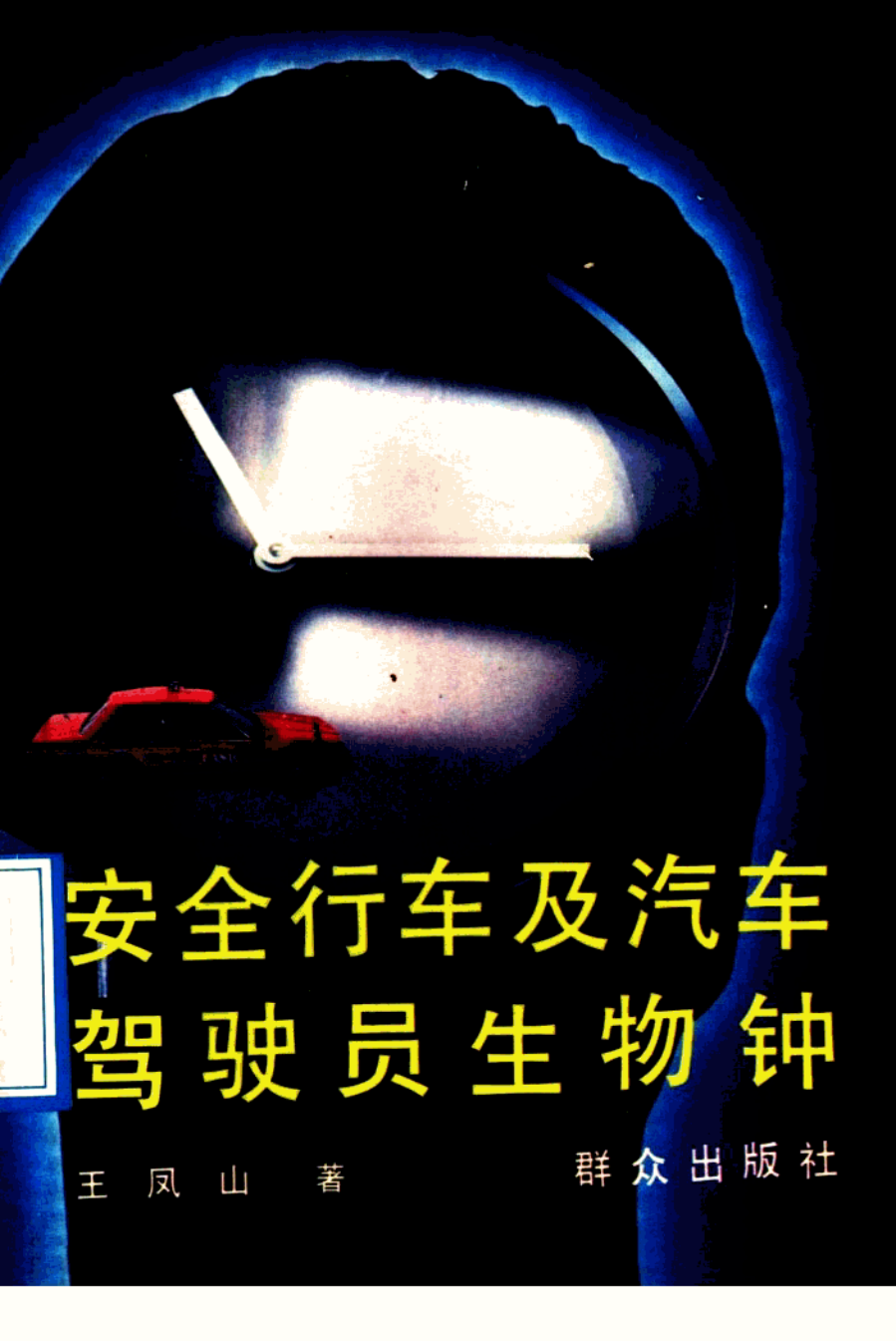




安全行车及汽车 驾驶员生物钟

王凤山 著

群众出版社

前 言

在社会主义现代化建设中，我国交通事业迅猛发展。搞好我国道路交通安全，减少交通事故，是我国人民的共同愿望和心声，针对交通肇事这一社会“公害”，作者两年来，利用业余时间，进行调查访问，集众家行车经验与我见，采用通俗易懂的大众语言编写成了《安全行车及驾驶员生物钟》一书。

