

<<私家车主健康随车手册>>

图书基本信息

书名：<<私家车主健康随车手册>>

13位ISBN编号：9787111305231

10位ISBN编号：711130523X

出版时间：2010-4

出版时间：陈远吉、李娜 机械工业出版社 (2010-04出版)

作者：陈远吉，李娜 编

页数：159

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>

<<私家车主健康随车手册>>

内容概要

随着私家车保有量的增加，私家车主的健康问题日益受到广泛的关注。然而，荣升为“有车一族”的私家车主们却常常面临着大小疾病频发、健身无门的尴尬境地。为了解决这一问题，本书以温馨、实用的健康知识为指南，帮助车主们认识到健康的重要性，指导车主朋友科学预防“驾驶病”，做到健身更有道。

本书对健康与驾驶安全、健身、食补、情绪等几方面的关系进行介绍，最后介绍了女性车主健康驾车的主要注意事项。

本书图文并茂巧妙，内容通俗易懂。

本书适合广大私家车车主及专业驾驶员阅读。

<<私家车主健康随车手册>>

书籍目录

Part1 车主健康从驾驶安全说起一、告别开车恶习2都市狂飙车灯用乱酒后驾车老司机驾驶坏习惯男车主与女车主的开车恶习大比拼二、别拿生命做赌注疲劳驾驶——害人终害己不要轻易超车看道路颜色判断夜晚路况三、四季安全驾驶应对春困有妙招夏日墨镜颜色别太深大雾弥漫慢慢开冰雪路面防溜车Part2 问诊你的健康一、肥胖症离你有多远以车代步使小腹慢慢变成“将军肚”肥胖是心脏病的罪魁祸首吗？七种食物帮你又寸付“将军肚”二、你的眼睛还好吗别忽视了眼睛酸涩护眼七招养护视力三、别让耳鸣缠上你强噪声引起噪声性耳聋有效隔音的经典小设备食物让耳朵“动”起来四、手臂麻木怎么办远离肩周炎呵护你的双手五、别让双腿“未老先衰”让腿部肌肉不再劳损食补吃出强健双腿六、胃病还在困扰着你吗饮食不规律及压力大易引起胃病减少胃病的干扰Part3 驾车族健身宝典一、等红灯时的车内健身妙招三分的瘦腹绝招闲时多放松眼睛给指关节做做手指运动车内两分钟健腿法腰颈疼痛试试“车上瑜伽”二、居家必练健身操完美的瘦腰减腹方案按摩是眼睛最好的保健法轻松治疗肩部疼痛腿部锻炼让双腿力量快速提升瑜伽帮你预防静脉曲张颈椎专用保健操Part4 健康生活食补少不了一、合理饮食与舒适驾车你开车时吃东西吗？鲜豆浆一驾车族良伴驾车族别吃的催眠食物适合驾车族的抗疲劳食物驾车族酷爱的营养食品开车时荔枝要少吃驾车一族的日常营养二、有车族的四季养生驾车族赶跑春困的措施夏天炎热烦躁，驾车族少吃肉驾车族秋季养肺要诀冬季饮食营养与人体健康三、制定一份“驾车族营养套餐Part5 驾车一族“心”太累一、小心情绪“中暑”驾车族容易心理疲劳夏季注意不要让心也“中暑”“心情食物”吃出好心情减压疗法熄灭怒火二、堵车别堵着你的心情应对堵车的方法车内放松小动作Part6 女性开车实用宝典一、女性开车必备宝典二、别让爱车变成你的“美丽杀手”开车女人越来越丑？“开”出来的黑色皮肤惹上“呼啦圈”和“大象腿”让肌肤还原本色的食品三、你的内分泌还好吗？女性要学会爱护自己特殊的日子需要特别的呵护调理内分泌的瑜伽动作月经期不可不知的禁忌月经期的食疗宝典月经期禁食的食物

<<私家车主健康随车手册>>

章节摘录

插图：也叫前照灯，前照灯对于全车灯来说是“心脏”部位。

合理使用前照灯应做到会车时变成近光，会车后及时变回远光，以放远视线，弥补会车时造成的视线不清；通过交叉路口和进行超车时应以变换远近光来提示。

2009年6月30日，南京发生一起重大交通事故。

一位轿车车主酒后驾车，导致汽车失控，沿途撞倒9名路人，并撞坏6辆路边停放的轿车，造成5死4伤，其中5名死者中有1名孕妇。

据现场目击者称，当时孕妇倒在地上，鲜血从她破裂的腹部喷涌而出。

经抢救无效，腹中胎儿也未能成活。

根据国家质量监督检验检疫总局5月31日发布实施的《车辆驾驶人员血液、呼气酒精含量阈值与检验》规定，100毫升血液中酒精含量达到20~80毫克的驾驶员为酒后驾车，80毫克以上认定为醉酒驾车。

一般人喝一纸杯啤酒，100毫升血液中酒精含量即可达到20毫克；喝一瓶啤酒，100毫升血液中酒精含量即可达到80毫克。

也就是说，喝一杯啤酒，就已经达到酒后驾车的标准了。

驾龄长等于驾驶规范？

没出过意外就等于安全？

其实，一些老司机自认为熟练的驾驶技巧，在正常情况下虽然不会引发行车事故，但是一旦遭遇自身的“命门”，后果将不堪设想。

此外，有些老司机保持的老传统，针对的是数十年前的老车型，应用在今天的汽车上，没有“与时俱进”，反而使得油耗飙升并损害机械部件。

<<私家车主健康随车手册>>

编辑推荐

《私家车主健康随车手册》：快乐车生活，健康大赢家

<<私家车主健康随车手册>>

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>