

<<驾驶员安全行车保健手册>>

图书基本信息

书名：<<驾驶员安全行车保健手册>>

13位ISBN编号：9787313037961

10位ISBN编号：7313037961

出版时间：2005-1

出版时间：上海交通大学出版社

作者：林决明编

页数：292

字数：244000

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>

<<驾驶员安全行车保健手册>>

内容概要

本书以科普的角度阐述了驾驶员的素质适应、安全调节、防治保健、创伤救护及交通法规五大部分内容,使驾车者从心理、生理病理等方面了解职业的危害因素,增强安全行车与健康而自我保健自我防治知识。

本书内容简明实用,适用于文化素质不断提高的广大驾驶员、车迷爱好者、交通管理者阅读,可作为驾驶院校、驾驶员培训学校的教科书。

<<驾驶员安全行车保健手册>>

书籍目录

一、 驾驶员素质适应篇 (一) 身体条件 (二) 生理要求 (三) 心理要求 (四) 性格培养 (五) 道德修养 (六) 气候地理环境的适应 (七) 道路车外环境的适应 (八) 车内特殊环境的适应 (九) 车辆及起动时的适应 (十) 高速公路行车的适应二、 驾驶员安全调节篇 (一) 注意力的培养 (二) 快速反应能力的培养 (三) 视觉能力的培养 (四) 认知与元心理优化 (五) 交通形态交会超避的对策 (六) 技能的训练与培养 (七) 如何防止疲劳 (八) 饮酒与禁忌 (九) 禁用慎用的药物和食物 (十) 烟茶、交谈、思考及通讯 (十一) 防盗与防劫安全 (十二) 摩托车的技能与安全 (十三) 生物节律调节 (十四) 饮食起居调节 (十五) 休闲娱乐调节三、 驾驶员防治保健篇 (一) 感冒的防治 (二) 非典的防治 (三) 头痛的防治 (四) 高血压病的防治 (五) 心律失常的防治 (六) 糖尿病的防治 (七) 低血糖症的防治 (八) 梅尼埃病的防治 (九) 神经衰弱的防治 (十) 睡眠障碍的防治 (十一) 晕动病的防治 (十二) 睡眠呼吸暂停综合征的防治 (十三) 合理饮食结构 (十四) 解渴与喝水 (十五) 胃病的预防 (十六) 慢性胃炎及胃十二指肠溃疡的防治 (十七) 胆囊炎胆石病的防治 (十八) 急性胃肠炎(细菌性食物中毒)的防治 (十九) 细菌性痢疾的防治 (二十) 肝炎的防治 (二十一) 一氧化碳中毒的防治 (二十二) 汽油中毒的防治 (二十三) 中暑的防治 (二十四) 急性高山反应的防治 (二十五) 急性颈部扭伤的防治 (二十六) 急性腰部扭伤的防治 (二十七) 颈椎综合症的防治 (二十八) 腰椎退行性病变的防治 (二十九) 腰椎间盘突出症的防治 (三十) 肩周炎的防治 (三十一) 网球肘的防治 (三十二) 膝关节风湿痛的防治 (三十三) 痛风的防治 (三十四) 冻伤的防治 (三十五) 噪声性耳聋的防治 (三十六) 眼病的防治 (三十七) 雪盲的防治 (三十八) 戴墨镜有损眼睛 (三十九) 接触性皮肤损伤的防治 (四十) 肛周及会阴部疾病的防治 (四十一) 前列腺炎的防治 (四十二) 性病的防治 (四十三) 性功能低下、性冷淡等的按摩与膳食疗法 (四十四) 女性驾驶员不同生理期的保健 (四十五) 常见癌症(恶性肿瘤)的预防 (四十六) 目前检查癌症的常用方法 (四十七) 防癌抗癌的食物四、 驾驶员创伤救护篇 (一) 应急救护原则 (二) 伤员伤势观察判断 (三) 伤员的抢救处理 (四) 急救的心肺复苏 (五) 烧伤的急救 (六) 溺水的急救 (七) 随车配备急救箱五、 驾驶员交通法规篇 (一) 中华人民共和国道路交通安全法 (二) 中华人民共和国道路交通安全法实施条例 (三) 道路交通安全违法行为处理程序规定 (四) 交通事故处理程序规定 (五) 机动车登记规定 (六) 机动车驾驶证申领和使用规定六、 附录 (一) 中国道路交通标志 (二) 国内外名车车徽标志

<<驾驶员安全行车保健手册>>

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>