

# 年轻女司机小心“驾驶肩”

## 往后座丢东西最严重可能要住院

对于开车一族来说,如果副驾驶座位有人要坐,大多数人一上车的习惯动作是身体倾向右后方,用右手把随身物品提放到后排的座位上。

20多天前,一位26岁的刘小姐因为右肩疼痛厉害,不得不到医院就诊。结果医生一问,原来病根就出在这个常常会做的习惯动作上。

这个病有一个通俗的名字,叫“驾驶肩”。刘小姐并非个例,每年医院会接诊120多名这类患者,其中大半是年轻的女性驾驶员。

**扔了一下电脑包住院20多天**

如果可以重新来过,刘小姐一定不会随手把电脑包往汽车后排丢了。因为这个动作,让她在医院住了20多天。

刘小姐和大多数年轻人一样,出门总是电脑不离手。下班

后,她习惯随手把电脑包放在副驾驶的位置上。有时,电脑包里还放一些书本杂物,估计有10多斤重。

那天下班,有同事要搭车。刘小姐和同事上车后,就随手把电脑包丢到后排座位上。当时,她感觉右肩有点痛,但没当一回事。

当晚,等刘小姐做完事情,伸懒腰的时候,发现右肩出大麻烦了,不但越来越痛,连手都无法举过头顶。次日,刘小姐去附近医院配了止痛膏和药物,但没有明显效果。

一周前,她来到医院,找到了骨科关节病的主任医师毕医生,被诊断为“驾驶肩”。病因就是往后座放电脑包引起的,且情况比较严重,得手术才能解决。“事实上,伴随城市汽车拥有量的增加,‘驾驶肩’越来越多。”毕

医生说。

**女性驾驶员要警惕“驾驶肩”**

其实毕医生此前也遇到不少患此病的女性。一开始他还疑惑,后来才发现不少女性患者都是年轻白领,喜欢用右手把东西放到车后排,于是起名“驾驶肩”。

“驾驶肩”的专业名字是肩关节上孟唇前后部的损伤,原因是手臂经常做过头后伸的动作,会使肱二头肌腱在肩关节腔内受到反复的挤压,从而导致肌腱磨损,出现局部组织炎症水肿,引起肩关节疼痛。

“驾驶肩”还会出现在开车时突然猛打方向盘,或手握方向盘时汽车被追尾撞击的人身上。在这类人群中,女性占据大多数。因为和男性相比,女性臂力较小,容易受伤。和年长女性相比,年轻女性怕麻烦,做事比较

急,而且对体力估计过高,不会像年长女性那样打开车门,走到后排去放。

毕医生表示,驾驶肩还容易出现在打山核桃的人身上,因为大开大合的手法容易受伤。

不少人会把驾驶肩和肩周炎混淆起来,其实非常好区别。毕医生说,肩周炎的通俗名叫“50肩”,即50岁以上的人容易得,整个肩膀会感觉僵硬。而驾驶肩最明显的特征,就是无法将手举过肩膀。

“怎么预防?我的建议就是少往汽车后排取放东西,如果真要放,请把驾驶座位往后移动,减少伤害的发生;或者打开后车门取放东西。”毕医生表示,得了驾驶肩,轻者需要做保守治疗,静养三个月,还有可能会在胸前吊一块三角巾,固定手臂。重者就需要动手术了。(黄淼君)

