

夏天开车易犯困 这些招数包管用



开车犯困这事儿，相信所有的车主都遇到过，特别是在跑高速的时候，这种情况发生的几率更高。现在正值夏天，天气炎热，如果在室外办事，体力消耗更大，更容易发生犯困的情况，而一旦犯困，如果及时反应过来还好，一旦真的迷糊过去了，那么接下来很可能发生一场灾难。所以，本期给大家整理了几条“提神醒脑”的妙招，很多还是亲身实践过的，包管有用！

多停车休息

通常来说，市区短途驾驶都不会出现犯困的情况，但是只要上了高速或者环城快速路，那么大家就要警惕了，一定要注意多停车休息。有两种参考方式，一个时间，通常来说2个小时一停是比较合理的（西方国家有2个小时强制休息的规定），如果连续驾驶超过3个小时，那么人就会进入一个倦怠期，随时有可能发生打盹犯困的情况。

在高速上休息最好是进服务区，且不可在高速公路上随意停车，所以第二个参考方式也就是高速服务区。一般来说，高速服务区是每间隔40公里有一个（偏远地区距离会拉长），所以每四个服务区停车休息一下是比较好的。如果服务区距离较长，那三个甚至两个服务区休息一次更好。俗话说有备无患，即便你精力旺盛，也最好多停车休息，这是对自己负责，更是对车上的乘客负责。

避免自造“困”难

这一点相信大部分人都知道的，首先应该避免困点开车，比如说午后时段，这是大多数人“生物钟”里的休息时间，这个时候你应该先保证足够的休息再上路。另外就是晚睡或者熬夜后开车，这种情况更是自找苦吃了，不是万不得已，千万不要在这种情况下上路驾驶。

另外，我们还应该注意不要在吃了带有安眠成分的药以后上路，比如很多治感冒的药，吃了以后就会让人昏昏欲睡，如果吃了以后立刻开车，即便只是市区行驶也有很大风险。

多开空调外循环

车内空间小，如果空调用内循环，车内的氧气含量不足，人也容易犯困。因此最好多用外循环，而且在高速路上通常空气是较好的，所以用外循环也更好。

抹风油精、清凉油

这个方法是很多人比较喜欢的，也是身边大多数人都用的，而且立竿见影，可作用时间较长，还不带副作用，另外还没发现对这两种东西免疫的人，所以比较推崇这两样东西。具体做法，不建议直接往太阳穴上抹，因为过量的话会熏眼睛，最好是在两个手腕上涂抹或在脖颈处涂抹，效果都是很好的。

注意调整坐姿

通常驾驶员上车坐定后就不再调整姿势了，而且一个合理的姿势也是安全驾驶的

基础，但是这在高速驾驶时就不同了。长时间保持一个姿势，肯定会造成困乏，所以在行驶环境相对安全的情况下，伸伸腰、挪挪腿、扭扭头什么的都应该来一遍，抑或轻微调节椅背角度和座椅高度，这也会带来一种崭新的乘坐体验。

与车内的人聊天

小时候我们接触的教育是，不要跟驾驶员说话，特别是公交车上，这个标语至今还有，实际上这个道理和上面的调整坐姿相同，因为环境的变化，所以惯例得变通一下。高速行驶时，应该多与乘客聊天，让自己的大脑运转起来，当然也要把握好度，千万别太激动了。而作为乘客，大家也要多留心，如果一车坐4个人，3个乘客都呼呼大睡了，那么这时候驾驶员可是非常的郁闷了，不是专职司机，别这么残忍地对待人家。

喝红牛、咖啡、茶

很多司机跑长途都会备两瓶红牛，可以起到补充能量、提神的作用。有些人习惯喝咖啡或者茶，也都是不错的方法。但需要注意这些饮料的温度，避免闹肚子。也有很多朋友说已对这些东西产生免疫了，这也就是因人而异的问题了，看自身情况就好。

嚼口香糖、薄荷糖

相比较上面的喝东西，吃东西的办法似乎对更多的人有用，嚼一嚼口香糖、吃吃薄荷糖或者佛手果（喉宝），这都是起效快的方式。甚至你还能准备点零食，芥末海苔、芥末花生、泡椒凤爪等，所以车上常备零食也是挺实用的（怎么感觉像是在给吃货们找借口）。

打开车窗或者天窗

自然风拂过脸庞是多么惬意的一件事，这也是个提神的好办法，而且这是较为廉价的。之所以这还会花钱，来自于行驶中风阻变大，长时间如此会增加油耗。因此也并不建议在高速上长时间开窗行驶，而且如此的话，后排乘客往往会被吹成狗，那种狂风肆虐的感觉并不好受。

切换不同类型音乐

听音乐也是大家可以常的提神方式了，但是需要提醒大家的是，音乐的类型最好还是多样一些，因为每个人会对自己喜欢的音乐习以为常，就算是重金属摇滚，恐怕都难以刺激你的神经了。另外，歌曲还是要多更换，总是一样的歌同样也是起不到多少效果的。（人民）