本书以交通法规为指导，将驾驶理论、心理学知识与行车实践溶为一体，是驾驶员自己编写，并服务于驾驶员的、突出实用效能的好书。

在编写过程中，中共张家口市委书记田震田；市长杜书箱；政协主席王昌汉同志为本手册题了词，副市长马文锦同志亲书序言，且得到了市公安局领导：赵宝文、董天成、李连考、王志强以及市交警支队：高春风、张文藻等同志的指导和帮助，市委党校副教授欧阳怀玉同志作语言修饰，由周清泉和王振华作技术指导。并参考了有关资料和书籍，在此一并致谢。

由于作者水平所限，编写中难免有过错之处，望广大驾驶员朋友给予批评、教正。

王凤山

1991年8月

序

一项符合公民心声的事业

——《安全行车及汽车驾驶员生物钟》

在现代社会，人们的生活、生产、各行各业都离不开道路交通。改革开放的社会主义中国，驾驶员的数量和机动车辆日益增长，交通事业迅速发展，但交通安全问题，应引起全社会的关注。它涉及到整个社会和千家万户的切身利益。为此，1988年3月9日，国务院发布了《中华人民共和国道路交通管理条例》。几年来，虽然已做了大量的宣传教育工作，可交通事故的发生日有增长。交通事故仍严重地危害着人类，影响着我国现代化建设事业的发展。现实表明：交通事故已成为威胁人民群众生命安全，吞噬国家和公民财产的一大社会“公害”。必须由全社会共同努力，有效防止才是。而事故根源主要在人。根本在于提高驾驶员队伍素质。使驾驶员自觉增强交通安全意识，不断学习和积累安全行车经验，运用驾驶理论，交通心理学知识和人体生物钟节律来指导行车实践。

这部《安全行车及生物钟》，出自驾驶员之手。对安全行车心理和经验等进行了较科学、系统的阐述。是一本适合驾驶员“口味”的、有助于安全行车的科普书。它的出版是一项符合人民心声的事！

马文锦

1991年10月

目 录

第一章 交通与故事	(1)
一、交通沿革与事故危害.....	(1)
二、驾驶员违章肇事十例.....	(3)
第二章 事故与教训	(9)
一、翻车事故中的教训.....	(9)
二、肇事者的感叹.....	(10)
三、受害者的衷告.....	(11)
第三章 安全行车经验谈	(14)
一、行车“十点”与“十禁”.....	(14)
二、驾驶员谈一行车安全.....	(15)
三、自行车的特点.....	(17)
四、牲畜动态与特性.....	(21)
五、行人动态.....	(23)
六、不同气候下的行车规律.....	(24)
七、高平峰时通行规律.....	(25)
八、交通安全快板.....	(27)
九、冬季行车问答.....	(28)
十、事故特点与注意事项.....	(31)
第四章 车辆状况与安全	(42)
一、转向系与安全.....	(42)
二、制动系与安全.....	(43)
三、传动系与安全.....	(45)
四、装载与安全.....	(45)

五、牵引驾驶与安全	(46)
第五章 行车的人为因素	(48)
一、领导与司机	(48)
二、乘客与司机	(49)
三、家庭与司机	(50)
四、谈“行车难”	(51)
五、要有好的驾驶作风	(52)
六、要严禁无照驾车	(53)
第六章 心理知识与驾驶	(55)
一、要学点心理知识	(55)
二、驾驶中的心理现象	(55)
三、驾驶中的心理活动	(57)
第七章 行车中的“观察”与“注意”	(60)
一、要善于观察	(60)
二、要培养“注意力”	(62)
三、要注意观察	(67)
第八章 生理特性与行车	(71)
一、视觉机能与行车	(72)
二、听觉机能与行车	(75)
三、平衡觉与行车	(75)
四、空间知觉与行车	(75)
第九章 谈疲劳驾驶	(77)
一、疲劳的症状	(78)
二、疲劳的原因	(78)
三、疲劳与失误	(80)
四、要防止疲劳驾驶	(80)

第十章 谈谈酒后驾驶的危害性	(82)
第十一章 道路交通障碍	(86)
一、超车注意事项.....	(87)
二、超车时驾驶员的心理状态.....	(89)
第十二章 驾驶员生物钟——日历法	(92)
一、生物钟概论.....	(92)
二、生物钟状态.....	(94)
三、驾驶员生物钟日历——测算法.....	(97)
 附一 生物钟日历	 (102)
附二 驾驶员自测1992—1999年生物钟日历	(106)

