

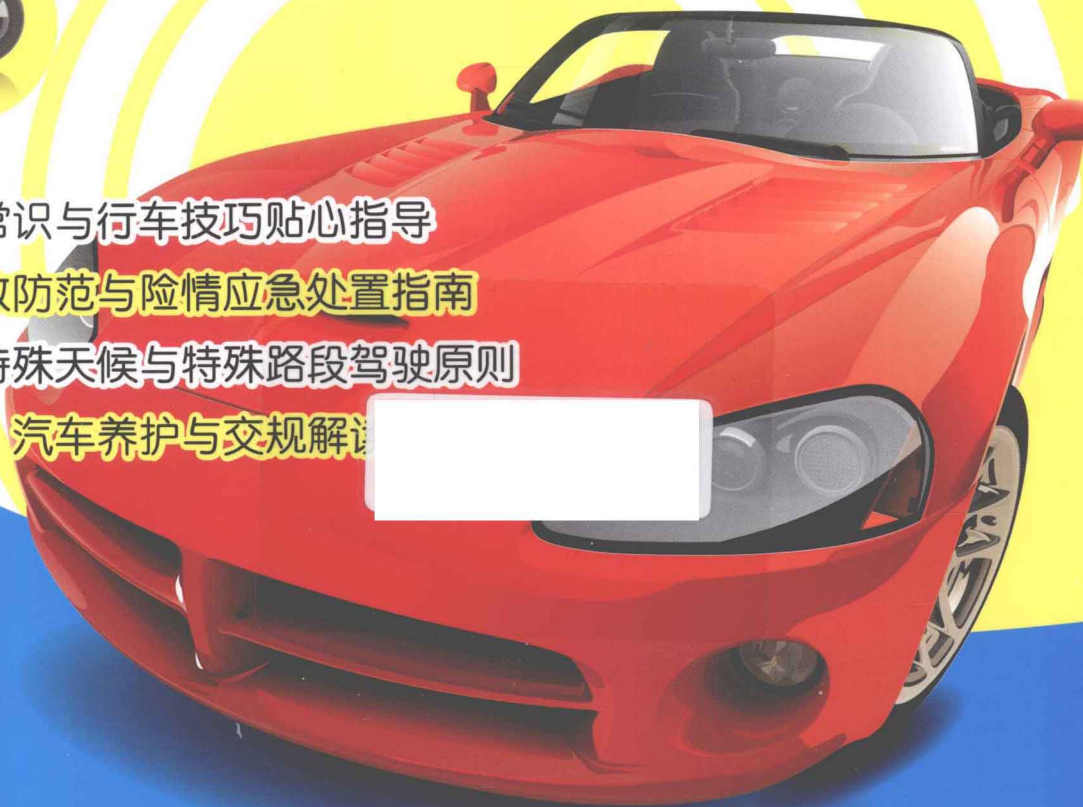
韩纪富 主 编
孙协胜 张国义 副主编

汽车驾驶

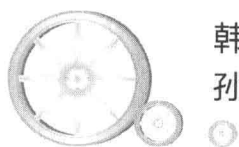
养护攻略



- 驾驶常识与行车技巧贴心指导
- 事故防范与险情应急处置指南
- 特殊天候与特殊路段驾驶原则
- 汽车养护与交规解读



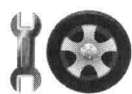
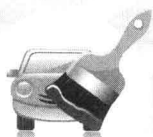
化学工业出版社



韩纪富 主 编
孙协胜 张国义 副主编

汽车驾驶

养护攻略



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

汽车驾驶·养护攻略 / 韩纪富主编. —北京: 化学工业出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-122-17403-1

I. ①汽… II. ①韩… III. ①汽车驾驶 - 基本知识
②汽车 - 车辆保养 - 基本知识 IV. ① U471.1 ② U472

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 104717 号

责任编辑: 卢小林
责任校对: 蒋宇

文字编辑: 杨帆
装帧设计: 刘丽华

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 化学工业出版社印刷厂
787mm × 1092mm 1/16 印张 16³/₄ 字数 382 千字 2013 年 8 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 49.80 元

