



安全 驾驶

与 保健

◆ 张湖德 宋一川 / 主编



常开车，可要
注意身体啊！



人民交通出版社
China Communications Press

Anquan Jiashi Yu Baojian

安全驾驶与保健

主编 张湖德(中央人民广播电视台医学顾问)
宋一川

人民交通出版社

内 容 提 要

本书根据汽车驾驶员的特点,从保证运行安全的角度,提供了常用的安全驾驶的保健方法和影响安全驾驶的常见病症的防治方法,为职业驾驶员提供比较专业的保健指导,同时也可供一般驾驶员作为保健防病、保证安全驾驶的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

安全驾驶与保健/张湖德,宋一川主编. —北京:人民交通出版社, 2005.7

ISBN 7-114-05652-4

I. 安... II. ①张...②宋... III. ①汽车-驾驶员-行车安全-基本知识②汽车-驾驶员-保健-基本知识 IV. ①U471.3②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 078562 号

书 名: 安全驾驶与保健

著 作 者: 张湖德 宋一川

责任编辑: 王振军 黄景宇

出版发行: 人民交通出版社

地 址: (100011)北京市朝阳区安定门外外馆斜街 3 号

网 址: <http://www.ccpres.com.cn>

销售电话: (010)85285838, 85285995

总 经 销: 北京中交盛世书刊有限公司

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京鑫正大印刷有限公司

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 8.375

字 数: 204 千

版 次: 2005 年 11 月第 1 版

印 次: 2005 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-114-05652-4

印 数: 0001—3000 册

定 价: 16.00 元

(如有印刷、装订质量问题的图书由本社负责调换)

编 委 会

主编 张湖德 宋一川

副编 朱 君 马烈光 田朝晖

史建国 刘 晗 任恩发

编委 高洪宝 江东阳 白富娟

赵宝明 王 昊 陈 红

作者简介

张湖德,山东寿张县人,现任中央人民广播电台医学顾问,国际整肤医学会教授,是北京中医药大学从事中医养生保健最早的专家、教授之一。其突出成果是在30多家出版社出版了100多部著作,代表著作有《中华养生宝典》、《养生博览》、《黄帝内经养生全书》(共10本)、《中国科学美容大典》、《实用美容大全》、《养生与长寿》、《女性形体健美丛书》(共5册)、《现代女性健康全书》(共4册)、《中老年妇女健康百宝箱》。此外,还在中国100多家报纸和杂志上发表过6000多篇文章,曾为十几家报纸和杂志开过专栏,如科技日报的《张湖德养生》专栏、中国食品报的《保健食品开发》专栏、健康杂志的《抗衰老》专栏等,由于其著作文字总数已超过2000多万字,故被誉为中国著名医学科普作家。

此外,作者还兼任敦煌美术馆名誉馆长、哈尔滨艺术专修学院副院长、中国驻颜学院副院长、北京永南医院副院长、美国莱生公司顾问等职。

前言

尽管我在全国重点大学里专职从事养生保健的研究和教学工作已近30年,也写过100多部有关养生保健的著作和6000多篇这方面的文章,但专题探讨行车事故与安全、特别是从驾驶员的身体保健角度来谈行车安全,这还是我第一部著作,其难度可想而知。但由于这个论题实在是太有意义、太重要了,我还是咬着牙、冒着中暑后果和众多著名的教授、专家一起用辛勤的汗水写成了,我是多么的高兴啊!我衷心希望驾驶员朋友们认真阅读一下我的这本书,从中受益。

汽车诞生至今已118年,全世界死于车祸的已有2500多万人,比第一次世界大战死亡人数还多出300多万人,也超出第二次世界大战死亡人数的一半。

由于车辆日益增加,交通事故已成欧美和日本等国的第一大公害。现在全世界每年死于交通事故的人数平均在25~30万人,我国1987年死亡53437人,伤187399人,全世界受伤人数约1000万人。因此人们把交通事故称为“永不休止的交通战争”。

