

熬夜看球,易致“疲劳驾驶”

# 老司机教您几招赶走“瞌睡虫”



随着四年一度的世界杯在南非揭幕,球迷们又开始养成熬夜的习惯,看完晚上十点多点的比赛,稍事休息之后,半夜的赛事又接踵而来。不少发烧友想一场都不落下,通常夜里只休息两三个小时,早上又得睡眼惺忪地从床上爬起来奔赴工作岗位。

由于睡眠不足,在驾驶时难免精神不振。正是因为疲劳驾驶,司机的反应比平常迟钝,判断也易出现偏差,尤其是对新手来说,更容易导致险象环生。对此,一些老球迷车主,各自晒出了经验之谈。

**轻度疲劳:**  
略有睡意? 开车前先做做运动

若只出现轻微的睡意,仅仅是打几个哈欠而已,基本上仍然可以作出正常的反应判断,建议采取全身运动的方法。在开车前和停车时,做一会儿上身前屈和后仰、左转和右转的动作,使精神兴奋起来。若仍感困乏,干脆强制性睁大双眼,减少眨眼的次数。

此外,可以在太阳穴处抹些清凉油。也可随身带一些清凉油或者其他薄荷味的东西放在车上,闻起

来可起到提神作用。同时,可以适当地打开左侧的车窗,任由清风拂面,当外面清新的空气吹拂脸部时,可以在一定程度上改善精神面貌。

**中度疲劳:**  
注意力分散? 跟同车人聊天

睡眠不足,随之而来的就是精神不振,注意力分散。如果驾驶过程中已经出现反应迟钝、判断有误的情况,这时,需要有效地刺激脑部神经,使自己在短时间内恢复正常驾驶状态。

**音量调大。**车内只有自己驾驶时,可以把音响的音量调大,以驱赶困意。在这种环境下,听一些比较强劲的音乐无疑效果较佳,若此时播放一些旋律优美、节奏舒缓的音乐,无异于催眠。而且,老司机建议您精神状态不佳、注意力难以集中时,也不要收听一些需要自己思考的电台节目,因为那样做,会吸引住自己的注意力,影响安全驾驶。

**没话找话。**若同车的不止自己一个人,可以缠着同车的亲友一个劲儿地瞎聊,让自己的脑子保持清醒。而且,谈论的话题最好选择能使自己情绪高昂的类型,如以球赛作为话题,很多司机的精神会立即为之一振,睡意一扫而光。

**饮食刺激。**在行车前,可带上口香糖进行咀嚼,这是人们公认比较有效的一种方法。平时不妨多吃些防止疲倦的食品,如胡萝卜、白菜、柑橘等

含有大量维生素的蔬菜水果,维生素是很好的清醒剂,它能将人体疲劳时所积存的代谢产物尽快处理掉。

**深度疲劳:**  
严重犯困? 别再开车了!

如果上述方法都赶不跑瞌睡虫,那只能证明您实在是太疲劳了。这时,只好使出最后一招:别再勉强开车,休息一下,再进行驾驶。因为,这时

候你的头脑已变得迟钝,对驾驶操作失去了准确性,即使用以上的方法,也只能抵挡一会儿而已。若路程比较长,还是难以提高注意力,遇到紧急情况时很难及时处理。因此,你应当将车辆停在不妨碍别的车辆行驶的地方,在车内小憩一会儿,时间不需太长,十来分钟已经足够,待睡意消失,再行上路。(梁罗喆)



斯巴鲁零部件降价了!对广大斯巴鲁用户来说,这绝对是重大利好消息。近日,为了满足中国消费者的用车需求,降低消费者的养车成本,斯巴鲁宣布全面下调零部件价格,平均降幅20%,最高降幅高达40%。  
本刊记者 张昕 摄

洛阳陆行 路行天下

购车即送交强险,另送2000元大礼包

“路行天下车友会,清爽进行中”  
更多优惠尽在车友会

洛阳陆行4S店在唐寺门等候您的光临

洛阳陆行汽车销售服务有限公司 电话: 0379-63761086/65617256 24小时救援电话: 63761056  
网址: www.bydcar.com.cn 4S店地址: 洛龙区洛常路十里铺段神州汽车城内东半部  
4S分店地址: 洛龙区龙门大道林安汽车城

势度不凡 海马骑士

智能领航版13.68万元 大气上市

“长安-罗马 丝绸之路复兴之旅”唯一指定用车 海马骑士

不凡品质,非凡启程

海马骑士,全新搭载欧洲经济SUV平台技术,集合D-VVT卓越动力系统与人性化丰富配置-大尺寸导航倒车影像系统,双开前门储物大尺寸天窗,三幅式真皮运动方向盘,不凡平台,不凡性能,不凡配置,续航15000公里“长安-罗马”丝绸之路复兴之旅唯一指定用车,每款征型,从容选择,海马骑士SUV领航版,固非凡,意不凡。

平台不凡 +最新欧洲SUV平台核心技术  
配置不凡 +4轮ESP牵引稳定+ABS+EBD+BAS系统  
性能不凡 +领先的D-VVT燃油技术+SSP超静音系统

骑士 Haima 势度不凡

洛阳达升汽车销售有限公司 地址: 洛阳市九都东路名车苑  
电话: 0379-63583966 63583988