

方向盘竟然是比较好的“晕车药”？

来源：刘佳燕 发布时间：2025-11-10 21:12:53

你有没有过这样的经历？自己开车时精神抖擞，一坐到副驾驶或后排就开始头晕恶心，恨不得立刻下车？别急着怀疑自己身体出了问题——这其实是再正常不过的现象。咱们就来聊聊这个“气人”的话题：为什么方向盘在手，晕车就绕道走？

核心原因就一句话：开车时，你的大脑是个“剧透党”；坐车时，它变成了“被蒙在鼓里的观众”。

想象一下这个场景：你开车要左转弯了，这时候你的大脑会提前给身体发指令——“注意了，三秒后我们要转弯了，准备好向左倾斜！”你的手转动方向盘，脚控制着油门刹车，眼睛盯着前方路况，耳朵听着发动机声音。所有这些感官信息完美同步，都在告诉大脑同一件事：“我们在转弯，一切正常。”



但当你坐在副驾驶或后排时，剧情就完全反转了。

你的眼睛可能看着手机，或者望着窗外飞速掠过的风景，它们向大脑报告：“哇，世界在高速移动！”可你的耳朵里的前庭系统（负责平衡感）却感觉身体相对静止。这种矛盾的信息让大脑彻底懵了：“这到底是在动还是没动？该不会是中毒产生幻觉了吧？”于是，大脑为了保护你，果断启动“排毒程序”——让你感到恶心、头晕，甚至呕吐。

说白了，晕车其实是大脑对你的一种“过度保护”。

在原始社会，这种感官往往意味着中毒——比如吃了有毒的蘑菇。大脑无法理解坐车这

种现代行为，只能按照古老程序办事：既然信息混乱，那就清空胃部，万一是食物中毒呢？

那么为什么手握方向盘就能破解这个困局呢？

首先，掌控感是关键。当你开车时，所有的动作都是你主动发出的，大脑能准确预测接下来的每一个移动。转弯、刹车、加速——全在预料之中。

其次，视野决定一切。司机永远看着远方，视线与车辆运动方向一致。而乘客往往盯着近处——手机、书本，或者侧面的风景。这种视野与身体感受的错位，正是晕车的元凶。

注意力高度集中。开车时你的大脑忙得很，根本没空去纠结那些矛盾信号。而作为乘客，你越闲就越容易注意到身体的不适，结果形成恶性循环。

知道了这些，下次坐车晕车怎么办？

试试模仿司机的状态：坐在前排，眼睛看向远方道路；避免看手机或读书；稍微开点窗户让新鲜空气流通；如果可能，在安全的情况下和司机聊聊天，让大脑相信你们在共同完成驾驶任务。

说到底，晕车不是你的错，要怪就怪咱们大脑的进化还没跟上汽车时代。下次再有人怪你“娇气”，理直气壮地告诉他：不是我身体差，是我的大脑太负责！

现在终于明白了——方向盘不仅是驾驶的工具，更是“晕车解药”。要不，下次你试试抢着开车？保证一路神清气爽！

HTML版本：[方向盘竟然是比较好的“晕车药”？](#)