



有车族的快乐生活从这里开始

孟京涛 马奇 / 编著

老孟说车

车主生活 百事通

解答车主生活中经常遇到的问题
完全贴合车主生活需要



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



本书将车主在驾驶证考取、购车上保险、驾驶节油、维护保养、汽车美容改装、自驾出游以及旧车处理等方面最常用的知识、最常见的问题、最实际的技巧、最实用的办法进行了归纳总结，并用浅显易懂的语言、图文并茂的形式予以介绍。车主通过阅读此书，不但能够了解车主在驾驶证考取、购车上保险、汽车美容改装中的必备知识，提高驾驶节油和安全行车的技巧，还能够增添DIY维修和保养的乐趣，节省用车养车的费用。

图书在版编目（CIP）数据

老孟说车：车主生活百事通/孟京涛，马奇编著. —北京：
机械工业出版社，2009. 6
ISBN 978-7-111-27517-6

I. 老… II. ①孟… ②马… III. 汽车—基本知识 IV. U46

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第114406号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

责任编辑：赵海青 责任校对：张玉琴

封面设计：鞠杨 责任印制：李妍

北京铭成印刷有限公司印刷

2009年8月第1版第1次印刷

169mm×239mm · 13.25印张 · 224千字

0001—4000册

标准书号：ISBN 978-7-111-27517-6

定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

销售服务热线电话：(010) 68326294

购书热线电话：(010) 88379639 88379641 88379643

编辑热线电话：(010) 88379771

封面无防伪标均为盗版



前 言

汽车已经成为我们生活中不可缺少的交通工具，同时也是我们的生活伙伴。汽车给我们带来了便捷，也提高了生活的节奏，同时也给我们放飞心扉开拓视野带来方便，可以说，汽车时代的到来提高了我们的生活质量，使我们的生活更加美好。

然而，我们是否发现汽车时代的到来有些突然，对于汽车的使用及注意事项等诸多方面都要我们在使用中来学习掌握，这使我们感觉到有些措手不及。在生活、工作中，有许多的同事和朋友在使用车辆过程中遇到了很多的问题，这些问题的出现给原本完美的汽车生活增添了小小的烦恼。同时还有梦想走入汽车生活的人们在如何考取驾驶证或是掌握汽车驾驶技术方面，不知从何入手。

为了能够让广大梦想步入汽车生活及已经进入汽车生活的朋友们能够真真正正地感受到汽车带来的快乐，我们根据自己从事汽车工作多年的经验，以简洁、易懂的方式多角度、全方位地为广大读者朋友从考取驾驶证、购车上保险、驾驶技巧、汽车美容保养、自驾出游等方面，介绍如何在生活中合理使用汽车及注意事项，以便使我们的汽车生活更加美好。

本书在编写过程中得到纪清荣、李强、马莉娅的大力协助，此外，宋正中、闻风、董彬、甄富武也对本书提出了众多的宝贵建议，在此对上述良师益友的鼎力支持表示衷心感谢。由于水平有限，书中难免有不妥和错误之处，恳请广大读者给予批评指正，希望本书成为车主朋友的好帮手。

编 者





目 录

前言

| | |
|--------------------------------------|----|
| 第一章 驾照考取篇 | 1 |
| 第一节 考取驾照的相关法规及车型介绍 | 1 |
| 一、驾驶证申领和使用规定..... | 1 |
| 二、驾驶证类型及对应的准驾车型..... | 2 |
| 第二节 如何选择适合自己的驾校 | 5 |
| 一、驾校的选择..... | 5 |
| 二、了解各种学车训练班的性质..... | 7 |
| 三、报名手续和流程..... | 10 |
| 第三节 驾照考试应掌握的要领 | 11 |
| 一、考试流程和科目..... | 11 |
| 二、各项考试重点..... | 11 |
| 三、原地驻车加减挡训练..... | 12 |
| 四、如何使用离合器..... | 12 |
| 五、桩考要领注意事项..... | 13 |
| 六、坡道定点停车和起步..... | 16 |
| 七、侧方停车..... | 17 |
| 八、单边桥训练..... | 18 |
| 九、曲线行驶、直角转弯..... | 19 |
| 十、限速通过限宽门..... | 20 |
| 十一、通过连续障碍..... | 21 |
| 十二、百米加减挡的技巧..... | 22 |
| 十三、起伏路行驶..... | 22 |
| 第四节 特驾（赛车驾照）分类及如何参加汽车赛事 | 23 |





