

《驾驶员健康宝典》

图书基本信息

书名：《驾驶员健康宝典》

13位ISBN编号：9787802039117

10位ISBN编号：7802039118

出版时间：2010-2

出版社：中国妇女出版社

作者：雍爱琳

页数：248

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

《驾驶员健康宝典》

前言

随着我国经济持续发展，汽车数量的与日俱增，众多驾驶员的健康问题已受到各方面的关注，如何预防和解决这些问题，已成为当务之急。健康是人生全面发展的基础，是人类永恒的追求。和一般人比较，驾驶员会遇到更多的不利于健康的因素，也更容易出现一些慢性病、传染病，甚至是外来的伤害。知识就是力量，知识还是健康，许多疾病源于无知与愚昧，用知识武装驾驶员已成必然。本书共分四章，通过几十个小故事和相关的统计资料，运用中医和西医的知识，深入浅出地讲述了这些疾病产生的原因、现象、后果和防治办法。第一章提出了维系驾驶员健康的五大支柱，掌握了这五大支柱的内容，就可以全面提高驾驶员的体质。对于纵横疾驰在道路上的驾驶员，感受到环境气候的变化要多于一般人。第二章介绍了环境危害的正确应对和预防，以减少和避免一些疾病的发生。第三章讲述了驾驶员常见的慢性病防治知识和容易感染的某些传染病。第四章简述了难以预料的机动车伤害，受到外伤后的识别和处理办法。面对职业驾驶员和庞大的驾车族，本书通过精练的语言，本着科学性、实用性和趣味性的原则，传授驾驶员应有的健康知识。愿此书在传播健康文化中成为驾驶员的良师益友。

《驾驶员健康宝典》

内容概要

《驾驶员健康宝典》共分四章，通过几十个小故事和相关的统计资料，运用中医和西医的知识，深入浅出地讲述了这些疾病产生的原因、现象、后果和防治办法。第一章提出了维系驾驶员健康的五大支柱，掌握了这五大支柱的内容，就可以全面提高驾驶员的体质。对于纵横疾驰在道路上的驾驶员，感受到环境气候的变化要多于一般人。第二章介绍了环境危害的正确应对和预防，以减少和避免一些疾病的发生。第三章讲述了驾驶员常见的慢性病防治知识和容易感染的某些传染病。第四章简述了难以预料的机动车伤害，受到外伤后的识别和处理办法。

面对职业司机和庞大的驾车族，《驾驶员健康宝典》本着科学性、实用性的原则，为广大驾驶员提供了应具备的健康知识，愿《驾驶员健康宝典》成为广大驾驶员的良师益友。

《驾驶员健康宝典》

作者简介

雍爱琳，内科主任医师、北京心理学会会员，从事中西医结合临床工作34年，撰写了几十篇健康方面的科普文章和专业论文，为广大读者提供了丰富的健康保健知识。

书籍目录

第一章 维系驾驶员健康的五大支柱一、驾驶员的健康是最大的财富（一）什么是健康（二）健康的标准（三）维系驾驶员健康的五大支柱（四）驾驶座上谈健康（五）驾驶员体检令人堪忧（六）驾驶员自我健康保护（七）驾驶员健康自测二、驾驶员健康的第一大支柱——合理营养（一）营养与健康（二）合理的营养（三）驾驶员的饮食与营养三、驾驶员健康的第二大支柱——适量运动（一）健康的生活方式强调运动（二）适量运动的益处（三）选择适合自己的运动（四）驾驶员健身操（五）体能测试四、驾驶员健康的第三大支柱——戒烟限酒（一）烟草有哪些危害（二）常见误区（三）吸烟属不良行为（四）戒烟可以找回健康（五）饮酒与交通事故（六）过量饮酒危害健康五、驾驶员健康的第四大支柱——心理健康（一）什么是心理健康（二）性格是可以改变的（三）情绪决定生活质量（四）注意与行车安全（五）驾驶适宜性六、驾驶员健康的第五大支柱——足够的睡眠（一）为什么睡眠是驾驶员健康的第五大支柱（二）驾驶员如何判断自己正处于疲劳思睡状态（三）怎样提高睡眠质量（四）睡眠疾病之一——呼吸暂停综合征（睡眠窒息症）（五）睡眠疾病之二——失眠第二章 驾驶环境对驾驶员健康的影响一、汽车行走在无形的污染隧道中（一）街道变成无形的污染隧道（二）汽车污染威胁人体健康（三）为减轻汽车污染做贡献二、脆弱的汽车内环境（一）移动的小屋，充满着污染（二）车内污染源——深藏不露的杀手（三）汽车的震动对脊柱伤害较大（四）预防办法三、无形伤人的汽车噪声（一）什么是噪声（二）噪声对健康有什么影响（三）汽车是城市噪声的主要来源之（四）驾驶员听力的自我保护四、驾驶员春季容易出现的健康问题（一）什么是“春困”（二）“春困”对驾驶员有什么影响（三）怎样克服“春困”（四）为什么会患花粉过敏症（五）花粉过敏症有什么表现（六）花粉过敏症的防治办法五、炎热季节驾驶员需要重视的健康问题（一）什么是中暑（二）为什么会发生中暑（三）中暑有什么表现（四）中暑的防治（五）为什么女性夏季易患泌尿系感染（六）泌尿系感染的症状（七）泌尿系感染的防治（八）什么是食物中毒（九）食物中毒应急要点（十）食物中毒的预防（十一）什么是空调病（十二）空调病有什么症状（十三）怎样预防空调病（十四）什么是热伤风（十五）怎样辨别暑湿感冒与中暑（十六）怎样预防夏季感冒（十七）水箱“开锅”致烫伤（十八）汽车自燃有应对（十九）烧伤的深度分三度（二十）夏季常见的皮肤病——足癣（民间称脚气、湿气）（二十一）夏季常见的皮肤病——股癣（二十二）夏季常见的皮肤病——痱子（二十三）夏季要防毒蛇咬伤……第三章 与汽车驾驶员有关的常见病第四章 机动车伤害的现场自救互救参考文献

章节摘录

一次午休时间，车队的司机们聊起了健康的话题。廖师傅说：“不管人挣多少钱，一场病就都折进去了。健康才是真正的钱。我四十出头，没灾没病，可以说是健康富有的典范啦！”张师傅说：“你换个地方就睡不着，这可不算是真正的健康。我篮球打得好，力气大，能吃能睡，我的身体才健康呢！”刻薄的李师傅开始揭短：“呦嗬嗬，是谁好了伤疤忘了痛，一个痔疮犯了，愣是歇了20多天，让我们轮流替他值班。”张师傅马上不好意思地说：“我还真忘了。要说痔疮，不算是什么大毛病，可是犯起来呀还真不能走路，确实影响工作。不过，话说回来，当司机的有几个没有痔疮的呀！”老姜慢腾腾地说：“让我判断谁身子骨好不好，就先看他笑，露出一口白牙，那就八九不离十。再看他头发，乌黑，眼睛有神，身板直，说话有底气……”乐天派小王打断老姜的话，摇头晃脑笑哈哈地说：“我的牙白、头发黑，没痔疮，我才健康咧！我呀，一切都好，只缺烦恼。”大家都知道小王生性活泼好运动，不嗜烟酒，篮球比赛是主力，可以算是一个身体健康的人。还是李师傅脑筋转得快：“不对！去年体检，你的血脂高。血脂高算健康吗？我去成都两天就跑个来回，你行吗？”小王顿时音调降下八度，嘟嘟囔囔地说：“以后少吃肉不就行了嘛！”

《驾驶员健康宝典》

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