版权所有 违者必究

前言

F O R E W O R D

进入21世纪后,汽车进入寻常百姓家,已成为人们接触最多、使用最为广泛的交通工具之一。与此同时,因为驾驶员的驾驶技术不熟练而造成的交通事故也在不断增加,驾驶员和维修人员的经验不足、知识缺乏而不能确保车辆良好的技术性能是目前需要解决的问题之一。基于此,编者总结了多年来汽车驾驶和维修的实践经验,编写了《汽车驾驶·养护攻略》一书。希望通过本书,能使驾驶员朋友尽快提升自己的驾驶水平和维护技能,增加自己的汽车驾驶与养护经验,为自己和他人营造一个和谐的交通环境。

全书共四章。第一章较系统地介绍了汽车日常驾驶中的安全行车、事故防范、行车技巧和险情处置知识;第二章主要介绍了特殊天气条件下和特殊路段驾车的要领与注意事项;第三章较全面地介绍了汽车维护的方法与技巧;第四章结合国家新交通法规的颁布,解读了相关规定,分析了典型案例,并介绍了新车购买常识。

本书的编写力求做到文字精练,通俗易懂,针对性、实用性较强,利于汽车驾驶与维护的教学和实践运用。

本书由韩纪富主编,孙协胜、张国义副主编,参编人员有王广仁、张峰、汪永河、李辉。全书由甘秋明主审。

由于编者水平有限,书中难免有不妥之处,恳请广大读者批评指正。

编 者

目录

C O N T E N T S

第一章 日常驾驶

第一节 驾驶与行车安全 2

一、驾驶基本常识.....	2
二、新驾驶员应谨防心理恐惧.....	3
三、驾驶员应谨防驾驶疲劳.....	4
四、安全驾驶意识的培养.....	7
五、驾驶员应注意职业安全心理变化.....	9
六、安全行车应有预见性.....	10
七、一般道路条件下的安全行车.....	11
八、高速公路安全行车.....	12
九、泥泞路面安全行车.....	13
十、特殊天气条件下的安全行车.....	13
十一、节日期间的安全行车.....	14
十二、安全行车经验 20 条	14
十三、安全行车“八忌”	16
十四、安全行车“五戒”	18
十五、安全行车“十不开”	18
十六、安全行车“三知”	19
十七、安全行车“两注意”	20
十八、哪几种特殊情况下不应开车.....	21
十九、如何消除虚假安全心理.....	23
二十、应谨防的几种视野死角与错觉.....	23
二十一、视觉盲区类别及其安全隐患的避免.....	25
二十二、乘车席位与礼貌安全.....	26
二十三、常用药物与行车安全.....	27
二十四、饮茶与行车安全.....	29
二十五、吸烟与行车安全.....	30
二十六、警惕行车中出现的“第一信号”	31
二十七、从汽车上掉落的军用爆炸物品不能继续装运.....	32
二十八、运输军用爆炸物品应配备的安全防护设备.....	32
二十九、扑救公路运输危险物品火灾时的注意事项.....	33

第 二 节 不良行为与事故防范 35

一、“骨牌理论”与道路交通事故的预防	35
二、新手驾车应克服的不良习惯	36
三、避让事故时的注意事项	39
四、易诱发交通事故的几个时段	40
五、易发生交通事故的几种隐险行为	41
六、驾车的 13 个误区	42
七、行车时要警惕的几种情况	44
八、几种不正确的驾驶动作	45
九、几种不良驾驶习惯及其防范	47
十、行车时的几种不良心理及其矫正	50
十一、行车时容易忽视的几种险情	53
十二、如何避免车祸	54
十三、如何防止夏季车内一氧化碳中毒	55

第 三 节 行车技巧与注意事项 55

一、新手驾车注意事项	55
二、如何从“会开车”提升到“开好车”	57
三、如何正确处理行车中的几个关系	58
四、如何跟车行驶	60
五、如何防止汽车追尾	61
六、汽车侧滑的预防与处置	62
七、汽车飘移原理与操作	63
八、重车的驾驶操作	64
九、自动挡汽车驾驶应注意的问题	65
十、轿车的安全倒车	66
十一、路边停车入位小窍门	67
十二、日常驾驶制动技巧	68
十三、高速公路行车“九严禁”	69
十四、高速公路行车注意事项	70
十五、高速公路出口路段交通事故多发原因及其防范	73
十六、公路立交桥的分类与交通标志及其行车规定	74
十七、路遇行人安全驾驶要点	76
十八、儿童乘车注意事项	78
十九、车内污染的危害及预防	79
二十、汽车异味的产生与处置	79
二十一、汽车灯光的含义及其正确使用	80
二十二、安全带使用的误区与正确使用	81
二十三、ABS 的正确使用	82