| | |
|-----------------------|-----------|
| 一、如何考取赛车执照..... | 23 |
| 二、目前国内主要赛事..... | 25 |
| 三、如何参加赛车比赛..... | 29 |
| 第五节 什么是国际驾驶执照..... | 31 |
| 一、国际驾驶执照..... | 31 |
| 二、在国外如何使用中国驾驶证？ | 32 |
| 第二章 购车保险篇..... | 34 |
| 第一节 如何签订购车合同..... | 34 |
| 一、交付车款程序..... | 34 |
| 二、发票的工商验证..... | 35 |
| 三、办理车辆保险..... | 35 |
| 四、交纳车辆购置附加费..... | 35 |
| 五、车船使用税..... | 35 |
| 六、办理移动证..... | 35 |
| 七、检验车辆..... | 35 |
| 八、领取牌照..... | 36 |
| 九、备案登记..... | 36 |
| 十、办理车辆行驶证..... | 37 |
| 第二节 新车保险的分析..... | 37 |
| 一、购买汽车保险的目的和作用..... | 37 |
| 二、如何选择保险公司..... | 37 |
| 三、如何选择险种..... | 38 |
| 四、车辆保险险种浅析..... | 40 |
| 五、保险案例分析..... | 42 |
| 第三节 保险公司险种说明..... | 43 |
| 一、基本险..... | 43 |
| 二、附加险..... | 48 |
| 三、第三者责任险..... | 55 |
| 第三章 驾驶节油篇..... | 58 |
| 第一节 汽车油品..... | 58 |
| 一、汽车发动机润滑油..... | 58 |
| 二、发动机润滑油牌号识别..... | 59 |



| | |
|-----------------------------|------------|
| 三、发动机润滑油的分类及不同特征..... | 60 |
| 四、电喷车用哪种发动机润滑油..... | 61 |
| 五、发动机润滑油质量的鉴别..... | 62 |
| 六、车用燃油分类..... | 64 |
| 七、什么是清洁汽油..... | 65 |
| 第二节 驾车中的操作注意事项..... | 66 |
| 一、各种道路的驾驶技巧..... | 67 |
| 二、新手驾驶汽车的注意事项..... | 72 |
| 第三节 注意不同季节的节油方法..... | 80 |
| 一、使用空调巧节油..... | 80 |
| 二、冬季预热车长寿..... | 82 |
| 第四节 驾驶节油技巧..... | 82 |
| 一、新能源介绍..... | 84 |
| 二、正确驾驶车辆的节油法..... | 89 |
| 三、其他小常识..... | 92 |
| 第四章 维护保养篇..... | 93 |
| 第一节 自己动手的项目..... | 93 |
| 一、更换刮水片..... | 93 |
| 二、清理空调滤芯..... | 95 |
| 三、更换发动机润滑油..... | 95 |
| 四、更换熔丝..... | 97 |
| 五、如何自己动手更换轮胎..... | 98 |
| 六、自己可以检查的项目..... | 100 |
| 七、什么是车辆的季节性维护..... | 102 |
| 第二节 爱车保养中的注意事项..... | 103 |
| 一、新车磨合期如何保养..... | 103 |
| 二、新车磨合期的驾驶..... | 104 |
| 三、新车磨合期的检查维护..... | 105 |
| 四、新车养护很重要..... | 105 |
| 五、新车如何保养真皮座椅才更有效..... | 106 |
| 六、自动挡轿车过红绿灯时要不要放在空挡..... | 107 |
| 七、磨合期前后油耗基本一样，这种情况正不正常..... | 107 |
| 八、进入夏季后的保养..... | 107 |





