

<<爱车更要爱健康>>

图书基本信息

书名：<<爱车更要爱健康>>

13位ISBN编号：9787530867129

10位ISBN编号：7530867121

出版时间：2012-2

出版时间：天津科学技术出版社

作者：周传林

页数：182

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>

<<爱车更要爱健康>>

内容概要

《爱车更要爱健康：开车族健康枕边书》针对开车族这一特殊人群的健康状况，从关爱自己、车内环境、健身锻炼、心理保健、疾病防治、女性开车等方面作了系统而全面的阐述，既有各种日常保健方法，又有驾驶相关常见病的防治措施。

《爱车更要爱健康：开车族健康枕边书》力求摒除艰涩难懂的医学术语，用通俗易懂的语言娓娓道来，增强了《爱车更要爱健康：开车族健康枕边书》的普及性与实用性，是一本关爱开车族健康不可多得的好书。

<<爱车更要爱健康>>

作者简介

周传林，男，自1999年大学毕业后至今从事图书编辑、策划工作。先后出版了《推销六艺》《好心情从放下开始》《拯救心灵：幸福生活从心开始》《谁动了你的健康》《慧眼识陷阱》《心态决定口袋》《再蜜也要“苦”孩子》《家装那些事儿》《我“抠门”我快乐》《家装省钱你也行》等十余部畅销档。现居江西宜春，专职写作。

<<爱车更要爱健康>>

书籍目录

第一章 关爱自己：爱车更要爱健康在这个车轮滚滚的时代，在享受着汽车给生活带来便利的同时，越来越多的疾病也开始侵蚀开车族的身体，尤其是白领开车族。

上班坐办公室、下班坐车的生活方式，加之平时精神压力大，日积月累，身体逐渐透支。

当身边开车族的队伍越来越庞大的时候，也要注意汽车给健康带来的隐患。

套用一句广告语，就是“有健康才有未来”，爱车更要爱健康。

开车族：别忽视健康的“红灯”开车族谨防“亚健康”缠身预防亚健康，才能真健康开车族生活细节的八注意开车族，请爱护你的眼睛自驾出游不要忘了保健关注健康，定期体检附录：开车族疲劳程度测试

第二章 车内环境：汽车污染要提防对开车族来说，车就是他们的第二个家。

“家”里的环境好坏至关重要。

因为车内环境不良不仅会直接影响开车人的身体健康，引起疾病，还会间接影响开车人的心理和情绪，从而影响开车的安全性。

近年来，随着私家车数量的快速增长，车内环境污染也和室内装修污染一样日益凸显。

有关专家称，目前汽车污染普遍存在，尤其是经过“豪华”装潢的汽车更要引起开车族的重视。

车内污染：开车族的第一隐形“杀手”教您五招减轻车内污染噪声不可忍，巧妙去消除车内二手烟，危害大惊人车内瓶装水，用时变“毒水”静电危害大，避电有妙招爱车装饰点缀有讲究自己动手清洁

车内饰品车内除味好方法车内空调“悠着”点开活用汽车天窗助健康附录：“通缉”车内五大污染物

第三章 健身锻炼：动出最健康的你开车族越来越多，长期驾驶、缺乏运动等因素引起的“驾驶病症”也越来越多，社会已开始关注这个巨大群体的健康。

所以开车族如何进行健身锻炼，如何让开车的全过程成为健身的一个新时空已成为开车族颇为关心的问题。

其实，开车族不必去健身房，随时随地都可进行有效的健身锻炼，他们可以以汽车为载体来建立时尚健康理念与生活方式的平台，做到安全开车、健康开车、快乐开车。

开车族抽空甩甩腿开车族恢复活力操开车族日常健身秘方开车族健身处方两则开车族的隐形健身操给指关节做做手指运动手指运动疗法完美的瘦腰减腹方案女性开车族美容操男性开车族瘦身操附录：五个动作测试开车族健康水平……

第四章 心理保健：开心开车更健康第五章 疾病防治：助你远离驾驶病第六章 女性开车：要健康也要美丽

<<爱车更要爱健康>>

章节摘录

发动机长时间运转之后，不但其产生的热量会增加车内污染物的挥发，而且它本身产生的胺、烟碱等物质也会对乘员的身体造成伤害。

因此，选择车身密封性较好的车辆，可以有效地减少自身或者其他车辆的尾气进入车内造成污染。

很多消费者买车之后喜欢在车内摆放一些毛绒玩具、靠垫等装饰物，但如果这些饰物是劣质商品就会增加车内“甲醛”的释放源。

另外，一些人喜欢在车里喷洒香水，很多香水是化学合成物，其本身就含有害物质，这样只会加重污染。

第一种和第二种污染源目前还难以从根本上解决，这与汽车工艺的发展水平有很大关系，内饰件采用更好的材料会对减少车内环境污染起到一定的帮助作用。

第三种来源属于开车族使用时所产生的“二次污染”，只要开车族在平时的使用当中加以注意就可以避免。

针对以上污染源，开车族在使用过程中，可以通过一定的手段加以防范和控制。

首先，汽车消费者应树立正确的汽车消费使用观念，尽量避免过度装饰；同时要注意选择使用无污染或有害物质含量低的装饰品，以有效避免污染发生。

其次，平时要注意按时进行车辆保养，发现故障及时到指定修理厂进行维修；购买零配件时要尽量选择原厂配件。

要注意使用清洁燃料，并按照出厂设定的燃油标号加油；要科学使用机油和油品添加剂。

在驾驶汽车时要养成正确的驾驶习惯，根据季节气候的差异，在大气环境相对较好的路段行驶时可以打开车窗适度通风，及时置换补充车内新鲜空气；有天窗的汽车可以打开天窗换气，效果更好。

车内不要摆放悬挂过多的装饰玩具，不要使用刺激性较强的芳香剂，应尽量避免在车内吸烟，吸烟时要打开车窗。

.....

<<爱车更要爱健康>>

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>