

机动车驾驶员 医疗卫生 保健手册



JIDONGCHE JIASHIYUAN
YILIAO WEISHENG
BAOJIAN SHOUC

主编 潘伯荣 杨继震

陕西人民教育出版社

机动车驾驶员 医疗卫生保健手册

主 编

潘伯荣 杨继震

编 者

(以姓氏笔画为序)

王秀珍 王洪典 王淑英 王鑫源 白建伟

刘 斌 李月彩 李兴奎 李秀云 杨其鹏

吴织芬 孟美娟 张 霞 张珊红 段满堂

孙木兰 徐世荣 崔金菊 窦科峰



91



ZL033966

R136-62

P 1

机动车驾驶员医疗卫生保健手册

主编 潘伯荣 杨继震

陕西人民出版社出版发行

(西安长安路南段376号)

西安青山彩印厂印刷

850×1168毫米 1/32开本 20.25印张 500千字

1991年2月第1版 1991年2月第1次印刷

印数: 1—2,000

ISBN 7-5419-2012-6/Z·113

定 价: 9.80元

前 言

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。因此，对他们来说，“医疗卫生保健”便显得十分重要了。但是，我国至今没有一部这方面的专著。

为了填补这一空白，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，我们编写了这部手册。

这部手册共八篇五十八章，详细介绍了驾驶员的心理生理特征，常见病病症的起因，自我判断与处理方法，常见疾病的防治，各种急症对策，车祸与创伤急救，卫生保健和卫生防疫，食物营养，常用药物，以及各种中成药，单方和验方等，内容丰富，完整系统，且通俗易懂、由浅入深，图文并茂。全书紧扣驾驶员的特殊工作条件和发病特点，提出行之有效的各种预防、保健和治疗措施，既包括了我国传统医学的医疗保健方法，又反映了现代医学的最新成就

因此，本书是各种机动车驾驶人员不可缺少的一部医疗保健手册。此外，目前我国机动车驾驶人员的医疗保健机构和从事驾驶人员医疗保健工作的医务人员，缺少针对驾驶人员特点的参考书和学习材料，本书正好可以应急，作为各种车队，运输公司医务人员的培训教材。当然，它同时也是专业医务工作者的一部难得的好参考手册。

参加这部手册编写工作的同志都是多年从事驾驶人员医疗卫生保健的专家。手册中总结了他们长期实践经验。由于这是我国第一部专门为驾驶人员和他们的医生编写的手册和培训教材，不妥之处在所难免，欢迎读者和各方面的专家提出宝贵意见，以便再版时修正。

目 录

前言

第一篇 机动车驾驶员的工作特点与个人修养

第1章 机动车驾驶员的工作心理特点	(1)
第1节 正常工作心理	(1)
第2节 异常工作心理	(7)
第2章 机动车驾驶员的视觉生理特点	(9)
第1节 正常视觉生理	(9)
第2节 视野生理特点	(10)
第3节 目测力与色觉	(11)
第4节 驾驶员的夜视觉	(12)
第3章 机动车驾驶员的其它感觉特点	(14)
第4章 机动车驾驶员的工作与卫生	(15)
第1节 工作环境与卫生	(16)
第2节 休息与睡眠	(19)
第5章 机动车驾驶员的个人修养	(20)
第1节 训练素养	(21)
第2节 应激反应	(21)
第3节 心理素养	(23)
第4节 生态学素养	(24)

第二篇 机动车驾驶员的健康与卫生

第1章 驾驶员的最佳年龄	(26)
第2章 驾驶员与生理节律	(28)
第3章 驾驶员的困倦与瞌睡	(30)
第4章 驾驶员与饮酒	(33)

第1节	酒的营养价值.....	(33)
第2节	少量饮酒的益处.....	(34)
第3节	酒精中毒.....	(35)
第4节	酒后开车—危险.....	(36)
第5章	吸烟的危害.....	(37)
第1节	烟情概况.....	(37)
第2节	烟害严重.....	(37)
第3节	宣传禁烟.....	(40)
第4节	戒烟有术.....	(41)
第6章	驾驶员与自然环境.....	(42)
第1节	地理特点与健康.....	(43)
第2节	季节与健康.....	(45)
第7章	驾驶员与职业中毒.....	(46)
第1节	一氧化碳中毒.....	(46)
第2节	防冻剂中毒.....	(47)
第3节	乙铅汽油中毒.....	(47)
第4节	汽油中毒.....	(49)
第5节	二氧化硫中毒.....	(49)
第8章	驾驶员的营养卫生.....	(50)
第1节	合理营养与卫生.....	(50)
第2节	饮食制度与营养.....	(60)
第3节	饿肚子开车危险.....	(62)
第4节	营养不足的自我检查.....	(63)
第9章	女驾驶员的健康卫生.....	(64)
第三篇 车祸与创伤急救		
第1章	机动车意外事故的现场急救.....	(68)
第1节	现场组织.....	(69)
第2节	现场急救.....	(70)

