

乘客安全在你手——公交司机健康应该有

作为集体运输服务不可或缺的一员，公交司机的健康已被社会广泛关注。司机在长期驾驶过程中，容易受到振动、噪声、高温、汽油、一氧化碳以及不良体位等职业危害因素的影响，引发与职业相关的疾病。这里为大家介绍一些改善的方法。

相关疾病	原因、病理	预防
振动病	<p>机动车在发动、行驶时，都在不停地振动。开车时间一长，手部末梢血管和肌肉可产生痉挛，表现为手麻、手痛、手胀、手凉等症状，严重时还可引起手腕及手指关节的骨质增生，甚至关节变形。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ü 司机座位应用弹簧、海绵坐垫制成。 ü 佩戴松软手套，减少手与手柄、方向盘直接接触。 ü 当道路凹凸不平时，应减速行驶，以减少全身振动。
噪声聋	<p>机动车发动机运转、汽车喇叭、所载物体的振动等，可产生不同强度的噪声，加上一些乘客大声喧哗，司机长期在噪声的多重“轰击”下，易产生听力损伤，导致噪声性耳聋。早期，多在开车之后出现听力下降，如不开车，听力又逐渐恢复。但长期开车，反复接触强噪声，就会造成听力明显损害，且不能完全恢复，导致不可逆性耳聋。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ü 汽车应使用低音喇叭 ü 改进公交车语音广播系统或使用新型换代的公交车 ü 上岗前及在岗期间的职业健康检查；已有听力受损者应调岗。 ü 定期健康培训；尽量避免日常使用耳机。
视力疲劳综合症	 <p>司机在开车时，眼睛时刻都要注视路面的情况。倘若汽车的挡风玻璃质量粗糙，厚薄不一，便可能直接影响司机的视力，导致视力疲劳综合症，在开车过程中，会出现头晕、视线模糊、两眼胀痛等症状。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ü 选用质量上乘的挡风玻璃 ü 保持挡风玻璃干净 ü 每年应进行一次职业健康体检，发现与职业有关的疾病，及时治疗处理。 ü 注意适当眼睛的休息
工作压力/交通事故	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作时间过长、不定时 2. 工作环境较为不舒适 3. 与乘客发生冲突 4. 经常单独工作，与同事及上司欠缺沟通 	<ul style="list-style-type: none"> ü 保持充足的睡眠 ü 合理安排工作及工作量、休息 ü 提供适当的培训 ü 鼓励员工向管理层提出意见 ü 处理冲突及投诉时应提供支援 ü 定期维修保养车辆
颈椎病	<p>司机开车时始终注视着一个方向，容易导致颈部肌肉痉挛，可使颈椎间关节处于一个不正常的位置，发生颈椎微错位，压迫、刺激神经，出现头部、肩部、上肢等处疼痛、发胀、颈部肌肉痉挛等。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ü 公司应提供避震好的车 ü 调整驾驶室内座椅及方向盘 ü 保持正确的坐姿、勤做运动
前列腺炎	<p>尤其慢性前列腺炎，治疗起来多较困难，加之司机由于其工作特点，易患此病，且多不能维持按期、正规、连续的综合治疗。原因：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 久坐。长时间坐着工作，使盆腔及前列腺部受挤压而充血，血流缓慢淤滞，对病原体抵抗力减弱，易诱发前列腺炎。 2. 饮水不足。因受驾驶工作影响而不敢多饮水，常使身体处于轻度脱水状态，尿液浓缩，易患尿道炎、膀胱炎，从而诱发前列腺炎，也会伴随便秘症状。 3. 憋尿。受工作所限无法或不便及时排尿而强忍之，膀胱压力增高。长期如此可造成尿路及生殖道上皮防御细菌的能力下降，致泌尿生殖系统感染。更危险的是，对于已患膀胱炎或后尿道炎的患者，其尿液可经前列腺管逆流入前列腺组织中，最易致前列腺炎。 	<ul style="list-style-type: none"> ü 长途驾驶可轮班操作，司机交替休息 ü 持续驾车 1 小时左右，应下车适当运动，活动腰髋，伸展四肢。 ü 在各公交总站设置足够公厕 ü 平时多饮水，多排尿 ü 注意个人及驾驶室卫生。出现病征应尽快治疗。 ü 注意生活规律，坚持锻炼身体，增强抵抗力。 

