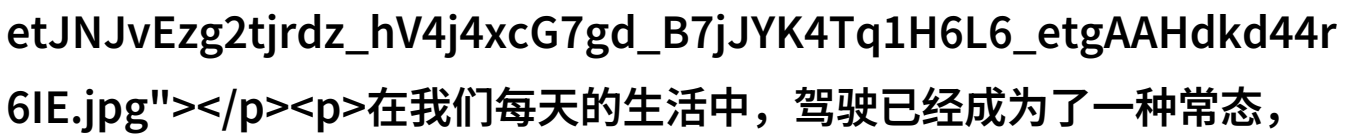


# 开车越往下越疼视频驾驶中的身体不适和

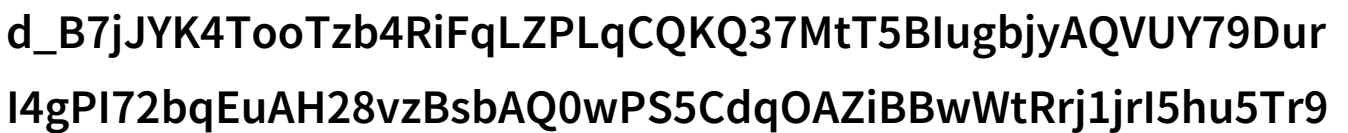
为什么开车越往下越疼？

在我们每天的生活中，驾驶已经成为了一种常态，

但有时候，当你长时间驾驶后，会感到身体各处不适，尤其是在颈部、背部和腰部。这种现象被称为“开车越往下越疼”，而这一问题也引起

了很多人的关注。

是什么原因导致了这段视频中的症状？

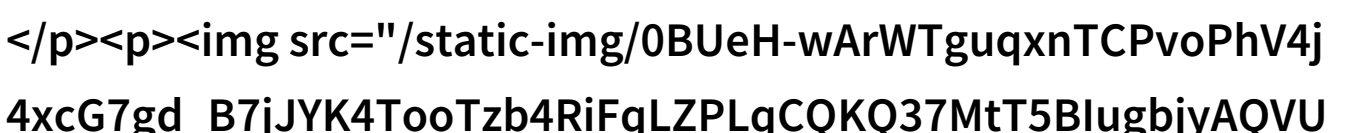
首先，我们

要了解一下长时间坐着驾驶汽车对人体的影响。汽车座椅通常是倾斜的，这样可以帮助司机更好地控制方向盘。但是，这样的设计也会导致

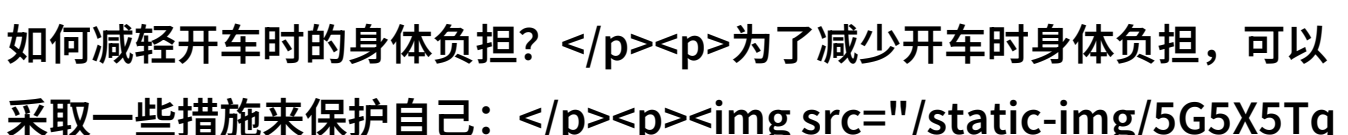
颈部向前倾斜，以保持头部与视线齐平。这会加大颈椎的压力，并可能引起肌肉紧张和酸痛。

此外，长时间保持相同姿势，也会造成其他部分如肩膀、背脊和腰椎等区域出现不适。这些区域承受着重力的

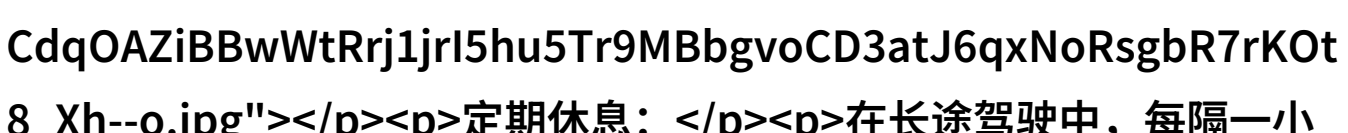
作用，同时还需要支撑整个身体，因此它们容易疲劳。在没有调整坐姿的情况下，这些不适感可能逐渐积累，最终表现为一种整体性的疼痛。

如何减轻开车时的身体负担？

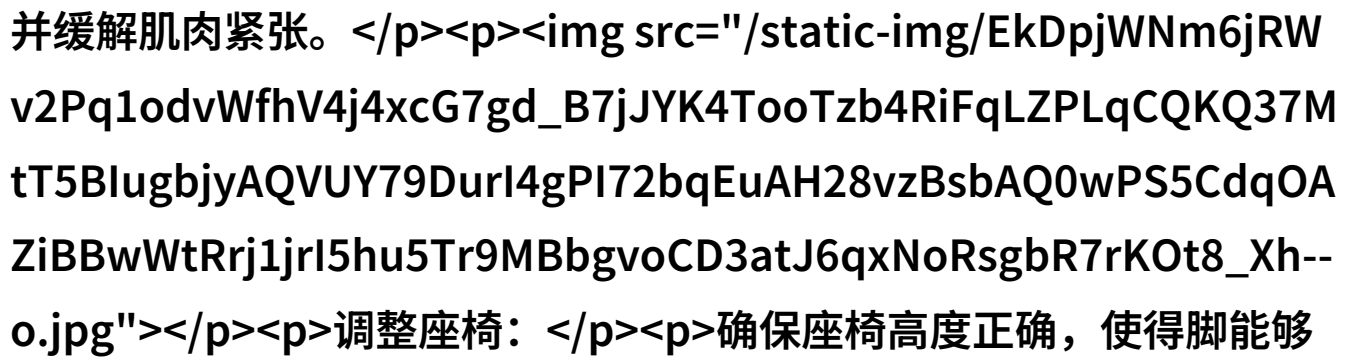
为了减少开车时身体负担，可以采取一些措施来保护自己：

定期休息：

在长途驾驶中，每隔一小



时左右就应该停下来伸展一下 limbs 和脊柱。这有助于改善血液循环，并缓解肌肉紧张。



**调整座椅：**

确保座椅高度正确，使得脚能够完全踏在油门踏板上，同时双腿弯曲角度合理。此外，将座椅靠背调至能提供良好支撑同时使你的脊柱保持自然曲线也是必要的。

**使用轮式支持装置：**

这些装置可以提供额外的支撑给颈部和肩膀，有助于防止过度压迫，从而减少疼痛感。

**选择合适内衣：**

穿着宽松舒适且具有透气性强的衣服，不仅有利于避免热量积聚，还能让皮肤呼吸自由进行，从而降低因久坐产生的问题。

**注意饮食健康：**

保持充足水分并摄入均衡饮食，有助于维护肌肉健康。如果发现自己经常感到疲劳或疼痛，可考虑增加蛋白质摄入量以促进肌肉修复过程。

**专业咨询医生：**

如果以上方法都不能有效缓解症状，那么建议寻求专业医疗人员进行检查，以排除任何潜在严重的问题，如骨骼或神经系统疾病等。

总之，“开车越往下越疼”的问题是一个复杂的问题，其解决方案需要多方面综合考虑和实践。而通过教育公众意识到这个问题以及采取相应措施，我们希望能够共同提高交通安全并保障司机们的人身健康。

[下载本文pdf文件](/pdf/460809-开车越往下越疼视频驾驶中的身体不适和疲劳感.pdf)