第3节	正确搬运	(70)
第4节	急救车	(71)
第2章	车祸现场伤员的心跳,呼吸复苏	(72)
第3章	车祸现场伤员的出血与止血	(75)
第1节	出血的性质	(75)
第2节	止血的方法	(76)
第4章	车祸现场伤员的包扎与固定	(78)
第1节	现场包扎	(78)
第2节	固定	(81)
第5章	车祸现场伤员的运送	(82)
第6章	烧伤的现场急救	(84)
第7章	冻伤的现场急救	(85)
第8章	各器官外伤的应急处理	(90)
第1节	颅脑外伤的急救	(90)
第2节	颌面、颈部伤急救	(92)
第3节	胸部外伤的急救	(93)
第4节	腹部创伤的急救	(95)
第5节	脊柱、脊髓伤的急救	(96)
第9章	车祸中的个人防范	(99)
第1节	安全带的保护作用	(100)
第2节	摩托车驾驶中头盔的作用	(102)
第3节	车祸发生时的自我保护	(103)
第四篇 机动车驾驶员与急症疾病的对策		
第1章	动物咬螫伤	(106)
第1节	毒蛇咬伤	(106)
第2节	犬咬伤	(108)
第3节	螫伤	(109)
第2章	急性化脓性感染	(110)

第1节	感染	(110)
第2节	手感染	(111)
第3节	疖	(114)
第4节	痈	(115)
第5节	急性蜂窝织炎	(117)
第6节	急性淋巴管炎	(118)
第3章	急性腹痛	(118)
第1节	急性腹痛的基本知识及内外科腹痛的鉴别	(118)
第2节	急性阑尾炎	(125)
第3节	结石性胆囊炎	(127)
第4节	肠梗阻	(128)
第5节	溃疡病穿孔	(130)
第6节	急性胰腺炎	(131)
第4章	溺水的急救	(132)
第5章	触电的急救	(134)
第五篇 机动车驾驶员与性传播性疾病		
第1章	性医学与性病	(137)
第1节	性的解剖生理	(137)
第2节	性的卫生	(143)
第2章	性病与性病防治	(146)
第1节	性病流行的原因	(147)
第2节	性病的危害	(150)
第3节	常见的性病	(151)
第4节	染上性病怎么办	(162)
第5节	性病预防	(165)
第3章	性功能紊乱	(165)
第1节	阳痿	(166)
第2节	早泄	(167)
第3节	月经失调	(168)

第4节 职业与男性不育	(169)
第4章 男性节育措施	(171)
第六篇 人体结构和功能概要	
第1章 引言	(173)
第2章 运动系统	(178)
第1节 骨骼	(178)
第2节 肌肉	(181)
第3节 关节	(183)
第3章 循环系统	(184)
第1节 心脏和血管	(184)
第2节 血液和血压	(187)
第3节 淋巴系统	(189)
第4章 呼吸系统	(191)
第1节 呼吸器官	(192)
第2节 呼吸运动	(193)
第3节 气体交换	(194)
第5章 消化系统	(196)
第1节 消化器官	(196)
第2节 食物的消化和吸收	(198)
第6章 泌尿系统	(199)
第1节 泌尿器官	(199)
第2节 尿的生成	(200)
第7章 神经系统	(201)
第1节 中枢神经	(201)
第2节 周围神经系统	(203)
第8章 内分泌系统	(204)
第1节 脑垂体	(206)
第2节 甲状腺	(207)
第3节 肾上腺	(207)

