

双色印刷

非常车主系列丛书

民以食为天 食以安为先



车主不可忽视的保健秘笈

荟萃车主经验
独创10大秘笈

海纳专家高招
保健如此简单

庞永华◎编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

◎ 2013 年 10 月出版

◎ 定價：250 元



車主不可忽視的

保健秘笈

◎ 車主不可忽視的

◎ 車主不可忽視的

◎ 車主不可忽視的

◎ 車主不可忽視的

◎ 車主不可忽視的



◎ 車主不可忽視的

荟萃车主经验 海纳专家高招 **非常车主系列丛书** 独创 10 大秘笈 保健如此简单

车主不可忽视的 保健秘笈

庞永华 编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

汽车在给我们的出行带来便捷和舒适的同时,也带来了一些危害。本书深入浅出地将驾驶人保健的技巧和方法以简单明了的“10大”形式进行汇编,荟萃车主经验,海纳专家高招,同时配以生动有趣的插图,让你在轻松愉悦的阅读氛围中,快速从心理、生理、病理等方面了解与驾驶相关的危害因素,从而掌握预防、防治的措施和方法,确保身体的健康和行车的安全。

图书在版编目(CIP)数据

车主不可忽视的保健秘笈 / 庞永华编著. —北京:机械工业出版社, 2010.3
(非常车主系列丛书)
ISBN 978-7-111-29811-3

I. ①车… II. ①庞… 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 (2010) 第 028616 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)
责任编辑:李军 责任印制:王书来

三河市宏达印刷有限公司印刷

2010 年 3 月第 1 版第 1 次印刷
140mm×203mm·4 印张·94 千字
0001—3000 册
标准书号:ISBN 978-7-111-29811-3
定价:19.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换
电话服务

社服务中心:(010) 88361066
销售一部:(010) 68326294
销售二部:(010) 88379649
读者服务部:(010) 68993821

网络服务

门户网:<http://www.cmpbook.com>
教材网:<http://www.cmpedu.com>

封面无防伪标均为盗版

FOREWORD

前言

随着我国汽车工业的高速发展，汽车让我们的出行变得更加便捷和舒适，也提高了效率。但是如果不注意用车保健，不仅会给我们的健康造成危害，甚至还可能酿成各类事故，给生命和财产造成巨大损失。尽管私家车主不是职业驾驶人，但很多人也都要每天驾驶汽车，所以和职业驾驶人一样需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，在享受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。为了切实帮助广大车主朋友们全面而系统地学习和提高卫生保健水平，我们认真编写了《车主不可忽视的保健秘笈》一书。

本书新颖具体，形式活泼，简单明了地分为“保健篇”、“防治篇”、“饮食篇”三章。之所以这样分，是因为“最好的大夫是自己，最好的医学模式是自我保健。”而预防驾驶人职业病，最重要的就是要养成科学的生活和饮食习惯。在“保健篇”中，详细介绍了驾驶人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；在“防治篇”中，详细介绍了驾驶人易患的各类职业病的防治措施；在“饮食篇”中，则介绍了与防治职业病相关的饮食保健知识。

保健的难题千千万，破解难题的方式万万千。化繁为简，车主保健其实真的很简单，人人都能做到健康驾驶、安全驾驶、快乐驾驶。

本书内容全面，取材广泛，突出实用。从车主朋友的角度出发，用大众化的语言介绍驾驶人在日常生活中的各种医疗卫生保健知识，

通俗易懂,尽可能地回避了生僻的专业术语。书中内容主要针对“保健”,对保健的技巧和方法以简单明了的“10大”形式进行汇编,荟萃车主经验,海纳专家高招,同时配以生动有趣的插图,让你在轻松愉悦的阅读氛围中,快速提高卫生保健技巧,丰富预防汽车内外环境污染引发的健康危害和因长年驾驶汽车引发的相关疾病的知识。这是一本值得交通运输行业驾驶人及驾校师生,尤其是私家车主阅读和收藏的精品读物。

本书在编写过程中得到了众多车友和新浪汽车频道的大力支持,同时也参考了大量的相关书籍和资料。可以说,本书不是编者一个人的智慧,它汇集了广大车友们在实际用车生活中的丰富经验和许多专家无私奉献的高招,操纵性强,具有切合实际的指导作用。在此表示衷心的感谢!

