

《车主不可忽视的保健秘笈》

图书基本信息

书名：《车主不可忽视的保健秘笈》

13位ISBN编号：9787111298113

10位ISBN编号：711129811X

出版时间：2010-3

出版社：机械工业出版社

作者：庞永华

页数：121

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.tushu111.com

《车主不可忽视的保健秘笈》

前言

随着我国汽车工业的高速发展，汽车让我们的出行变得更加便捷和舒适，也提高了效率。但是如果不注意用车保健，不仅会给我们的健康造成危害，甚至还可能酿成各类事故，给生命和财产造成巨大损失。尽管私家车主不是职业驾驶人，但很多人也都要每天驾驶汽车，所以和职业驾驶人一样需要了解一些与驾驶汽车有关的卫生保健知识、职业病防治知识及防治职业病相关的饮食保健知识，在享受驾驶的快乐和便利的同时，尽可能地避免因驾驶车辆带来的对身体的危害。为了切实帮助广大车主朋友们全面而系统地学习和提高卫生保健水平，我们认真编写了《车主不可忽视的保健秘笈》一书。

本书新颖具体，形式活泼，简单明了地分为“保健篇”、“防治篇”、“饮食篇”三章。之所以这样分，是因为“最好的大夫是自己，最好的医学模式是自我保健。”而预防驾驶人职业病，最重要的就是要养成科学的生活和饮食习惯。在“保健篇”中，详细介绍了驾驶人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；在“防治篇”中，详细介绍了驾驶人易患的各类职业病的防治措施；在“饮食篇”中，则介绍了与防治职业病相关的饮食保健知识。保健的难题千千万，破解难题的方式万万千。化繁为简，车主保健其实真的很简单，人人都能做到健康驾驶、安全驾驶、快乐驾驶。

《车主不可忽视的保健秘笈》

内容概要

《车主不可忽视的保健秘笈(双色印刷)》内容简介：汽车在给我们的出行带来便捷和舒适的同时，也带来了一些危害。《车主不可忽视的保健秘笈(双色印刷)》深入浅出地将驾驶人保健的技巧和方法以简单明了的“10大”形式进行汇编，荟萃车主经验，海纳专家高招，同时配以生动有趣的插图，让你在轻松愉悦的阅读氛围中，快速从心理、生理、病理等方面了解与驾驶相关的危害因素，从而掌握预防、防治的措施和方法，确保身体的健康和行车的安全。

《车主不可忽视的保健秘笈》

书籍目录

第一章 保健篇

- 一、驾驶人自我保健10大秘笈
- 二、驾驶人（女性）保健10大秘笈
- 三、驾驶人（男性）保健10大秘笈
- 四、驾驶人春季保健10大秘笈
- 五、驾驶人夏季保健10大秘笈
- 六、驾驶人秋季保健10大秘笈
- 七、驾驶人冬季保健10大秘笈
- 八、驾驶人心理保健10大秘笈
- 九、驾驶人夜晚行车保健10大秘笈
- 十、驾驶人长途行车保健10大秘笈

第二章 防治篇

- 一、驾驶人防治职业病10大秘笈
- 二、驾驶人防治“车内杀手”10大秘笈
- 三、驾驶人防治驾车“隐形杀手”10大秘笈
- 四、驾驶人防治颈腰痛10大秘笈
- 五、驾驶人防治视疲劳10大秘笈
- 六、驾驶人防治肥胖症10大秘笈
- 七、驾驶人防治痔疮10大秘笈
- 八、驾驶人防治高血压10大秘笈
- 九、驾驶人防治油料危害10大秘笈
- 十、驾驶人防治振动和噪声10大秘笈

第三章 饮食篇

- 一、驾驶人健康饮食10大秘笈
- 二、驾驶人纠正不良进食习惯10大秘笈
- 三、驾驶人用汤食疗10大秘笈
- 四、驾驶人用粥食疗10大秘笈
- 五、驾驶人用菜食疗10大秘笈
- 六、驾驶人选择抗疲劳食物10大秘笈
- 七、驾驶人选择调节情绪食物10大秘笈
- 八、驾驶人利用经典食疗方法10大秘笈
- 九、驾驶人善用催眠食物10大秘笈
- 十、驾驶人旅行中卫生饮食10大秘笈

《车主不可忽视的保健秘笈》

章节摘录

1.保护睾丸，男人有责 俗话说：“睾丸是男人的命根子。”它对男性的生殖能力起到关键的作用，也是维持男性性征的器官。经常开车的男性，长时间坐在温度较高的发动机附近，加上座位又软，使整个臀部和阴囊常常陷入到座位里，座位的填充物便把阴囊包裹起来，再加上两条大腿根部紧紧夹住睾丸，睾丸里产生的热量散发不出去，势必使睾丸温度升高，这样往往使睾丸酮的分泌减少。睾丸酮是维持男子性功能和产生精子的动力，减少了便会导致性功能障碍和不育症。因此，经常开车的男性，要在驾驶座上铺一块不软不硬的棉垫，防止坐着时臀部和阴囊陷下去使睾丸受到过度压挤，还能使阴囊通气。在开车时，尽量将两条腿叉开一些更好。

2.棉质内裤，要求宽松 俗话说：“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。”比喻可以自由地行动。这话用在男性驾驶人身上，也恰如其分。经常开车的男性，需要穿宽松的棉质内裤，不要穿紧身的化纤内裤和牛仔裤。如果天气炎热时是一个人长时间开车，不妨大胆一些，将裤子拉链拉开，使睾丸的温度尽量降低。有关资料显示，职业男性驾驶人的生育能力，常常比一般的职业男性生殖能力低，更容易发生不育。因此，作为未生育的职业男性驾驶人，应该时刻注意保护自己，在计划让伴侣怀孕前三个月，尽量避免长时间驾驶。

3.驾车时间，不宜过长 俗话说：“一张一弛，文武之道。”比喻生活的松紧和工作的劳逸要合理安排。

。 ……

《车主不可忽视的保健秘笈》

编辑推荐

难题千千万，破解难题的方式万万千。化繁为简，车主秘笈其实真的如此简单。《准车主应知道的买车秘笈》主要针对买车、开车、养车、节油、保健、应急等方面，深入浅出地将各种技巧和方法以简单明了的“10大”形式进行汇编，荟萃车主经验，海纳专家高招，插图生动有趣。让你在轻松愉悦的阅读氛围中，快速掌握车主必备秘笈，是一套值得广大车主朋友和汽车驾驶人阅读和收藏的精品读物。民以食为天，食以安为先。荟萃车主经验 海纳专家高招 独创10大秘笈 买车如此简单

《车主不可忽视的保健秘笈》

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.tushu111.com