

10

汗汗

养生馆

Health Museum

开车族

营养食谱

韦杨丽 邹汝娟 编著

紧握驾车营养单，让你的健康绿灯常开。
长期驾车会给健康带来种种隐忧，
科学合理的膳食，是你的健康加油站，
让你享受驾车乐趣的同时，拥有健康体魄。

第10季

096

广东人民出版社
广东人民出版社



EV

图书在版编目(CIP)数据

开车族营养食谱/ 韦杨丽, 邹汝娟编著. —广州: 广东人民出版社, 2010. 11

(汗牛养生馆·第10季)

ISBN 978-7-218-06880-0

I. ①开… II. ①韦…②邹… III. ①保健-食谱IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第180200号

开车族营养食谱 韦杨丽, 邹汝娟编著  版权所有翻印必究

出版人: 金炳亮

责任编辑: 陈志强

装帧设计: 郭群花

责任技编: 莫水莲

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市大沙头四马路10号(邮政编码: 510102)

电话: (020) 83798714(总编室)

传真: (020) 83780199

网址: <http://www.gdpph.com>

经销: 广东省出版集团图书发行有限公司

印刷: 汉鼎印务有限公司

书号: ISBN 978-7-218-06880-0

开本: 787毫米×1400毫米 1/24

印张: 50 字数: 1140千字

版次: 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

印数: 10000册

定价: 80.00元(共10册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社

(020-84214487) 联系调换

售书热线: (020) 84214487



开车族

营养食谱

韦杨丽 邹汝娟
编著



养生馆

Health Museum

第10季
096

广东出版集团
广东人民出版社

· 广州 ·

EW



Preface

前言

握紧方向盘时，车子带着我们奔驰在繁华的街道上，与时间比速度——这是很多城市人的生活写照。而随着“开车族”这个群体越来越壮大，他们共同的“症状”也越来越明显：颈椎病、“救生圈”、视力疲劳、心脏病、肠胃病……似乎都被缠上了。因此有车族平时必须经常参加体育锻炼，最好选择全身性的运动，如爬山、跑步、爬楼梯、跳绳等，或穿有一定重量的鞋，做腿部上下坡运动。年轻人还可以通过器械来锻炼；年纪大的可以进行有氧操、快走和慢跑等。但如果时间不允许，那就应该在饮食上进行有效的调节。

本册《开车族营养食谱》就是为开车族精心奉上的营养菜单。本书列举了开车族可能会被“缠上”的健康问题，并对此提出针对性的膳食调节，让您享受便利和自由的同时，也能为自己的健康“保驾护航”。

除《开车族营养食谱》外，本套丛书还包括《熬夜族营养食谱》、《电脑族营养食谱》、《用嗓族营养食谱》、《学习族营养食谱》、《应考族营养食谱》、《吸烟族营养食谱》、《饮酒族营养食谱》、《肥胖族营养食谱》、《吸尘族营养食谱》，共十个分册。从基本营养知识到膳食调理原则，从美味食材到自制营养菜谱，我们都倾情奉上，为你提供全方位的膳食营养，让你按需选择，巧妙打理家庭餐桌，轻松拥有健康身体！

Contents 目录

5 Part1 要速度, 更要健康

- 6 挡不住的驾车乐趣
- 8 开车族十大健康隐患
- 9 健康隐患一一解
- 10 安全驾驶七注意
- 12 开车族保健“五要”
- 14 开车族保健不容忽视的“五忌”
- 16 夜间安全驾驶指南
- 17 禁止开车的情形
- 18 开车族必备的食疗养生知识



19 Part2 对症调理——开车族饮食健康

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 20 长时间开车: 腰椎受损 | 38 食疗养眼 |
| 21 营养食谱 | 39 营养食谱 |
| 21 胡萝卜炒蛋 | 39 胡萝卜丝炒肉 |
| 22 四喜黄豆粒 | 40 芹菜胡萝卜木耳 |
| 23 豌豆松仁果 | 41 八宝菠菜 |
| 24 鱼腩烧豆腐 | 42 韭菜枸杞田螺肉 |
| 25 鸭凤同巢 | 43 荷兰豆炒猪肝 |
| 26 茴香烧猪腰 | 44 客家酿酒猪肝汤 |
| 27 大葱爆羊肾 | 45 金沙小白菜 |
| 28 长生肉丁 | 46 肉丝黄豆芽 |
| 29 蒸酿草鱼 | 47 黄豆海带汤 |
| 30 沙滩鲫鱼 | 48 花生烧泥鳅 |
| 31 宫保核桃鸡 | 49 菊花红枣炖蛋 |
| 32 海带烩猪瘦肉 | 50 珍珠草猪肝汤 |
| 33 芹菜炒牛肉 | 51 薏仁肉煲牛肝 |
| 34 竹笋烧鸡片 | 52 羊肝胡萝卜粥 |
| 35 教你如何缓解腰酸背痛 | 53 缓解眼疲劳有妙方 |
| 37 眼睛注视路面: 视力疲劳 | 55 长期以车代步: 容易肥胖 |

