻痹

意识亦必然会酿造车祸。其他如有的驾驶员为赶任务,不顾自身的脑力疲劳和体能的承受力,长途驾驶,如遇意外,反应能力不及时,也必将导致严重后果,给国家、社会带来损失,有时还危及自身安全。所以,驾驶员从事的是一种肩负着巨大社会责任特点的工作职业。

驾驶员的工作场所是驾驶室及其运行的公路和停车时接触到的车站、码头。他们与外界的接触时而单调,时而复杂,得传染病和地方病的机会就较多。有一驾驶员,其出生和生活环境中并无血吸虫病流行,但由于驾车任务,常去血吸虫流行疫区运货,因而有了与疫水接触的机会,当染上血吸虫病时,当地医生往往会把该驾驶员病发时的发热、脓血便诊断为细菌性痢疾,以致延误治疗。

由于驾驶员工作职业生活规律较混乱、饮食时间也难以规则,饮食场所常常变更,所以驾驶员较易罹患消化道病变或消化道传染病。

驾驶长途车的驾驶员常常变换就寝场所,有的甚或入宿路边小店,与染有性病的异性发生不正常两性关系,这类驾驶员当发生下尿路症状时才会去医院就诊,有时还将自身染上的性病传染给家人。所以,驾驶员除必须具备优良的技术素质,还必须拥有良好的生活作风和对家人严肃负责的态度。

驾驶员在行车驾驶时,处端坐强迫体位,腰部承重力持续,且腰部的活动频繁,因此驾驶员腰部劳损性病变也较常见,腰部保健已是驾驶员必须了解的课题。

汽车是一种运输工具、是现代生产力发展的标志。工农业生产、建设离不开汽车。有汽车就必然有车祸,但应将车祸减低到最低限度,这主要依靠驾车人的技术和责任感,还有驾车人在车

祸发生时的处置能力。一般如驾驶员能掌握一定的就地急救技术,将可以减少车祸发生时的伤亡和损失。新驾驶员培训班和交警训练队都有四大急救技术课,我们期望平时他们能经常学习这些急救技术,在车祸发生时他们能应用这些急救技术来进行自救或互救,的确,在车祸发生时,医务人员不可能就在旁边。

第二节 驾驶员身体素质现状

据一些单位的实地调查和有关部门统计资料表明,在目前从事司机职业的人员中,年纪轻的驾驶员身体素质现状,都还是比较好的,中年人特别是 50 岁以上,或临近退休年龄的老驾驶员中,身体素质明显下降,且有些疾病的发病率也较高。

一、罹患胃溃疡病者较为普遍

虽然至今未能发现此病的发病率与患者从事的职业有明显关系,但是经统计资料表明:从事驾驶员职业的人员中,罹患胃溃疡病者较为普遍。

长途行车,生活饮食不规律,长期不注意饮食节制,过饱过饥,时热时冷等均可导致胃粘膜发生物理性或化学性损伤。而且,行车注意力高度集中,长期处于紧张状态,引起大脑皮层的兴奋和抑制过程失调,使高级神经功能紊乱,一方面通过植物神经引起胃壁肌层与血管痉挛,胃酸分泌过多;另一方面通过下丘脑—垂体前叶—肾上腺皮质,释放皮质激素,促进胃酸与胃蛋白酶分泌,消化胃粘膜,使胃受到损害。还有,经常餐风露宿,易致风寒病邪侵袭,引起脾胃运动消化功能失常等。凡此,均与溃疡

病的发病有关。汽车司机应加强个人自身防病意识,做到劳逸结合,饮食有律,尽可能避免上述致病因素,以减少患病机会。

二、罹患腰腿痛者较多

其中腰椎间盘突出、坐骨神经痛也占有一定比例。如某省级厅局 12 名驾驶员中,就有三人患有严重腰痛病,占百分之二十五。驾驶员罹患的腰痛病大都为姿势性腰痛。这是由于驾驶员在工作中不注意保持正确姿势,特别是出租车司机,驾驶室并不宽敞,臀部下沉,两下肢伸展不自如;长途开车疲劳时也顾不上讲究正确的驾驶姿势,时间长了就会引起腰痛。长期劳累,起早摸黑,不注意锻炼,也会引起腰痛。患有这种腰痛的驾驶员,应加强腰背肌的功能锻炼,可在每天睡前和起床后进行以下锻炼:①俯卧,努力抬起头和上半身;②俯卧,抬起双腿;③俯卧,头腿同时抬起。此外,平时可使用 4~6 寸的宽腰带固定腰部,保护腰部。

三、罹患高血压病者较多

大多发生在 50 岁以上的驾驶员中。这与长期从事思想高度集中的驾驶工作有关。长期处于紧张状态,大脑皮层的兴奋和抑制过程失调,会造成高级神经功能紊乱;加之平时少锻炼,休息不充分,饮食不合理,有些驾驶员又有饮酒习惯,酒精能使大脑中枢神经受到抑制,也会影响血压的平稳。患有高血压的驾驶员,必须注意定期测量血压,按时坚持服药,平时注意饮食清淡、忌酒。在驾驶过程中,如停车有间隙,应抓住机会,到车外活动活动,放松放松,以防止太紧张、太疲劳,对健康造成更大的不利。

四、患综合性疲劳症者较多

此种情况存在于驾驶员的各组年龄中。长期疲劳使人产生生理机能失调和心理机能失调,产生各种技能下降的现象。

所谓综合性疲劳症,就是既有生理疲劳又有心理疲劳。驾驶员生理疲劳是由于驾驶操作持久或过度的肌肉活动引起的。驾驶员心理疲劳是由于在行车中,驾驶员不断地感知信息,思考、判断和处理信息,心理一直处于紧张状态而引起的。

疲劳会使驾驶员感觉迟钝,意识水平下降,反应时间延长,注意力不能集中,注意范围狭小,注意的分配和转移困难,记忆和思考能力下降,动作不灵活、不协调,判断错误和驾驶动作不当远比正常时增加。

长期驾车常遇到光线不佳的时候,还会造成驾驶员发生环境性视力疲劳。建议驾驶员在停车或中途休息时,轻轻闭闭眼睛,注意眼睛的休息和保护视力,有时还可以远眺绿色的树木和山林,在阴雨天、近黄昏和光线不足的地方,不可戴墨镜。

驾驶员生理和心理造成的疲劳,如果依靠自己的智慧和力量是有办法消除的,较简便的方法是:

(1)注意饮食:努力做到营养平衡,饮食有规律。

(2)适当运动:利用可以利用的时间做一些简便的运行,如体操、俯卧撑、下蹲、简易拳等,使得体力强化,适应紧张的工作,减轻疲劳。

(3)注意休息:不管如何繁忙,都要注意休息和善于休息。

(4)自我调节:准确地掌握自己的精神变化周期(三个生物节律:体力循环为 23 天;情绪循环为 28 天;智力循环为 33 天。都存在着高潮期、低潮期、临界期三种不同的生理时期)。可根据