

健康新视野丛书

开车族 健康要诀

高溥超 高桐宣 主编

KaiCheZu

JianKang

YaoJue

献给开车族最好的礼物

语言生动，通俗易懂
分析具体，提示准确
科学实用，图文并茂



彩色
图文版



安徽科学技术出版社

Qiaichezu
健康新视野丛书
Jiankang yaojue

开车族 健康要诀

高溥超 高桐宣 主编



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

开车族健康要诀/高溥超,高桐宣主编. —合肥:安徽
科学技术出版社,2006.2

(健康新视野丛书)

ISBN 7-5337-3350-9

I. 开… II. ①高…②高… III. 汽车-驾驶员-保
健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 119513 号

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2833431

E-mail: yougoubu@sina.com

yougoubu@hotmail.com

网址: www.ahstp.com.cn

新华书店经销 安徽新华印刷股份有限公司图书印装分公司印刷

*

开本:889×1194 1/32 印张:5 字数:125千

2006年2月第1版 2006年2月第1次印刷

印数:8 000

定价:18.00元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)

主 编 高溥超 高桐宣

总 策 划 于俊荣 黄和平 刘桂霞

编 者 汪淑玲 魏淑敏 于万忠

贾国民 高肃华 王占龙

李迎春 于连军 王增辉

插 图 吴慧斌 程晓英 吴英俊

苏 宁 席海军 刘 鑫

电脑制作 杨华昱 王 晶

目 录

一、概 述

长时间开车为何对健康不利	1
开车族易患哪些疾病	2
开车族健康“六要素”	4
运动疗法对开车族健康有哪些作用	6
食疗可治开车族常见病	11
按摩疗法祛病有何神奇功效	13
如何预防和减少车内空气“中毒”	15
给女性开车族的健康忠告	17
如何消除车内静电	19
开车族如何保养眼睛	21

二、开车族运动疗法

踏石运动健身法	23
反序运动健体法	28
自身对抗可强身	33

沙跑运动能健体	37
肢体写字健身操	40
跳跃健身操	43
滑轮拉力器锻炼法	52
旋转器锻炼法	56
水上运动健身法	59
手指运动疗法	63
开车族的隐形健身操	67
拉力带运动操	69

三、开车族饮食疗法

明目食疗方	76
健脑食疗方	81
益胃健脾食疗方	86
强身益胃食疗方	91

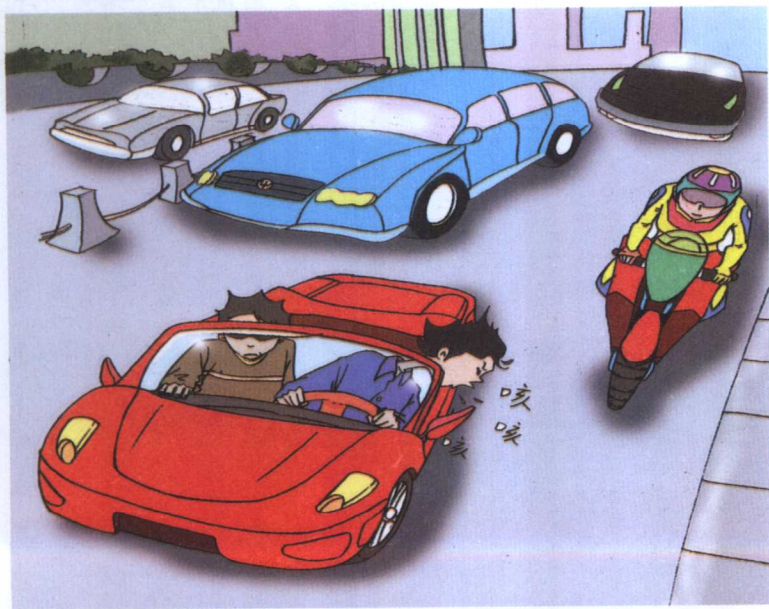
四、开车族按摩疗法

常用按摩手法	96
人体各部位保健按摩	112

一、概述

长时间开车为何对健康不利

据国外有关专家研究发现,开车族每天长时间开车,特别是在驾驶过程中不断改变车速,可能会导致路上空气中的有害微粒在驾驶者肺部深处沉积,增加血液黏稠度和呼吸系统感染的风险,并会改变心律。



在一次研究调查过程中,相关专家对9名身体健康的年轻驾驶者长时间驾驶的汽车里的有害物质进行了分析,测量了这些驾驶者在开车过程中和开车后的心律,并检查了驾驶者们的血液,以确定体内是否有炎症及其血液黏稠度有无变化。

研究结果显示,在长时间开车的过程中,上述驾驶者会吸入可能由路面磨损产生的硅微粒和铝微粒、汽车部件磨损所产生的铁、铬和钛微粒、燃料燃烧释放出的一氧化碳和苯等有害物质。