注：因工作而导致的手臂振动病、噪声聋等是法定职业病。用人单位需承担职业病员工检查、治疗及法定职业病待遇。

对公交司机保障的例子

1. 对行业的要求:

- 向社会公众发放交通安全的信息，减少乘客与司机之间的冲突

2. 对车辆及公交公司的要求:

- 制订车辆部件的标准，确保行车安全
- 车辆的大小及重量的限制
- 由第三方对公交公司作出安全评级
- 要求检查、维修及保养车辆
- 公司不得要求生病、疲倦的司机驾驶

3. 对公交司机的要求:

- 禁止司机饮用及使用酒精等物质
- 司机需确保车上设备处于正常状态再操作
- 必须佩戴安全带

4. 对健康方面的要求:

- 不得驾驶或让乘客乘坐检测到一氧化碳(或有机化合物释出一氧化碳)的车辆
- 指定司机最高驾驶时间
- 禁止车上吸烟
- 考虑在恶劣天气下对司机的影响

公交司机“专属保健操”

第1招：白鹤引颈

司机在座位坐直，双腿并拢，双手放在膝盖上或者方向盘上，上身先往前弯曲作“大虾”状，往前摇，再向后伸展开来往后摇，两个动作要带动着脖子。注意，不要急，前后摇的动作要慢要缓，动作幅度要大。

要想身体好，脊柱摇一摇。在办公室，大家也可以摇一摇。

第2招：罗汉摆肩

你在灵隐寺看到的罗汉，没有一个肩膀是放平的。平时车子开得很累，等红绿灯时就可以放掉方向盘，手放松，开始摆肩，两肩往前摆动，再往后摆动，注意两点要领：一紧一松：肩胛骨尽量夹紧，双手要放松，前三下后三下。前摆有利于背脊，后摆有利于肩膀。

第3招：神仙推掌

司机平时开车，都是双手手指弯曲紧握着方向盘，双手手心朝上，手臂向前伸直与肩膀平行，用手心反推方向盘，手臂要伸直，双手放松，肩膀尽量往前推，推得越重越好。

神仙推掌



第4招：金猫洗脸

当然，这并非醉罗汉安海拳的独门招式“金猫洗脸”，左手取人眼珠，右手抓人花容。

遇到红绿灯，先梳头。十个手指头当作梳子，大拇指对着太阳穴，沿着耳根到风池穴，然后大拇指沿着颈动脉下来；然后洗脸，两个中指沿着鼻子两边洗脸。

两次梳头，一次洗脸，这时，差不多绿灯就亮了。

如果你感到困乏，心情烦躁的时候，不妨试试金猫洗脸，不用一分钟，保证神清气爽。

第5招：熊式托压

抬头挺胸，双手手心朝外，手臂向两侧用力压，用力压时抬头挺胸，并配合着左右回头看，也叫“五劳七伤回头看”。

完成这个动作后，再左手向上托，右手向下压，两手交替进行，动作一定要到位，就好比“托塔李天王”。

熊式托压



第6招：膻中自敲

人身上有一个穴叫开心穴：膻中穴。开心穴位于两乳之间，两手交叉握住，用其中一个突出的大拇指，轻轻敲打，心情不好、烦躁的时候或者心脏难受时，轻轻敲敲它，很快心就能定下来。

膻中自敲



第7招：背手抚腰

双手背后紧握，用手背搓两个肾脏之间的脊柱。来个九下，很舒服。

第8招：颈椎自抚

平时颈椎不舒服时，用双手拍打颈椎的方法并不正确，应该用双手按摩颈椎。最好的方法是，双手分别用四个手指，按住颈椎，分别朝外拉，用于放松肌肉。

随后，找到头后部两处凹的风池穴，用大拇指按，顺时针和逆时针各转九圈。

第9招：掌式梳头

洗完了脸，梳完了头，我们再来一招“假梳头”。腰背挺直，左手从头部右前方开始，往后绕一圈，同理，右手从头部左前方开始，往后绕一圈，左右各三下，就好像是在梳头，但其实不需要真梳头，假模假式就行。（参考资料来源：《绿十字》、网络）

安之康信息咨询中心

电话：(020) 8157 4255 (周日-周五 13:30-21:30)

安康手机：13927242139 (佛山)

QQ: 1157580713; 联系电邮: ohcsgz@gmail.com

微信号: OSHExpress 或搜索“安康快车”

职安健知识及劳动保障法规查询:

安康信息网 <http://www.ohcs-gz.net/>