### 互动平台

主持人:贾晓雪

QQ:359365735

电话:151 65872400

QQ群:95793338

## 避免被追尾 六招挺管用

- 开车上路总是担心会被追尾,有没有想过一些方法杜绝这种现象呢?这里倒是真有一些小妙招,据说,一部分车主用了之后,还真起到了一定的作用,开车的你,不妨也试试。
- 1.车主自身避免随意变道,急刹急转,尽可能的不影响后车的正常通行,于人于己都比较安全。
  - 2.避免紧跟“急先锋”,这种车在城市道路中车速开得很快,而且经常随意变道,一旦前方车辆急刹车的话,很容易导致后方多车追尾事故的发生。
  - 3.避免拥堵路段行驶,尽量绕行。城市由于路段拥堵,走走停停,前车溜车发生追尾事故的不在少数。用微信路况提前查询路况,避免拥堵,绕道行驶,避免此类冤枉的追尾事故发生。
  - 4.避免紧跟外地车,很多外地司机对道路不熟,在匝道口随意变道、路口违章转弯或者调头的情况很普遍,如果您跟的太近,很容易发生事故。
  - 5.避免紧跟出租车,不少出租车看到路边有招手的乘客会立马踩刹车变道,如果正好紧跟在它后面,很容易追尾撞上去。
  - 6.避免紧跟大货车或公交车,由于体积较大,会挡住后车驾驶者的视线,影响驾驶者对路面情况判断,当有突发情况时很容易造成事故。

# 刹车片安全吗?

## 三种方法教你自查

如今汽车除了是单纯的代步工具,也是很多人的生活伙伴,不少朋友喜欢在工作之余玩车琢磨车。还有一些朋友即便不太懂车,也希望通过用车经历来获取更多的汽车知识,运用这些知识来检查自己的车辆。

**1、看厚度**

一个新的刹车片厚度一般在1.5cm左右,随着使用中不断摩擦厚度会逐渐变薄。专业的技术人员建议,当肉眼观察刹车片厚度已经仅剩原先1/3厚度(约0.5cm)左右时,车主就要增加自检频率,随时准备更换了。当然个别车型由于轮毂设计原因,不具备肉眼查看的条件,需要拆卸轮胎才能完成。

每个刹车片的两侧都有一个突起的标志,这个标志的厚度在两三毫米左右,这也是刹车盘最薄更换的极限,如果刹车片厚度已经与此标志平行,则必须要进行更换。因此当刹车片厚度接近此标志的时候,车主就要随时观察准备了,不过在不拆卸轮胎的情况下通过肉眼很难准确观察,目前不少车型在刹车片过薄时仪表手刹灯位置会有所提示,相对自检就方便一些。

**小建议:**刹车片根据用车环境和开车习惯没有严格的更



换间隔,一般在行驶六万公里左右就要考虑更换。当肉眼观察发现刹车片较薄时应当在保养时要求技术人员进行检查,因为肉眼观察本来就会存在误差,专业的维修站通过卡尺要比肉眼观察更严谨一些。

**2、听声音**

如果在轻点刹车的同时伴随有“铁蹭铁”的丝丝声,此时刹车片必须立即更换。因为刹车片两侧的极限标识已经直接摩擦刹车盘,证明刹车片已经超过极限。遇到这种情况,在更换

刹车片的同时要配合刹车盘的检查,出现这种声音时往往刹车盘已经受到损坏,此时即便更换新的刹车片仍然不能消除响声,严重时需要更换刹车盘。

**小建议:**当听见刹车有声音的时候往往已经晚了,此时刹车盘多多少少会受到损伤。刹车盘的价格相比刹车片要高出很多,因此建议大家勤检查刹车片,避免损伤刹车盘的事情出现。

**3、感觉力度**

当刹车片变薄时我们的刹

车效果会受到影响,此时需要更深的踩下制动踏板才能达到原先轻踩就能达到的制动效果,前半程制动效果明显减弱,很多人感觉自己的刹车变软,有点刹不住了,此时就要检查检查刹车片是否需要更换了。

**小建议:**这个方法相对抽象,凭感觉可能有些不好把握,因此养成一个好的自检习惯很重要。另外刹车效果降低会导致刹车油消耗增加,因此更换刹车片的同时要着重检查刹车油的情况。

## 齐鲁砍价团

### 招募会员

如果您想买车, 请加入“齐鲁砍价团”吧, 一起砍价, 购车优惠信息, 全面掌握, 没有最多, 只有更多!

QQ群: 95793338  
齐鲁枣庄汽车砍价团  
报名电话: 15165872400

### 团购风暴