第一章 交通与事故

一、交通沿革与事故危害

我国汽车交通起步较晚，北京颐和园存放着的第一辆汽车，外形象十八世纪欧洲的马车。这是袁世凯为讨好慈禧太后，于1901年从德国进口的只有4马力的汽车。因司机位置在前，冒犯了“老佛爷”（慈禧），下旨叫司机跪着开车，由于无法驾驶只好弃之。后上海等城市相继进口了一些汽车。到1925年，我国已有12480辆汽车，交通管理规则开始萌发。如1928年12月颁布《上海市管理汽车司机人规则》；1934年12月，国民政府公布了全国性的《陆上交通管理规则》。它规定了交通标志种类，通行方法为“左行制”。1946年改为“右行制”。以后还制定了《公路行车通则》、《公路汽车监理实施办法》等。中华人民共和国成立后，中央人民政府于1950年3月批准公布了《汽车管理暂行方法》；1951年5月公安部公布了《城市陆上交通管理暂行规则》；1955年8月，经国务院批准由公安部公布了《城市交通规则》；1960年，交通部公布了《机动车管理办法》、《公路交通规则》；1972年，公安部、交通部公布了《城市和公路交通管理规则（试行）》；1976年10月北京市制定了《道路交通管理暂行规则》和《道路交通管理暂行处罚规则》。

1988年，中国交通管理事业已走了半个世纪的历程。公路里程101.4万公里，贯穿2000多个县，5万多个乡（镇），

向四面八方延伸，而且多是混合型道路，高速公路到1990年底才突破500公里。在这些公路上行驶着1000万辆机动车和两亿辆自行车与人力车、畜力车等。而且机动车数量还在以每年15%的速度增长。这样一来，交通事故问题越来越严重，已成为社会上的一大“公害”。就世界上来讲，每年有30万人死于交通事故，5000万人因车祸致伤致残。平均每分钟就有一人丧生于车轮之下。自1899年，美国一辆汽车轧死了一个叫蓓丽丝（Hitny·Bliss）的妇女，首创了汽车诞生后第一次轧死人的交通事故起，到1988年止，全世界有3200万人死于交通事故，1亿多人伤残于交通事故。交通事故象洪水猛兽一样每天都在伤害人。美国是一个汽车王国，七十年代以来，每年死于交通事故的人数达5万多。这个数字相当于美国侵越战争中10年的死亡人数。

我国的车祸也同样是触目惊心的。仅1986年至1988年的三年间发生重大交通事故79万余起，死亡达15万人之多，重伤50万余人，直接经济损失6.9亿元，间接经济损失是直接经济损失的十倍以上，约占国民经济总收入的百分之一。严重的交通事故，使我国每三分钟就有一人重伤，每十分钟就有一人亡于车轮之下。每天死亡约140余人。每年殃及几十万个家庭和上百万人。

就张家口市来说，1990年，7月底以前就比1989年同期发生的重大和特大交通事故死亡率高70%还多。7月5日，一次车祸死亡四人，可气的是肇事后，有些司机不救人，不立即报案，还逃跑。

缩小点范围来说，就张家口市宣化县十八盘，二十几公里的一段路，从1950年到1978年间，总事故就达250起，死

亡56人，重伤90人，直接经济损失67000余元。再看宣化至蔚县路段，1979年至1989年的十年间，发生交通事故507起，死亡80人，重伤218人，直接经济损失36万余元。交通事故危害了这么多人，难怪有人说交通是永无休止的战争。

交通事故如此严重，过去的交通规则显然不适应。总结过去的经验，结合现在状况，公安部于1988年颁布了《中华人民共和国道路交通管理条例》，共十章，九十三条。该法规是我国目前最完善的交通管理结晶，它标志着我国交通管理事业又向前迈进了一大步；它涉及到国家各个部门、各个单位和千家万户的切身利益，是每个人行车走路必须遵守的行为准则；它的每一条都是前人血的教训积累下的智慧结晶。我们机动车驾驶员在行车中每时每刻都关系到国家财产和人民群众的生命安全；同时也关系到我们自身的安全，只有自觉地认真地学习《交通法规》，严格遵守交通法规，才能确保行车安全。因此，它是预防和制止交通事故的法宝！

