

总主编:张七一 马海燕

主 编:王 生



汽车,让我们的出行更加便捷、舒适,但如果不注意用车卫生,不按照规章驾车,就会有损于我们的健康,甚至酿成重大事故并危及生命。愿您在享受驾车乐趣的同时,关注健康,快乐驾驶。

FASHION LIFE & HEALTH
时尚生活与健康系列

车·健康

Car·Health

人民卫生出版社

时尚生活与健康系列
Fashion Life & Health

张媛 (910) 目录编委会

北京——编主主王\张媛·辛
1,0005, 1,0006
(版系编编已活生尚国)

车 · 健康

CAR · HEALTH

主 编 王 生

编 者 (按姓氏笔画排列)

王 生 石红梅 刘童童

武珊珊 唱 斗

(88001070 010-010088)

地址: 北京市丰台区科技园3区3号

网 址: <http://www.bjwh.com>

E-mail: bjwh@bjwh.com

编辑部电话: 010-010088

编辑部地址: 北京市丰台区科技园3区3号

编辑部邮编: 100078

本 书 开 本: 880 × 1130 1/32

字 数: 15万字

版 次: 2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

社 址: 北京市丰台区科技园3区3号

定 价: 16.00元

本书由人民卫生出版社出版, 印刷厂印刷

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

车·健康 / 王生主编. —北京:

人民卫生出版社, 2006.1

(时尚生活与健康系列)

ISBN 7-117-07287-3

I. 车... II. 王... III. 汽车—基本知识

IV. U46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 140010 号

时尚生活与健康系列

车·健康

总 主 编: 张七一 马海燕

主 编: 王 生

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E-mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

邮购电话: 010-67605754

印 刷: 三河市富华印刷包装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889 × 1194 1 / 32 印张: 6.75

字 数: 127 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07287-3/R · 7288

定 价: 16.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

编委会名单

总主编	张七一	马海燕		
顾问	宋文宣			
编委	(按姓氏笔画为序)			
	王生	王玉玲	刘海涛	孙春梅
	吴秀媛	张海平	李春艳	李梅
	周荣祥	周智修	姜法春	施仁潮
	傅平	韩玉芳	魏瑛琪	
绘图	刘静	张文香	孙培森	
	曲晓艳	张瑄		

序

当人们驾驶着心爱的轿车在弯曲的公路上奔驰、在网络的大千世界里畅想遨游时，当人们在斜阳下的林阴道上信步、在仙境般的青山绿水中旅游时，当人们在明镜前化妆美容、在跑步机上健美强身时，你可曾感受到时尚生活正在向你走来。我们拥有了轿车、别墅、花园、电脑和宠物，热衷于旅游、健身、美容、美味和瘦身，我们的情绪在友情、亲情、红酒、咖啡和茶中得到舒缓和调剂，时尚生活使世界变小了，距离缩短了，效率提高了，生命延长了。

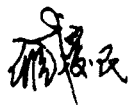
然而，时尚给我们带来舒适、方便的同时也带来了健康的隐患。每天驾车上下班，运动少了，……搬进了新居，50%的家庭装修甲醛超标，……由于没有掌握正确的健身方法，某公司老总倒在健身房的跑步机上，……过度和不正确的追求时尚生活还会给我们的健康带来损害，只有健康才是人生永恒的主题，是时尚生活的精髓和根基。

针对人们在追求高品位的时尚生活时随之而来的健康问题，我们组织有关专家编写了时尚生活与健康系列丛书共17册，精选了17种与人们日常时尚生活密切相关的主

题。旨在指导人们在科学享受时尚生活的同时,关注健康、维系健康和促进健康,丰富广大群众时尚生活中的健康知识,在健康的基础上,提高人们时尚生活的情趣和品位,最重要的是指导人们在追求和享受时尚生活的同时避免随之而来的不健康因素,营造一个时尚、健康、快乐、幸福的生活方式。

全套书每册均集时尚生活知识和相关健康知识为一体,在时尚生活与健康的主题下,告诉人们怎样合理地安排旅游、运动项目,怎样科学地驾车、饲养宠物、赏育花卉、使用电脑并选购和布置居室,怎样通过最佳的化妆、瘦身、睡眠、性爱、美食、素食、煲汤和茶饮等方式来打造美丽和健康,怎样将自己的身心调适到最佳状态;全套书带给您的是时尚、健康、情趣和新的生活。

全套书内容丰富实用,文字通俗生动,编排形式新颖活泼,版式美观,图文并茂;在您手中它不仅散发的是书的芳香,使您享受到的不仅是阅读好书的乐趣,使您学到的不仅是丰富的时尚生活与健康的知识,而且如果您拥有这套书,您就会时尚到永远,健康紧相随。