此外,长时间驾驶还会使驾驶者吸入较多的铜微粒和硫微粒,加重对人体的不利影响。参与该研究的米夏埃尔·里迪克尔和同事还确定了不同车速下的空气污染对巡警健康的最大影响:显示人体内一些炎性物质增加,血液黏稠度增大,红细胞数量增多,心律不稳定。

开车族易患哪些疾病

1. 颈椎病

驾驶者在开车的时候,其目光往往长时间注视着一个方向,这种习惯容易导致颈部肌肉痉挛,可使颈椎间关节处于一个异常的位置,易发生颈椎轻微错位,可压迫、刺激神经,出现头部、肩部、上肢等处疼痛、发胀及颈部肌肉痉挛等。

2. 视力疲劳综合征

在开车的时候,为了确保安全,驾驶者的眼睛时刻都要注视路



面的车辆和行人的情况。倘若汽车的挡风玻璃质量粗糙,或高低不平,厚薄不一,便可直接影响驾驶者的视力,易产生视力疲劳综合征。在开车过程中,出现头晕、视物模糊、两眼胀痛等情况都是视力疲劳综合征的表现。

3. 振动病

机动车在发动、行驶时,都在不停地振动,驾驶者的全身尤其手脚受到的振动较大。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,长时间可引起手腕及手指关节的骨质增生,严重时甚至导致关节变形。

4. 噪声性耳聋



发动机运转、汽车喇叭、所载物体的振动等,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。驾驶者长期处于噪声的环境中,易产生听力损伤而导致噪声性耳聋。早期,多在开车之后出现听力下降,如不开车,听力又逐渐恢复。但长期开车,反复接触强噪声,就会造成听力明显损害,且不能完全恢复,导致双侧不可逆性耳聋。

除以上几种情况之外,长期开车精神紧张,可能会导致血压升高;长期饮食无规律,饮食不当,容易患胃病,如急、慢性胃炎,胃和十二指肠溃疡等;驾驶室安装空调的汽车,若长时间使用空调而不开窗换气,可发生一氧化碳中毒;此外,心血管病和神经衰弱等病也都是开车族的常见病。

开车族健康“六要素”

1. 不要长时间驾车

驾驶者如果驾车时间过长,很容易疲劳,而疲劳驾驶又是交通安全的大敌。所以每次行车持续时间不宜超过1个小时,要合理安排休息,注意心理和生理上的自我调节,保证驾车时拥有充沛精力。如果驾车过程中感到疲惫,则要停车休息一下,注意手、肩、腰、颈部的活动。

2. 恶劣天气少出门



雨、雪、雾等天气,能见度低,路面较滑,是事故的多发时段,稍有不慎很容易发生事故。对驾驶者而言,发生事故的可能性要更大些。所以在出行前要做好准备,听一听天气预报,了解一下天气情况,雨雪天气尽量不要驾车出行。

3. 出行前选择好行车路线

每次驾车出行时应合理选择行车路线,特别是在车辆较多的市区,应对所要经过的路线有个大致的了解,尽量绕开车辆相对集中的道路,同时对所要经过的主要路段、立交桥、环岛、交叉路口有一定的了解。

4. 尽量避免高速行驶

如果高速行驶,一旦出现险情,难以果断采取应变措施,所以应避免高速行驶,更不能强行超车。在划有3条以上车道的路面上,应尽量在第2、第3条车道上行驶,最好不走超车道。

5. 尽可能减少夜间出行

夜间能见度很低,视线模糊,特别是在没有路灯的道路上行驶,稍有疏忽,很容易发生事故。所以驾驶者应尽量不在夜间出行,特别是后半夜,如果因特殊情况必须驾车,最好有其他同伴,以防不测。

6. 降低噪声强度

应使用低音喇叭。开车时播放音乐的音量不宜太大,以减少噪声对人体的影响。驾驶者在开车时,必要情况下可戴防噪声耳塞,这是防止噪声性耳聋简单易行的保健措施。

运动疗法对开车族健康有哪些作用

运动锻炼是人体各器官系统协调配合所完成的,同时,运动锻炼又可以对各器官系统的活动产生良好影响。

1. 对运动系统的作用

人体运动系统是由206块骨骼和600多块肌肉以及关节部分组成的。由于运动锻炼促进了血液循环,加强了新陈代谢,使骨的结构及性能发生了变化。表现为骨密质增厚,骨变粗,骨小梁的排列

由于受到肌肉的牵拉和外力的作用,排列更加规则,加强了骨的坚固性。

经常运动使韧带在骨骼上的附着部位——结节、粗隆和其他突起,变得更粗糙明显,这有利于肌肉、韧带更牢固地附着在上面。所有这些变化都有利于骨骼承受更大的外力作用,也提高了骨骼的抗弯、抗断和耐压的性能。

