开车犯困 请试试这些方法

冬天天气寒冷，对于很多司机来说最头疼的事情就是开车时容易犯困，尤其是春节临近，很多朋友都有开车回家过年的打算，在漫漫回家路上如果再遇到大堵车，那真是又烦又困，苦不堪言。本期，我们就为大家带来一些解困的方法，希望能够对冬天出行爱困的司机朋友们提供一些帮助。

睡会最好使

当实在困得不行的时候，找个地方停下车小睡片刻是解困最有效的方法了，当然停车的地方一定要是安全而且是合法的。如果需要长途持续驾驶的话，白天每隔4小时、晚上每隔2小时就要休息20分钟，这是避免疲劳驾驶最有效的方法。

听歌唱歌都管用

如果你是在高速上行车，一时犯困却没有地方可以停车休息，这时可以选择大声唱歌，如果车中还有其他人，可以大家一起唱，唱那种容易让人兴奋的歌来赶走困意。如果唱歌有困难，那么就听歌吧，只要能刺激你，就是好歌曲。

嚼无糖口香糖

嚼口香糖能让你的嘴保持运动，让身体忙起来。据很多专业司机说，他们都是用这招来防止长途工作打瞌睡的。为什么不能吃糖？因为糖分摄入之后，血糖会迅速飙升然后回落，立竿见影地引起瞌睡。和饭后想睡觉的道理差不多。所以记得要备无糖（最好清凉、略带酸爽）的口香糖。

自己“虐”自己

古人夜间读书犯困了，为了醒脑提神，往往选择用头悬梁锥刺股等狠招，据说百灵百验。人家读书尚且如此，咱们开车就更得拿出点勇气和魄力——哈哈，开玩笑的。我们可以拧自己的大腿、抽自己的耳光，就当舒活神经啦！

喝提神的饮料

如果打算长途驾驶的话，最好在车上准备一些能够提神的饮料，不能让自己犯困，饮料要准备对自己管用的。人的体质不一样，所以不同的饮料提神的效果也有差别，有些人觉得红牛比较提神，也有人却觉得咖啡比较提神。

吃刺激性的食品

除了提神的饮料之外，一些刺激性的食品也是必不可少的。例如超凉爽的薄荷糖、很辣或者很酸的食品等。实践证明，超辣或超酸的食品绝对有良好的提神效果。

抹清凉油

可以往鼻子或者太阳穴处抹上一些清凉油，通过吸气把一些刺激性的成分吸入，具有明显提神醒脑作用的成分可以很好地起到驱除睡意的作用。

常备湿巾擦脸

用湿纸巾或者湿毛巾擦脸和脖子，马上元神就归位了。最好选清凉效果的，千万不要选安眠薰衣草味。市面上大部分湿纸巾经测试都不够湿，所以也可以用冰冻饮料揉脸代替。

调整座椅角度

过于习惯自己的驾驶姿势，也会让身体渐渐懈怠。这个时候你可以稍微调整座椅，以不影响看路和后视镜为合适。当你慢慢又习惯了这个位置的时候，就再调整一下。

跟副驾驶的乘客聊天

主动跟副驾驶的乘客聊天也是一个解困的好方法，但是要注意选择对象。如果对方整天挂着个你欠他几百万的臭脸，估计你也提不起兴趣聊下去。相反，如果副驾驶是一个年轻貌美的妹子，别说聊天，光坐那你就提神了。

开车窗

打开车窗让冷空气进入车内，也能起到提神的效果。车窗外的空气本身在一定程度上可以提神，并且车外的凉风吹过，肯定能让人睡意全无，但是别把车窗开太大，不然你会受不了的——冬天，预防感冒也很重要哦。

夜间行车，打开车内的灯

人在黑暗的地方，身体会分泌出褪黑激素，比起疲劳，激素召唤睡神的能力强了100倍。在你感觉到累之前，在不影响行车安全的情况下，应该打开一点车内的灯光，让褪黑激素不分泌。因为它一旦进入你的身体里，就很难不被睡意侵袭，得小睡15分钟才能回血了。

（据腾讯汽车）

三大技巧延长车辆寿命

怎么延长车辆使用寿命？这对很多的车友来说是一个很大的问题，主要是要保持汽车良好的技术状态，这样更加有利于延长车辆的寿命。其实它的内容更广，包括汽车美容护理等知识，概括起来讲，主要有以下三个方面：

一、车体保养

车体保养又习惯称汽车美容，主要目的是清除车体外和车体内的各种氧化和腐蚀，然后加以保护，尽量突出车的“美”。它主要包括：车漆保养，坐垫地毯保养，保险杠、车裙保养，仪表台保养，电镀加工保养，皮革塑料保养，轮胎、轮毂保修，挡风玻璃保养，底盘保养，发动机外表保养等。

二、车内保养

车体保养是为了使车永葆青春，车内保养的目的则是让汽车行驶几十万公里无大修，保证汽车处在最佳的技术状态。它主要包括：润滑系、燃油系、冷却系、制动系、化油器(喷油嘴)的保养等。

三、车体翻新

如深划痕的诊断、治理，多材料保险杠修复，轮毂(盖)的硬伤修复，皮革、化纤的材料翻新，发动机的颜色翻新等。

汽车保养分为定期保养和非定期保养两大类，定期保养有：日常保养、一级保养、二级保养；非定期保养有：磨合期保养和季节性保养。汽车保养的主要工作不外乎清洁、检查、紧定、调整和润滑等内容。但随着科学技术和汽车工业的发展，以计算机为主的各种先进技术在汽车上广泛应用，使未来汽车逐渐走向智能化，因而汽车保养的内容又被赋予了新的内涵。

汽车保养是一项技术性比较高的复杂工作，单靠司机本人难以完成，需要到汽车维修企业去保养。而现在在我国还有一部分汽车维修企业死抱着传统的保养观念不放，保养设备和工具陈旧落后，保养方法手段还是老一套，跟本不适应现代发展的需要。此外，还有个别维修企业的服务质量堪忧，为谋取暴利“黑箱作业”，保养中以旧充新、以劣充好，保养费、换件费漫天要价。所以提醒司机们保养汽车时一定要选择技术力量雄厚、服务质量可靠、信誉好的维修企业，而不要嫌麻烦、图省钱而不保养汽车，以免因小失大。

（据《汽车维修与保养》）