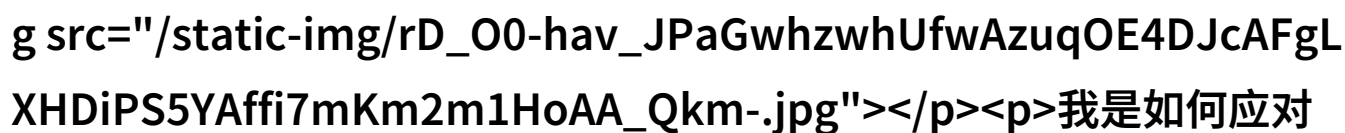


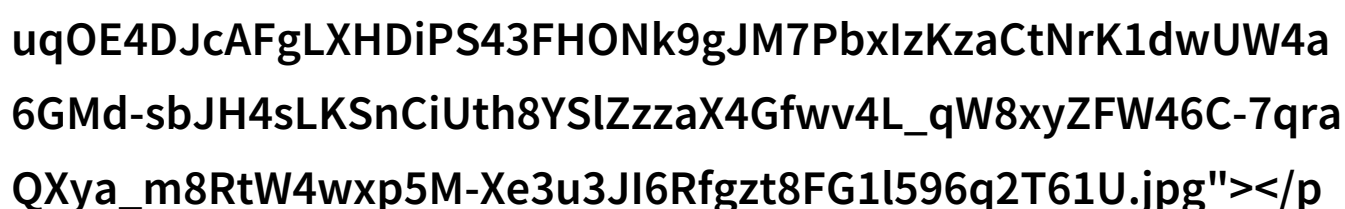
坐地铁车被高C怎么办渺渺我是如何应对

坐在地铁车厢里，突然感觉到一股刺鼻的气味，先是一愣，然后意识到自己可能被高呼吸（简称“高C”）了。这种情况下，你会感到不舒服，不仅因为气味，还因为担心周围的人对你的反应。



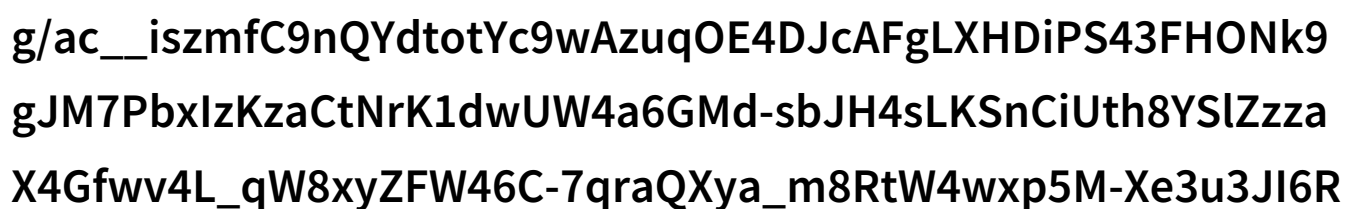
我是如何应对地铁上的不速之客的

在座位上，我尽量保持冷静，因为这不是第一次遇到这样的情况。我知道，有时候身边的人可能会因为紧张或焦虑而出现身体信号，比如快速呼吸，这就像是在无声地向你传递一种信息。



首先，我尝试调整自己的呼吸，让我的肺部更平稳地工作。这并非易事，但我知道这是解决问题的第一步。我闭上眼睛，深深地吸了一口气，然后缓慢释放出去，每一次都尽量做得更加平和。

其次，我试图分散一下注意力，将注意力从恶心感转移到其他事情，比如想象着即将抵达的地点，或是计划好当天要做的事情。这样可以帮助我暂时逃离那个让人难以忍受的空间感受。

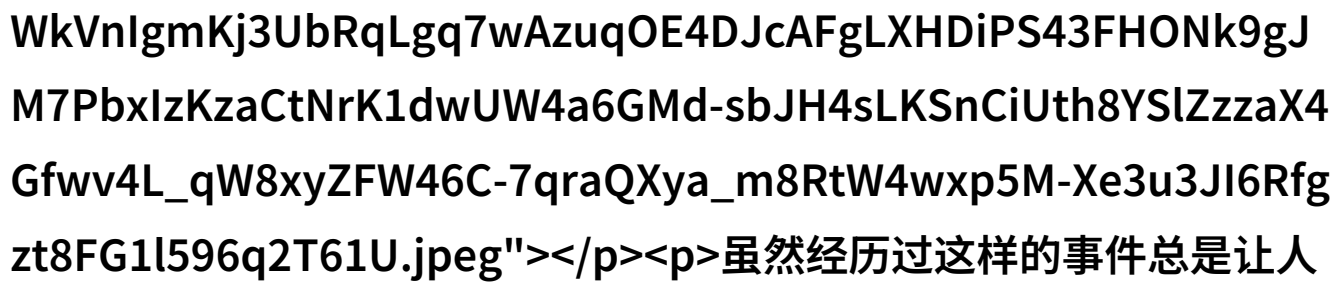


如果别人的反应显得过于强烈或者影响到了公共秩序，那么最好的办法就是寻求帮助。在这种情况下，可以找一个安全的地方站起来，并且小声告诉司机或乘务员发生了什么。

他们通常很了解如何处理类似的情况，而且他们能迅速采取行动来确保所有乘客都能够安然通过旅程。

最后，如果一切措施都无法缓解这个状况，最坏的情况也许需要考虑离开车厢。但在此之前，要确

保已经采取了合适的手段来减轻自身和他人的不适。如果不得已离开，那么找到空调足够、通风良好的位置也是明智之举，因为这些条件有助于减少那令人作呕的环境因素。



虽然经历过这样的事件总是让人觉得烦恼，但学会应对它，也让我变得更加成熟和自信。当我们面临突发事件时，我们通常会发现内在的一种力量，它允许我们克服挑战，而不是被它们所吞噬。

[下载本文pdf文件](/pdf/626937-坐地铁车被高C怎么办渺渺我是如何应对地铁上的不速之客的.pdf)