二十四、安全气囊的正确使用·····	83
二十五、降油耗的几种方法及注意事项·····	86
二十六、四大“费油心理”要不得·····	89
二十七、如何做到“绿色驾驶”·····	90
二十八、汽车初驶期的使用·····	91
二十九、行车前技术检查口诀·····	93

第 四 节 险情应急处置····· 94

一、行车中突发情况的处置·····	94
二、行车中突遇险情时的对策·····	96
三、汽车发生碰撞时如何处置·····	97
四、汽车燃烧时如何自救·····	98
五、如何应对不守规矩的驾驶者·····	98
六、如何防范重型货车的“右转弯事故”·····	99
七、如何防范高速公路行车爆胎·····	100
八、行车中突然爆胎怎么办·····	101
九、行车中制动器失灵怎么办·····	101

第二章 特殊驾驶

第 一 节 特殊气候驾驶····· 104

一、气候因素对行车安全的影响及对策·····	104
二、特殊气候行车注意事项·····	105
三、春季行车注意事项·····	107
四、夏季行车注意事项·····	108
五、高温条件下的汽车使用·····	110
六、夏季如何给汽车“消暑”·····	112
七、夏季驾驶员如何防“情绪中暑”·····	113
八、夏季行车“八防”·····	114
九、秋冬雾天的安全驾驶·····	115
十、低温、大雾及雪天对驾车的影响·····	116
十一、冬季行车注意事项·····	117
十二、冬季行车“四字诀”·····	118
十三、冬季行车“四防”·····	119
十四、冬季汽车安全设备的合理使用·····	120
十五、雨天对行车安全的影响及其对策·····	120
十六、天降暴雨如何避免车内溺毙·····	123
十七、影响夜间驾驶安全的因素·····	123

十八、夜间行车注意事项	124
-------------	-----

第二节 特殊路段驾驶注意事项 127

一、几种特殊情况行车要领	127
二、泥泞路段行车注意事项	128
三、泥泞路段的陷车救护	129
四、汽车涉水后如何处置	131
五、冰雪道段行车注意事项	131
六、结冰路面和河面行车注意事项	133
七、沙漠路段行车注意事项	134
八、沙漠地区行车禁忌	135
九、地震路段行车注意事项	136
十、山地汽车驾驶	136
十一、山区行车“八忌”	138
十二、弯道行车注意事项	139
十三、高原高寒地区行车“五字诀”	140
十四、青藏地区行车易爆胎的原因及对策	141

第三章 汽车维护

第一节 维护综述 146

一、爱车“看”为先	146
二、汽车故障预测八法	146
三、汽车常见故障的快速诊断	147
四、冬季汽车的常见故障与检修	149
五、巧听声响辨故障	150
六、汽车维修保养“七戒”	152
七、汽车维修的几个妙招	152
八、应急修车小窍门	154
九、汽车途中急救注意事项	155
十、汽车维修保养窍门	156
十一、汽车维修巧拆巧装	157
十二、汽车维修“五要五不要”	157

第二节 整车及零部件维护 159

一、汽车总成拆卸须知	159
二、非电控车故障码的解读	160

三、冷启动时车身发抖的原因·····	161
四、柴油汽车故障诊断七法·····	162
五、如何解决好车身修理的密封问题·····	162
六、汽车表面喷漆常见问题与处理·····	163
七、汽车车身破损补救妙招·····	164
八、怎样用玻璃钢修复汽车塑料件·····	165
九、汽车漏雨怎么办·····	166
十、汽车零件的互换与代用·····	166
十一、汽车零件有“十怕”·····	167
十二、更换新配件时的注意事项·····	168
十三、汽车零件修复机械加工注意事项·····	169
十四、汽车零部件再制造与应用实例·····	170
十五、车用轴承损坏的形式与原因·····	171
十六、较大轴承裂纹的焊补·····	172
十七、螺栓的几种常用拧紧方法·····	172
十八、用电焊法巧取断头螺栓·····	173
十九、治理泄漏的简易方法·····	173
二十、预防汽车漏油的措施·····	174
二十一、汽车上不能堵塞的小孔·····	175
二十二、橡胶软管破裂的紧急施救·····	176
二十三、SUV保养注意事项·····	176