| | |
|-------------------------|------------|
| 九、进入冬季后的保养..... | 108 |
| 十、冬末春初汽车保养注意事项..... | 108 |
| 第三节 维修中的注意事项..... | 109 |
| 一、省钱又放心的修车七计策..... | 109 |
| 二、汽车内饰清洁保养的技术要求..... | 111 |
| 三、专业保养到店家..... | 112 |
| 四、轮胎保养中的四大注意事项..... | 112 |
| 五、自己动手补车漆..... | 114 |
| 六、如何自己动手养护蓄电池..... | 115 |
| 七、空调异味自己除..... | 116 |
| 第五章 美容改装篇..... | 117 |
| 第一节 汽车美容的项目..... | 117 |
| 一、专业汽车美容都有哪些项目..... | 117 |
| 二、防爆隔热膜..... | 117 |
| 三、汽车装饰用品的种类及用途介绍..... | 118 |
| 四、汽车饰品的布置原则..... | 127 |
| 第二节 车身美容的内容及效果..... | 128 |
| 一、什么是车身美容..... | 128 |
| 二、汽车贴膜..... | 129 |
| 三、车厢内饰美容..... | 131 |
| 四、漆面保护处理..... | 131 |
| 五、常用车蜡的种类有哪些..... | 133 |
| 六、汽车打蜡有什么好处..... | 134 |
| 七、怎样打蜡才正确..... | 135 |
| 八、汽车封釉及其作用..... | 136 |
| 九、车身镀膜及其与打蜡的不同..... | 138 |
| 十、底盘装甲及其对车辆的保护作用..... | 139 |
| 十一、汽车隔声..... | 141 |
| 第三节 汽车内饰及发动机的清洁..... | 143 |
| 一、汽车内饰不清洁对人体的危害..... | 143 |
| 二、发动机的清洁是汽车保养的重要内容..... | 144 |
| 第六章 自驾出行篇..... | 146 |
| 第一节 自驾车出游的准备..... | 146 |



| | |
|------------------------|-----|
| 一、自驾车出游的准备工作..... | 146 |
| 二、对车况的自查..... | 147 |
| 三、出游应该准备的物品..... | 148 |
| 第二节 自驾出游必备之物及使用方法..... | 149 |
| 一、发动机润滑油..... | 149 |
| 二、汽油桶..... | 149 |
| 三、拖车绳..... | 150 |
| 四、车载逆变器..... | 150 |
| 五、车用便携充气泵..... | 151 |
| 六、玻璃水..... | 152 |
| 七、GPS导航仪..... | 153 |
| 八、儿童汽车安全座椅..... | 154 |
| 第三节 特殊天气出行..... | 155 |
| 一、出行遇特殊天气的驾驶..... | 155 |
| 二、夜间出行的安全行车..... | 158 |
| 三、单车独行旅游的注意事项..... | 159 |
| 四、车友俱乐部介绍及网络专用术语..... | 159 |
| 五、如何参加汽车俱乐部..... | 162 |
| 六、国内汽车网站俱乐部..... | 163 |
| 七、网站或俱乐部发起活动的帖子形式..... | 169 |
| 八、在论坛发言跟帖的注意事项..... | 172 |
| 九、网站发帖的几种形式..... | 172 |
| 十、参加车友俱乐部一般要添置电台..... | 173 |
| 第四节 自驾出行应急处理方案..... | 174 |
| 一、自驾出行的驾车品德..... | 174 |
| 二、自驾车出游应急修车的小窍门..... | 175 |
| 三、自动挡车型中途熄火怎么办..... | 176 |
| 四、发动机突然不能起动怎么办..... | 176 |
| 五、制动失灵应急处理..... | 178 |
| 六、汽车轮胎损坏如何应急修补..... | 178 |
| 七、如何正确使用车载灭火器..... | 179 |
| 八、行驶中的车辆如何躲避行人..... | 180 |
| 九、在高速公路上如何紧急停车..... | 181 |
| 十、车陷泥泞简单自救..... | 182 |





