

# 《驾驶员保健必读》

## 图书基本信息

书名：《驾驶员保健必读》

13位ISBN编号：9787115173874

10位ISBN编号：7115173877

出版时间：2008-4

出版社：人民邮电

作者：肖艳

页数：257

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《驾驶员保健必读》

## 内容概要

《驾驶员保健必读》介绍了驾驶员在日常生活中的各种医疗卫生保健问题。全书共分五篇：《驾驶员保健篇》介绍了驾驶员在日常生活中如何进行自我保健，尽可能地减少职业病的发生；《职业病防治篇》详细介绍了驾驶员易患的各类职业病的防治措施；《饮食篇》介绍了与防治职业病相关的饮食保健知识；《急救篇》介绍了发生车祸时，驾驶员应该如何应急处理，如何救治伤员；《安全用车篇》介绍了驾驶员应该掌握的各类安全用车技巧，学会这些知识，能大大保障司乘人员的人身安全，对安全行车大有裨益。

## 书籍目录

驾驶员保健篇 1 驾驶员的工作环境与健康对身体有何影响 3 为何汽车座椅结构的不合理易使驾驶员患慢性病 3 掌握调整座椅窍门，避免长期驾驶疲劳 4 驾驶员的驾驶坐姿、座椅对身体有何影响 4 如何改善驾驶室环境，以利车主的身体健康 5 如何警惕车内的“隐形杀手” 6 如何清除车内污染，保障车主健康 10 地理特点对车主的健康有哪些影响 14 车主产生困倦的原因和预防措施有哪些 16 对付春困有何妙招 17 夏日行车防暑措施有哪些 18 夏季驾车如何避免“情绪中暑” 20 如何训练驾驶员的心理素质 23 车祸多是危险心理惹的 24 冬季开车防疲劳的5种招术 26 冬季开车有“3防” 27 为何酒后开车危险 29 怎能一路行车一路烟 30 不要在开了空调的车内吸烟 31 驾驶员护眼必知的7招 32 驾驶员护眼措施有哪些 33 驾驶员如何保护夜间视力 35 为何要慎防汽油中毒 36 驾驶员一氧化碳中毒如何急救和预防 38 铅酸中毒如何预防 40 堵车时开窗有害健康，绿灯亮时有毒气体最浓 41 驾驶员为何易患职业病 43 女驾驶员职业健康卫生的特点有哪些 45 女驾驶员健康小贴士 46 女性安全驾车小叮咛 48 开车过快损健康 48 低血糖症患者不宜驾车 49 出车前莫忘进餐 51 长期空腹驾车不利于健康 51 开车的几个“隐形杀手” 52 驾驶员保健“5要” 54 开车闻薄荷味可提高警觉 55 哪些药可使司机的视力模糊 56 驾驶员吃感冒药要有所选择 56 驾驶员开车前慎用抗过敏药 58 驾驶员行车时应该戴上手套 58 感冒驾车等同于酒后驾车 59 正确使用头枕，事关行车安全 60 夏日如何配置汽车降温4件宝 62 驾驶员生活中徒手保健腿、足的方法 64 驾驶员如何因地制宜地做些健身操 66 驾驶员手指保健操 67 有车族怎样多多锻炼腰背肌治腰痛 68 新手驾车减轻驾驶疲劳的几种方法 69 汽车驾驶员夏季保健的4种方法 70 夏季行车如何注意个人卫生 71 小小驾驶室能“坐”出多少病 72 驾驶员如何防止出现将军肚 73 职业病防治篇 75 驾驶员要预防哪些职业疾病 77 驾驶员如何防职业病 80 颈椎病威胁司机安全 80 驾驶员易患颈椎病的原因 82 颈椎病的治疗方法 83 驾驶员预防颈椎病的措施 86 驾驶员颈椎保健操 87 驾驶员应预防腰椎间盘突出症 88 诱发驾驶员患腰椎间盘突出症的原因 88 腰椎间盘突出症的治疗方法 89 驾驶员预防腰椎间盘突出症的措施 91 驾驶员的一种职业病——肩周炎 92 诱发驾驶员患肩周炎的原因 92 肩周炎的治疗 93 肩周炎的运动疗法 93 驾驶员要慎防震动病 94 驾驶员易患震动病的原因 94 如何治疗震动病 95 驾驶员预防震动病的措施 95 驾驶员要提防痔疮 96 驾驶员易患痔疮的主要原因 96 痔疮治疗方法 97 关于治疗痔疮的常见误区 97 驾驶员预防痔疮的措施 98 夏日行车途中中暑怎么办 99 驾驶员如何预防中暑 100 驾驶员如何预防空调病 101 股癣频繁“骚扰”驾驶员 101 诱发驾驶员股癣的原因 102 股癣的治疗 102 驾驶员预防股癣的措施 102 夏季驾车给座椅降降温可预防皮肤病 102 驾驶员要慎防慢性前列腺炎 103 驾驶员易患慢性前列腺炎的原因 104 前列腺炎的治疗 105 驾驶员预防慢性前列腺炎的措施 106 胃病常易困扰驾驶员 107 驾驶员易患胃病的原因 108 胃病的防治 109 驾驶员预防胃病的措施 110 驾驶员要提防噪声性耳聋 110 诱发驾驶员患噪声性耳聋的原因 111 驾驶员噪声性耳聋的防治措施 111 诱发驾驶员患视力疲劳综合征的原因 111 预防驾驶员视力疲劳综合征的措施 112 驾驶员眼睛保健5法 112 驾驶员谨防油料引起的皮肤病 113 夏季有车族患接触性皮炎明显增多 115 接触性皮炎的防治措施 116 长久驾车须防膝关节痛 116 患有糖尿病的驾驶员慎开车 118 糖尿病驾驶员的保健措施 119 驾驶员患红眼病莫开车 120 饮食篇 123 驾驶员出车必备小的食品 125 驾驶员在生活和饮食上应该注意哪些 125 驾驶员健康饮食面面谈 126 夏日驾驶员的饮食保健 127 巧配饮食解行车困乏 128 驾驶员患心理疾病如何进行饮食调节 129 驾驶员要少吃荔枝 130 哪些催眠食物开车前不能吃 131 驾驶员开车时也不能大量空腹吃香蕉 131 驾驶员眼疲劳食疗方 132 适合驾驶员食用的保健食品 132 吃好饭才能开好车 134 给驾驶员朋友的营养套餐 136 药粥调理慢性疲劳综合征 137 急救篇 139 机动车伤害的类别和特点有哪些 141 机动车意外事故如何进行现场施救 142 汽车发生事故时的逃生办法 143 出了车祸冷静做好3件事 145 出了事故怎样应对 145 汽车冲进水时如何自救 147 开车遇到意外如何自救 148 汽车遇到火灾应该如何扑救及逃生 150 因车祸烧伤的伤员现场如何急救 151 车祸小面积烧伤的治疗方法有哪些 152 冻伤的原因及救治方法 152 车祸现场急救 155 急救知识要掌握，驾车要备急救包 156 车祸急救常识——挽救性命的简易几招 157 车祸现场急救的原则有哪些 159 事故现场的伤员情况如何判断 160 机动车意外事故的伤员如何进行现场急救 162 车祸现场如何给出血

