

汽车驾驶员 防病保健180问

QICHE JIASHIYUAN FANG BING BAOJIAN 180 WEN

樊兆明 主编



金盾出版社

汽车驾驶员防病保健 180 问

主 编

樊兆明

编著者

樊兆明 那卫光 吕引菊

审 阅

冷传福

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书以问答形式概述了汽车驾驶职业、驾驶员身心状况、安全行车及交通事故等有关的知识和相互关系。重点阐述了 30 余种与驾驶职业相关病症的产生原因、诱发因素、治疗方法和预防措施等。对女驾驶员、新驾驶员易发生的病症、损伤及其预防方法等也作了介绍。本书不仅适合汽车驾驶员,亦可供汽车管理人员及其它机动车驾驶员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

汽车驾驶员防病保健 180 问/樊兆明主编. —北京:金盾出版社,1997. 12

ISBN 7-5082-0526-X

I. 汽… II. 樊… III. 汽车-驾驶员-保健-问答
IV. R161-44

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68214032 电挂:0234

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京先锋印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:5 字数:110 千字

1997 年 12 月第 1 版 1997 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—31000 册 定价:5.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

当今,汽车驾驶员队伍日趋非职业化。各行各业的上班族愈来愈多地以车代步,加入了驾驶员队伍。据 1995 年底不完全统计,我国持有正式机动车驾驶证的人数已达 2 986 万。其年龄范围略有扩大,女性驾驶员增多。

驾驶员经常接触到的职业危害因素,如精神高度紧张、噪声、震动、高温、寒冷、污染空气和其它物理化学刺激、饮食不规律、工作时间不固定、强迫体位等,都可对驾驶员的健康及安全行车带来损害和产生不利影响。

健康的身体是驾驶员安全行车的重要保证。不健康的身体可引发车辆事故,而车辆事故又可促发和加重驾驶员身心疾病,两者互为因果。为了使汽车驾驶员从心理、生理、病理等方面了解职业危害因素,从而避免对自身可能造成的损害,确保安全行车,笔者阅览了大量有关资料,汇集了十几位长期从事汽车运输卫生工作专家的智慧,并结合自己多年驾车的体会编著成本书。书中除了概述汽车驾驶职业、驾驶员身体状况、安全行车等相关知识之外,重点阐述了 30 余种与汽车驾驶职业相关病症的产生原因、表现、治疗和预防,还介绍了女驾驶员、新驾驶员易患的相关疾病和损伤,车辆事故后受伤人员的救治原则、措施及驾驶员慎用或禁用的药物等。本书通俗易懂、实用性强,愿本书有助于每一位汽车驾驶员走上健康之路。

在本书编写过程中,得到空军后勤部门门诊部宋玉山主任

及胡祥华、赵秀杰、程虹、王晓楠同志的支持和帮助，在此一并表示衷心的感谢！

由于水平有限，书中不足之处在所难免，敬请广大读者指正。

作 者

1997年1月10日于北京

目 录

一、汽车驾驶职业、驾驶员身心状况 及安全行车的相关知识

1. 汽车驾驶工作的特点是什么? (1)
2. 汽车驾驶员应具备什么样的身体条件? (2)
3. 汽车驾驶员身体状况与安全行车有何关系? (3)
4. 汽车驾驶员应具备哪些思想品德和素质? (3)
5. 汽车驾驶员应具备哪些良好的性格? (4)
6. 气质类型与汽车驾驶有何关系? (5)
7. 个性的内向性和外向性对安全行车有何影响?
..... (6)
8. 什么是生物节律? (7)
9. 驾驶员在生物节律的高潮、低潮及临界期身体
状况如何? (7)
10. 生物节律对安全行车有何影响? (8)
11. 地理环境与气候因素对驾驶员身体健康及安
全行车有何影响? (9)
12. 汽车空调器对驾驶员有何影响? (10)
13. 驾驶员收听音乐对驾驶车辆有何影响? (11)
14. 驾驶室的色彩对驾驶员的视觉及安全行车有
何影响? (11)
15. 噪声对驾驶员的身体有何不良影响? 如何预
防? (12)

