

FM103.9

康绿灯

全国第一本
自驾车族健康指南

一路畅通

FM103.9 健康手册



中国轻工业出版社

1039 健康手册

秦晓天

主 编

韩小红

关爱生命，关注健康
献给中国驾车族的健康手册



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

1039 健康手册 / 韩小红主编. 北京: 中国轻工业出

版社, 2004.12

ISBN 7-5019-4680-9

I.1... II.韩... III.汽车—驾驶员—保健—手册

IV.R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 128685 号

责任编辑: 张 坤 张泽峰

策划编辑: 李 东 责任终审: 劳国强

版式设计: 玄武社·徐 宁 责任校对: 员小博

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司 (北京亦庄工业园区环星西路)

版 次: 2004 年 12 月第 1 版 2004 年 12 月第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194/32

字 数: 140 千字

书 号: 7-5019-4680-9/R·083 定价: 39.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-64907746 64907959

发行电话: 64907746 86528588

Email: jk1039@126.com

如发现图书残缺请直接与读者服务部联系

001 健康红灯警示北京驾车族

002 猝死悲剧频发生 健康行车成焦点

004 “亚健康”阴影笼罩北京驾车族

006 什么是亚健康

008 影响驾车族健康的主要因素

011 “八大凶器”威胁驾车族健康

012 无形掌——汽车噪声

013 无影脚——汽车震动

014 无声钻——电磁辐射

015 双刃剑——温度变换

016 刺眼针——光线辐射

017 柳叶刀——车内污染

018 软节鞭——车内害物

019 迷魂烟——尾气污染

021 不良开车习惯危及驾车族健康

022 疲劳驾驶

030 驾姿不正

032 车内吸烟

033 酒后驾车

034 危险习惯

036 吃无定时

037 影响驾车族健康的十四种常见病

038 亚健康和慢性疲劳综合征

046 颈肩腿腰类疾病

054 听力损伤

055 视力疲劳综合征

058 肥胖症

060 静脉曲张

062 骨质疏松

065 前列腺疾病

068 皮肤病

070 呼吸道疾病

- 074 心脑血管疾病
- 085 胃肠道疾病
- 090 驾车时常见伤情
- 094 心理疾病

095 驾车族心理健康及防治

- 096 都市驾车族的心理症结——“车脾气”
- 099 北京驾车族的“车脾气”
- 102 因“车脾气”而造成的血的教训
- 104 “车脾气”的心理分析
- 109 如何化解“车脾气”？
- 114 驾车族心理疾病测试
- 116 与健康行车有关的心理学研究

123 的士司机健康指南

- 124 九成以上没有休息日的哥的姐活得好难
- 125 的士司机健康状况低下的原因
- 127 的士司机健康对策
- 139 文明行车 身心俱安

143 美眉驾车族健康指南

- 144 为什么美眉开车容易疲劳
- 146 女人和男人谁更适合驾车
- 148 美眉开车八项注意
- 151 教你两套“美眉司机健美操”
- 153 美眉开车保健四术
- 154 美眉汽车文化风景

173 驾车族车内空间保健

- 174 汽车音乐与健康
- 180 汽车香水与健康
- 184 车内环境与健康

189 自驾车出游健康指南

- 190 健康出游选择哪里
- 200 驾车出游必备的健康装备
- 220 车在旅途 人保健康

226	出游中意外事故的救治办法
233	美眉驾车族出游的健康提示

237 驾车族必知的生命急救术

238	救人一命,分秒之间——猝死的简易急救
242	危急时刻,施与援手——气道异物梗阻的紧急处理
244	紧要关头,脱险求生——驾驶过程中发生紧急情况的专家提示
249	交通事故创伤人员的现场急救