二、驾驶员违章肇事十例

所谓交通违章是单位（法人）或个人违反了国家和地方政府颁布的交通法规，妨碍了交通秩序和交通安全的过错行为的通称。而交通事故是指在道路上由于机动车驾驶员、非机动车驾驶员或行人等违反了交通法规和有关规定，或因疏忽大意及其他种种原因造成人员、牲畜伤亡与车辆损失的意外灾祸。交通违章是造成交通事故的主要因素。在此就对违反交通法规即《中华人民共和国道路交通管理条例》（以下简称《条例》）和《河北省道路交通管理实施办法》（以下简称《办法》）。以下简单地介绍一下河北省地区张家口市机动车驾驶员违章所造成的交通事故作剖析。

(一) 驾汽车逆行单行线骑车人倒在车轮前

1985年1月13日15时，个体司机龚某由明德南街送酒时，逆行单行线新华街口，右转靠近同向骑车的王某（女），王某不幸摔倒在汽车右前轮后，被右后轮轧伤头部，送医院抢救无效死亡。

龚某违反了《条例》中第十五条“车辆行人必须遵守交通标志和交通标线的规定”和《办法》中第三十四条“车辆不准在禁行的时间、道路上行驶”的规定，驾驶汽车逆行单行线龚某应负全部责任。

驾驶员朋友，请您一定要看清道路标志，千万不要逆行单行线。这次事故如果汽车是正常行驶不是逆行，那么司机是不会负全部责任的。

(二) 制动失灵又超载消防干部受伤害

1985年4月26日。崇礼县场地乡司机黄某驾驶02—27965却贝尔卡车拉沙子，由北向南行至红旗楼丁字路口，遇有市消防大队干部李某由南向北骑车而来。黄某踩刹车时制动失灵，加之超载，车速不减，急忙向右打方向盘已是躲让不及，保险杠左侧碰倒自行车，左后轮从人身上轧过，汽车又冲到工业横街撞在消防大队的车库前才停下，将消防干部李某当场撞死。

黄某驾车违反了《条例》中第三十条“不准超过行驶证上核定的载重量”；第二十六条“不准驾驶安全设备不全或机件失灵的车辆”；第十九条“机动车必须保持车况良好、车容整洁。制动器、转向器、喇叭、刮水器、后视镜和灯光装置，必须保持齐全有效”的规定，负主要责任。

驾驶员朋友，请您千万要勤检查车辆安全设备，特别是

方向与制动部分是否齐全有效,更不能违章超载,带病行车。

(三) 肇事逃跑被追回科学鉴定显神威

1985年9月30日大同县运输公司李某驾驶34—12853号东风140带挂车,由南往北行至宣化洋河桥时,超越骑车人王某,拖车右前轮从王腹部轧过致死,而后逃离现场。根据群众提供线索,宣化区交通队立即追查,将李逮捕归案,并经有关部门作了科学鉴定,认定是李某所驾车肇事。

此案李某违反了《办法》中的第五十八条“车辆发生交通事故时,当事人必须保护现场,抢救伤者和财物,并立即报告当地公安机关,听候处理”的规定,负全部责任,追究刑事责任。

驾驶员朋友,这种肇事后逃跑,是严重违反交通法规的行为,极不道德,我们要自觉抵制这种违法行为。

(四) 酒后麻痹车速快不料两命同遭害

1986年10月13日,宣化区运输一场司机高某在朋友家饮酒后驾驶39—01421号东风140型汽车,由北往南行至宣化新开路257医院东门北侧,恰有待业青年米某(女)骑车带着宣钢女工魏某与风动机械厂女工赵某并排同向骑行。由于高某酒后驾车、速度又快,精力不集中,麻痹大意导致汽车右后轮将米某轧死,魏某重伤。

肇事者高某违反了《条例》中第二十六条“饮酒后不准驾驶机动车”之规定,负全部责任。但是骑车人也应吸取教训。

驾驶员朋友,严禁酒后驾车都知晓,就是自己管不了;若肇事无论他人如何行,都由酒后驾车者负全部责任。真可谓贪酒一时,招来悔恨一生。

(五) 请把车辆看管好坏人盗车不得了

1986年11月22日。宣化区运输一场非司机田某，盗窃停在宣化南关东马道路边的铁道部十六局一辆解放牌汽车，行至胜利南路第二炼钢厂门口北侧连续撞轧自行车八辆，面包车一辆，马车一辆。当场死亡一人；重伤二人；轻伤六人，最后撞在右边围墙上停车。田某在逃跑中，被群众抓获。