16. 震动对驾驶员的身体有何不良影响? 如何预防? (13)
17. 轿车内微小气候对身体有何影响? 如何保持车内微小气候的最佳状态? (14)
18. 汽车上为防止驾驶员碰撞安装了哪些装置? 如何有效利用? (15)
19. 怎样搞好驾驶员的心理卫生? (15)
20. 驾驶员应克服哪些不良心理? (16)
21. 驾驶员如何调节和控制自己的情绪和情感? (17)
22. 成熟驾驶员的标准是什么? (17)
23. 驾驶员必须遵守哪些规定? (18)
24. 对交通事故中伤员的救治措施有哪些? (19)
25. 如何对待交通事故中的重伤员? (19)
26. 如何处理交通事故中的尸体? (20)

二、与驾驶职业相关的病症

- (一) 内科相关病症 (21)
 27. 什么是疲劳及驾驶疲劳? (21)
 28. 驾驶疲劳会给安全行车带来什么危害? (22)
 29. 促成驾驶疲劳的原因有哪些? (23)
 30. 驾驶疲劳有何临床表现? (24)
 31. 如何防止驾驶疲劳? (25)
 32. 感冒的区分及发病原因是什么? (27)
 33. 患感冒后有何临床表现? (27)
 34. 感冒治疗的方法有哪些? (28)
 35. 预防感冒的措施有哪些? (28)

36. 何谓急性气管、支气管炎？其发病原因有哪些？ (29)
37. 急性气管、支气管炎的临床表现有哪些？ (30)
38. 急性气管、支气管炎治疗的方法有哪些？ (30)
39. 预防急性气管、支气管炎的措施有哪些？ (31)
40. 头痛的种类与发生原因有哪些？ (31)
41. 头痛的临床表现有哪些？ (32)
42. 治疗头痛的方法有哪些？ (33)
43. 预防头痛的措施有哪些？ (34)
44. 造成驾驶员神经衰弱的原因有哪些？ (34)
45. 神经衰弱的临床表现有哪些？ (35)
46. 治疗神经衰弱的方法有哪些？ (35)
47. 预防神经衰弱的措施有哪些？ (36)
48. 高血压病产生的原因有哪些？ (37)
49. 高血压病的临床表现有哪些？ (38)
50. 治疗高血压病的方法有哪些？ (38)
51. 预防高血压病的措施有哪些？ (39)
52. 引起冠心病的因素有哪些？ (40)
53. 冠心病的临床表现有哪些？ (40)
54. 冠心病治疗的方法有哪些？ (41)
55. 预防冠心病的措施有哪些？ (42)
56. 引起肥胖的因素有哪些？ (42)
57. 肥胖的临床表现和危害有哪些？ (43)
58. 肥胖症的控制与治疗方法有哪些？ (44)
59. 肥胖症的主要预防措施有哪些？ (45)
60. 汽车驾驶员的饮食及其卫生条件有何特点？
..... (45)

61. 汽车驾驶员的基本饮食要求有哪些? (46)
62. 什么是食物中毒与急性胃肠炎? 其特点有哪些? (47)
63. 发生食物中毒与急性胃肠炎的主要原因是什么? (47)
64. 食物中毒与急性胃肠炎的表现有哪些? (48)
65. 救治食物中毒及急性胃肠炎的原则、方法有哪些? (48)
66. 预防食物中毒与急性胃肠炎的措施有哪些? (49)
67. 什么是胃下垂? 其发生原因有哪些? (50)
68. 患了胃下垂有何临床表现? (50)
69. 胃下垂治疗的方法有哪些? (51)
70. 预防胃下垂的措施有哪些? (52)
71. 汽车驾驶员易患慢性胃炎及胃、十二指肠球部溃疡的因素有哪些? 其机制是什么? (52)
72. 慢性胃炎和胃、十二指肠球部溃疡的临床表现有哪些? (53)
73. 治疗慢性胃炎及胃、十二指肠球部溃疡的方法有哪些? (54)
74. 预防慢性胃炎及胃、十二指肠球部溃疡的措施有哪些? (54)
75. 引起细菌性痢疾的原因及其流行特点是什么? (55)
76. 细菌性痢疾的临床表现有哪些? (55)
77. 治疗细菌性痢疾有哪些方法? (56)