由于水平有限,书中难免会有不妥和疏漏之处,恳请广大读者批评指正。

庞永华

CONTENTS

目 录

前言

第一章 保健篇 /1

俗话说：“最好的大夫是自己，最好的药物是自爱，最好的心情是宁静，最好的运动是步行。”对驾驶人来说，最好的预防职业病的医学模式是自我保健，养成科学的生活习惯。现在，汽车让我们的出行变得更加便捷和舒适，但如果不注意自我保健，轻者有损健康，重者甚至酿成事故并危及生命。

一、驾驶人自我保健 10 大秘笈 /2

二、驾驶人（女性）保健 10 大秘笈 /6

三、驾驶人（男性）保健 10 大秘笈 /11

四、驾驶人春季保健 10 大秘笈 /16

五、驾驶人夏季保健 10 大秘笈 /21

六、驾驶人秋季保健 10 大秘笈 /26

七、驾驶人冬季保健 10 大秘笈 /30

八、驾驶人心理保健 10 大秘笈 /34

九、驾驶人夜晚行车保健 10 大秘笈 /38

十、驾驶人长途行车保健 10 大秘笈 /42



第二章 防治篇 /47

俗话说：“预防胜于治疗；小病不治，拖成大病。”预防上的一小步，很可能胜于治疗上的一大步；小毛病，就医不及时往往会拖成大病。驾驶人在长期驾车过程中，受到振动、噪声、高温、汽油、一氧化碳以及久坐、饮食不规律、紧张、疲劳等有害因素的影响，可发生多种职业病或与职业有关的疾病。对于这些病，预防是关键，治疗要及时。

- 一、驾驶人防治职业病 10 大秘笈 /48
- 二、驾驶人防治“车内杀手” 10 大秘笈 /53
- 三、驾驶人防治驾车“隐形杀手” 10 大秘笈 /56
- 四、驾驶人防治颈腰痛 10 大秘笈 /59
- 五、驾驶人防治视疲劳 10 大秘笈 /62
- 六、驾驶人防治肥胖症 10 大秘笈 /66
- 七、驾驶人防治痔疮 10 大秘笈 /70
- 八、驾驶人防治高血压 10 大秘笈 /73
- 九、驾驶人防治油料危害 10 大秘笈 /76
- 十、驾驶人防治振动和噪声 10 大秘笈 /79



第三章 饮食篇 /82

俗话说：“民以食为天，食以安为先。”随着人们生活水平的提高，现在越来越多的人，不仅仅关心吃什么有营养，更关心吃的是否安全，是否卫生。对驾驶人来说，饮食与行车安全关系极大，只有吃好饭才能开好车。如果不能按时吃饭或不注意饮食，不仅健康受损，而且也为安全行车埋下了隐患。

- 一、驾驶人健康饮食 10 大秘笈 /83
- 二、驾驶人纠正不良进食习惯 10 大秘笈 /88
- 三、驾驶人用汤食疗 10 大秘笈 /93
- 四、驾驶人用粥食疗 10 大秘笈 /96
- 五、驾驶人用菜食疗 10 大秘笈 /99
- 六、驾驶人选择抗疲劳食物 10 大秘笈 /102
- 七、驾驶人选择调节情绪食物 10 大秘笈 /106
- 八、驾驶人利用经典食疗方法 10 大秘笈 /111
- 九、驾驶人善用催眠食物 10 大秘笈 /115
- 十、驾驶人旅行中卫生饮食 10 大秘笈 /118



第一章 保健篇



俗话说：“最好的大夫是自己，最好的药物是自我，最好的心情是宁静，最好的运动是步行。”对驾驶人来说，最好的预防职业病的医学模式是自我保健，养成科学的生活习惯。现在，汽车让我们的出行变得更加便捷和舒适，但如果不注意自我保健，轻者有损健康，重者甚至酿成事故并危及生命。