第 三 节 发动机维护····· 177

一、发动机修理的几种错误做法·····	177
二、电控高压共轨柴油发动机使用维修注意事项·····	178
三、增压柴油发动机排烟异常的原因·····	179
四、柴油发动机使用注意事项·····	181
五、发动机长寿“六字经”·····	182
六、柴油发动机常见故障的应急排除·····	183
七、导致汽车油耗过大的几个因素·····	185
八、汽车耗油量突然增多的原因·····	185
九、发动机铸铁缸体的焊补方法·····	186
十、铝质汽缸盖的焊修·····	187
十一、行车中汽缸垫破损的快速诊断与处理·····	187
十二、汽缸漏气部位的检查方法·····	188
十三、柴油发动机汽缸压力的正确检查·····	189
十四、柴油发动机防漏处理方法·····	189
十五、发动机积炭的成因及解决办法·····	190
十六、电喷油器的保养方法·····	191
十七、喷油泵的正确维护·····	192

十八、保养喷油器时应注意的几个问题	193
十九、柴油发动机燃油供给系统回油管路的设置与维护	193
二十、柴油发动机汽缸磨损的原因与应对措施	195
二十一、如何保持柴油发动机燃油供给系统洁净	196
二十二、输油泵故障的应急处置	196
二十三、柴油发动机燃油供给系统调整“三不准”	197
二十四、选择机油的几个常见误区	197
二十五、柴油发动机低压油路中“三阻”故障的排除	199
二十六、点火线圈的检修方法	200
二十七、由火花塞表象判断发动机故障	201
二十八、废气涡轮增压器使用维护注意事项	201
二十九、废气涡轮增压器漏机油对发动机的危害	202
三十、防冻液(冷却液)的正确选用	203
三十一、发动机冷却系故障的应急处理	205
三十二、重型柴油汽车发动机机油的更换时机	205
三十三、发动机机油质量快速检测方法	206
三十四、机油压力表故障的诊断与排除	207

第 四 节 底盘维护 208

一、底盘故障的检测与维护注意事项	208
二、离合器液压传动部分排气方法的改进	209
三、自动变速器传动液的检查与更换	209
四、自动变速器油液泄漏原因及检查	211
五、保证万向传动装置润滑良好的方法	212
六、重型柴油汽车驱动桥漏油原因及处置	212
七、来自方向盘的故障警告	213
八、方向盘抖动的原因及处置	213
九、拆装动力转向系统应注意的事项	214
十、液压系统漏油的原因与预防	215
十一、如何用“脚感”判断液压制动系统故障	217
十二、液压油更换时机的简易鉴定法	217
十三、轮毂轴承的检查与保养步骤	218
十四、轮胎的选用与维护	219
十五、检查轮胎的六个要素	221
十六、怎样对大型柴油汽车前轮进行平衡	222
十七、正确拆装轮胎的方法	222
十八、怎样检验轮胎的暗伤	223
十九、轮胎非正常损坏的原因及其预防	224
二十、双前桥汽车前轮“吃胎”的解决方法	225
二十一、如何排除四轮定位无法解决的跑偏故障	225

第五节 电气维护 226

- 一、蓄电池的应急修理 226
- 二、就车检查柴油车24伏交流发电机的方法 227
- 三、启动机途中出现故障怎么办 228
- 四、如何应对关键的4盏故障指示灯亮 229
- 五、车用氙气照明灯的优缺点 229
- 六、如何防治汽车电磁干扰 230
- 七、刮水器和洗涤器电动机的故障检查 231
- 八、行驶途中刮水器坏了如何处理 232

第四章 交通法规点睛

第一节 法规解读 234

- 一、道路交通事故损害赔偿 234
- 二、确定交通事故当事人责任的原则和标准 236
- 三、《道路交通事故处理程序规定》解读 238
- 四、道路交通事故人身损害赔偿的项目和标准 239
- 五、交通事故现场处理的步骤与方法 241
- 六、交通肇事罪的构成与交通事故的预防 242
- 七、谈谈醉驾入刑 243