78. 预防细菌性痢疾的措施有哪些? (56)
79. 病毒性肝炎是一种什么病? 目前临床上分几
型? (57)
80. 甲型肝炎和乙型肝炎的传染源及传播途径是
什么? (58)
81. 甲型肝炎和乙型肝炎的临床表现有哪些? ... (58)
82. 目前治疗甲型肝炎和乙型肝炎的方法有哪些?
..... (59)
83. 预防甲型肝炎和乙型肝炎的措施有哪些? ... (60)
84. 易使汽车驾驶员发生一氧化碳中毒的因素有
哪些? (62)
85. 一氧化碳中毒的机制是什么? (63)
86. 能否引起一氧化碳中毒受哪些条件影响? ... (63)
87. 一氧化碳中毒的临床表现有哪些? (64)
88. 救治一氧化碳中毒的方法有哪些? (65)
89. 预防一氧化碳中毒的措施有哪些? (65)
90. 汽油的特点是什么? 汽车驾驶员怎样会造成
汽油中毒? (66)
91. 汽油中毒的临床表现有哪些? (66)
92. 汽油中毒的急救和处理方法有哪些? (67)
93. 预防汽油中毒的措施有哪些? (67)
94. 烟草中的成分对人体有何危害? (68)
95. 吸烟对驾驶技能有何影响? (69)
96. 汽车驾驶员如何戒烟? (70)
97. 白酒中的有害成分及对人体的危害有哪些?
..... (70)
98. 饮酒对驾驶技能有何影响? (72)

99. 汽车驾驶员如何戒酒?	(72)
100. 如何防止酒后开车?	(73)
101. 热带气候的特点是什么? 对汽车驾驶员的健康有何影响?	(73)
102. 中暑的概念及原因是什么?	(75)
103. 中暑的分类及临床表现有哪些?	(76)
104. 中暑的现场抢救及处理方法有哪些?	(77)
105. 中暑的预防措施有哪些?	(78)
106. 高原气候的特点是什么? 对人体有何影响?	(79)
107. 急性高山反应发生的原因及临床表现有哪些?	(80)
108. 急性高山反应的治疗原则有哪些?	(81)
109. 急性高山反应的预防措施有哪些?	(82)
110. 产生膝关节风湿痛的原因有哪些?	(83)
111. 膝关节风湿痛有哪些临床表现?	(83)
112. 治疗膝关节风湿痛的方法有哪些?	(83)
113. 预防膝关节风湿痛的措施有哪些?	(84)
(二) 外科相关病症	(84)
114. 急性颈扭伤的发生原因是什么?	(84)
115. 急性颈扭伤的临床表现有哪些?	(85)
116. 治疗急性颈扭伤的方法有哪些?	(85)
117. 预防急性颈扭伤的措施有哪些?	(86)
118. 慢性颈肌劳损发生的原因有哪些?	(86)
119. 慢性颈肌劳损的临床表现有哪些?	(86)
120. 治疗慢性颈肌劳损的方法有哪些?	(87)
121. 预防慢性颈肌劳损的措施有哪些?	(87)

122. 颈椎退行性变的主要原因是什么? (88)
123. 颈椎退行性变的临床表现有哪些? (89)
124. 治疗颈椎退行性变的方法有哪些? (89)
125. 预防颈椎退行性变的措施有哪些? (90)
126. 肩关节周围炎发生的原因有哪些? (90)
127. 肩关节周围炎的临床表现有哪些? (91)
128. 治疗肩关节周围炎的方法有哪些? (91)
129. 预防肩关节周围炎的措施有哪些? (92)
130. 急性腰扭伤发生的原因有哪些? (93)
131. 急性腰扭伤后有何临床表现? (93)
132. 急性腰扭伤治疗的方法有哪些? (94)
133. 预防急性腰扭伤的措施有哪些? (94)
134. 慢性腰肌劳损发生的原因有哪些? (94)
135. 慢性腰肌劳损的临床表现有哪些? (95)
136. 慢性腰肌劳损治疗的方法有哪些? (95)
137. 慢性腰肌劳损的预防措施有哪些? (96)
138. 退行性腰脊椎炎发生的原因有哪些? (96)
139. 退行性腰脊椎炎的临床表现有哪些? (97)
140. 治疗退行性腰脊椎炎的方法有哪些? (97)
141. 预防退行性腰脊椎炎的措施有哪些? (98)
142. 驾驶员常见的肛周及会阴部疾病有哪些?
..... (98)
143. 肛周及会阴部疾病发生的主要原因是什么?
..... (99)
144. 肛周及会阴部疾病的临床表现有哪些? (99)
145. 治疗肛周及会阴部疾病的方法有哪些? ... (100)
146. 预防肛周及会阴部疾病的措施有哪些? ... (101)