- 56 饮食指南
58 营养食谱
58 枸杞萝卜炒鸡丝
59 芥兰青鱼球
60 清炒魔芋丝
61 青椒炒鸭肾
62 火腿烧冬瓜
63 辣味冬笋
64 木耳炒西芹
65 香菇烧菱角
66 羊肝炒芥菜
67 凤丝仙人掌
68 茄汁香菠茭白
69 二冬炖鹌鹑
70 玉米须山楂减肥汤
71 冬瓜陈皮海带汤
72 腐皮白果猪瘦肉汤
73 噪声太大：听力损伤
74 保护听力的食物
75 营养食谱
75 玉珠南瓜
76 南瓜煮绿豆
77 番茄荷包蛋
78 香菇炒莴笋
79 干贝莴笋丝
80 西葫芦炒牛肉
81 芝麻鱼片
82 鲑鱼烩芥菜
83 鱼丸烩苦菜
84 煎紫菜卷
85 大白菜拌海蜇皮
86 花生莲藕猪脊骨汤
87 胡萝卜马蹄猪脊骨汤
88 护耳小贴士

- 89 超速行驶：心脏受损
90 保护心血管的食物
92 营养食谱
92 金玉满堂
93 五彩金玉皇
94 番茄炖盅
95 什锦酿苹果
96 丝瓜草蔻海带汤
97 凉拌蒜味鸭
98 蒜子炆火腿
99 洋葱咸肉
100 碎米蒸茄子
101 泰汁茄夹
102 木耳炒黄花菜
103 香菇烧火腿
104 煎酿香菇

105 part3 开车族的保健方法

- 106 男性司机须防病
107 香车佳人 引病上身
108 中老年人驾车六注意
109 缓解长途驾驶疲劳的保健操
110 开车族手指保健操
111 开车族腿部保健方法
112 一天一橙子 帮助开车族巧排毒
113 适合开车族的几款日常食谱
113 木瓜排骨汤
114 大蒜青红椒
115 原盅番茄汤
116 红焖肉
117 梅子蒸虾
118 赤豆鲤鱼汤
119 胡萝卜玉米煲猪腩



Part1

要速度，
更要健康



挡不住的

驾车乐趣

一份资料显示，2009年，我国汽车产销量达1340万辆，首次居世界第一位。我国已正式进入汽车时代。在我们的身边，拥有私家车的人一天天多起来，汽车正在以前所未有的速度进入普通家庭。家庭汽车给“有车族”带来了一种全新的生活方式，扩大了他们的活动半径，出行变得更加方便。驾着私家车潇洒地穿行在城市中，车轮上的生活显得轻松惬意。

一、驾车提升了生活品质。

78%的驾车人认为，自己的生活品质确实由于驾车而得到提升，驾车“大大提升”和“明显提升”了自己的生活品质，只有12%的被访者认为有车之后，生活没有明显的变化。

二、驾车改变了过去的生活状态，带来了更广阔和自由的活动空间。90%的车主认为拥有私家车意味着出行便捷，活动范围增大了，自由，随意，想到哪就去哪。从需求层次上看来，富裕起来的都市居民积极地追求更高层次的生活和精神体验，汽车消费恰恰代表和满足了人们需求层次的这一变化。

三、驾车提高了生活的效率。虽然由于堵车的缘故，驾车人上下班不一定节省时间，但是如果把工作和生活中所有的出行统一起来考虑，过半数的驾车人还是认为自己的效率提高了。54%的人回答：驾车后节省了时间，工作效率提高了。

四、驾车增

添了车主心理的满足感和愉悦感，感受到了社会地位的提升。当前，汽车对于车主来说绝不仅仅是代步的工具，它提供给人们的效益很大程度上来自于心理和身份的满足感。具体来说，就是汽车作为身份和社会地位的标识物，让车主更加明确自己的社会身份和社会地位，同时获取了社会交往和观念更新的新途径。