第二节 案例启示 244

- 一、出了交通事故该咋办 244
- 二、没开车咋也犯了交通肇事罪 245
- 三、货主押运，驾驶员是否承担失货责任 246
- 四、助人为乐途中发生事故由谁承担经济赔偿责任 246
- 五、免费接送考生途中发生事故谁担责 248
- 六、交通事故获赔后仍可获工伤待遇 249
- 七、汽车保险莫走误区 249
- 八、保险合同约定条款须细读 251
- 九、驾车遵章守规才安全 252
- 十、该让行时必须让行 253
- 十一、小心驶得万年船 255
- 十二、购买汽车常见的陷阱及对策 256



第一章

日常驾驶





第一节 驾驶与行车安全

一 驾驶基本常识

(1) 车况检查。包括机油、水、燃油是否充足，轮胎是否完好，胎压是否合适，车灯、转向、制动是否正常，制动装置是否灵敏。

(2) 检查行车证件。包括身份证、驾驶证、行车执照、行车包等是否带齐。

(3) 调整驾驶座椅。开车前要把座椅调整到最合适位置，以提高开车舒适度，避免驾驶疲劳。

(4) 系好安全带。行车必须系安全带，待汽车到达目的地并安全停车后，方可解开安全带离开。

(5) 遵守法规制度。乘员没坐稳，不开麻痹车；身体疲劳时，不开迷糊车；道路良好时，不开“英雄”车；路况不好时，不开冒险车；车多人杂时，不开急躁车；他车抢道时，不开赌气车；时间紧张时，不开赶路车；遇有故障时，不开凑合车；行车途中，不随意紧急停车。

(6) 停靠汽车勤观察。下车前，应仔细观察车前、车后情况，看是否有自行车、电动车、机动车等通过，待安全无意外时，方能打开车门。乘员上、下车时，严禁开动汽车。做到停车要熄火、下车拉紧手制动（俗称“手刹”）。

(7) 十字路口谨慎慢行。汽车进入十字路口前，驾驶员一定要仔细观察行人、汽车、路况等情况，缓慢通过。

(8) 行车时注意力要集中。行车中严禁接打电话、与乘车人员谈话说笑，以免分心走神。此外，驾驶员要提醒乘车人员不得擅自离开座位，禁止将身体的任何部位伸出车外，以防出现意外情况。

(9) 复杂路况要慢行。当处在汽车较多、人员较为密集、周围环境较为复杂等区域时，要仔细观察周围情况，不急不躁、沉着冷静、谨慎慢行。

(10) 严禁突然变道。变道或倒车时，要用喇叭、转向灯等提示周围汽车和行人，以留给后面的汽车或非机动车反应时间，防止出现事故。拐弯前，要减速慢行，同时左、右观察有无汽车或行人通过，并打开转向灯，提前把汽车并入拐弯车道，以防出现意外情况。

(11) 善待态度蛮横者。遇到语言粗暴的驾驶员时，要谦虚、礼让，不争你高我低，不比谁快谁慢，礼让一小步，安全一大步。

(12) 恶劣天气慎驾驶。遇到雨、雪、冰、雹天气，道路滑、路况差、环境恶劣时，或处于积水地段、前方路况不明朗时，要沉着冷静、减速慢行，必要时须停车避让行人，做到心中有数，坚决不逞强开快车。在雾中驾驶时，要降低车速，关闭远光灯开启雾灯。

(13) 仔细观察路标。在高速路上行驶时，要看清提示标识警告标语；在汽车经过事故多发地段时，要有意识地降低车速并保持安全车距，同时做好应对紧急情况的准备。

(14) 服从交通调度。不违规行车或停车，遇到超车、变道汽车时，要注意提前避让。不超速行驶、强行超车、闯红灯、走逆行道，不开“霸道车”、“喘气车”、“逞强车”。

(15) 停车关好车门。使用遥控钥匙锁车后，一定要养成锁车后再拉一下车门的好习惯，检查车门是否锁闭、车窗是否关闭，确保锁紧到位后，才能离开。

(16) 严禁酒后驾驶。酒后坚决不开车，既是对自己生命负责，也是对他人生命的尊重。

(17) 冷静处理意外情况。一旦出现意外，如遇到汽车刮碰时，一定要头脑清醒、冷静处置，妥善保护好现场，及时报告领导和交通管理部门，以科学、稳妥、合法的途径处理善后。

