

为什么坐车晕车，自己开车就不晕？

来源：韩慈阳 发布时间：2025-11-14 22:54:58

很多晕车的人都有这种情况，坐别人的车就晕，不管他开的平顺还是顿挫，要是走走停停，晕的更快。但是自己开车就没事，哪怕堵车路段走走停停，哪怕开的很猛也没事，这是怎么回事？

这跟人体感官系统有关系。人体判断自己是否在运动，靠的是三个传感器：眼睛、耳朵里的前庭系统，还有身体的触觉。比如你走路的时候，眼睛看到周围在动，耳朵里的前庭感受到身体在摇晃，脚底也能感觉到地面的支撑，肌肉在紧绷，这三个信号传给大脑，大脑就知道，哦，我在走路呢，并且能通过这几个信号判断速度快慢，是否颠簸，一切都很和谐。

可坐车的时候就不一样了，尤其是坐在后排，你眼睛盯着手机或者车内，看到的画面是静止的，但耳朵里的前庭却能感受到车在加速、减速、转弯，身体也能感觉到座椅在晃动，这时候矛盾就来了。眼睛说我没动，耳朵和身体却说我在动，三个信号打架，大脑一下子就懵了。它以为你中毒了或者出现幻觉了，就会启动应急机制，让你恶心、呕吐，想把毒素排出去。

此时就算你看着窗外也不行，因为你的眼睛传递的信号还是不准，明明平稳行驶，突然来了一脚刹车，或者车子突然颠簸了一下，这些都是事先不知道的，没有防备，依然会出现信号不平衡的现象。



那为啥有人坐后排看手机没事，有人就晕呢？因为耳朵里的前庭系统敏感度不一样。前庭是管平衡的，就像个水平仪，能感知身体的晃动、加速减速。有的人前庭天生就敏感，有的人就适中，或者比较迟钝，敏感的人肯定就容易晕。就像有的人天生怕疼，一点疼就受不了，有的人却不怎么怕疼一样。还有就是年龄，小孩和老人更容易晕，因为小孩的前庭还没发育好，老人的前庭功能在退化，对运动信号的处理能力变弱，就容易出现信号混乱。



那自己开车为啥就不晕呢？关键就在于掌控权，你的眼睛能事先知道马上要发生的事情，通知大脑，让其他部门都做好准备。你自己就是整个行程的总指挥，你知道啥时候要加速，啥时候要刹车，啥时候要转弯。比如你准备超车的时候，会提前踩油门，眼睛会盯着前方的路况，耳朵里的前庭感受到加速，身体也能感觉到推背感，这三个信号是同步的。眼睛看到车在往前冲，耳朵和身体也感受到了加速，大脑接收到的信号一致，自然就不会混乱，也就不会晕车了。

而且开车的时候，你的注意力会高度集中，眼睛会一直盯着前方的路面，很少会低头看手机或者走神。前方有坑，你知道马上要颠一下了，前方有障碍物，你知道马上要急转弯了。这样一来，眼睛传递给大脑的运动信号和前庭、身体传递的信号始终保持一致，大脑就不会困惑，晕车的概率自然就大大降低了。



打个比方，坐车像被蒙着眼坐过山车，每个转弯都突如其来。开车则像你自己在操纵过山车，下一个坡往哪转全在掌控。当身体能精准预测每一个G值变化和方向改变时，前庭系统就不会和视觉信息打架了。

所以说，晕车的人应该尽量坐副驾，眼睛看着前方，不要低头看手机或睡觉。这样视野更接近司机视角，能获得更多预判信息。开车的时候尽量保持匀速，少踩急刹车、急加速，转弯的时候慢一点。还有，把车窗开个小缝，保持车内空气流通，别在车里抽烟、吃有异味的东西，保持空气新鲜，就能降低晕车的概率。

HTML版本： [为什么坐车晕车，自己开车就不晕？](#)