开车族

十大健康隐患

隐患一：开车时间长，易使腰椎受损、腰背疼痛，长时间保持同一姿势，易患颈椎病。

隐患二：以车代步易肥胖。

隐患三：噪音太大，听力受损，易患噪声性耳聋。

隐患四：常开空调，易头晕、呕吐或感冒。

隐患五：超速行驶，精神高度紧张，易使神经衰弱，血压升高心脏受损，易患心绞痛或心肌梗死。

隐患六：情绪紧张，心情焦虑，易患驾驶恐惧症。

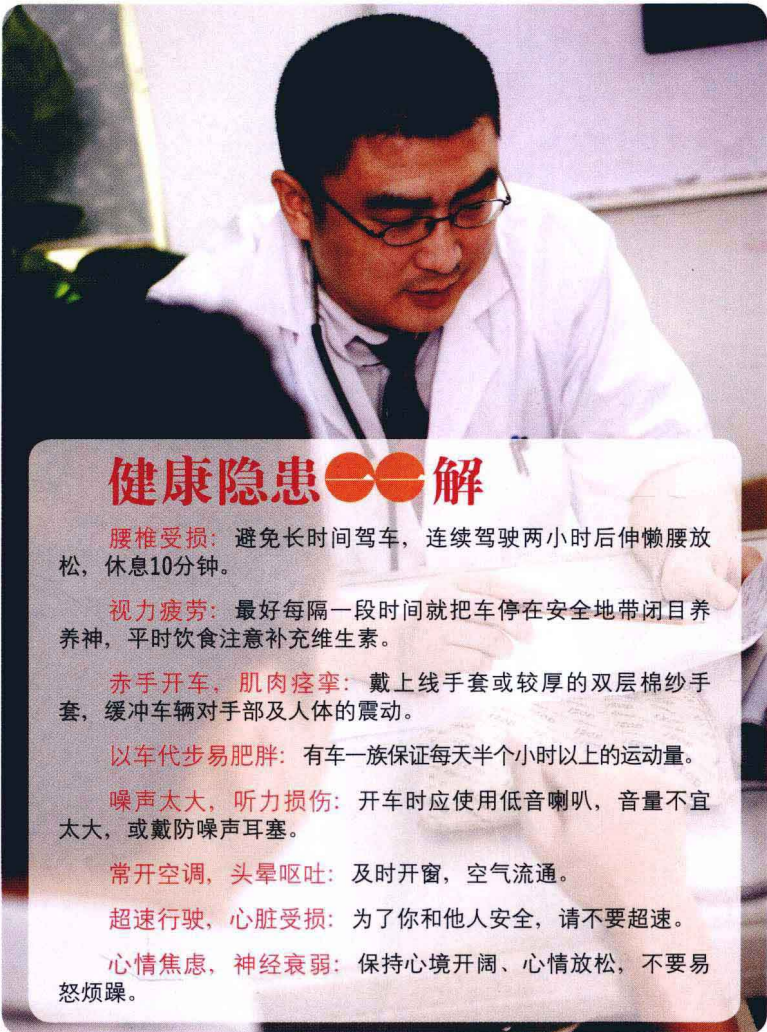
隐患七：路况不佳，脾气火爆，易患怒路症。

隐患八：不注意防晒，易得皮肤癌。

隐患九：机车行驶产生的振动，易导致肌肉痉挛，骨质增生甚至关节变形。

隐患十：眼睛注视路面，眼睛容易疲劳，易患视力疲劳综合征。





健康隐患●●解

腰椎受损：避免长时间驾车，连续驾驶两小时后伸懒腰放松，休息10分钟。

视力疲劳：最好每隔一段时间就把车停在安全地带闭目养神，平时饮食注意补充维生素。

赤手开车，肌肉痉挛：戴上线手套或较厚的双层棉纱手套，缓冲车辆对手部及人体的震动。

以车代步易肥胖：有车一族保证每天半个小时以上的运动量。

噪声太大，听力损伤：开车时应使用低音喇叭，音量不宜太大，或戴防噪声耳塞。

常开空调，头晕呕吐：及时开窗，空气流通。

超速行驶，心脏受损：为了你和他人安全，请不要超速。

心情焦虑，神经衰弱：保持心境开阔、心情放松，不要易怒烦躁。

安全驾驶七注意

驾驶姿势要正确。调整座椅时，要保证右脚把刹车、离合和油门踏板踩到底时，腿还能自然弯曲；双手握住方向盘两端时，手臂微弯；安全带要高于肩部5~10厘米。

感冒后别开车。研究显示：感冒，特别是流感，对行动能力的影响等于喝了8升啤酒。如果吃了感冒药，发生事故的机率则会加倍。安全驾驶行为研究专家表示，开车需要集中注意力，而一个喷嚏就会使人手脚失控。



别穿高跟鞋。高跟鞋把后脚的支点抬高，让人在踩刹车时很难找到着力点；鞋跟还容易卡在里面，引发事故。

别放太多饰物。前车镜上的挂件在行驶中会摇晃，阻挡视线。后挡风玻璃前若堆满玩具，就无法判断与后车的安全距离。在装有气囊的面板上放饰物更危险，气囊瞬时冲破面板的速度相当快，极具杀伤力。