| | |
|----------------------------|------------|
| 十一、意外受伤的应急处理..... | 183 |
| 十二、驾车出游时遇险如何索赔..... | 185 |
| 第七章 旧车处理篇..... | 187 |
| 第一节 旧车置换..... | 187 |
| 一、车辆置换程序..... | 187 |
| 二、办理置换业务所需提交的证件..... | 189 |
| 三、过户所需手续..... | 189 |
| 四、车辆的过户办理程序..... | 190 |
| 五、旧机动车买卖协议..... | 191 |
| 六、置换车辆的条件..... | 193 |
| 第二节 影响二手车定价的因素..... | 193 |
| 第三节 二手车交易常识..... | 194 |
| 一、鉴别二手车..... | 194 |
| 二、购买二手车注意事项..... | 195 |
| 第四节 二手车评估..... | 197 |





第一章 驾照考取篇

• 第一节 考取驾照的相关法规及车型介绍 •

一、驾驶证申领和使用规定

1. 申领驾驶证的年龄条件要求

与普通车主申领驾驶证密切相关的年龄条件要求如下：

① 申请小型汽车、小型自动挡汽车、轻便摩托车准驾车型的，年龄应在18周岁以上，70周岁以下。

② 申请低速载货汽车、三轮汽车、普通摩托车准驾车型的，年龄应在18周岁以上，60周岁以下。

③ 申请中型客车、大型货车准驾车型的，年龄应在21周岁以上，50周岁以下。

④ 申请大型客车准驾车型的，年龄应在26周岁以上，50周岁以下。

2. 申领驾驶证的身体条件要求

与普通车主申领驾驶证密切相关的身体条件要求如下：

① 身高：申请大型客车、大型货车准驾车型的，身高应在155cm以上。申请中型客车准驾车型的，身高应在150cm以上。

② 视力：申请大型客车、中型客车、大型货车准驾车型的，两眼裸视力或者矫正视力达到5.0以上。申请其他准驾车型的，两眼裸视力或者矫正视力达到4.9以上。

③ 辨色力：无红绿色盲。

④ 听力：两耳分别距音叉50cm能辨别声源方向。

⑤ 上肢：双手拇指健全，其他手指必须有三指健全，肢体和手指运动功能正常。



⑥ 下肢：运动功能正常。申请驾驶手动挡汽车，下肢不等长度不得大于5cm。申请驾驶自动挡汽车，右下肢应当健全。

⑦ 躯干、颈部无运动功能障碍。



小提示

国内目前有以下身体和其他原因的人员不得申请驾驶证：

- ① 有器质性心脏病、癫痫病、美尼尔氏症、眩晕症、癔病、震颤麻痹、精神病、痴呆以及影响肢体活动的神经系统疾病等妨碍安全驾驶的疾病。
- ② 吸食、注射毒品、长期服用依赖性精神药品成瘾尚未戒除的。
- ③ 吊销驾驶证未满两年的。
- ④ 造成交通事故后逃逸被吊销驾驶证的。
- ⑤ 驾驶证依法被撤销未满三年的。
- ⑥ 法律、行政法规规定的其他情形。

3. 初次申领驾驶证允许报考的车型

普通车主初次申领驾驶证时，可以考虑申请的准驾车型有大型货车、小型汽车、小型自动挡汽车、低速载货汽车、三轮汽车、普通摩托车、轻便摩托车。

在暂住地初次申领驾驶证的，可以申请的准驾车型为小型汽车、小型自动挡汽车、低速载货汽车、三轮汽车。



小提示

① 道路交通安全违法行为累积记分周期：道路交通安全违法行为累积记分周期为12个月，满分为12分，从初次领取驾驶证之日起计算。

② 年龄在60周岁以上或者持有大型客车、中型客车、大型货车准驾车型的驾驶人，应当每年进行一次身体检查，并提交县级以上医疗机构出具的证明。

二、驾驶证类型及对应的准驾车型

在考取驾驶证前，要明确所要考取的驾驶证类型，否则考取驾驶证后如需增驾，就要再次进行培训，造成时间和金钱的浪费。





1. 准驾车型及学习特点

(1) 小型汽车 (C1)