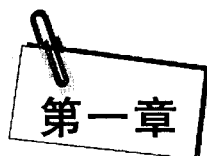
现在拥有汽车的人越来越多,行车安全问题也日益受到关注。所有汽车驾驶员都知道要想避免交通事故,应该保持良好的车况、选择适宜的天气出行,但很少有人意识到自身的健康状况在很大程度上决定着自己的反应速度和判断能力。其实,良好的身体状况才是安全驾驶的最大保障。

中央人民广播电台医学顾问 张湖德
2004.9.10 于北京中医药大学养生室

目 录

第一章 影响安全驾驶的因素	1
1. 影响安全驾驶的第一杀手——疲劳驾驶	1
2. 气候异常	6
3. 影响安全驾驶的心理因素	14
4. 影响安全驾驶的药物因素	18
5. 水土不服	25
6. 饮食因素	26
第二章 安全驾驶的必要条件	33
1. 精力充沛——神旺	33
2. 体力强健——气足	38
3. 身无病痛	49
4. 精神愉快与注意力集中	77
第三章 安全驾驶的保健方法	83
1. 安全驾驶的饮食保健	83
2. 安全驾驶的心理保健	113
3. 睡眠好是安全驾驶的前提	121
4. 四时养生与安全驾驶	135
5. 消除疲劳的养生方法	143
6. 保健按摩与安全驾驶	164
7. 浴身保健有益安全驾驶	191
8. 长途货运前的防病准备	203
第四章 影响安全驾驶常见病症的防治	215
1. 高血压病的防治	215

2. 脊椎病的防治·····	218
3. 神经衰弱的防治·····	220
4. 感冒的防治·····	222
5. 肛肠病的防治·····	225
6. 肩周炎的防治·····	231
7. 颈椎病的防治·····	239
8. 腰腿痛的防治·····	244
9. 胃痛的防治·····	249
10. 中暑的防治·····	252
11. 腹泻的防治·····	253
12. 咳嗽的防治·····	256
参考文献·····	260



影响安全驾驶的因素

对于一名驾驶员来说,能够安全驾驶、平安地把货物或人运送到目的地,是最基本的职责、最起码的要求。但安全驾驶说起来容易,做起来尤其是一辈子不出行车事故,也并非易事。

要安全驾驶、平安到达目的地,首先是要努力避免各种影响安全驾驶的因素。除驾驶技术方面的因素外,在这里我们将要广泛的探讨影响驾驶的各种因素,因为探讨得越广泛,越深刻,人们的认识才越清楚,也才能真正避免不利于安全驾驶的种种因素的干扰,诸如心理因素、疲劳驾驶、酒后开车、带病驾驶、水土不服、气候异常等。

影响安全驾驶的第一杀手——疲劳驾驶

可以肯定地说,尽管影响安全驾驶的原因很多,但最重要的一条就是疲劳驾驶。

相信大多数驾驶员都曾有这样的经历:长时间开车,双眼直盯前方,渐渐视物出现阵发性模糊、困倦……突然,迎面一辆汽车呼啸而过,惊出一身冷汗。这就是疲劳带给你的麻烦。疲劳驾驶是长久以来最让人措手不及的问题。据调查,因疲劳驾驶造成的交