驾驶人自我保健

10 大秘笈



俗话说：“三分医，七分养，十分防。”可见自我保健的重要性。现代的职业驾驶人和有车一族在享受车辆带来的便利时，却容易造成消化系统、骨骼及神经系统功能紊乱等。既然开车可能对人体造成这样或那样的损害，那么适当的驾驶人保健措施就显得十分必要了。

1. 变换体位，消除疲劳

俗话说：“久视伤肝，久坐伤骨。”由于驾驶人需要长时间保持单一姿势，缺少运动，加上精神长时间处于高度紧张状态，所以驾驶人的软组织因血液循环不畅，相对缺氧和酸性产物堆积而发生疲劳。如果能经常变换体位，增加活动，促进血液循环，那么这种疲劳就会很快消失。因此，驾驶人开车时间不宜过久，停车休息时也要走出车门放松一下。即使在车中，也可适时地做一些简易体操或伸伸懒腰，活动一下四肢，让身体放松，这样就会很快消除肌肉疲劳。

2. 合理饮食，调养自己

俗话说：“民以食为天。”从远古时代起，人们就非常重视合理饮食，并在漫长岁月里总结出许多的宝贵经验。驾驶人体力消耗大，加上驾驶中神经系统处于高度兴奋、紧张状态等，机体需要及时地得到足够的营养补充。因此，驾驶人要特别注意自己的营养和饮食，正确调理一日三餐，注意营养搭配，多吃一些含丰富钙、磷类食物，如海带、鱼虾、牛奶、瘦肉、动物内脏、豆腐及蔬菜等，这样有利于提高反应和判断能力。同时，要养成良好的卫生饮食习惯，不暴食暴饮，不在街头进餐，不吃生冷和刺激性食物等。

3. 生物节律，足够了解

俗话说：“人都有三昏三迷。”就是说人人都有各自的生物节律。人从出生的那天起，隔一段时间就会出现由生理影响到心理的高潮期、临界期、低潮期。所谓临界期，就是由高潮期转向低潮期的那段时期。如果这时驾车，发生交通事故的几率会明显增高。因此，驾驶人应该对自己身体有足够的了解和认识，并做出适当的心理调节。在临界期和低潮期

时,要注意劳逸结合,主动调节身体机能和情绪,为自己减压。特别是在临界期,更要减少驾车出行机会,预防交通事故。

4. 调整心情,保持舒畅

俗话说:“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾。”情绪波动,乱发脾气,会对人的身体和心灵产生不良影响。驾驶人情绪的好坏,直接影响着行车安全。因此,驾驶人一定要学会自我调整和自我控制,提高自身修养,稳定好自己的情绪。驾车时,最好将所有的不愉快抛之脑后,以便保持愉悦的心情和高昂的情绪。

5. 顺应节气,克服障碍

俗话说:“天人合一。”一年四季,大自然的阳气有春生、夏长、秋收、冬藏的变化规律,人类养生只有顺应这种变化,才能收到事半功倍的效果。因此,驾驶人要克服季节性情感障碍,就要尽可能增加睡眠时间,尤其是在炎热夏季;当环境温度变化剧烈时,冬季要注意保暖,夏季要防止过热,尽可能避免体能过多消耗;茶余饭后适当参加体育锻炼和文娱活动,以扭转不良的心境和情结。对于严重的情感障碍,一定要看医生。

6. 减少振动,戴上手套

俗话说:“马车越空,噪声越大。”当然,汽车跟马车有所不同,但相同的是它们的驾驶人都会接触到对人体造成危害的噪声和振动。噪声和振动不仅引起驾驶人心理反应,也引起器质性改变。因此,在开车时,驾驶人应戴松软手套,以减少手与变速杆和转向盘的直接接触。当道路凹凸不平时,应减速行驶,以减少全身振动。开车时播放音乐,音量不宜太大。

7. 通风换气，讲究卫生

俗话说：“通风换气是个宝，任何药物替不了。”通风不良乃百病之根源。近年来，驾驶人的呼吸道患病率呈持续上升趋势，主要致病因素在于车内的空气污染。因此，驾驶人在开车时要经常开窗，以保持车内空气流通和新鲜；不要在车内吸烟；注意个人卫生，常洗肌肤，常换衣袜，常打扫车内卫生等。