二 新驾驶员应谨防心理恐惧

(1) 初次上车心理紧张易产生恐惧。初学者往往坐姿不对、身体过分紧张、身体僵直。行车中如果始终保持这样的姿势和状况，全身肌肉会发生痉挛，行驶中易手忙脚乱，从而导致越紧张越害怕、越害怕就越紧张的恶性循环。作为新驾驶员，要通过外界和自身掌握科学的调适方式，学会自我调适、放松情绪、转移注意力和采取自我激励等方法，逐步克服恐惧心理；作为司训机构，应组织心理咨询医生随车训练，利用训练间隙对新训驾驶员进行心理辅导，引导他们勇敢面对第一次，切实增强自信心。

(2) 行车会车时心理紧张易产生恐惧。在路面狭窄、汽车和行人较多的情况下，很多新训驾驶员恐惧会车，特别是在狭窄的路面会车时，往往会产生紧张情绪，出现发动机熄火、停车让行、两车相互刮擦或相撞以及碰刮路旁非机动汽车、行人、路侧隔离设施等。为避免上述情况发生，新训驾驶员首先要克服紧张心理和害怕情绪，以避免处理情况时心里慌乱和操作忙乱。为此，处理情况前要做到“一看二算三慢”，即：看对面来车的车型、速度、装载情况和道路宽度、路面坚实程度、路旁行人、路旁停车以及障碍物等情况；通过观察和比较，估算出两车交会时的大致位置、占路情况和合适的横向安全间隔；处理情况时要放慢车速，临近交会点的条件不良时，更应控制车速，不能盲目交会，必要时应先停车，以使交会的两车安全顺利通过。一般情况下，新训驾驶员上路训练前，司训机构要针对上述情况有针对性地开展模拟训练，帮助新训驾驶员适应现场情况的紧急处置。

(3) 恶劣气候行车心理易产生恐惧。恶劣气候情况下，尤其在暴风雨雪、电闪雷鸣、大雾浓烟等气候发生时，新训驾驶员出车训练极易产生心理恐惧，这是因为恶劣气候环境下视线和路况等外界因素往往会造成驾驶员心理承受能力下降。在这种情况下训练，出车前一定要对车况进行认真检查，使汽车处于良好的技术状态。检查的主要内容包括：一是



检查制动和转向装置，检查制动气压或制动液储存的高度，制动时有无跑偏、漏油或漏气情况，驻车制动效能是否良好，以及转向装置的部件连接是否可靠；二是检查刮水器（雨刮）工作是否正常，如果有故障，要及时排除；三是检查全车灯光、防雾装置是否完好，使其能发挥应有的功能；四是检查有无随车携带防滑链等应急器材工具。在驾驶训练场，应增设相应的训练课目，针对恶劣天气环境条件，加大模拟训练的力度，增强新训驾驶员在恶劣天气条件下的安全驾驶技能。

（4）出现故障或意外时心理易产生恐惧。汽车发生故障或意外时，应尽量保持沉着冷静，并采取相应的办法避免或减少伤害和损失。如坡路发生溜车，应保持清醒，放松加速踏板（油门），迅速踩制动踏板后拉紧驻车制动器操纵杆（手制动），稳定后再起步。汽车在通过积水较深或充满泥水的路面时，会发生打滑，致使车身失控、方向偏离，车身因前、后轮受力不均而发生扭摆，这时应松开制动踏板，握紧方向盘，并稍踩油门，以控制汽车状态，待车速稳定后收油减速来使汽车平衡得到完全控制。汽车制动效果不好时，应频繁轻踩制动踏板，依靠轻微的制动减速，同时制动产生的热量会对制动蹄片进行烘烤，以利于恢复制动性能；如情况紧急，可应用驻车制动器停车。下长坡制动失灵时，应立即即使用驻车制动器停车，但要注意，拉动驻车制动器操纵杆不应一步到位，而应根据情况分步调整拉力，如驻车制动器失灵，则应迅速采用抢挡法将变速杆换入低速挡，并选择正面冲击障碍物，用外力制止行驶。如果转向时有甩尾趋势，应及时减速。为了更好地让新训驾驶员适应上述情况，一方面要对新训驾驶员进行思想教育，使他们做到临危不乱、处险不惊；另一方面要结合以前训练中易出现的故障和意外情况，开展针对性训练，检验新训驾驶员在综合训练场无会车的情况下，模拟汽车易出现的故障和意外情况时科学处置的训练效果，锤炼驾驶员过硬的心理素质、顽强的驾驶作风和安全的驾驶技能。