通事故占总数的 20% 左右,占特大交通事故的 40% 以上。衡量疲劳驾驶的一个重要标准是时间,很多数据统计都指出驾驶员全天的驾驶时间不得超过 12 个小时,每周驾驶时间应在 44 个小时以内,但往往有许多驾驶员忽视了这一点。除仅仅是因为工作的原因,还有许多是因为赶时间或是对路况不了解,特别是对高速公路不了解,无法预计到何时会出现服务站,从而错过了决定减速或出道的最好时间。当人们在极度疲劳的情况下,会注意力不集中、反应迟钝,甚至出现极度的失控,也就是暂时性的大脑空白,特别是在高速公路上驾驶,此时就存在着相当大的危险。要知道一天驾驶超过 10 小时以上,睡眠不足四五个小时,事故发生率最高。因此,在长途行车前,特别是有高速公路行驶的情况,您应该事先计划整个行程:什么地方可以停车,什么地方是出口,什么地方是山路等,做到心中有数,3~4 小时就下车在路边放松一下自己,眼睛不要老盯着公路中心线,必须与其他车辆之间保持安全距离。千万不要事先确定抵达目的地的时间,以防止为赶时间而疲劳驾车,发生危险。对于高事故发生率的夜间行车来讲,疲劳很可能是致命的隐患。夜间行车使驾驶员的视力减弱、视野变窄、盲区增大,对路面、路况和交通动态的判断困难。夜间驾驶操作项目增加,动作频繁,使驾驶员的劳动强度增大,非常容易疲劳。由于人体生理调节规律的原因,午夜以后人的大脑皮层处于相对抑制状态,此时行车最容易疲劳瞌睡。此外,夜间行车不能见到道路两旁的景观,对驾驶员兴奋性刺激不够,驾驶疲劳很容易发生。那么,有人会问,夜间行车时,使用汽车前照灯不是可以足够保障驾驶员的视野吗?是的,当行驶在有路灯照明的道路上,并且车流量少的情况下,前照灯的确可以帮助驾驶员看清前方的落物;反之,结果可能就完全不同。这是因为,汽车前照灯的光束总是向下照射的,其标准照射范围在 60 米左右,行驶的道路在自车和来往双向行车的共同照射下,驾驶员可视距离也不过 100 米左右。因此,对前方路况



的不确定,尤其长途高速行驶时,往往造成驾驶员处于过度紧张状态,甚至,一小块不明失落物也会误作挡车物。也有人常因路上落物颜色与环境相似,发现太迟或根本没发现而酿成车祸。保证夜间行车安全的首要措施是控制车速,由于夜间车流量小,行人以及非机动车干扰也比较少,加上驾驶员“倦鸟归巢”的心态,很容易高速行驶,导致疲劳驾驶;夜间行车由亮处到暗处时,眼睛有个适应过程,因此必须降低车速。当驶经弯路、坡路、桥梁、窄路时,更应降低车速,并随时做好制动和停车的准备;如遇下雨、下雪、大雾更应低速行驶。合理的变换汽车灯光也能有效地减少夜间驾驶疲劳,在起步前应将小灯、示宽灯、尾灯、牌照灯和仪表灯打开;行驶中,车速在30千米/小时以内时,使用近光灯,其灯光可照30米左右,车速超过30千米/小时,应使用远光灯,灯光可照100米以上。在雨雾天气行车,应使用雾灯及近光灯,不宜用远光灯,以免发生眩目而妨碍视线。尽量避免夜间超车,必须超车时,应事先连续变换远、近灯光告知前车,确定前车让路允许超越后,方可超车。判明路况对于减少夜间驾驶疲劳也是至关重要的:当灯光照到路面上而感到路面发亮,但光线不强时,表明是沥青路;如果感到路面发亮,则表明是型砂路或是湿滑路;当前方路面出现黑影,驶近时又逐渐消失,表明路面有浅小的坑洼;如果黑影不消失,则表明路面有深坑大洼;当灯光的投射距离由远变近时,表明车辆此时已接近或进入上坡道、驶近急弯路或将要到达起伏坡路的低谷地段;当灯光的投射距离由近变远时,表明车辆此时已在下坡路,或已由坡路进入缓坡,或者已由弯道进入直路;如果灯光离开路面,则表明前方可能是急弯,或是其他车辆正驶向上坡的顶部;如果灯光由路中移向路的一侧时,表明前方出现一般的弯道;如果灯光从相应的道路的一侧移到道路的另一侧时,则表明是连续弯路。

不难看出,疲劳是驾驶的潜在危险,关于这一点,姜作全同志



有很好的认识,正如他在一篇文章中所说:

驾驶疲劳,是指驾驶员行驶一段时间后,常常出现的腰酸背痛、眼睛模糊、手指和身体不灵活、反应和判断速度缓慢等情形。也就是指驾驶员在连续行车后产生的生理、心理功能以及驾驶操作功能的下降。

驾驶作业虽不是重体力劳动,但为了应付随时可能出现的意外和急速变化的环境。驾驶员总是处于一种应激状态,眼睛和神经持续高度紧张。特别是在高速行驶时,眼球转动频次有时达到每分钟 150 次以上,很容易发生视觉疲劳,导致驾驶员的中枢神经受到抑制,感觉和知觉功能下降,引起认识的不全面、迟缓,判断出现失误,严重时还会发生驾驶时打瞌睡的危险情形。

一般来说,驾驶疲劳常伴以倦怠感、单调感,有时也会出现无力和虚脱感,主要表现为以下几个方面:

第一,无力感。驾驶操作主动性下降,或无法按规定的要求继续工作。例如,驾驶员在疲劳时,掌握转向盘的手变得无力。

第二,注意功能失调。疲劳后引起视力下降,注意力分散,判断能力降低,视野逐渐变窄,漏看、错看信息的情况增多。

第三,感觉功能失调。感觉器官发生紊乱。这是由于长时间坐在固定的驾驶座位上所致,会出现视觉模糊、听力下降、判断迟缓等问题。

第四,动作不灵活,不协调。由于生理心理节律失调,动作的自动化程度减低。

第五,记忆和思考能力下降。疲劳有损于驾驶员的思维,造成思维能力下降,头脑不清醒。在过度疲劳的情况下,往往会忘记操作程序。

第六,自制力减退。产生疲劳感后,驾驶员的决心、耐性和自我控制能力减退,缺乏坚持不懈的精神,易激动、急躁和开快车。



第七,困倦。过度疲劳会导致驾驶员在行车过程中十分困倦,甚至打瞌睡。曾有人对 1500 名申请更换驾驶证的驾驶员进行问卷调查,有 60% 的人填写了“至少有时曾在驾驶时打盹。”

此外,驾驶员在行车途中,还常常因遇到交通阻塞或红灯信号而停车,以致心情烦恼、急躁,心理负担加重,也容易疲劳。在一些景物单调的道路上长距离行车,也易使人感觉疲劳。

由上可知,驾驶疲劳使驾驶员的驾驶机能下降、失调,给安全行车带来不利影响。主要表现在以下几个方面:

一、对道路信息的反应速度明显减慢,特别是对突显信息的反应就更为迟钝。因而,制动所需的时间和距离都会增长,发生交通事故的可能性增大。

二、疲劳之后,动作准确性下降,有时还会发生反常反应。动作的协调性也受到破坏,以致反应不及时,有的动作过分急促,有的动作又过分迟缓,有时做出的动作并不错,但不合时机。

三、疲劳之后,判断错误和驾驶错误都远比平时增多。判断错误多为对道路的通畅情况、潜在事故的可能性及应付方法考虑不周到,在湿滑的路面行驶速度过快等。驾驶错误多为掌握转向盘、制动、换档不当。有的人甚至会进入半睡眠状态等。

国外的两个统计资料:一是,因疲劳驾驶而发生的交通事故占全部交通事故的 1% ~ 1.5%;二是,由于疲劳、瞌睡驾驶发生的交通伤亡事故占人身伤亡事故的 14.9% 和死亡事故的 20.6%。

由此可见,疲劳与恶性交通事故有着必然的联系。

此外,注意久看电视后,不能开车。节日期间,电视节目丰富多彩,驾驶员看电视要有节制,因为久看电视,对驾驶员的视力有影响。在视力减退的情况下驾驶车辆,肇事机会增多。因此,有关专家提出,应当像禁止酒后驾车一样,驾驶员在连续收看 3 ~ 4 小时电视节目后,不准驾驶,需休息 0.5 小时后方可上路。



