

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,那么接下来就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,一个是时间,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(边远地区距离会拉长),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是知道的,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

听音乐也是大家习以为常的提神方式了,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)