 于青岛
2005年10月

前言

主 主

2002年10月

汽车将人类带入了现代社会，也给人们带来了一些麻烦和灾难。很多事情就是这样，是福还是祸，要看你如何把握。拥有汽车，使我们的出行更加便捷、舒适，提高了效率，但如果不注意用车卫生，不能按照规章驾驶机动车辆，一方面会给我们的健康造成危害，使我们饱受疾病之苦；另一方面还可以酿成各类事故，给生命和财产造成巨大损失。

毫无疑问，随着汽车数量的不断增加，我们与车为伴的时间会不断延长。在利用汽车为我们服务的同时，努力避免汽车带来的危害，才是明智之举。本书从健康的角度，介绍了汽车与我们的生活、健康间不可割舍的联系；从卫生学的角度，介绍了驾驶员在驾车、行车过程中可能接触到的有害因素以及这些因素对驾驶员健康的影响和

如何采取防护措施等方面的知识。希望每一位驾车者能够在驾车的同时更多地关注自己的健康，真正做到健康驾驶、快乐驾驶。

王 生

2005 年 10 月

目 录

时 尚 生 活 与 健 康 系 列

车 · 健 康

第一部分
001~004

汽车，
现代都市人的心灵伙伴

第二部分
005~020

当心车内的污染

1. 不容忽视的车内空气污染 ●006
2. 警惕空调这温柔的杀手 ●008
3. 甲醛的危害 ●010
4. 苯类物质的危害 ●011
5. 正确使用空气清新剂 ●013
6. 购车时，注意车内空气质量 ●015
7. 汽车消毒4法 ●016
8. 谨防密闭车内的缺氧窒息 ●019

第三部分
021~048

气候与健康

1. 高原行车，当心高原病 ● 022
2. 春季开车谨防花粉过敏症 ● 025
3. 烈日当头需防紫外线 ● 026
4. 夏季行车防中暑 ● 029
5. 冬季行车防冻为先 ● 031
6. 雪地行车防雪盲 ● 033
7. 雾天行车注意安全 ● 035
8. 夜间行车——请您睁大眼睛 ● 038
9. 不要让雨天行车影响心情 ● 040
10. 雨雪天气要防“溜车” ● 043
11. 风中安全行车 ● 046

第四部分
049~072

道路与行车

1. 交通拥堵，堵路不能堵心 ● 050
2. 高速公路行驶，安全重于速度 ● 051
3. 山路盘旋急转弯，小心驾驶保平安 ● 055
4. 湿滑路面如何防范车侧滑跑偏 ● 059
5. 水淹路面藏陷阱 ● 062
6. 闹市行车要格外小心 ● 065
7. 立交桥上玄机多 ● 068
8. 经过铁路道口要快慢有度 ● 071

第五部分
073~092

个人习惯与驾车

1. 文明驾车路自宽 ●074
2. 穿着与行车 ●075
3. 良好的驾驶习惯从我做起 ●077
4. 不良驾驶行为,看看您占几条 ●080
5. 戴手套驾车 健康好习惯 ●085
6. 安全开车,吃饭有讲究 ●086
7. 车内吸烟埋下健康隐患 ●089
8. 影响驾驶安全和健康的不良
生活习惯 ●090

第六部分
093~122

驾车与安全

1. 车载音响过大有损听力 ●094
2. 挡风玻璃质量差易造成视疲劳 ●096
3. 酒后驾驶违规又危险 ●098
4. 超速行驶9大危害 ●100
5. 紧急情况如何刹车最安全 ●102
6. 男性开车4大危险习惯 ●104
7. 女性驾车8种危险爱好 ●106
8. 成人驾车,切莫忘记儿童的安全 ●109
9. 开车打手机“打出”交通事故 ●112

- 10. 疲劳驾驶暗藏事故危险 ● 113
- 11. 7种常见驾驶误区影响行车安全 ● 115
- 12. 新手上路 10 大注意事项 ● 118
- 13. 孕妇开车要小心 ● 121

第七部分
123~150

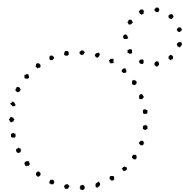
驾车与健康

- 1. 驾驶员容易患的慢性病 ● 124
- 2. 饮食不当容易患消化性溃疡 ● 125
- 3. 长时间驾车, 小心颈椎病 ● 127
- 4. 坐姿不正确, 谨防腰椎间盘突出症 ● 130
- 5. 久坐不动易患慢性腰肌劳损 ● 133
- 6. 过度精神紧张容易引起高血压 ● 134
- 7. 高脂肪食物摄入过量易患高脂血症 ● 137
- 8. 憋尿, 小心泌尿系统疾病 ● 139
- 9. 开车谨防“振动病” ● 140
- 10. 糖尿病患者开车需谨慎 ● 142
- 11. 莫让爱车成为病菌的温床 ● 144
- 12. 烈日当空, 谨防空调病 ● 145
- 13. 路面颠簸谨防身体损伤 ● 146
- 14. 长期以车代步, 当心肥胖 ● 149
- 15. 患感冒驾车有危险 ● 149