经常运动锻炼还可以使骨骼增长、使人长高。身材高矮是由骨骼发育成长决定的,经常运动的青少年要比同年龄的人身高平均高出4~7厘米。



运动对肌肉结构和形态有良好的影响。人体在安静时每立方毫米肌肉内开放的毛细血管只有80~270条,肌肉中能源物质的含量较少。当肌肉运动后,不仅毛细血管口径增大,而且大量开放“备用”的毛细血管。这时每立方毫米肌肉内开放的毛细血管可增至2000~3000条,因此,血流量大增,使肌肉血液供应良好,新陈代谢旺盛,大大促进肌肉的生长。经常参加运动还可以使肌肉纤维变粗、肌肉体积增大,这样肌肉就会发达而有力。

运动锻炼可以提高神经系统对肌肉的控制能力,导致运动功能的提高,表现为肌肉收缩力量大、速度快、弹性好、耐力强。一般人的肌肉占体重的35%~40%,而经常运动的人可占体重的45%~55%。

运动中的许多动作都需要关节具有很大的活动幅度才能完成,因此运动可以加强关节周围肌肉的力量,以及提高关节周围韧带、肌肉的伸展性能,从而扩大了运动的幅度和提高了关节的灵活性,同时也加强了关节的稳定性。

2. 对心血管系统的作用

① 窦性心动徐缓

身体运动,特别是长时间的小强度运动可使人体安静时心率减慢,这种现象称为窦性心动徐缓。窦性心动徐缓现象被认为是机体对运动锻炼的适应性反应,心率的下降可使心脏有更长的休息期,以减少心肌疲劳。

②每搏输出量增加

经常参加运动的人或运动员无论安静和运动状态每搏输出量均比一般正常人要高,特别是在运动状态下,每搏输出量的增加就更为明显,这种变化可以满足人体新陈代谢的需要。

3. 对消化系统的作用

消化腺分泌各种消化液,在消化液中主要含有各种消化酶。消化酶将食物中的糖类、脂肪、蛋白质水解成可以吸收的简单物质。食物在消化管内进行分解的过程为消化,食物经过消化后透过消化管壁进入血液循环的过程为吸收。

由于运动使体内的代谢活动加强,能量物质大量消耗。以10分钟走1000米的速度快步走,每分钟能量消耗是坐着工作、学习时的3倍。以每分钟130米慢跑步,能量消耗是平时的5~6倍。参与一场篮球比赛,能量消耗比平时增加20倍。只有消化系统功能加强,才能更好地吸取食物中的养料以满足机体的需要。同时,由于运动使大脑皮质等神经系统得到改善,运动时情绪高涨,运动后自主神经工作能力加强,消化系统在神经系统和体液的调节下使消化器官的物理性消化和化学性消化加强,如消化腺分泌的消化液增多,消化管道蠕动加强,对胃肠起着“按摩”作用,这些都促进了对食物更好地消化和吸收。

良好的消化系统是人体新陈代谢正常进行的保证。消化系统的功能是消化食物、吸取养料、排出糟粕。实践证明,经常运动的人

对食物中的养料吸收得好,不至于使热量过剩而转化为脂肪储存在体内使人发胖。

4. 对呼吸系统的作用

①肺活量增加

肺活量是衡量少年儿童生长发育和健康水平的重要指标。经常运动和参加体育锻炼,特别是做一些伸展扩胸运动,可使呼吸肌力量增强,胸廓扩大,有利于肺组织的生长发育和肺的扩张,使肺活量增加。另外,身体运动时,经常性的深呼吸运动,也可促进肺活量的增长。大量实验证实,经常运动的人,肺活量值高于一般人。

②肺通气量增加

由于运动时加强了呼吸力量,可使呼吸深度增加,以有效地增加肺的通气效率。因为在身体运动时如果过快地增加呼吸频率,会使气体往返于呼吸道,使真正进入肺内的气体量反而减少。而经常参加身体运动锻炼的人,就可在增加呼吸深度的前提下,适当地增加呼吸频率,从而使运动时的肺通气量大大增加。研究表明,一般人在运动时肺通气量仅能增加到60升/分左右,有运动和体育锻炼习惯的人运动时肺通气量可达100升/分以上。

③氧利用能力增加

身体运动不仅可以提高肺的通气能力,更重要的是可以提高机体利用氧的能力。一般人在进行运动时只能利用其氧最大摄入量的60%左右,而经过运动锻炼后可以使这种能力大大提高,运动

锻炼时即使氧的需要量增加，也能满足机体的需要而不至于使机体过分缺氧。

食疗可治开车族常见病

食疗即饮食疗法，它是通过饮食的途径防病治病的一种有效方法。

开车族，在日常行驶过程中，由于长时间观看路面情况，用眼劳动过度，所以容易患眼部疲劳，视力下降，记忆力减退，食欲不