8. 不良习惯，尽量改正

俗话说：“习惯是养成的。”习惯在不知不觉中，左右着我们的成败。驾驶人抽烟、喝酒、宵夜，这些不良生活习惯是造成脂肪肝、高血脂、肥胖等疾病的诱因，由此引发的慢性疾病将导致驾驶人应急、应变能力下降，加上疲劳驾驶，对安全行车构成极大隐患。因此，驾驶人要养成良好的生活习惯，烟酒尽量少沾，娱乐不可过度，精神调剂则要适度、适量、适时。

9. 作息规律，睡眠充足

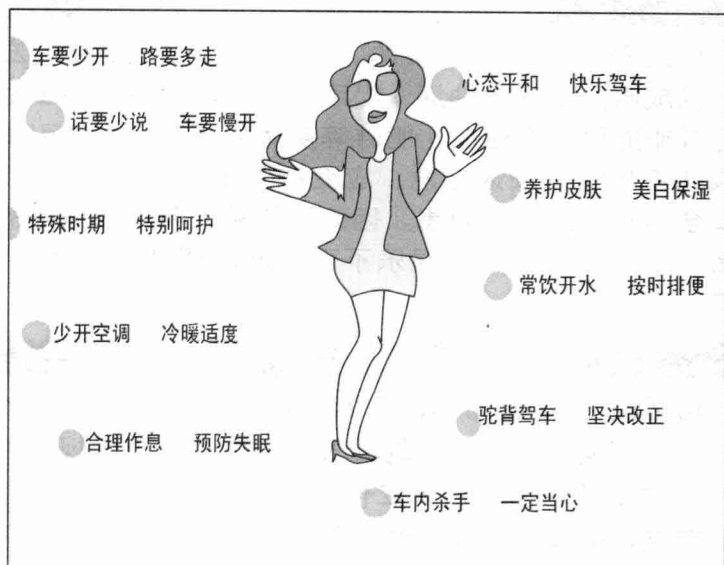
俗话说：“日出而作，日落而歇。”这是一种自然的作息方式。在可能的情况下，驾驶人尽量注意作息的规律性，养成良好的生活习惯。白天工作不能过度疲劳，晚上不熬夜，保证有充足的睡眠。睡前洗个热水澡，以促进血液循环，有利于消除疲劳和提高睡眠质量。

10. 定期体检，有病早治

俗话说：“小病不医，拖成大疾。”任何大病都是由小病引起的。驾驶人如果出现身体不适，要及时去医院检查；如果查出身体有问题，要采取措施积极治疗。即使身体没有出现任何不适，驾驶人也应每年进行一次职业性体检，以便早期发现与职业有关的疾病，及时治疗处理。

二

驾驶人(女性)保健 10大秘笈



俗话说：“天下没有丑女人，只有懒女人。”这句话一针见血地道出了懒惰就是女性美丽的天敌。现在的很多女性自从开上车后，发现自己渐渐地越变越丑，就连身材也不如从前了。这除了平常以车代步，变得有些懒惰外，还因为什么呢？

1. 车要少开，路要多走

俗话说：“美丽是女人最大的财富。”健康也是一样。然而，女性车主每天驾车穿梭在喧嚣而繁华的都市，以车代步，长时间在相对封闭的空间里，不仅容易在腹部堆起“游泳圈”，而且也容易引起诸多疾病。因此，想要美丽和健康的女性车主，应该有效地把握开车时间，能少开就尽量少开，至少每周做到有一天不开车。如果去较近的场所，尽量走着去，既可锻炼身体，又能放松神经。

2. 话要少说，车要慢开

俗话说：“两个女人一台戏。”可见女人的嘴上功夫有多么了得。不过，医学研究表明，开车时讲话 30 秒，可使心肌耗氧量增加 10% 左右，加上说话过多，容易分散注意力，导致意外发生。因此，女性车主不要在开车时喋喋不休，更不要边叨叨边开快车和斗气车。开车时，还是少说话，保持心平气和为好。