257 倡行车公德 过健康生活

258	为人要有公德 开车要讲“车德”
264	平时储蓄健康保险 难时回报生命救援
266	每年至少体检一次 大病小灾未雨绸缪
267	健康管理 现代时尚

268 健康贺卡

269 附 录

270	北京市各大医院地址及特色
276	常规健康体检标准
278	常用化验正常参考值
279	“驾车族”体检必检项目组合
280	血压水平分类 预防接种和计划免疫
281	血型遗传关系 乙型肝炎病毒标志物检测意义
283	急救电话地址
284	体征辨病
288	北京市卫生行政部门投诉电话及地址
289	北京市区、县医保中心投诉电话及地址
290	北京市区、县疾病控制中心及妇幼保健机构
291	北京性病、艾滋病防治与心理咨询机构
292	中国成年人体质测定标准
293	国际体质测定指标
294	健康标准的自我监测
295	常用咨询、求助电话号码
296	北京市扩大免疫疫苗接种程序
297	北京市实施《中华人民共和国道路交通安全法办法》全文



健康红灯

警示北京驾车族

猝死悲剧频发 健康行车成焦点



失控的别克车撞向单位大门

2004年以来，北京连续发生多起司机猝死悲剧，在社会各界引起巨大关注。据北京市交管部门提供的案例：

◆ 2004年3月24日下午3时40分，在平安里路口西南角，中国医学科学院整形外科医院50岁的班车司机蔡世明突然发病死亡，所开的失控的别克车撞进自己单位的大门，车上乘客幸而无恙。

◆ 2004年5月25日凌晨，在紫竹院南路，一出租车司机猝死在车内，6个多小时之后才被人发现。

◆ 2004年6月25日上午，一名特6路的司机在甘家口路口等红灯时突发急病猝死。由于司机在发病之前停车并自己拨打120求助，因此没有造成车辆失控引起的乘客或行人伤亡。据了解，死亡司机今年49岁，身体一直比较健壮。3月份体检时也未发现身体有异常。据急救中心初步推断，这位司机可能是属于心源性猝死。

◆ 2004年8月16日上午9点左右，一位出租车司机师傅在东四环东风桥下等红灯的时候突然猝死在自己的车中。

◆ 2004年10月24日上午10点，一辆红色的出租车行至农展桥附近时车辆突然失控，横着就向旁边的车道冲过去。出租车开出去几米后才慢慢停下，乘客发现该车司机趴在方向盘上一动不动。乘客赶紧拨打120急救电话，迅速赶到的大夫检查后发现该司机的心跳、呼吸都已停止，人已经濒临死亡状态。



北京市政协委员强磊

司机族的健康状态已经引起国家和相关部门的高度重视；北京市政协委员强磊在2004年的北京市政协全会上递交了提案《我市出租车司机的工作条件和经济状况亟待解决》，但反映的主要问题未得到解决。他表示，不久将就此问题再次提案。

强磊对出租车司机的关注缘于一次乘坐经历。那一次他从首都机场出来坐出租车回家，但没开出多远，困顿的司机便开始在高速路上“画龙”。司机抱歉地说自己已经连着干了15个小时了。由于当时已经是晚上11点了，强磊便问他那为什么不回去休息，司机说“能多拉一个活就多拉一个”。从此，平常开车上班的强磊开始改打车，对出租车司机的工作条件与状况进行调研。到2004年上会，整整一年间，强委员走访了北京六大出租汽车企业，调查了200多名的哥。这份坐出租“坐”出来的提案，多是详细的数据。根据他的调查，一个出租车司机平均每天工作14个小时，每月工作时间420小时，比法定的252小时多出168小时，也基本没有节假日。这样造成的后果是：职业病十分严重。许多出租车司机均患有不同程度的腰肌劳损、颈椎病、胃病等各种疾病。有关机构的调查表明，出租车司机已成为国内亚健康人群的主要组成部分。



“亚健康”阴影 笼罩北京驾车族



北京营运业司机的亚健康问题最为严重，但同样的健康问题在广大私家车族里也存在，而且也有日益恶化的趋向。

从某种意义上讲，北京是坐

在汽车里进行现代化进程的城市。根据最新统计，北京目前拥有各类汽车 230 万辆，其中私家车 130 万辆，目前仍以每年 27 万辆的速度增长，这个数字是北京每年新生儿数的 5.4 倍；有驾照的司机接近 400 万人，每月仍有数万人加入“有本一族”。

