第一图书网, tushu007.com

<<私家车主的健康处方>>

图书基本信息

书名：<<私家车主的健康处方>>

13位ISBN编号：9787111287537

10位ISBN编号：7111287533

出版时间：2010-1

出版时间：机械工业出版社

作者：钮文异 编

页数：129

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

私家车的出现造就了一个特殊的人群——私家车主，他们平常以车代步，每天有相当长的时间待在私家车这个特殊的环境内，因此这个人群常常拥有相同的健康问题，如以肥胖、视力损伤、头晕乏力、肌肉痉挛等症状为代表的“ 驾车综合症 ”。
为了帮助私家车主们预防常见疾病、增进健康，本书针对私家车主这一特殊人群的健康状况，全方位地分析了引起私家车主健康问题的原因，包括车内环境、饮食、运动、心理及装饰摆设等，并提出了合理、可行、方便的健康指导。

本书针对性强，内容新颖丰富、有效实用、贴近生活、易于操作，语言文字幽默诙谐、通俗易懂易记，图画照片直观易感、形象生动活泼，不仅可以帮助年轻的新车主尽快适应新角色，也能让久经考验的老车主养成健康的驾车习惯，绝对是有车一族必备的健康手册。

健康成就辉煌，请您在保养爱车的同时，不要忘了保养自己的身体。

<<私家车主的健康处方>>

书籍目录

前言 第一部分：私家车——都市人移动的家　一、车内环境如何影响健康　二、车内环境有哪些特殊污染　三、私家车装饰摆设有讲究 第二部分：私家车主，请定期“检修”您的健康状况　一、看清楚你的健康信号灯　二、当你的健康亮起黄色信号灯　三、私家车主亚健康的主要原因　四、健康饮食帮你摆脱亚健康　五、远离亚健康的十大生活准则 第三部分：私家车主典型病例的诊断　一、私家车主的典型病例　二、女性车主的健康问题更严重　三、私家车主驾车常见症状小对策 第四部分：开心驾车，健康生活　一、心理特征与交通安全　二、私家车主常见的心理问题　三、私家车主的心理问题是如何产生的　四、私家车主如何应对心理问题　五、给私家车主的忠告——在心理调适上要做到“四忌”　六、消除新车主的不良心理 第五部分：私家车主饮食保健全攻略　一、养成有益健康的日常饮食习惯　二、有益于私家车主的十大健康食物　三、错误的饮食习惯　四、私家车主健康饮食小贴士　五、私家车主个人营养方案　六、膳食指南 第六部分：私家车主健身指导　一、开车上班一族的健身攻略　二、自驾游一族的健身方案　三、私家车主日常健身计划　四、如何运动最合理 第七部分：私家车主四季健康用车方案　一、春季健康用车方案　二、夏季健康用车方案　三、秋季健康用车方案　四、冬季健康用车方案 第八部分：安全上路，平安回家　一、安全驾驶五大基石　二、这些不良驾驶习惯你有没有　三、新手上路安全驾驶锦囊　四、车主必须知道的事故处理方法 后记　给车主们的最后忠告 钮教授送给私家车主的健康处方 钮教授送给私家车主的健康生活二十五点

章节摘录

另外，由于夏天车厢外热浪扑面，很多私家车主都会打开车内空调，并将温度调得很低。
这时，室外气温较高，如果车内温度调得过低，人就容易患上感冒、关节炎等“汽车空调病”，影响身体健康。
一般来说。
车厢内外温度差在10℃以内为宜。
2.车内气流　　顾名思义，车内气流指的是车内空气的流动。
夏季空气流动可促使人体散热，冬季会使人体感到寒冷。
而车内气流则可以调节车内的温度，同时保持车内适宜的气流速度可以减少车内空气的污染，促进身体健康。
为了隔绝汽车尾气和行驶中产生的风噪，私家车主和乘客都喜欢在行车时关上车窗。
但有研究显示，这样并不利于人体的健康，因为在车窗密闭的车室里，二氧化碳以及细小微粒大量积聚，空气的污浊程度往往比车外还要严重。
如果以为将汽车窗门紧锁，就能够和户外污浊的大气隔离开，那就大错特错了。
不要小看这区区的两三平方米的空间，一般而言，车厢内的空气质量较普通的大气污染恶劣10-20倍。
由于通常来自前方的污浊气体从风口进入车内，同时车内空气缓慢地从车尾风口溢出，其中的微粒会滞留在车内，并在车内形成环流。
据科学统计，车内乘客吸入的微粒是街上行人的10倍，这会对呼吸道造成严重的刺激，久而久之就容易得各种呼吸道的疾病，如支气管炎等；而且长时间行车时，封闭的车厢内氧气减少，二氧化碳增多，易使驾车人昏昏欲睡，反应速度下降，从而引发交通事故。
那怎么解决这个问题呢？
车辆高速行驶时，打开侧窗不仅会往车内灌风，而且窗外的尘土、噪声也会随之涌人车内，让人感到不适。
其实最好的解决办法并不复杂——只要打开天窗，这个烦恼就迎刃而解了。
汽车天窗换气，是利用负压原理，依靠汽车在行驶过程中气流在天窗顶部的快速流动，而形成车内的负压，将新鲜空气补充进车室，进行通风换气，整个气流极其柔和，没有寒风扑面的感觉，进入车里的灰尘亦大大减少，而且气流充分流通还可以减少各种疾病的产生。
没有天窗的车型，可把车内空调置于外循环模式，同时将侧窗打开一条小缝，以便通风。
3.车内湿度　　空气的干湿程度叫做“湿度”。
湿度对人体的热平衡和温热感有重大作用。
车内空气湿度过低可以引起皮肤以及口、鼻、气管粘膜破裂出血，有时甚至会造成感染；湿度过大时，则影响体液的蒸发，易引起呼吸道和周围神经系统的疾病。
因此车内最好备有湿度计，相对湿度控制在35%-50%较为适宜。
……

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

开上小车了，不想走路了，运动减少了，体重上升了，身材走样了，疾病增加了，怎么办？
您关注爱车的健康，我们关注您的健康。

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com