2 气候异常

记得在 20 世纪 60 年代,有一部深受观众喜爱的喜剧电影《大李、小李和老李》。剧中主人翁之一的老李,每当他早晨起床感觉到腰腿疼时,便一定要带雨伞上班,隔壁左右的邻居们纷纷效仿。因为老李只要腰腿疼,准会下雨,大家都称老李为“活天气预报”。

气象变化对健康人来说,或许还感觉不甚明显,但对一些长途货运驾驶员来讲,则对其心理和生理上有较大的影响。有时,气候的剧烈变化,不仅会导致一些人病情加重,甚者还可能造成死亡。气象与疾病的关系,祖国医学称之为“时疫”,现代医学称之为“气象病”。

以色列的一位生物气象学家从 20 世纪 60 年代起,便潜心研究风与健康的关系。他发现,占以全国人口 30% 的患者显示出的症状与一种热季风有关。当这种风即将“光临”的前十多个小时,很多人便开始出现头晕、头痛、呕吐、情绪波动易怒等症状,精神病发作陡增。无独有偶,在波兰的塔特雷山区每年平均 55 天有风,在这段时间内,当地居民中心悸头痛、四肢无力、烦躁不安的现象频频发生。学者们还在华沙等地也发现这种“气象性病态”。

我国也陆续开展了气象医学的研究。据对北京市一年的气压、温度和湿度等气象资料和三家医院相应时期收治病入情况分析,也发现天气的变化与一些疾病的发病率有密切关系。当湿度处于低值时,或气压处在较高值时,支气管哮喘、支气管炎和肺心病等呼吸系统疾病的发病率较高。当温度和湿度处于高值时,冠心病、心肌梗塞等疾病的发病率则高。当气温回升、湿度较小、气压降低时,易发生脑溢血和脑血栓等疾病。

医学科学研究不仅证实了风湿性关节痛与天气有关,而且还发现高血压、冠心病每到秋冬时节的发病率骤增;哮喘病多发生在



阴冷干燥的寒冬季节；偏头痛大多出现在温度偏高、气压降低、风力较大之时；工伤事故、精神病甚至犯罪多发生在春秋两季的“热风”笼罩之时。造成这些病症发生的主要原因，有人认为：一是气压改变引起了机体组织变化，使其难以适应突变的风云；二是大风中的超低频风声对人体的中枢神经产生了不良的影响，使之出现头痛、心悸、忧郁焦急的症状；三是大气中上层电位差增大，从而造成周围环境容易产生电场和磁场，使人体植物神经系统失去平衡，造成内分泌紊乱，引起神经紧张、情绪沮丧及心理疲劳等。

祖国医学亦很重视自然界的气候变化对人体生理、病理的影响。它们把正常的气候变化称为六气。而把能使人致病的气象因素称为“六淫之气”，即风、寒、暑、湿、燥、火。

1. 风邪对人体生理、病理的影响

医疗气象学证实：在大风呼啸时，空气中的冲撞摩擦噪声使人心感到烦躁不适，特别是在大风音频过低，甚至达到“次声波”的标准时。科学家们已经发现次声波是杀人的声波，它能直接影响人体的神经中枢系统，使人头痛、恶心、烦躁，甚至致人于死地。此外，猛烈的大风常使空气中的“维生素”——负氧离子严重减少，导致那些对天气变化敏感的人体内化学过程发生变化，在血液中开始分泌大量的血清素，让人感到神经紧张、压抑和疲劳，并会引起一些人的甲状腺负担过重。还有，大风使地表蒸发强烈，驱走大量水汽，空气湿度减小，这会使人口干唇裂，鼻腔粘膜变得干燥，弹性减少，容易出现微小的裂口，防病功能随之下降，使许多病菌乘虚而入，从而导致呼吸道疾病的发生。如支气管炎、流感、肺结核等许多疾病流行，这也往往是“风助病威”的结果。故《黄帝内经》里又说：“风者，百病之始也，”意思是，许多疾病的发生、常常与风邪相关联。