田某违章驾车，盗窃车辆，残害人命，触犯刑律，负全部责任，并依法追究其刑事责任。

驾驶员朋友，请您停车时千万看好车，以防坏人偷车害人。

(六) 强行超车法不容对面来人丧了命

1987年8月5日14时，司机申某驾驶39—02045东风140汽车由北向南行至工业大街汽车公司门口南侧，强行超越小拖拉机，结果汽车右前轮挂了小拖拉机右前轮，汽车驶入道路左侧将对面对面骑车人吕某（女，40岁）撞倒轧过，当场死亡。

此案申某违反了《条例》中第五十条“确认安全后，从被超车的左边超越……”的规定，负全部责任，并追究其刑事责任。

驾驶员朋友，请您千万不要只顾超车，不管他人的安全，否则后果自负。

(七) 新司机技术不熟除草二人无故伤亡

1987年9月15日15时，张北县馒头营乡农民司机宋某驾驶32—68960号小拖拉机由北向南行至市第二医院门口南路，后有汽车超越，由于宋某技术不熟练（新司机）为躲汽车向右驶入便道，将正在除草的李某、栗某二人撞倒，李某当场死亡，栗某重伤。

宋某违反了《条例》中第五十一条“机动车行驶中，遇

后车发出超车信号时，在条件许可的情况下，必须靠右让路”的规定。因驾驶技术不熟练，负全部责任，并追究其刑事责任。

驾驶员朋友，请您要努力学习掌握驾驶技术，遇有超车时不要太靠右边，在保证安全的前提下减速避让，防止超车临近慌乱中伤人。

（八）装载超宽挂碰车修车司机遭不幸

1988年3月17日10时，宣化县学习司机田某驾驶小拖拉机由北向南行至洋河桥北侧二百米处，因超宽装货将停在路边的39—01036号东风140挂车拖斗撞动，此时该汽车因制动发生故障，司机胡某正在主、挂车之间修车，不料挂车向前滑动，可怜他被活活地挤死在主、挂车之间。

司机田某违反了《条例》中第三十条“装载重量不满1000公斤的小型拖拉机挂车宽度不准超出车厢”的规定，负全部责任。

驾驶员朋友，交通法规装载规定大家都知道，为什么还要有人违反呢？上述血的教训难道不值得注意吗？

（九）逆环岛违章行车一公民惨遭灾祸

1990年6月9日19时，张市运输公司八队司机范某驾驶河北39—04620号拖挂克码斯牌货车由南向西行至纬一路环岛西侧，未绕环岛斜穿通过，将由北向南正常行驶的骑车人李某（男48岁）撞倒当场死亡。

范某违反《办法》中第五十三条“无导向线的，应在中心圈（岗台）右侧大转弯，不准在尚未进入路口时斜穿通过”的规定，负全部责任。

驾驶员朋友，请您注意分清快与慢的关系，遇环岛故意

斜穿不绕行，看着没事，而事故往往出在你认为没事的时候，图快一时走捷径，结果突然轧了人，悔恨莫及。

（十）无照驾车违章行惨轧四名骑车人

1990年7月5日23时，张家口市燃料公司职工酒某（个体无照）驾驶河北39—00699号东风140型货车，由北向南行至张市工业街汽车公司南侧时强行超越前方行驶的黄牌拖挂车且制动跑偏，逆道连续将在道路左侧由南向北正常骑行的赵某、李某、霍某当场撞死，郝某重伤经医院抢救无效于10日死亡。

酒某无照驾车违反《条例》中第二十五条“机动车驾驶员，必须经过车辆管理机关考试合格，领取驾驶证，方准驾驶车辆”；“跨线逆行违反《条例》第七条中车辆、行人必须各行其道。借道通行的车辆或行人，应当让在其本道内行驶的车辆或行人优先通过”。制动跑偏违反了《条例》第十九条“机动车必须保持车况良好……”的规定，负全部责任，并追究刑事责任。

