

# 春困秋乏 开车路上怎样赶走瞌睡虫



春困秋乏,秋天时不时来个哈欠打个盹也是人之常情,可是如果您正在路上开车可就是危险之极的事情了!要知道,这在路上开快车不是最危险的,最危险的是走神,而打瞌睡更是要命的!可这打瞌睡是身体疲乏发出的信号不是人为能控制的啊,最近正逢秋天这打瞌睡的“黄金时间”,给大家推荐一套“防困攻略”,相当贴心实用,开车的朋友们要看好了,也许关键时刻能起到大作用哦。

## 瞌睡虫来了怎么办? 感官总动员!

路上开着开着车打起瞌睡来了,很多车祸就是这样发生的,且看防秋困攻略。首先可以从视觉下手:用光照赶走睡意。因为光线有助调节生物钟,抑制人体分泌褪黑激素,减少睡意,因此如果是夜间驾驶中途不妨停下车去路边小商店或超市买点东西,利用光亮来驱赶睡意。然后是味觉,比如吃点甜食,葡萄糖是大脑的营养来源,吃点糕点糖果迅速提升血糖值,可给大脑补充营养保持清醒。还有嗅觉刺激:困倦时闻风油精、清凉油,可驱除困意,振作精神。还有触觉:可以用冷水洗脸提高神经系统兴奋度或者降低车内温度,因为车内过于暖和舒适也会让人加重睡意,这时候驾驶员童鞋不妨打开车窗吹吹冷气。触觉还包括可以按摩刺激相关穴位,比如手部的中冲穴、合谷穴,头部的风府穴、百会穴,脚部的足临泣穴、隐白穴,这些穴位按摩几分钟也可以清醒头脑赶走睡意哦。

当然,或者就用自然疗法:困了就睡会儿。如果长途驾驶,条件允许的话,困的时

候最好到休息站休息打个盹睡会去,别撑了,安全第一。白天控制在半小时内,夜里可以睡一个半小时,睡一觉神清气爽了再上路!

## 出发前功课做足 预防路上犯困

其实有时候等你发现自己困了的时候眼皮已经开始打架了,而且或许时间紧急,或许路况不允许,很多时候困了只能“硬撑着”,那怎么办?其实在瞌睡虫还没来之前,我们可以自己先做点功课来预防秋困,建好“防护墙”不给瞌睡虫可乘之机——比如如果第二天要开长途,一定要休息好。还有避开高危驾驶时间段。凌晨和下午三四点是人体最易犯困的时候,容易因打瞌睡和精神溜号出现车祸,最好出发前避免在这个时间段内集中驾驶;开车半小时前喝杯咖啡也很有用,咖啡提神我们都知道,咖啡有刺激大脑、令人保持清醒的作用,但喝后15-30分钟才能生效,因此要提前半小时酌情喝杯咖啡或绿茶;另外,迷迭香、薄荷、桉树的香气有醒神的作用,驾驶前不妨在车厢内滴上几滴这类的植物精油,有助于驾驶途中保持清醒。另外准备点快节

奏的音乐和提神醒脑贴也很必要,还有车上最好常备毛巾、眼药水、驱风油等日常用品,除了它们的常规用途外,还可以把矿泉水倒在毛巾上敷脸提神,用眼药水或驱风油擦太阳穴或眼睛下边,一刺激就精神了。

当然,如果是长途驾车,最好有人同行,路上聊天,聊点感兴趣的内容,然后叽里呱啦说个不停就不会犯困啦!一路谈谈笑笑,或者你还会嫌路途太短呢。

## 秋困有理! 对付秋困有办法

喝咖啡、冷水洗脸等的确可以帮我们一时间解决了路上打瞌睡的问题,可我们为啥会秋困呢?“春困秋乏”是真有科学依据还是我们偷懒的借口?进入秋季尽管睡眠不少可为啥白天还是哈欠连天、昏昏欲睡?……不仅开车,上课的童鞋、上班的朋友们也不能一入秋就浑身无力想睡觉啊。其实“秋困”的确是有生理依据的,据专家分析,进入秋季以后,气温冷暖适中,秋高气爽中人体各系统也相应进入了一个周期性的休整阶段。夏天人的身体大量出汗造成了水盐代谢失调,肠胃功能减弱,心血

管系统的负担加重,人的身体处于过度消耗阶段。秋天人的机体进入到了一个周期性的休整阶段,水盐代谢开始恢复平衡,人的心血管系统的负担也得到缓解,消化系统功能也日渐正常,人体自然会产生秋困的生理反应。

对付秋困的办法:首先是要多喝水:一般每天喝上5-6大杯白开水,即能达到一整天人体对水的需求量。最好喝绿茶,提神效果远比咖啡要好。然后保持充足睡眠,清淡饮食、加强锻炼也很重要,注意不可熬夜,要养成早睡早起的好习惯,多吃富含维生素、易于消化的食物,少食辛辣。积极参加一些健身活动,即使在工作学习闲暇之时,走到室外吹吹风呼吸一下新鲜空气,伸个懒腰,走走动动,也能排除困乏。

对了,还要补充碱性食物以中和体内的乳酸,驱赶疲劳。比如紫甘蓝、花椰菜、芹菜、油麦菜、萝卜缨、小白菜等蔬菜和水果、菌藻类、奶类。此外,还可以多吃鱼类,补充ω-3脂肪酸,适度补充维生素B1、B6、B12等,可以消除慢性疲劳综合征。

(宗合)

110 YEARS 瞩目风范

# 11.11到了!

## 纵横开拓 触手可及

### 凯迪拉克全系车型 32.99万起 即刻拥有



Cadillac



以前所未有的轻松姿态,开拓全新征程。凯迪拉克全新SRX,搭载CUE凯迪拉克移动体验,让人车互动尽在指尖;

3.6L V6全铝智能直喷引擎及ESS强化安全策略,令你无所畏惧,纵情驰骋。

2014款SRX摩卡灰现已到店,恭迎您莅临品鉴!

山东朗巍凯迪 销售热线:0537-5152555 售后服务专线:0537-5152567  
公司地址:济宁市新327国道浣河桥东188米北(圣达汽车博览城内)