

长途驾驶如何防止疲劳？2 个提神方法和合理休息时间安排

来源：卢佳玲 发布时间：2025-11-14 18:11:04

长途开车那股困劲儿，真不是一般人能扛的。眼皮沉得像粘了胶水，方向盘都快握不住，脑子一片空白——这感觉我太熟了，上次开高速差点蹭到护栏，现在想起来还后怕。其实真不用硬撑，找对方法比啥都强。

先说说我试了无数次总结出的俩提神妙招，亲测比喝浓茶管用多了。第一个是“冷刺激 + 咀嚼”组合拳，别觉得麻烦，关键时刻能救命。车上备包冰镇湿巾，困了就抽一张擦脖子后面那块硬骨头的位置，就是低头能摸到的凹陷处，一凉飕飕的劲儿立马窜上头顶，比泼冷水温和还管用。对了，高血压的朋友得轻点擦，别太猛。同时嘴里得嚼点东西，不是让你吃巧克力蛋糕啊，那玩意儿越吃越困。就选 70% 以上的黑巧克力，或者薄荷糖，又能顶饿又能让嘴巴不停动，大脑想犯困都难。我上次开夜车，就靠这招撑了俩小时，真的，比喝咖啡靠谱多了。

第二个方法是折腾车内环境，别老闷着。以前我总爱关着窗开空调，结果越开越迷糊。后来才知道，车里二氧化碳多了人就容易困。现在我每隔半小时就切换成外循环，开个十几秒就行，新鲜空气进来立马精神。还有音乐，别放那些舒缓的老歌，越听越想睡。就找那种节奏快的，跟着晃脑袋都没关系，只要别跟着唱——试过一次，唱得嗓子累，反而更困了。对了，开窗透气有讲究，别全开，对角开一点让风对流，不然高速上的灰全进来了，小石子飞进来更危险。

再聊聊休息这事儿，千万别等困得不行了才停。高速交警都在喊，连续开 4 小时必须歇 20 分钟以上，这可不是说着玩的。我现在都给自己定规矩，最多开俩小时就找服务区，哪怕不困也下去溜达溜达。上次在服务区碰到个大哥，说他硬撑着开了五个小时，结果在收费站睡着了，车差点撞到栏杆。休息也不是坐着刷手机，得动一动，转转眼珠，扩扩胸，蹲两下都行，让僵硬的身子活泛起来。



有几个坑大家可千万别踩。别以为吸烟能提神，我以前试过，抽完那几分钟是精神，过会儿更困，还呛得慌。也别喝那些甜饮料，血糖忽高忽低的，反而容易头晕。最关键的是出发前得睡够，我有次只睡了四个小时就上路，上午十点就困得不行，在服务区硬躺了半小时才缓过来。要是赶时间必须开夜车，凌晨那几个小时最危险，能停就停，不差那点时间。

其实长途驾驶拼的不是耐力，是技巧。困意这东西，你越硬扛它越嚣张。把湿巾、巧克力备在车上，到点就休息，比啥都强。我现在开几百公里的路，一点不觉得累，反而挺轻松。

HTML版本：[长途驾驶如何防止疲劳？2 个提神方法和合理休息时间安排](#)