第4节 胰岛	(208)
--------------	-------

第5节 性腺	(208)
--------------	-------

第七篇 机动车驾驶员常见疾病症状的自我判断与处理

第1章 发烧的原因和处理	(209)
--------------------	-------

第2章 头痛的原因和处理	(211)
--------------------	-------

第3章 胸痛的原因和处理	(220)
--------------------	-------

第4章 呕血的原因和处理	(226)
--------------------	-------

第5章 休克的原因和处理	(228)
--------------------	-------

第6章 便血的原因和处理	(231)
--------------------	-------

第7章 咯血的原因和处理	(240)
--------------------	-------

第8章 腹泻的原因和处理	(241)
--------------------	-------

第八篇 机动车驾驶员常见病的防治概要

第1章 驾驶员与传染病	(244)
-------------------	-------

第1节 流感	(244)
--------------	-------

第2节 流脑	(245)
--------------	-------

第3节 麻疹	(248)
--------------	-------

第4节 流腮	(251)
--------------	-------

第5节 霍乱	(253)
--------------	-------

第6节 菌痢	(256)
--------------	-------

第7节 病毒性肝炎	(259)
-----------------	-------

第8节 疟疾	(262)
--------------	-------

第9节 乙脑	(265)
--------------	-------

第10节 出血热	(269)
----------------	-------

第11节 血吸虫病	(271)
-----------------	-------

第12节 肺吸虫病	(274)
-----------------	-------

第13节 肝吸虫病	(276)
-----------------	-------

第14节 蛔虫病	(278)
----------------	-------

第15节 钩虫病	(280)
----------------	-------

第16节 蛲虫病	(282)
----------------	-------

第17节	肠绦虫病	(283)
第18节	囊虫病	(284)
第19节	包虫病	(286)
第2章	驾驶员与呼吸系统疾病	(288)
第1节	急性上呼吸道感染	(288)
第2节	急性支气管炎	(289)
第3节	慢性支气管炎	(290)
第4节	肺炎球菌肺炎	(291)
第5节	葡萄球菌肺炎	(293)
第6节	支原体肺炎	(293)
第7节	支气管哮喘	(294)
第8节	肺结核	(297)
第9节	肋软骨炎	(300)
第3章	驾驶员与消化系统疾病	(301)
第1节	急性胃肠炎	(301)
第2节	慢性胃炎	(303)
第3节	消化性溃疡	(305)
第4节	肝硬化	(309)
第5节	肝脓肿	(312)
第6节	肝囊肿	(315)
第7节	肛痿	(317)
第8节	痔	(318)
第9节	直肠(结肠)息肉	(321)
第10节	肛门搔痒	(322)
第11节	肛门直肠脱垂	(325)
第4章	驾驶员与血液循环系统疾病	(327)
第1节	风湿热	(327)
第2节	风湿性心瓣膜病	(330)
第3节	高血压病	(335)

第4节	高原病	(340)
第5节	心力衰竭	(344)
第6节	贫血	(350)
第7节	白血病	(352)
第8节	紫癜	(356)
第9节	血栓闭塞性脉管炎	(359)
第10节	下肢静脉曲张	(366)
第5章	驾驶员与泌尿系统疾病	(368)
第1节	肾小球肾炎	(368)
第2节	肾盂肾炎	(371)
第3节	包茎	(373)
第4节	前列腺炎	(375)
第5节	附睾结核	(376)
第6节	精索静脉曲张	(377)
第7节	膀胱炎	(378)
第6章	驾驶员与理化因素所致疾病	(380)
第1节	晕车	(380)
第2节	中暑	(382)
第3节	常见中毒	(384)
第7章	驾驶员与神经系统疾病	(389)
第1节	面神经炎	(389)
第2节	神经官能症	(391)
第3节	癫痫	(393)
第4节	三叉神经痛	(397)
第5节	脑血管病	(398)
第8章	驾驶员与运动系统疾病	(406)
第1节	骨折	(406)
第2节	关节损伤	(411)
第3节	腱鞘疾病	(419)

第4节	腰痛及腰腿痛	(422)
第5节	颈部软组织损伤及颈椎病	(427)
第9章	驾驶员与常见肿瘤	(429)
第1节	肿瘤的一般概念	(429)
第2节	常见癌症概述	(434)
第3节	有关癌症知识的几个问题	(444)
第4节	癌的预防	(448)
第10章	驾驶员与眼耳鼻喉科及口腔疾病	(449)
第1节	眼科疾病	(449)
第2节	耳鼻咽喉科疾病	(472)
第3节	口腔疾病	(499)
第11章	驾驶员的皮肤疾病	(517)
第1节	过敏性疾病	(517)
第2节	感染性皮肤病	(522)
第3节	丘疹鳞屑性疾病	(531)
第4节	神经功能障碍性疾病	(533)
第5节	皮脂腺疾病	(534)
第6节	毛发疾病	(538)

第九篇 机动车驾驶员的卫生保健

第1章	纸币与健康问题	(540)
第2章	驾驶员工作保健操	(542)
第3章	气功与按摩疗法	(546)
第1节	气功疗法	(546)
第2节	按摩疗法	(549)
第4章	水疗法	(553)
第5章	针灸疗法	(556)
第6章	耳针疗法	(565)
第7章	灸法与拔罐法	(569)
第8章	药膳	(573)