风邪侵袭人体后，中医学认为，可产生下述病理变化：



一是伤人上部。如伤风感冒中常见头颈疼痛,鼻阻、多涕、咽喉痒痛等症状,这是肺部受侵,风邪在表的见证。因为风邪常从外表侵入人体,故肺与皮毛首当其冲而最先罹患;又如风水一证,起初也多以眼睑水肿为多见,这是风邪与水邪相搏,而风性向上的缘故。

二是病变范围广。中医认为,风邪善行数变,变化无定,往往上下窜扰,故病变范围较广,在表可稽留于皮毛或肌肉腠理之间,或游走于经脉之中;逆于上,可直达巅顶;犯于下,可侵及腰膝胫腓等处。这种来去迅速、变化多端的冲击,在临床上也不乏见。例如皮肤风疹,其来势急剧,甚至数分钟内即可遍及全身,奇痒难忍,但有时去也迅速,说退就退,而退后常不留任何痕迹。

三是“风胜则动”。古人见到空气流动而成风,因此推论风邪致病,其证以动为特点,即所谓“风胜则动”。故凡见肢体运动异常,如抽搐、痉挛、颤抖、蠕动,甚至角弓反张,颈项强直等症往往责之于风,而列为风病。其中破伤风之抽搐及面神经瘫痪所致之口眼歪斜等可为代表。

四是兼杂为病。所谓兼杂为病,是指风邪常与其他邪气相兼合并侵犯人体。如在长夏之季,风常与湿邪侵袭脾土,往往可见消化不良、腹胀、腹泄等脾胃受损的症状;若与热合,而为风热;与寒合为风寒;或风寒湿三气杂至侵袭人体,人们常说风热外感,风寒外感,风湿痹痛等,即为显例。

不仅如此,风还可与体内之病理产物如痰相结合而成风痰,风痰犯又可引起种种病症。

由上可知,春天长途货运时一定要注意风邪对人体的侵袭,特别是驾驶室里风速不要太大,更不要开着驾驶窗、张着嘴、让风直吹头部,这样更容易让风邪伤人。“虚邪贼风、避之有时”,这在春天货运时尤其重要。

除注意风邪在春天伤人外,还要注意风邪在冬天也会对人造



成极大的伤害。冬天风邪和寒邪相合,所带来的危害有时会比风邪或寒邪单独伤人后果更严重。



小心风邪伤人啊!

2. 暑热邪气对人体生理、病理的影响

目前,全球气候逐渐变暖,夏季的炎热酷暑更给人的健康带来不利的影响。近几年的炎炎夏日造成不少体弱者严重脱水休克,甚至死亡。高温还因人体体液平衡失调,引发肾结石。据外电报道,1994年全球酷热导致了许多人行为失控,被逐出世界杯比赛的德国足球明星埃芬博格称,达拉斯因气候的酷热使他行为失常,不能自制。在哥本哈根的一次专业性会议上,参会者多为年过花甲的老龄人,许多代表因受不住高温的煎熬,纷纷脱掉衣服身穿短裤,争先恐后地跳进市中心喷水池内嬉水解凉。

当夏季炎热天气,如气温高于 30℃ 时,则人体会产生一系列的适应性反应。当适应不良时,能导致疾病。如在高温环境中,中枢神经系统往往出现注意力不集中,共济失调、反应迟钝、动作的准确性降低、嗜眠,致使工作能力降低,当场发生工伤事故。此时免疫力降低,血中球蛋白减少,心血管系统可见血温增高、血浓缩、粘度增大、心率增加、血压波动,电量往往有改变。由于大量出汗和氯化钠丧失的缘故,可见胃液 pH 值降低,这类变化如果持续较久而没有得到良好的代偿,则可导致多种病理性反应。在美国