147. 寒区气候的特点及对驾驶员身体健康有何影响? (101)
148. 何谓冻伤? 产生的原因有哪些? (102)
149. 冻伤的临床表现有哪些? (103)
150. 冻伤救治的方法有哪些? (104)
151. 冻伤的预防措施有哪些? (104)
152. 汽车驾驶员常见的接触性皮肤损伤及发生原因有哪些? (105)
153. 接触性皮肤损伤的临床表现有哪些? (106)
154. 接触性皮肤损伤处理的方法有哪些? (106)
155. 接触性皮肤损伤的预防措施有哪些? (107)
156. 何谓性病? 它有多少种? (107)
157. 性病发生的相关因素及重点人群有哪些?
..... (107)
158. 目前我国性病的发病情况如何? 危害有多大? (108)
159. 性病的传播途径是什么? (109)
160. 男性患性病时临床表现有哪些? (110)
161. 女性患性病时临床表现有哪些? (112)
162. 目前治疗性病主要的药物和方法有哪些?
..... (113)
163. 预防性病应采取哪些措施? (114)
164. 新驾驶员易引起哪些损伤? 其主要原因是什么? (115)
165. 新驾驶员如何预防损伤及加强劳动保护?
..... (116)
166. 汽车驾驶员为预防事故伤平时应做哪些准

备? 自救互救的原则是什么?	(117)
167. 如何处理外伤伤口?	(118)
168. 动脉、静脉、毛细血管出血各有何特点? 救 护时如何止血?	(119)
169. 救护时如何包扎? 其注意事项是什么? ...	(123)
170. 救护时如何固定? 其注意事项是什么? ...	(125)
171. 救护时如何搬运? 其注意事项是什么? ...	(125)
172. 如何实施人工口对口呼吸?	(126)
173. 如何实施人工胸外心脏按压?	(127)
(三)其它相关病症.....	(128)
174. 汽车驾驶员易发生哪些眼部病症? 其原因 是什么?	(128)
175. 汽车驾驶员如何防治眼病及保护视力? ...	(129)
176. 雪盲发生的原因及临床表现有哪些?	(130)
177. 雪盲治疗的方法和预防措施有哪些?	(131)
178. 汽车驾驶职业对女驾驶员的身体会造成哪 些不良影响?	(131)
179. 女驾驶员如何预防职业性伤害及加强劳动 保护?	(132)
180. 汽车驾驶员慎用和禁用的主要常用药物有 哪些?	(133)
附录 1 本书所用经络穴位表	(136)
附录 2 本书所用经络穴位图	(140)
附录 3 分寸取穴法(骨度法、指寸法)	(142)

一、汽车驾驶职业、驾驶员身心状况及安全行车的相关知识

1. 汽车驾驶工作的特点是什么？

汽车是现代化的交通、运输工具。从事汽车驾驶工作，主要有以下几个特点：

(1)机动范围大：汽车行驶速度快，机动能力强，在道路良好的条件下，每小时可行驶 50 公里~100 公里，几小时就可以从这个城市或地区到达另一个城市或地区，一天连续行车可达千余公里。外界环境变化也较为明显。

(2)劳动强度较大：驾驶汽车需要集中精力，特别是长途行车，昼夜兼程，要求驾驶员在持续紧张的条件下，始终保持清醒的头脑和足够的耐力，可见其劳动强度是比较大的。冬季要克服寒冷，夏季要克服炎热；有时因急于赶路不能按时吃饭，饥一餐，饱一顿，如途中车辆出现故障还要抢修，影响吃饭和休息。