根据驾校不同，练习车型可选择捷达、桑塔纳、富康等。同时上述车型又分为带转向助力（例如桑塔纳，从直行到转向盘转到极左或极右是一圈半）和不带转向助力（例如桑塔纳，从直行到转向盘转到极左或极右是两圈）两种。报考前一定要询问清楚考试用车和驾校练习用车是否完全一致，否则在考试中可能会由于转向时转向盘旋转圈数不同而导致考试失误。此外，带助力的车打轮比较轻松，这在练桩时的优势非常明显，建议身单力薄的女士们要挑选有转向助力的车来训练。



小提示

上面介绍的几种小客车的车型特点也各有不同，譬如捷达车身比较窄，富康两厢好倒车。由于考试场地是根据不同考试车型设计的，所以车型的特点在考试上也占不到什么便宜。因此，在价格相同或相差不多的情况下，应尽量选择有助力的车。

(2) 小型自动挡汽车 (C2)

目前学习C2的人不是很多。一般来说，由于自动挡车辆减少了离合器的操作环节，驾驶相对容易一些，所以适合中老年朋友报考。但是由于学车的人少，所以可能驾校要攒够一批人才会安排考试，一般等待的时间会长一些。

(3) 大客 (A1)

由于该车型培养的一般都是专业驾驶员，所以学习的人更少了。由于大客的车型特殊性和学员比较少，所以学习的价格比较昂贵。



大客车



(4) 中型客车 (B1)

B1的准驾车型为中型客车。A1(大型客车)、A2(牵引车)、B1(中型客车)三种准驾车型，初次报考时不得申领。申请B1驾照，申领人必须具备C1、C2、C3、C4驾照三年以上且前两个周期内无满分记录，或A3、B2驾照一年以上且前一个周期内无满分记录方可参加增驾考试。持旧版机动车驾驶证(2004年5月1日以前)准驾车型C的人员，可以换领新版机动车驾驶准驾车型为B1。换领时由个人提出申请，不需要再进行考试。但由C本换领B1驾驶证的驾驶员今后将每年提交一次体检证明。年龄在60周岁以上的，只能换发C1、C2准驾车型的新版驾驶证。持有原准驾车型驾驶证的驾驶员，都可以自愿降低选择准驾车型，选择的准驾车型一旦确定后，除继续要求降低准驾车型外，不得再变更。降低准驾车型后，要求升级准驾车型的，须按增驾手续办理。



中型客车

(5) 大型货车 (B2)

B2准驾车型为大型货车，目前学习的学员较少，学费相对便宜一些。由于车型较大，在桩训时会比较辛苦，且有一定难度。如果以后没有什么机会驾驶这么大的车，在经济条件允许的情况下，建议多花几百元报考C1；但是21周岁以上的男士也可以考虑报考B2，学了B2再开小型汽车会觉得驾驶起来非常容易。