三 驾驶员应谨防驾驶疲劳



疲劳是指由于持续地进行体力或脑力劳动而造成的生理机能和心理机能的失调。驾驶疲劳是指驾驶员在驾车过程中，由于种种原因造成生理机能和心理机能失调而导致驾驶机能失调的总称。驾驶疲劳是安全行车的大敌。这是因为，在疲劳状态下操纵汽车，人体各个部位都会消极地对待工作，反应迟钝，判断容易失误，操作常常失准，疲劳的肌肉和麻木的神经会造成“视而不见，听而不闻”的状况，从而引发车祸。统计资料表明，因驾驶疲劳引发的行车事故占总行车事故的5%～10%。

（一）驾驶疲劳产生的原因

（1）睡眠不足造成驾驶疲劳。从生理学的角度讲，成年人每昼夜要睡7～8小时，少于这个时间，就容易造成疲劳。造成驾驶员睡眠不足的原因有：一是长途运输，昼夜兼程开车。在长途运输中，驾驶员一天到晚在路上跑，有的为赶路途昼夜兼程，从而造成睡眠不足。二是任务太重，安排不当。某一时期，运输任务太重或领导安排任务欠妥当，使驾驶员在短时间内连续出车，造成休息不好。三是办私事、贪玩熬夜。有的驾驶员特别是青

年驾驶员，社会交际广，杂事较多，常因办私事而影响睡眠；有的因为正在热恋，晚上蹓马路、看电影，难舍难分；有的则是过分贪玩，打麻将、打扑克等，通宵达旦；还有的迷恋电视、上网，以致深夜也不上床，造成睡眠不足。

(2) 持续驾驶操作造成驾驶疲劳。一个身体健康的驾驶员，如果一天之内连续行车8小时，即便途中饮食正常并有短暂的休息，一天工作结束后，也会产生暂时性疲劳，需要至少8个小时的休息后才能恢复体力和精力；如果连续数天持续行车，即使每天都有一定的休息时间，也会造成积累性疲劳，并且要经过较长时间的休息和调整，才能使身体状况完全恢复正常。

(3) 道路条件复杂引起驾驶疲劳。人群熙攘的市内道路、弯曲的盘山道路以及高低不平的沙石路、土路等，都是易发生驾驶疲劳的地段。在城市狭窄的街道驾车，经常穿越拥挤的人群，随时都要应付意外情况的出现，需要驾驶员的精力高度集中；在弯曲的盘山路上行车，需要驾驶员的动作准确、敏捷，不能出差错，稍有疏忽，就有车毁人亡的可能；在高低不平的土路行车，汽车不停地颠簸，使驾驶员经常处于极不舒服的状态。在上述情况下行车，很容易引起驾驶员的疲劳。

(4) 气候变化导致驾驶疲劳。季节交替、气温差异，人体各部组织受外界影响后，会有困倦或疲劳的感觉。俗话说，春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月。冬去春来，气候由寒变暖，人的皮肤和毛细血管也逐渐舒张，全身所需血量增加，使大脑的供血量相对减少，一般人会觉得无精打采、昏昏欲睡。阴雨绵绵也会使人的心理状态变坏，精神受到压抑，脾气暴躁，行车时不易集中精力，反应变慢，甚至打瞌睡。盛夏行车，日长夜短，骄阳似火，驾驶室里被晒得温度很高，当外界温度过高而体内热量难以排散的时候，就会引起头昏、缺氧、肌肉失去力度、反应迟钝、判断力下降、四肢懒散等身体状况。

(5) 内外环境影响引起驾驶疲劳。驾驶员工作条件分车内、车外两个方面。车内环境方面，如驾驶室通风不良、二氧化碳含量增高和方向盘、离合器踏板、变速杆等汽车操作部位不顺畅，以及车体内、外各种噪声的不断刺激等，都容易引起驾驶疲劳；另外，挡风玻璃不标准，如有许多细微划痕、油污、厚薄不均或刮水器不好等，也容易使驾驶员产生视觉疲劳。车外环境主要指道路条件和交通秩序。我国多数公路路面宽度有限，路上交通流量混合，成分极为复杂，使驾驶员的劳动强度增大，消耗更多精力而引起驾驶疲劳。