(3)随机性任务较多：一般说来，汽车驾驶员的工作随机性大，具有不确定性的特点。动用车辆的时间、行驶的方向和道路、运送的人或物资变化较大，即使是城市的公共汽车驾驶员，其驾驶车辆的时间、频率也不是固定的。有的驾驶员必须做到随叫随到，随时出车，一日生活大多缺乏规律性。

(4)危险性大：汽车在道路上行驶，随时都可能发生车与车、车与行人相撞的交通事故，造成包括驾驶员在内的人员伤亡和财产损失。因此，只要驾驶车辆，其危险性就始终存在着。

驾驶员应根据上述工作特点,克服外界环境变化带来的不利因素,注意饮食卫生,保持乐观情绪,改正开车吃东西、吸烟等不良习惯,严禁酒后开车,每天睡眠时间不应少于8小时,为顺利完成任务打好基础。

2. 汽车驾驶员应具备什么样的身体条件?

由于汽车驾驶工作环境和性质的特殊要求,驾驶员的身体主要应具备以下条件:

(1)身高:从汽车驾驶室布置、驾驶员工作特性和我国人口身高分布状况等因素考虑,驾驶员的身高一般应在165厘米~175厘米较为合适,以使身高和座高的比例适当。驾驶大型汽车的驾驶员身高必须在165厘米以上。

(2)视觉功能:主要有静视力、动视力、夜视力、视野、立体视觉和色觉等指标。我国交通管理部门规定,驾驶员的两眼静视力(包括矫正视力)各为0.7以上;患有夜近视和夜盲症及暗适应恢复较慢的人,不能夜晚行车;患有立体视盲或立体视觉异常和色盲的人,不能当驾驶员。

(3)听觉功能:要求驾驶员左右耳距离仪器50厘米都能辨清声音的方向。

(4)心肺功能:患有心脏病、肺病及高血压、低血糖、贫血等疾病的人,驾驶车辆是十分危险的。因此,患有上述疾病的人不能当驾驶员。

(5)神经系统:患有癫痫病或其它阵发性神经系统疾病的人不能当驾驶员。

(6)其它身体条件:驾驶员还应有健壮的身体。因为驾驶汽车需要一定的臂力和腿部力量,不仅要有爆发力,而且还要有耐力,要有较强的腰部力量。要求手腕、膝和踝关节动作迅

速、协调。没有一个健壮的身体,行车中很容易疲劳,会引发交通事故。

(7)年龄:我国规定汽车驾驶员年龄必须年满 18 岁,新的《中华人民共和国机动车驾驶证管理办法》和《中华人民共和国机动车驾驶员考核办法》规定,终止驾驶的年龄由 60 岁改为 70 岁。

3. 汽车驾驶员身体状况与安全行车有何关系?

汽车驾驶员身体状况的好坏,与行车安全有重要的关系。换句话说,安全行车是建立在驾驶员良好的身体基础之上的。要确保行车安全,首先,必须保持良好的身体状况。驾驶员驾驶车辆,时间长、精力高度集中,没有健康的身体,是难以支持的。一些患有慢性疾病的驾驶员,由于驾驶车辆过程中体力不足、身体不适,往往造成精力不集中,易发生交通事故。第二,必须保持良好的视觉、听觉功能。驾驶员的视力、听力下降,接受道路交通信息的敏锐程度就下降,反应的时间就相对延长,甚至由于采取措施不及时造成事故的发生。第三,必须保持良好的神经、心肺功能。

4. 汽车驾驶员应具备哪些思想品德和素质?

驾驶员良好的思想品德和素质,是维护身心健康和保证驾驶安全的一个重要方面。主要包括职业的责任心、社会公德、遵纪守法、职业道德等内容。

在我国 60~70 年代,由于车辆拥有率较低,驾驶员工作就成了“热门”职业,再加上其它原因,使驾驶员产生一种“优越感”,部分驾驶员有“以我为中心”、“高人一等”和“盛气凌人”的表现。到了 90 年代,驾车已趋非职业化,以车代步的驾