大型货车





B1、B2是两个不同车型的驾驶证，不能混开，即B1不能开B2的准驾车型，B2也不能开B1的准驾车型。B2本要开B1本的准驾车型要办理增驾手续。

2. 最常见的准驾车型及代号（表1-1）

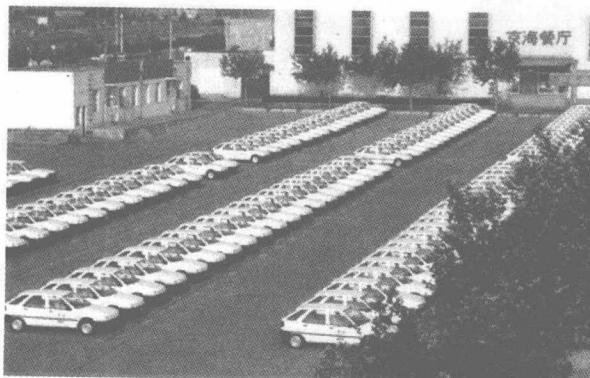
表1-1 准驾车型及代号

| 准驾车型 | 代号 | 准驾的车辆 | 准予驾驶的其他准驾车型 |
|---------|----|--------------------------------------|------------------------|
| 大型客车 | A1 | 大型载客汽车 | A3、B1、B2、C1、C2、C3、C4、M |
| 中型客车 | B1 | 中型载客汽车（含核载10人以上、19人以下的城市公共汽车） | C1、C2、C3、C4、M |
| 大型货车 | B2 | 重型、中型载货汽车；大、重、中型专项作业车 | |
| 小型汽车 | C1 | 小型、微型载客汽车以及轻型、微型载货汽车，轻、小、微型专项作业车 | C2、C3、C4 |
| 小型自动挡汽车 | C2 | 小型、微型自动挡载客汽车以及轻型、微型自动挡载货汽车 | |
| 低速载货汽车 | C3 | 低速载货汽车（原四轮农用运输车） | C4 |
| 三轮汽车 | C4 | 三轮汽车（原三轮农用运输车） | |
| 轻便摩托车 | F | 发动机排量小于、等于50mL，最大设计车速小于、等于50km/h的摩托车 | |

●第二节 如何选择适合自己的驾校●

一、驾校的选择

1. 选择培训严格的驾校



各个地区都有自己的驾校，它们有的隶属于公安交通管理局管理，有的隶属于交通局管理，但不论隶属于什么机构部门进行管理，目的都是培养出合格的驾驶人员。作为初学者，一定要选择能够严格进行培训的驾校。因为只有驾校严格进行培训，才能培养出拥有安全驾驶技能的驾车人。

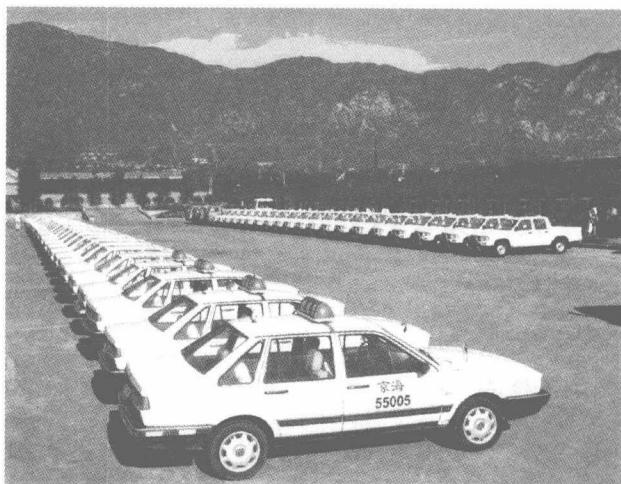
2. 找朋友了解学车经验

学员可以通过身边已经学过车的朋友了解他们学车的驾校和经历，要多找几个人问。也可以通过互联网了解感兴趣的驾校，可以用“×××驾校有什么问题”的标题在Google等搜索引擎里搜索。通过以上方法，能很容易掌握哪些学校存在什么样的问题，以做到心中有数。

3. 选择离出发地近的驾校

选择离出发地近或者班车方便的驾校，同时要估算班车的车程。有些驾校班车可能贯穿城市，这样在路上的时间就比较长。一般来说，花三四个小时耽误在路上，还不如找一个近一些的驾校，这样耗费的时间会少一些。

4. 驾校的规模很重要



大规模的驾校

规模大的驾校相对比较可靠，优点是车型齐、教练多，缺点是难免在学车高峰时间过于拥挤，约车时选择范围比较小。小驾校政策会比较灵活，约车相对轻松，缺点是形成不了规模效应，各种配套的设施和服务不够完善，一旦发生学员增多的情况，现有的训练车很难满足训练需要。注意：工作人员流动性非常大的驾校要慎选。





