



这种药的副作用。后来就发现，它抗过敏的效果不太理想，反而是那种让人犯困的副作用很大，这副作用能利用上，能让那些晕车的人不那么敏感。还有像苯巴比妥这种是镇定剂，也是让人安静下来，不要神经那么兴奋。

但是这些药的效果都不太强，因为从根儿上说，你真的能抑制住神经功能才能不晕车，但是神经功能多重要啊，抑制住了没准就闹出人命来了，所以这些药顶多就是上车之前吃，然后开始犯困的时候赶紧找一个座位睡，睡这一路，眼睛也不用东瞧西看的。

还有人说，我上车就闭上眼呢？

这个对于晕车特别严重的人来说效果也不太好，因为就算把眼睛闭上了，眼球依然是按照前庭传给大脑的信号滴溜溜乱转的，这种转也会带来不舒服，所以最好最好的办法也就是熟睡。

还有那个问题，就是开车的人为什么不晕车呢？

首先开车的人不是全不晕车，只有那些坐车才晕车、开车不晕的那些轻度晕车的人才这样，那些特别严重的，站在大巴车旁边，还没上车就开始吐的人，他开车也是要吐的。

那些轻度晕车的人本来就不那么严重，而且车还是由他开，所以他的精力、他的神经活动是不由自主地集中起来了。

集中在哪呢？

就是手脚的配合，眼观六路、耳听八方，虽然老司机自己不觉得需要多少调控了，那只是因为你熟练了，你不信你开四个小时，你看你困不困？你肯定非常困，那就说明你之前经历了一阵很长时间的神经高度兴奋，所以就是这样高强度的、丰富的神经活动，抑制住了植物性神经作出的保护，实际上就是通过转移注意力，让晕车部分的神经安静下来了。

所以如果你要是那种晕车不厉害的人，假如你不开车，上车之后先把眼睛闭上，然后戴上耳机，认真地听咱们得到上的专栏课，集中注意力思考讲的内容，永远不要轻易地睁开眼睛，如果你按照我说的这种方法做，绝大部分轻度晕车的人是完全可以消除难受的感受的。

说了方法，我再说几个瞬间让你晕车的感觉加倍的坏习惯，那就是在车上看书、看手机。

因为你的书、你的手机，它也在晃动，它晃动的幅度跟耳朵给到的平衡信息基本不可能是同步的，你目力所及的所有东西都在持续传输错位的信号，这比你窗外那种错位的信号还要丰富、还要强烈，所以晕得更快。

以上，就是晕车的方方面面，知道了这些你也能知道，为什么有些人玩电脑游戏，就是第一人称视角的射击游戏，如果游戏的视角设计的晃动不合理，就会让人恶心。

这些你也能知道了，它就是反过来，前庭平衡的信息没有改变，你脑袋没动，但是视觉信号里不停地传达头部晃来晃去的动作，这两个信号又不匹配了，于是大脑就下令保护自己——吐。

好了，晕车的问题就是这样，希望大家都能掌握好技巧，长途路上舒舒服服，我们明天再见。

划重点 添加到知识账本

1. 人会晕车，是因为人耳内部负责平衡的器官“前庭”采集的移动信号与眼睛采集到的视觉信号不匹配造成的。
2. 植物性神经控制着人体不由意识控制的部分，比如闻到香味流口水、激动了流眼泪。一般来说，人体的不舒服很有可能是吃了有毒的食物，所以坐车觉得“晕”的时候，植物性神经会启动保护机制，赶紧把食物吐出去。

卓克

好了，晕车的问题就是这样，希望大家都能掌握好技巧，长途路上舒舒服服，我们明天再见。

字号 写留言 82 请朋友读