第二章 事故与教训

一、翻车事故中的教训

解放军某部汽车驾驶员谈事故教训，我原是解放军某部汽车教导队培训的司机。当过教练和司机班长。集二十年的驾驶经历，教训最深的是陡坡滑行太危险。

1976年夏天，由新司机小孙驾驶满载原煤的解放牌汽车，我俩行驶在山西省孟县至阳泉一段七米宽的柏油路面山道上，下一个大坡时违章滑行，车速由50公里猛增到70公里，我说：小孙慢点！他便点刹车，可“点刹”是无济于事的，制动气压越来越低，我大声说：“用一脚制动，不能‘点刹！’”车速降下来了，我又说：“快挂档，不能再滑啦！”可没多远，他又摘档滑行了，碰巧是一个向右缓转弯的大下坡，路中还有一辆同向行驶的拖拉机，小孙便鸣笛示意超车，拖拉机躲向路右边，当我车临近时，拖拉机又向左驶入路中，这可给我们来了个措手不及，小孙急刹车的同时向左躲让，因侧向力使车失去平衡，车头向左，车尾左后轮翘起，左前轮驶压左路肩；又向右猛打方向，车头又向右拐，这时，左后轮刚着地，右后轮翘起，再向左打方向，右后轮着地，左后轮二次翘起，左前轮也跟着离开地面，汽车驾驶失控，顺坡横着打了360度的滚儿。万幸的是，汽车又横在公路上，两前轮压在柏油路上，两后轮卡在路右边的石头水沟里，我下车一看，好险呢！右后车轮离万丈悬崖只剩一公尺啦！再

看小孙面色苍白，而我只是一时着急把嘴唇咬破了。左车箱两根栏杆断了，驾驶室顶瘪了个坑，水箱漏了，还掉了个小灯，其它还都完好，没有造成恶果，可真够吓人的啊！

这次事故，从主观上看，主要是自己经验少，警惕性不高，对新司机要求不严。其次是小孙有点掉以轻心。正如他自己说的：“刚下连队时，想向老司机学点儿技术，后来觉得再老的司机也不过是‘五大机件’操作，没什么了不起，不想行车中千变万化，班长提醒就不在意了，因而导致了这次事故的发生。”可见，行车安全与否，主要是司机能否经常保持“虚心”与“注意”。只有虚心，才能学人之长，补己之短，提高驾驶技术水平；只有“注意”，才能预防路上突然情况，防止事故的发生。我们驾驶员大多在行车中都遇到过这样或那样的险情，有的还发生过事故。如果都能时常提醒自己“虚心”与“注意”，以他人的教训，举一反三，引以为戒，防止麻痹大意，就能有效地预防事故的发生。

二、肇事者的感叹

交通安全报曾转载了一篇文章，题目是“寄自牢房的一封信”，写信人是重庆某汽车公司驾驶员。1979年9月10日，因违章强行超车，造成重大交通事故，依法被判六年徒刑。这位朋友在信中深有感触地谈到：“我以一个人民的罪人的身份，十分悔恨与愧疚的心情写这封信。去年9月，我目无法纪，严重忽视交通安全，造成重大事故，因而触犯刑律，受到制裁。我做为一个与共和国同龄的青年，从未因不法行为受到处分，万万没有想到一时的忽视会成为人民的罪人。事故后自己也负了伤，给国家和人民生命、财产造成重大损失。行车不安全，一害国家，二害人民，三害了自己。”

信上这段话，道出了一名肇事者感叹的心情。朋友们看了也会有所启迪吧！我们的责任是向人民负责，对自己负责。心中有人民，有国家，才能真正提高交通安全意识和法制观念，自觉遵守交通法规。将路上的行人和其他行车的人当做己自的亲友看待，交通事故就一定会大大减少。

三、受害者的衷告

1990年12月7日上午，我前往空军医院访问了一次车祸致伤的四位同志及亲属。

（一）受害者锡盟宝昌运输公司大修厂的陶书记回忆说：10月30日的撞车事故责任全部在我方。我们一行五人乘212型吉普车行至沽源路段时，右前方几十米处有一辆自行车，对面驶来一辆黄河牌大货车。本应先减速会车，后超越自行车，可是我车却未减速，瞬间已到自行车后，不得已驶向左侧占了对方路线，只听得“咣”——的一声，与左前方的大货车相撞。结果，我方司机命没了。周经理头部受伤，左肋骨折断两根，其他人均受重伤。这叫人多么痛心。

（二）受害者宝昌运输公司周经理谈到：当我上车后才知司机是修车技术员，不是专职司机。开始小孟行车较谨慎，车速50公里许，一小时后，我给他点了一支烟，看样子轻松多了，车速也快达70公里。当日天气晴朗，视线良好，9米宽的柏油路上，除了对方一辆货车外，前方只有一个骑车人。论理这次事故是能够避免的，主要是小孟平时试车多，跑长途少，缺乏经验，处理情况不果断。

再说，这辆旧212吉普车是白旗盟武装部为顶修理费送给大修厂的。牌照是借用的，车况也不好，我们忽视了这情况。我公司对安全行车是比较重视的。国家规定：一级运输