

同样坐车：有人恶心想吐，有人毫无感觉？晕车真相和你想的不一样

来源：张政廷 发布时间：2025-11-11 19:22:57

周末全家去郊外玩，你坐在副驾上嚼着零食、看窗外的树往后跑，舒服得不行；可后排的妹妹才坐半小时，就脸色发白，抱着塑料袋吐得直皱眉。其实这种场景特别常见——全球约 30% 的人都有过晕车经历，青少年和女性更容易出现这种情况，你肯定也纳闷过：同样是坐车，为啥有的人晕得要命，有的人却一点事没有？

其实很多人以为“晕车是因为车晃得太厉害”，这是个大误区！真正让我们晕的，不是“晃”本身，而是身体里的两个“传感器”给大脑传了矛盾的信号——这才是晕车的关键。

咱们身体里有两个管“平衡”的帮手：一个是眼睛，它会观察周围环境，告诉大脑“我们现在是不是在动”；另一个藏在内耳里，像个装满液体的小迷宫，叫“前庭器官”。这个“小迷宫”里藏着 3 个半规管和 2 个囊状结构，里面的液体（内淋巴液）哪怕只有 0.1 毫米的晃动，也能被它捕捉到，再通过神经传给大脑，让大脑知道身体在怎么动。



平时走路、跑步时，眼睛看到“我们在向前走”，内耳也感受到“身体在动”，两个信号一致，大脑就很清楚“现在的状态很正常”。可一坐车就不一样了：如果像后排的妹妹那样盯着手机或低头看书，眼睛看到的是“手机 / 书本没动”，就会告诉大脑“我们没在动”；但内耳却能精准感知车的加速、转弯，哪怕车速只变化 5 公里 / 小时，它都能

察觉，然后告诉大脑 “我们正在动”。

这下麻烦了！大脑同时收到 “没动” 和 “在动” 两个相反的信号，它就会懵：“不对啊，这情况不正常，难道是身体中毒了？” 于是大脑就会启动 “自救模式”，让身体恶心、呕吐，想把 “毒素” 排出去 —— 这就是晕车时又晕又吐的原因。有研究发现，坐车时低头看手机的人，晕车概率比看窗外的人高出 2 倍多，就是因为这种信号矛盾更强烈。

那为啥有的人不晕车呢？其实是他们的 “信号协调能力” 更好：要么眼睛习惯了看窗外，让 “在动” 的视觉信号和内耳的信号保持一致；要么经常坐车，内耳和大脑早就适应了这种 “轻微矛盾”，不会再误判成 “中毒”。就像经常坐公交的同学，坐再久也能淡定地写作业，就是因为身体已经适应了这种信号节奏。

想避免晕车，其实有几个简单又好用的办法：

第一，坐车时别盯手机、别低头看书，多往窗外远处看。让眼睛看到 “树在往后跑”，给大脑传 “我们在动” 的信号，和内耳保持一致，大脑就不会乱了。

第二，尽量选前排座位。汽车后排的颠簸幅度比前排大 1.5-2 倍，内耳感受到的运动变化更剧烈，所以后排乘客晕车的概率比前排高 30% 左右。选前排能让信号矛盾少很多。

第三，出发前别吃太饱，也别空肚子。吃太饱的话，车一晃，胃里的食物容易翻腾，会加重恶心；空肚子则可能因为血糖低，让头晕更明显，吃点清淡的面包、饼干垫垫肚子就好。

最后想问问你：你有没有过晕车的经历？当时是靠什么办法缓解的？快来分享一下吧！

HTML版本： [同样坐车：有人恶心想吐，有人毫无感觉？晕车真相和你想的不一样](#)