小提示

拥有自己的训练场并有相当规模的驾校只是少数，很多驾校都是借其他驾校的训练场地，因此很多驾校在同一个训练场一起训练很普遍。报名时要询问清楚驾校距训练场有多远，训练时间是从学员在驾校上车开始，还是在训练场上车开始。一般驾驶学习的一个学时只有45~50分钟，如果再花上10多分钟奔波在驾校和训练场之间，实在不太划算。

一定要询问驾校能否安排进入考试场地实际训练或观摩，收费或免费的都可以。因为在考试场内有许多考试设施，设施间非常紧凑，必须要能在考试前到考场熟悉地形，这样心里才会有底。

5. 最好到实地看一看

到实地看一看你选中的驾校是否如你所闻，看看驾校的规模和服务人员的工作作风如何，教练是否和蔼可亲、态度良好，培训车辆是否符合你的要求等。通过实地的走访，基本可以选择出适合你学车的驾校了。

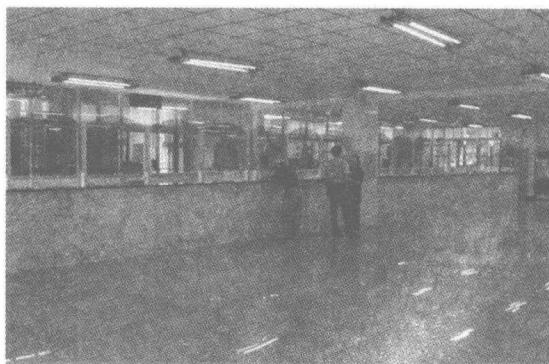


小提示

如有时间，最好能亲自去驾校与正在学车的人聊聊，这样最能发现学车时会遇到的实际问题。如果没有时间去驾校，也一定要打电话问清楚关键问题。

二、了解各种学车训练班的性质

1. 预约计时班



驾校预约大厅



预约计时班一般是单人单车，不固定教练，需自己在驾校规定的时间和专用设备上进行预约上车。根据驾校政策不同，预约方式有驾校内约车、电话约车、网上约车等。个别驾校电话约车或网上约车是要收取一些费用的，大部分驾校是将之作为服务的一部分，是不收费的。

预约计时班可以保证学员学满58学时，但是一些名声好的驾校或在学车高峰时期如何能约到车就要靠勤奋和技巧了。在第一次约车时，最好约满最大约车天数，这样可以保证用最快的时间将车学完。在正式上车的第一天，到驾校后的第一件事就是立刻到约车设备前，将允许约车的天数约满，以此类推直到路考。约到的车，如果不想去了，一般可以提前48小时取消。根据驾校政策不同，可以采用电话取消、到校取消或所约车教练员签字取消等。



小提示

预约计时班是为适应学员只能利用业余时间参加训练设置的培训方式。学员可以根据自己的需要，任选时间、车辆和教练员参加训练。一般来说，除了穿桩和考前的路训，学习过程是单学员单车单教练。此外，驾校一般每天都有多趟班车接送学员去参加训练。



(1) 学习过程

- ① 报名后参加交通法规培训及考试（科目一）。
- ② 交通法规考试合格后，学员即可持预约计时卡或使用电话预约系统自由选择车辆和时间进行训练。
- ③ 预约训练时间一般可在早7:00~晚9:00内任选。冬季可能调整为早7:00~晚7:00，一般节假日和风霜雨雪天照常训练。
- ④ 预约训练时间以课时为单位，一个课时大约是两小时。学员每天可预约1~3个课时，大约2~6小时，但每天不得连续预约6小时。
- ⑤ 学员可预约学习汽车简单故障排除、车辆例行保养知识以及救护常识等选修课程。
- ⑥ 训练累计达到15课时即可预约穿桩和考前训练。穿桩、考前路训及考试的时间通常累计占用15~20课时。
- ⑦ 一般通过各项考试5个工作日后可领取驾驶证。

(2) 优点与不足

- ① 训练时间灵活，可自己掌握进度，最大限度地避免影响工作。