第9章	常用中成药	(583)
第10章	驾驶员常用西药	(589)
第11章	单方、验方集锦	(602)
第12章	常用临床检验正常值	(616)

第一篇 机动车驾驶员的工作特点 与个人修养

人类的各种活动无不与机动车驾驶员的工作有着联系。国家的经济建设，国防安全，人们的社会活动，衣食住行，依靠着机动车驾驶员的劳动将整个生活相连贯，构成一幅完整，协调的图案。机动车驾驶员是脑、体劳动的结合，它不仅要求有娴熟的驾驶技术，而且在车辆行进中要不断地准确处理车、人、路三者关系。要求表达出高度的职业素质和特殊的个人修养。

第1章 机动车驾驶员的工作心理特点

第1节 正常工作心理

机动车驾驶员的工作是在驾驶室内通过手、足、眼、脑的动作完成的。驾驶员要在快速行进的车道上瞬间接受大量信息，并对这些信息综合分析，果断、迅速地作出决断。因此，机动车驾

驶员不但需要有一定的素质和修养，而且还应具有良好的体力和智力两个先决条件。此外，机动车驾驶员应具备特有的品质和职业品行特点，如要求高度集中的注意力，较强的记忆力，准确的判断力及对意志、情绪的克制力等。

1、注意力。

所谓注意力，是指人们在心理上对某个事物的专向性，它要求驾驶员不仅有良好的注意力，且能集中在一个目标上。如汽车在快速行驶中能能见度很低时或者驾驶车向着红绿灯或者没有交通管理人员的交叉路时，驾驶员的注意力务必高度集中。

此外，在同一个时间要协调完成数个动作，又要求对每个动作有集中的注意力，这叫注意力的支配。如汽车在上坡路启动时，机动车驾驶员在做松手制动，抬离合器和踩油门这三个动作时，必须做到得心应手地支配自己的注意力。要做到这些，必须是训练有素。训练所达到的要求，对每个驾驶员所需的训练时间和次数是不同的。这种注意力的支配能力在机动车驾驶员的职业中是很重要的。

注意力从一个工作对象转移到另一工作对象，如注意力从一个仪表指示读数，转移到另一个仪表指示读数，又从仪表盘转移到操作杆上，这些称为注意力的转移。人在转移过程中的注意范围，即能确切把握的对象一般只有4~6个。如在有路标设置的情况下，驾驶员所捕捉的道路信号，最多就是两、三个。因此，对较复杂的路标设置的了解，往往是不全面的，有差异的，特别在交通繁忙的路口。要注意到路上所有人和物是有困难的，因之必须通过严格的专业训练和日常行车的经验积累，在外界各种影响下，驾驶员所支配的注意范围，转移注意的速度，对顺利地驾驶有十分重要的作用。

驾驶员的注意力的道德修养，也即是人们在日常生活、社会活动中必须按道德规范来支配“注意”。如纪律注意，即是要求人们在转移注意上做到自觉服从劳动纪律，一个附合职业要求的高

尚纪律，称为职业注意。机动车驾驶员的职业注意，表现在遵守交通规则，保持车辆清洁，礼貌行车，外表整洁等。

驾驶员如果不能高度集中注意力，随意将注意力从一个目标转移到另一个目标，即出现注意力分散，这是一种不良的注意品质，不负责任。处于疲劳，忙乱或病态驾驶员常不自觉地犯有这种毛病，这样的驾驶员会给交通秩序造成巨大灾害。因此，驾驶员在行车过程中必须高度集中注意力。苏联心理学家，波·莫·捷帕洛夫认为：要提高注意力，就需要对工作及其结果有浓厚、和稳定的兴趣，主动控制自己的注意力，善于不断排除任何分散注意的因素，学会在不利条件下进行工作，在任何时候都严谨守职，不断培养、训练、使之成为一种职业习惯。

美国心理学博士约瑟夫·布洛克设计一种测试驾驶员注意力的方法，通过表1—1—01，驾驶员可以测定自己的反应时间。做法是，在表中依次数出10~59，同时用秒表测定读出时间。

表1—1—01

约瑟夫·布洛克图表

34	19	42	54	45
26	16	39	28	57
40	35	14	56	30
12	29	44	51	23
50	43	36	24	11
37	20	55	32	47
25	41	17	53	38
13	22	48	10	58
52	18	21	31	46
27	49	33	15	59

如用10~30秒找出每个连续读数的驾驶员，其注意力为中上；超过60秒为差，反映出精力不集中，注意力分散，也就是在紧急情况下缺乏迅速找到正确的解决办法的能力。