酒后、疲劳别开车。美国研究显示，每天睡眠少于5小时者，发生车祸的概率是睡8小时者的四五倍。另外，50%~60%的车祸与饮酒有关，喝酒后至少5小时后才能再开车。

过于肥胖、慢病患者、孕妇少开车。英国《每日邮报》报道：过于肥胖的人开车，发生事故的风险加大；怀孕前3个月和6个月之后，最好不要开车；患有高血压和冠心病的人开车时最容易眩晕，最好少开车。

车内别放一次性打火机。由于一次性打火机中有液态丁烷，长时间摩擦、挤压、碰撞，很容易发生爆炸，特别是在温度比较高的夏天。



开车族保健“五要”

既然开车可能对人体造成损害，那么适当的保健措施就显得十分必要了。开车族要从以下5个方面进行保健。

要减少车辆行驶时的振动

司机的座位应该用弹簧、海绵坐垫制成。开车时应戴松手套，减少手与机器手柄和方向盘的直接接触。当道路凹凸不平时，应减速行驶，以减少全身的振动。

要降低噪声强度

一般而言，高音喇叭的噪声对人的听力危害很大，因此，应使用低音喇叭。开车时播放音乐，音量不宜太大，以减少噪声对人体的影响。开车族在开车时，可戴防噪声耳塞，这是防止噪声性耳聋的简单易行的保健方法。

要选用质量上乘的挡风玻璃

质量差的挡风玻璃是造成视力疲劳综合征的主因，因此，要选用质量上乘的挡风玻璃。此外，长途行车时要注意适当休息，防止视力过度疲劳。曾有一名长途客运汽车司机，开了几年车后，便辞职在家当起了专业炒股人，不为别的，只因视力急剧下降。所以，开车族在休息时，应抓紧时间擦干净挡风玻璃板上的灰尘。

要多食富含维生素的食物

开车族要加强营养，增强体质。饮食要有规律，不要过饥或过饱。多吃高蛋白、高糖，以及新鲜蔬菜、水果等富含维生素的食物，特别是维生素B和维生素C。饭后应休息20~30分钟再开车，以利于消化系统的正常工作。此外，睡眠时间要充足，心情要开朗乐观。

要定期进行体检

开车族每年应进行一次职业性体检，以便尽早发现与职业有关的疾病，及时治疗处理。倘若发现禁忌开车的情况，如明显的听觉器官、心血管、神经系统器质性疾患和色盲等疾病者，均不宜从事机动车驾驶工作。



开车族保健不容忽视的“五忌”

为了保证交通安全，法律规定禁止酒后驾驶。如果从生理上看，禁忌的不仅是“酒后开车”，还有其他四个方面。

忌酒后开车

众所周知，交通部门严禁酒后开车。因为饮酒后对人的视觉造成不良的影响，颜色分辨力减低，注意力分散，反应不灵敏，且容易疲劳。若饮酒量过量，还会使大脑失去平衡和自控力。这些都是诱发车祸的原因。

忌开车前看电视

有些开车族看完电视立即开车，殊不知，这样开车会增加肇事机率。研究发现，在暗光下看电视，荧光屏上强烈的闪烁，会导致人体内维生素A含量的暂时性下降，使人的视觉迟钝，辨色能力减弱，视力下降。倘若连续看电视一小时，视力须经过30分钟才能恢复正常。如果看电视两三个小时，视力恢复就需要更长的时间。因此，开车族看完电视后不宜立即开车。

忌空腹开车

开车族有时也会空腹开车，长时间处于饥饿状态下，体内血糖下降，当下降到一定程度时，就会出现头晕眼花、疲劳乏力、注意力不集中等问题。此时，开车族应急反应较差，紧急刹车能力减弱，因此不宜空腹开车。

忌感冒时开车

研究发现，开车族在患感冒期间的反应能力降低75%，而中度醉酒时反应能力下降不超过5%~10%。由此可见，感冒出现反应失控能力是中度醉酒的2~12倍。因此，开车族患感冒时不宜开车。

忌服某些药物后开车

有些药物可影响视力，具有催眠作用，使人反应迟钝。如阿托品等抗胆碱类药物，可导致人的瞳孔散大、视物模糊；非那根、扑尔敏、苯海拉明等抗组胺类药物，能使人想睡觉、反应迟钝或视力判断力发生偏差；利血平、降压灵等降血压类药物可使人精神抑郁、反应迟钝。因此，为了行车安全，开车族在出车前或出车途中不要服用上述药物。