的伤员止血 163 如何搬运因机动车意外事故受伤的伤病员 165 意外事故中对昏迷伤员的搬运要注意什么 167 运伤员别用“吊车式” 168 危重伤病员的搬运方式 169 关节脱位应该如何处理 169 手外伤后的处理方法 170 腹部外伤急救法 170 昏迷“掐人中”急救法 171 头部撞伤昏迷时应如何急救 172 前臂骨折的急救 172 颅脑外伤怎么急救 173 伤者心脏骤停别等医生 174 心跳骤停急救抓住5个要点 175 野外求救的方法有几种 176 紧急事件现场急救注意事项 177安全用车篇 179 转向盘及驾驶室环境对驾驶员与乘客的安全有何影响 181 如何系好安全带 182 驾车中为何要系好安全带 184 检修车辆如何注意安全 185 突陷困境如何应对 188 雨后车辆陷入泥泞路面的自救方法 191 常见车辆使用维护不当引起火灾的情况 192 汽车火灾事故的预防措施 194 男人开车的4大危险习惯 197 车用香品如何做到安全使用 198 冬季开车慢抬离合缓给油 200 冬季雪天安全行车小常识 201 冬日开车严防“雾里看花” 202 天冷季节也别忘了打开车窗换气 203 如何预防挡风玻璃结冰 204 雪天用车小窍门 205 雪后开车4大要领 206 出车前做好5查 208 冬季路面行车禁忌急打转向盘，保持好车距 208 高速公路上行驶注意事项 210 想不到但绝对有用的高速行车细节 210 新手上路必备的安全知识 211 新手上路开车10怕 214 新手开车的4注意 216 初级驾驶学堂——夜间行车规则 217 高级驾驶学堂——夜间驾驶技巧 218 驾车不宜“骑”分道线 220 正确的后视镜位置 221 清理后视镜小秘方 222 雨天让后视镜更清晰 222 及时维护车外灯具影响到行车安全 224 开车前先调整坐姿 225 如何应对夜间行车灯光不足 226 夜间行车7大注意事项 227 雾天行车注意事项 229 涉水行车小窍门 230 雨天行车注意事项多 230 雨天行车的16项安全提示 232 雨天开车前检查一下雨刮器，确保行车安全 234 节油也应该注重安全驾驶 235 特殊路段自驾“锦囊” 236 如何安全使用车辆 238 不当驾驶方式快点改 239 掌握窍门，弯道驾车也从容 240 汽车驾驶误操作8项注意 241 不想发生追尾——碰到6种车请躲开 243 副驾驶位子上哪些动作具有高安全隐患 245 新手如何处理驾车中所遇难题 246 开车3大禁忌 247 如何正确使用汽车安全气囊 248 新车磨合有4点要注意 249 跟车多注意——向前看至少3辆车 250 安全行车警惕黄昏时 251 大风天安全行车有窍门 252 车辆在高速公路上发生事故或出现故障怎么办 252 爆胎、汽车侧滑……长途路上如何化险为夷 253 安全超车技巧 255 夏季开车“7个不宜” 255 车辆自燃如何应急 256 避免天热爆胎的5种方法 257