(二) 防范驾驶疲劳的措施

(1) 充分认识驾驶员的职业特殊性。汽车驾驶既需要体力，又需要脑力，是一项劳动强度很大的职业。早上出车前，要爬上爬下地检查车况、加注冷却液等，做好充分的准备工作；驾车上路后，一路之上，一天之内，不知要变换多少次挡位，仅是两脚就不知要踏踩多少次踏板，四肢十分疲劳；而且一个姿势地坐在驾驶室里，颠簸不止，一天下来，后脊梁常被磨得火辣辣，屁股下湿淋淋，腹部肌肉也被颠得生疼。路上如遇下雨，自己得盖棚布，货物松动了得自己想办法捆绑。夏天一旦轮胎坏了，得自己更换；冬天碰上冰雪路面，还要自己挂防滑链条，铁索冰冷沉重，常常要出一身淋淋热汗。拖挂车驾驶员常常需要掉头摘斗，既麻烦又费力。行车途中一旦汽车出现“抛锚”，如果是底盘故障，就要钻进车底，不管车下是泥水还是冰雪，都要仰躺其上。所有这些，都使驾驶员在驾车过程中



的精力消耗非常大，因此，作为一名驾驶员，要有吃苦耐劳的思想准备。行驶中，观察要清楚、思维要敏捷、判断要迅速、处理问题要果断、手脚动作要麻利，具有随机应变的能力。

(2) 确保每日睡眠时间。人在正常状况下，每日睡眠时间应不少于8小时。睡眠不足是引起人体生理疲劳的最重要原因。因此，保证适量的睡眠，就成为预防驾驶疲劳的最重要措施。为了保证正常的驾驶工作，职业驾驶员要学会合理地分配时间，不可因娱乐和消遣占用时间过长而侵占睡眠时间，只要有行车任务，就要事先给自己安排足够的睡眠时间。

(3) 日开车时间不宜过长。根据驾驶员的年龄和健康状况，一般日开车时间以4~6小时为宜。日开车时间过长，将影响身体的自我调节，在短期内不能及时恢复体力，会造成积累性疲劳。

(4) 学会掌握持续开车的时间节奏。职业驾驶员长途行车，一般应每行车两小时左右就必须停车做短暂的休息，离开驾驶室到车外活动几分钟，呼吸新鲜空气，变换体位姿势，使肌肉、神经、感官等都得到短暂的放松性休息，待充分休息后再重新上路行驶。

(5) 长途行车前要准备充分。接到长途行车任务后，驾驶员在前一天一定要切实休息好，要认真计划好行程，事先了解途中休息和住宿的地点，做到生活有规律、工作有计划，不能走到哪算到哪。要注意带上必要的食品、药品和饮料等，以防急需。

(6) 搞好平时的汽车维护保养。驾驶员要按规定做好汽车的日常维护保养，使车况保持良好，严防以修代保，避免或减少途中汽车“抛锚”，以减轻不必要的劳动和减少不必要的时间与体力消耗，防止驾驶疲劳的产生，确保行车安全。

(三) 暂时缓解疲劳的方法

(1) 暂短小睡法。驾车途中，当开始感到困倦时，只要短暂地停车休息片刻，或闭目养神，或舒展筋骨，哪怕只是休息短暂的5~10分钟，往往就能够收到缓解疲劳、消除睡意的良好效果。

(2) 冷热温度刺激法。当驾驶员感到疲倦时，停下车呼吸新鲜、清凉的空气或用冷水洗一把脸，刺激一下神经，就会清醒很多。如果能喝上一杯热茶或咖啡，对迅速恢复精力和缓解疲劳，将会带来更好的效果。

(3) 酸辣味觉刺激法。利用“望梅止渴”的招数，用一些刺激性较强的酸辣食物，通过味觉神经传导至大脑，刺激一下疲劳的神经，可以迅速恢复清醒。

(4) 听觉声音刺激法。熟悉、悦耳的声响刺激听觉神经时，会使整个神经系统得到调整和兴奋。因此，当感到困倦之时，打开收录机、CD机，并将音量适当开大，就可以调节神经，缓解疲劳。

(5) 活动身心刺激法。剧烈运动过后，人的心跳加快，神经也会兴奋起来。所以，行车中感到困倦之时，应立即停车做几次伸脚踢腿运动，转一转腰和脖颈，或做几次前屈后仰的动作，可促使精神兴奋，起到恢复神智的作用。同时，来几次深呼吸，使身体各部位充氧，效果更佳。

(6) 按摩脑部刺激法。当开始感到困倦时，停下车来，用双手轻轻拍打头部几十次，