作为一个特殊的群体，司机从事的是驾驶作业，有关因驾驶引起的疾病还不是严格意义上的职业病。主要是由职业因素影响而引起身体或生理病变的疾病，习惯上称为职业多发病。

北京市疾病预防控制中心职业病防治研究所的王如刚所长分析说，在驾驶过程中，受汽车噪声、震动、汽油、室内空气、行驶过程中产生的心理反应等多种因素的影响，长时间地开车，尤其是出租车司机、长途车司机，工作压力大，精神过度紧张，饮食无规律，身体状况普遍欠佳。驾车族很容易患胃肠道疾病、腰椎



颈椎病、前列腺病、视力疲劳综合症、静脉曲张、骨质疏松、高血压高血脂症、心脏病等八大疾病。除这些器官疾病，司机族还很容易患上各种心理疾病。总的来讲，北京400万司机中，80%以上患有各种病症，处于亚健康或不健康的状态。

2003年，北京慈济体检中心举办了一次“万名司机体检”的公益活动。体检统计发现，北京市出租汽车司机的健康状况令人担忧，在万名出租汽车司机中，没有发现明显问题的人数仅占7.2%，其余92.8%或多或少存在健康问题，其中脂肪肝的患病率为61.4%，高血脂的检出率为50.6%，其他如肝功能异常、高血压、痔疮等疾病的发病率都高过一般人群。

此外，在体检中心体检的其他专业司机的健康状况，和出租车司机类似。国内其他地区的近期资料显示，在颈椎病、腰椎间盘突出、前列腺炎、肩周炎等病种的流行病学调查中，分析职业因素时也发现司机的患病率名列前茅。



什么是亚健康

我们先了解一个简单的问题：什么是健康？

“呵呵，不就是不生病、有精神头儿嘛！”

“你说得对，可是你说得不全面，你看老刘每天都愁容满面，小张经常都怒气冲冲，你说他们算健康吗？”

“是啊是啊，健康就是得乐乐呵呵。”

“你还没有说全，你想，如果有人天天讨厌别人，时间长了别人可能也会对他生厌，他处理不好人际关系，他还快乐得起来吗？还有，如果一个人，整天捉摸别人，他能处理好人际关系吗？能快乐吗？他算健康吗？”

中医有七情致病之说，就是说不良的情绪时间长了必然导致身体的伤病。现代医学更是证明了心理健康、躯体健康、良好的社会适应性和道德修养几者之间是密不可分的。

我们看看几个权威的健康的标准：

世界卫生组织提出的健康标准：

1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
2. 处事乐观，态度积极，勇于承担责任。意志坚强，胸怀坦荡。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 应变能力强，能适应环境的各种变化。
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重得当，身体均匀，站立时头、肩、臂位置协调。
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁、无空洞、无痛感，牙龈颜色正常，无出血。
9. 头发有光泽，无头屑。
10. 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松有力。

？病人...

世界卫生组织提出的心理健康标准

1. 良好的个性，情绪稳定，性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。

2. 良好的处世能力，观察问题客观现实，具有良好的自控能力，能适应复杂的环境变化。

3. 良好的人际关系，助人为乐，与人为善，有好人缘，保持心情愉快。

卫生组织说：健康就是生理、心理、社会适应力和道德修养的完整状态。

我们可以根据上述标准来简单判断自己是否处于健康状态。在这个过程中，我们会发现虽然我们的身体并未出现严重的不适症状，但比起联合国制定的标准来，我们显然差得很多。在实际生活中，常有这样的情况，有的人经常感觉不舒服，去医院做很多检查，却没有什么问题。这种主观上有许多不适症状的临床表现和心理体验，在医院检查时却没有发现器质性病变（器官、组织发生了形态或可以检测的代谢功能上的变化）的状态，就叫做亚健康。

亚健康是介于健康和疾病之间的一种生命状态，也有说法叫“第三状态”。亚健康就像汽车中的微小隐患，它并不易显现，但若不及时处理，就会发展成为大的故障。打个比方：固定轮子的一两个螺丝因质量问题或别的原因断裂或松动，车子还是照样跑，不仔细检修不会发现，如果不及时改换或拧紧螺丝，会殃及其他螺丝，小故障再发展下去，轮子会飞的。