## 章节摘录

**驾驶员保健篇** 驾驶员的工作环境与卫生对身体有何影响 机动车驾驶员在日常工作中身体所受到的影响来自两方面。一方面是汽车结构本身造成的震动、噪声、不良的微小气候、驾驶室内的空气污染等；另一方面由于本身职业特点的因素，如拥挤的城市交通状况造成了高度紧张的情绪，高度集中的注意力，接受复杂多变的信息，生活制度的极不规律等。前者，不断通过技术更新，使汽车本身对人的影响减至最小；后者，早较难消除。

驾驶员驾车在高速公路上奔驰，能准确地评估各种复杂的信息，顺利通过各种弯道险境。但也有的驾驶员却偏偏把车翻到路边。当今的认识，这是驾驶员—汽车—交通环境这一系统中的人机工程不协调造成的。驾驶员很多时间是在驾驶室度过。驾驶室环境、气温高低、废气的释放、燃烧气体对驾驶室的污染、通风不良及驾驶室的设备状况，座椅和操纵机构的规格和方位，各种仪表的尺寸、颜色、形状和位置，以及车内使用的织物等，均对驾驶员的工作和心理产生影响。

**为何汽车座椅结构的不合理易使驾驶员患慢性病** 天气热的时候，很多驾驶员都会在自己的座椅上铺上各种各样的凉席，以达到防暑降温的作用。但许多驾驶员忽视了座椅结构的不合理，从而使驾驶员患上很多慢性病，例如脊柱侧凸、神经根炎……英国科学家调查了大批出租车驾驶员，总结他们的工作特别就是连续几小时，甚至十几个小时操纵转向盘，长间接触身体的座椅直接影响了驾驶员的健康。

# 《驾驶员保健必读》

## 编辑推荐

《驾驶员保健必读》理论联系实际，文字通俗易懂，实用性强。《驾驶员保健必读》可作为交通运输行业驾驶人员及驾校师生，尤其是私家车车主的阅读资料 and 培训教材，也可作为医疗卫生保健人员的参考用书。

# 《驾驶员保健必读》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)