第八部分
151~195

驾车与自我保健

1. 驾驶员应学会自我保健 ● 152
2. 测测您的健康是否亮起了“红灯” ● 154
3. 给女性驾驶员的 7 点健康忠告 ● 155
4. 驾驶员如何控制体重 ● 157
5. 驾驶员散步益处多 ● 159
6. 人累心里要放松 ● 161
7. 男性驾驶员保健须知 ● 163
8. 女性驾车游，保健跟着走 ● 164
9. 夜晚行车如何保健 ● 166
10. 如何呵护您的脚 ● 168
11. 如何养成好的睡眠习惯 ● 170
12. 如何爱护您的胃 ● 174
13. 开车如何保护您的眼睛 ● 176
14. 长途开车，保健有妙招 ● 178
15. 腰部保健“四字诀” ● 180
16. 颈椎保健操 ● 182
17. 腰椎保健操 ● 184
18. 手指保健操 ● 186
19. 车内简易保健操 ● 187
20. 消除疲劳保健操 ● 188
21. 自驾车旅游常见病应对方法 ● 189
22. 自驾车旅游随身小药箱 ● 193



健康

第一部分

汽车，

现代都市人的心灵伙伴



【窝心的人头平受成道平产】

空油内平，雨破书册中善部否用否用不恐，平受丁首
中雨暴风丑否用不恐，平鲜，南，南青丝一生恐会断
恐，平受丁首，雨飘风否恐何南何南平怕南密，抖受恐恐

如今，许多家庭有了汽车，与汽车相伴的时间越来越多。有人说汽车是男性的玩具，女性的宠物。男性爱汽车，是因为汽车可以给他们带来驰骋的乐趣和驾驭的快感，女性爱汽车，是因为汽车可以给她们带来高效、便捷和踏实的安全感；小孩子爱汽车，是因为汽车可以带他们去逛游乐园；老年人爱汽车，是因为汽车可以使他们放松心情。生活在大千世界中的现代人时刻在寻找一份心灵的依托，面对生活的压力和劳累，汽车永远是您忠实的伴侣、舒适的港湾。

汽车让人产生自信感

人类对庞大机器的驾驭以及随之带来的高速驰骋的感觉是美好的。汽车通过机器的运转实现了人类自身所无法实现的速度与力量。在F1赛车的现场，多少人为了那高速的刺激呐喊、疯狂，为的就是那份超越自我，超越极限的乐趣。久居都市的现代人，在“水泥森林”里已渐渐失去了对自然的向往，但是当您坐在汽车上，将脚踏向油门时，一种神奇的力量就会唤起您内心的奔跑欲望。

汽车成为爱车人的安乐窝

有了爱车，您不用在烈日酷暑中挥汗如雨，车内的空调会给您送去一丝清凉；有了爱车，您不用在狂风暴雨中瑟瑟发抖，密闭的车窗可以为您挡风遮雨；有了爱车，您

在结束了一天的工作后，不必费力地去追赶公共汽车；有了爱车，您外出购物后，不用再拎着大包、小包，为拦不到出租车而烦恼。

【汽车给驾驶员更多人性化的享受】

随着汽车科技的日新月异，车内那些符合工效学原理的座椅、宽大明亮的车窗，都给驾驶员更多人性化的享受。有了先进的减震技术，即使您以每小时 100 多公里的时速行驶在路面上，也感觉不到一丝颠簸，如同一叶轻舟漂泊在平静的海面上；有了助力功能，哪怕是手无缚鸡之力的女性，也能轻松地控制一辆 1 吨左右的汽车。

【汽车留给人张扬个性的空间】

在这个崇尚个性的年代，张扬个性体现在都市生活的方方面面，都市爱车族更喜欢用自己的新奇想法装点属于自己的爱车空间。成熟男性喜欢真皮座椅，这样能显示成功人士的稳重和干练；名媛淑女的爱车中总是飘荡着淡淡的清香；酷酷的帅哥车中少不了新奇的电玩；活泼小女生的车中总是堆满了这样或那样的卡通玩具；有的自驾车上上面多了漂亮的旅行架，车尾还不忘贴上一行字。

汽车带给人们太多的欢乐，太多的梦想，使并不完美的都市生活变得臻于完美。做个爱车人是幸福的，有一辆和自己分担忧愁，分享快乐的爱车是幸福的，谁又能说汽

车不是现代都市人的心灵伙伴呢？

然而，人们在享受汽车带来方便、快捷和愉悦的同时，是否会想到汽车本身或在行车过程中产生的各种污染，不注意用车卫生、不良驾驶习惯、不安全驾驶、疲劳驾驶、违规驾驶等都会给健康带来隐患，给身体带来危害，甚至威胁到生命。

如何让我们在拥有汽车的同时，拥有健康呢？相信每一位驾驶员，或者说每一位喜爱汽车的人，都渴望了解车与健康的知识。