亚健康比较常见，去医院看病的人很多都是亚健康状态的人，据国内外调查数据显示：在人群中，健康人占15%，患病者占15%，亚健康者达70%。

许多疾病在没有典型表现之前，人体常常表现为亚健康状态，这种表现如果不控制和纠正，就会发展成为疾病。如果得以及时纠正，就会重返健康。

影响驾车族健康的主要因素

1. 汽车内空间狭小，电器设备多，电磁污染、灯光污染、噪声污染、空气中化学物质污染、细菌病毒等生物污染相对于外界环境要严重得多，容易造成疲劳等亚健康状况，导致身体抵抗力下降。经常生活这样的环境里，易患感冒、气管炎等呼吸道疾病。

2. 机动车在发动、行驶时，都在不停地震动。司机的全身尤其手脚受到的震动较大。开车时间一长，手部末梢血管和肌肉可产生痉挛，表现为手麻、手痛、手胀、手凉等症状，严重时还可引起手腕及手指关节的骨质增生，甚至关节变形。



“

最近比较烦

3. 机动车发动机运转、汽车喇叭、所载物体的震动等，可产生不同强度的噪声。部分机动车驾驶室内噪声强度超过规定标准，喇叭声在某些地方不绝于耳。司机长期在噪声的“轰击”下，易产生听力损伤导致噪声性耳聋。

4. 工作时间不规律，睡眠时间不容易保证，会出现烦躁、抑郁等心理问题。研究表明，如果餐饮品种和就餐时间随意性太大，胃炎、胃溃疡、肠炎等消化道疾病的发病率就较高。研究还发现，饮食不规律的男人的骨骼密度要远低于饮食规律的男人的骨骼密度。另外，饮食不规律的男人的雄性激素含量通常较低，这也可能影响骨骼密度。因而，司机更容易产生骨质疏松。

5. 由于常年行车，司机的交通事故受伤率高过普通人群；又因为经常维护保养车辆，所以擦伤、挫伤、烫伤等发生率较高。

6. 一般司机的下肢活动较少，长时间窝在车里，双脚红肿，造成血液循环不畅，浅静脉的内部结构功能丧失，就形成了静脉曲张。虽然静脉曲张不是什么大病，但严重起来也很麻烦，主要会在足靴区发生溃疡，且不易愈合。

唉.....

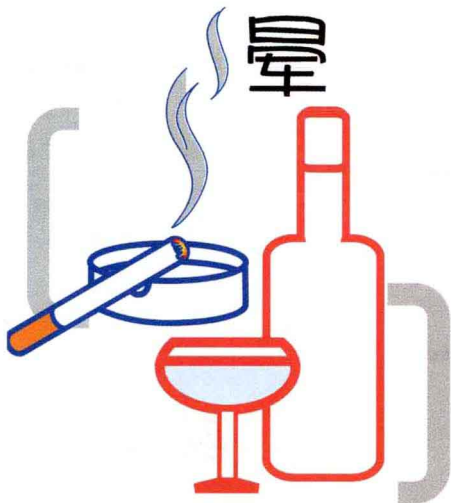
”

