

夜间开车的两大禁忌，很多人不知道，别等出事了才后悔不提前了解

来源：赖耀德 发布时间：2025-11-17 06:46:45

夜间行车，远光灯划破黑暗确实能带来一时心安，疲劳时强撑的每一公里都像一场赌博。据统计，夜间行车风险比白天高出1.5倍，而滥用远光灯和疲劳驾驶正是两大“马路杀手”。

不少司机认为“看得清才安全”，却不知滥用远光灯可能带来致命后果。当对向车辆驶近时依然开着远光灯，会导致对面司机瞬间致盲，有2-3秒时间完全看不见路况——这在时速60公里的车上，相当于蒙眼行驶30多米！

01 远光灯：安全利器变致命凶器

滥用远光灯害人害己。它会使对向驾驶员视觉上瞬间致盲，对周围行人及车辆的观察能力大大下降。在光线不良的情况下，人眼本就不易判断来车速度和距离，远光灯的强光干扰会使这一判断力加速下降。



有的司机被远光灯照射后，会赌气地也打开远光灯“对射”，这种报复心理极易导致事故“两败俱伤”。正确做法是视线右移，避开强光，同时减速慢行，必要时靠边停车等待。

没有路灯的郊区公路或高速公路可以开启远光灯，但与会车、跟车或遇到行人、非机动车时，务必切换近光灯。记住，远光灯是照路而非照人，正确使用关乎你我安全。



02 疲劳驾驶：微睡眠足以致命

午夜过后，高速公路上的单调环境如同“催眠曲”。许多司机认为“我能撑得住”，却不知疲劳驾驶的反应时间比正常情况延长一倍以上。更可怕的是，疲劳状态下可能出现“微睡眠”——一种短暂入睡现象，持续仅几秒，但足以酿成大祸。



身体会发出疲劳信号：频繁打哈欠、眼皮沉重、注意力不集中。白天连续驾驶不超过4小时，夜间不超过2小时，就应休息。休息不是指在车内发呆，最好下车活动腰腿、颈肩，促进血液循环。

如果感到困倦，最稳妥的方法是在服务区或安全地点停车休息。千万不要迷信开窗通风、听吵闹音乐等“提神妙招”，这些方法只能暂时缓解，无法替代真正休息。

03 夜间行车的智慧

除了这两大禁忌，夜间行车还需注意：保持前挡风玻璃清洁，因为脏玻璃在夜间会散射光线，进一步影响视线。

学会辨别车灯照射路面反射的颜色：“走灰不走白，见黑停下来”。灰色是正常路面，白色可能是积水，黑色则可能是深坑或转弯处，需要警惕。

偏僻路段发生追尾或剐蹭时，不要轻易下车查看，最好将车窗开一条缝与对方交流，车辆不熄火，随时准备离开，以防不测。

方向盘的背后是责任。每次合理变换灯光，每次困倦时选择休息，不仅是对自己的保护，也是对其他道路使用者的尊重。夜色中，安全不只是一种选择，更是一种能力——那种在黑暗中依然能保持清醒和敬畏的能力。

HTML版本： [夜间开车的两大禁忌，很多人不知道，别等出事了才后悔不提前了解](#)