



# 你会调节座椅头枕吗？

如今，城市里的交通环境并不理想，堵车已经成为“家常便饭”，在拥挤的道路上，追尾事故经常发生。在所有的交通事故中，追尾事故的致死率是相对较低的，但车上人员的受伤率往往很高。究其原因，就是车辆在遭遇追尾时，容易对乘员颈部造成“挥鞭伤”，颈部恰恰是人体非常关键的部位，如果受到外力冲击，容易造成严重后果，甚至是永久的伤害。为了尽量减轻“挥鞭伤”，如今的汽车座椅都配备了头枕。下面，我们就来聊聊，座椅头枕该怎么调节。

第一车网 www.iautos.cn

## 什么是“挥鞭伤”

开头提到在追尾事故发生时，容易造成颈部的“挥鞭伤”，那么它到底是怎样造成的呢？“挥鞭伤”是一个非常形象的词语，在追尾或后撞事故发生时，乘坐在车内的人员身体受到巨大的冲击力，躯干被座椅猛然推动，头部由于惯性原因相对滞后，从而向后甩动，造成颈部的伤害，因头部甩动和鞭子挥动时的鞭尾动作类似，所以被称之为“挥鞭伤”。

汽车座椅头枕在设计时就考虑到安全性能，所以，它不仅仅是一个舒适性配置，更是一项安全配置。那么既然是安全配置，头枕同样被纳入到安全试验之中。C-NCAP 早在 2012 年版管理规则中就正式导

入了鞭打试验，并从 2012 年 7 月正式开始实施，2015 年版本的测试规则又对鞭打试验进行了调整。

鞭打试验是指将试验车辆驾驶员侧座椅及约束系统仿照原车结构，固定安装在移动滑车上，滑车以速度变化量为 15.65km/h (正负 0.8km/h 内) 的特定加速度波形发射，模拟后碰撞过程。座椅上放置假人，通过测量后碰撞过程中颈部受到的伤害情况，用以评价车辆座椅头枕对乘员颈部的保护效果。

## 如何调节头枕才能避免“挥鞭伤”

汽车座椅上的头枕大家都不陌生，现在我们知道，头枕除了可以提高乘坐舒适性，更大的作用就是保护我们的头部和颈

部，那您知道，如何调节头枕才能获得最大程度的保护吗？

1.调整坐姿。我们在驾校里学开车时，上车之后首先就要调整座椅，现在，我们主要说座椅靠背。将座椅高低、前后都调到合适位置之后，我们再调整靠背角度。由于乘员身体头部、颈部和背部与座椅接触，因此，尽量让头颈部和背部保持垂直，可以有效减轻后方撞击时所造成的伤害。所以，座椅靠背需要尽量直立一些，最佳位置是在直立的基础上稍微向后倾斜。

2.怎样调节头枕高度。调整坐姿后，我们开始调节头枕。一般来说，座椅头枕可以调节 3 挡，在头枕的支撑杆上可以看出相应的凹槽。将头枕向上调节时，直接托起头枕即可。向下调节时，需要用手捏住支撑杆下方的按钮，同时将头枕向下压即可。

3.头枕高度不宜过低或过高。头枕高度合适才能获得更好的保护，否则可能会起到反作用，加重伤害。许多车主喜欢将头枕作为颈枕来使用，将头枕降至最低，垫在颈部后方，靠上去觉得很舒服。但这样的做法是非常危险的，过低的头枕垫在颈部后方，在遭遇追尾事故时，巨大的冲击力会通过头枕直接传递给颈部，而头部则因为惯性向后翻转，颈部会遭受非常严重的伤害，可能会出现折断颈椎这样的致命伤。

如果头枕高于头部很多，在受到撞击时，头部很可能会被向下挤压，头部被压低，造成颈部严重伤害。另外，头部被下压时有可能会撞到头枕的金属杆，造成更严重的伤害。

4.头枕高度与耳朵齐平。一般来说，头枕中央是最为柔软的，在遭遇外力冲击时，头部靠在头枕中央最为安全。所以，调节头枕正确的高度是，将头枕中央与耳朵上沿平行，这样就使头部中间对应头枕中央，在受到冲击时，头枕最柔软的部分会给予头部安全的保护。

5.头部与头枕间距。头部和头枕之间的间距越小越好，车辆被追尾时，头部如果紧贴头枕，会减小被头枕拍打的可能，头部和头枕的间距以不超过 4cm 或两指为宜。部分车型的头枕角度可以调节，利用它，我们可以找到最贴合头部的角度。

6.调整后确保头枕固定。在调节头枕高度时，一定不要忘记确认它是否已经固定好。通常情况下，在调节到合适位置后，会听到“咔嚓”一声，表示卡子已经卡入支撑杆上的凹槽内，头枕位置就固定好了。

7.如果需要，可加颈枕。部分车型可能会出现一个情况，就是当头枕调节到最安全的位置后，日常驾驶起来并不是很舒服，这可能是由于设计或个人身体原因造成。解决办法是在头枕下方加一个颈枕，对颈部有一个良好支撑，既保证了安全又可以提高舒适性。

8.后排头枕也很重要。目前，几乎所有的 4 座车型都装配了后排座椅头枕，但部分 5 座及以上车型的后排中间座椅却没有头枕，这样的设计或许是考虑是否遮挡后视镜的视野，或许考虑后排中间座位只是个“临时座”，但安全无小事，也许就是那么“临时坐一会儿”，意外就来到了，所以，如果您的车后排中间位置没有头枕，而又需要乘坐的话，那么建议您还是加装一个，毕竟安全第一。

9.头枕的其他用途。看到这里，想必大家也看明白了，其他用途就是利用头枕棍去撬碎玻璃完成自救。那年“7·21”北京暴雨之后，用头枕棍砸玻璃的方法引起热议，后经实验证实，用头枕棍插入玻璃与门板的缝隙中，撬碎玻璃的方法最为可行。需要注意的是，目前市售车型的玻璃内侧安装有密封条，使用头枕棍的一根，需要稍微用力将其完全插入缝隙内，扳动头枕即可轻松撬碎玻璃。在危急时刻，头枕仍可以“救险”。

(据新华网)