3. 特殊时期，特别呵护

俗话说：“做人难，做女人更难。”女人，要忍受每月一次的生理期，要忍受生产时的剧痛，要忍受更年期的困扰等，所以女性在特殊的生理期更需要特别的呵护。比如，女性在经期会产生某些不适症状，所以在经期开车时更应注意自我保健：保持开朗乐观的情绪；保证晚上有充足的睡眠；多吃些豆类、芹菜、动物肝脏等含铁丰富的食品；多听些轻松悦耳的音乐，并注意保暖。此外，女性在妊娠初期的头晕、疲乏甚至呕吐反应最为厉害，此间要多吃些蛋白质、维生素含量高的食物，并保持充足的睡眠；在妊娠中期，膨大的子宫

不断压迫膀胱，引起尿频，这时要少开长途车，避免走凹凸不平的山路；妊娠六个月以上者，最好要停止开车。

4. 养护皮肤，美白保湿

俗话说：“一白遮百丑。”美白是爱美女人永恒的话题。但很多女性车主常常会发现，即使自己的爱车贴了膜，自己又戴了帽子，涂了防晒霜，可风吹日晒后，脸上的色斑还是不断疯长；还有的女性车主觉得呆在车内时间久了，皮肤会发暗、干燥、毛孔变大。对于这种情况，一定要注意皮肤养护，尽量减少皮肤被日光直接照射的时间，并及时补充皮肤水分，多使用一些保湿的化妆品。

5. 心态平和，快乐驾车

俗话说：“女人心，海底针。”意思是说女人善变，心就像沉在海底的针，猜不透也摸不着。不过，心像海底针的女性车主在驾车时却常常精神紧张，有时紧张得连自己也猜不透和摸不着，这样不仅容易造成女性内分泌失调长出“小痘痘”，而且还很容易导致事故的发生。因此，年轻的女性驾驶人一定要注意心理平衡，情绪稳定，心胸豁达，在繁忙的工作学习中始终保持坦然平静的心态，不要把工作压力和生活中的不快都施加给无辜的转向盘，令自己的神经系统和车子都处于紧张状态。

6. 常饮开水，按时排便

俗话说：“女人如花。”如花的女人自然需要水的滋养才能绽放得更美丽娇艳。可是，不少女性车主为了避免上厕所的麻烦，常常刻意减少喝水和饮料的量，或干脆在开车时什么也不喝，这样不仅对自己的容颜没有好处，而且对健康也

是隐患。因为没有足够的尿液来冲洗尿路，不能将细菌等有害毒物及时冲走，就增加了尿路感染的发生率。因此，女性车主应养成时常饮水、按时排便的习惯。除饮水外，平时不妨在车里常备橙汁、柠檬茶、猕猴桃汁，时不时喝上几口，这些饮料所含的成分也可以预防尿路感染的发生。

7. 驼背驾车，坚决改正

俗话说：“大男人，小女人。”“小”点的女人才有女人味。现在的一些“小女人”车主喜欢把座位调得过近，或把一个座垫放在驾驶座上以增加高度，身体几乎要接触到转向盘，这样会使全身都变得很紧张，手臂和腿过分弯曲对于操纵的灵活性影响很大，同时身体越近，视线和视角也会变短变窄。再说呢，身体前倾，驼背驾车久了，身体自然就不挺拔了。因此，身材矮小的女性车主一定要注意将座位调整到一个合适的位置。

8. 少开空调，冷暖适度

俗话说：“寒从脚起，冷自腿生。”下肢受寒，容易引起全身性疾病，所以下肢保暖甚为重要。许多女性在夏天开车喜欢穿短裙，如果这个时候再开很冷的空调，就容易患风湿性关节炎和感冒。因此，女性车主要尽量少开空调而享受自然风。空调吹多了，不仅容易缺氧，还会诱发肩周炎、颈椎病和腰部疼痛。如果需要使用车内空调时，冷暖要适度，夏天要注意保护腿部，不要让冷风对着膝部吹；冬天要让车内保持温暖，以防人体受到寒冷刺激后发生痉挛，血液淤滞，从而加剧心脏的不适。