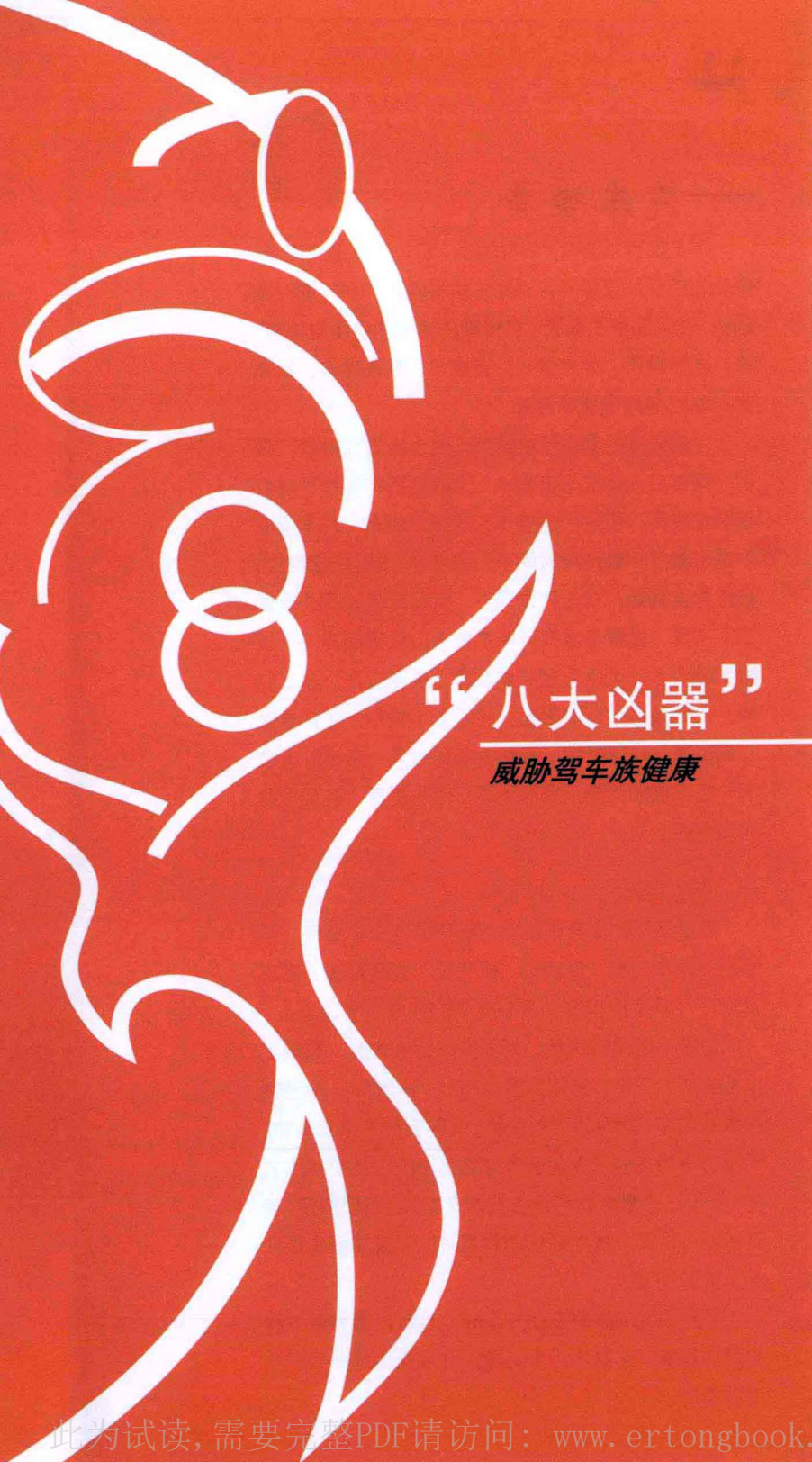
7. 长期驾车容易打乱规律的生活习惯。据统计，职业司机当中抽烟、喝酒、熬夜、不洁性行为、呕气、饮食不规律的情况均高过普通人群，所以，意外伤害、性病、消化道疾病、呼吸道疾病发生率也比较高。

8. 许多司机由于工作原因，精神高度紧张，再加上缺少劳逸结合，属于高血压的高发人群。如果再吸烟解除疲劳，香烟中的尼古丁会导致血管的收缩，增加血液对血管壁的压力，患高血压的几率就会大大增加。有些司机不注意身体锻炼，在饮食上不注意营养的合理搭配，常常饥一顿、饱一顿，同时食物中胆固醇和脂肪酸摄入过多，总热量过高。且司机久坐少活动，身体很容易发胖，导致高血脂症。

9. 乘客健康状况复杂，导致司机患传染病机会较多。

有人用这样两句话来概括：司机职业导致身体抵抗力下降的因素比别人多，导致疾病的因素也比别人多。在下面两章里，我们将就这些因素进行有针对性的探讨。



The background is a solid red color. On the left side, there is a large, intricate white line drawing. It consists of several thick, flowing lines that form a stylized, abstract shape. Some of the lines are curved and looped, while others are more straight and angular. The overall impression is that of a modern, graphic design element, possibly representing a stylized figure or a complex geometric form.

“八大凶器”

威胁驾车族健康