

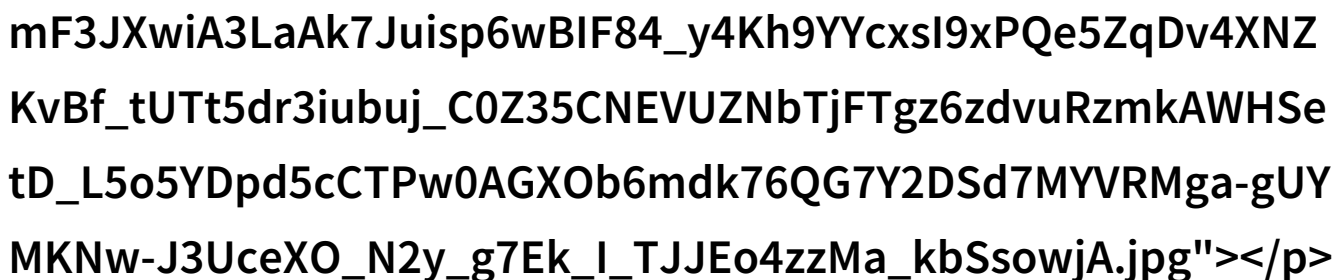
# 开车越往下越疼揭秘驾驶疲劳的真相

开车越往下越疼：揭秘驾驶疲劳的真相



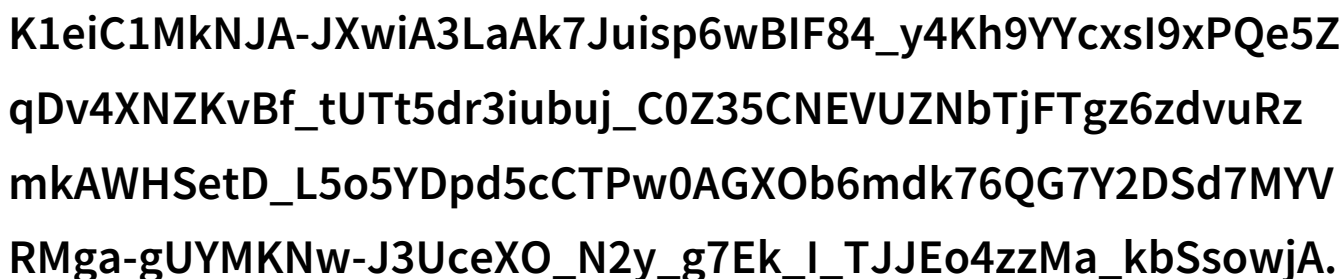
驾驶疲劳的生理机制

开车过程中，长时间保持同一姿势和眼神方向会导致肌肉紧张，血液循环不畅。随着时间的推移，这种状态可能引起身体各部位尤其是颈椎、肩膀和背部疼痛。



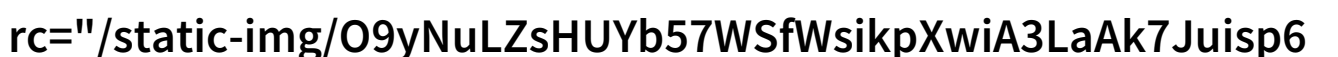
导致疲劳的因素分析

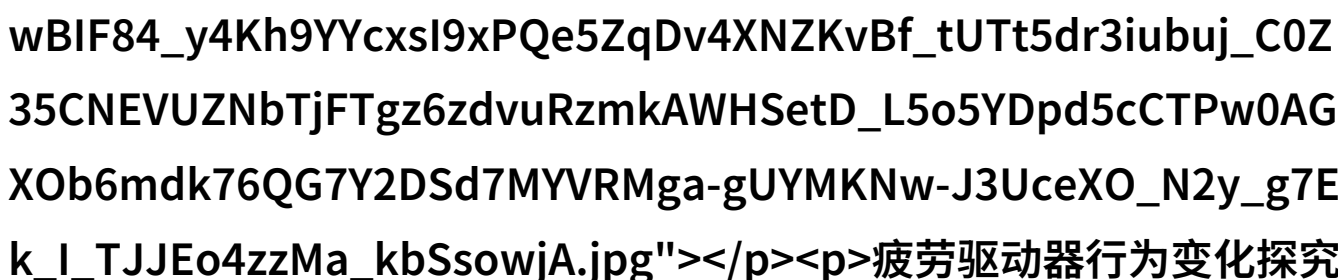
除了长时间驾驶外，开车时心情焦虑、音响过大或温度控制不当也可能加剧体力上的压力，从而导致“开车越往下越疼”的现象。



如何预防驾驶疲劳

预防措施包括定期休息调整坐姿，避免在旅途中同时处理其他任务，如打电话或玩手机。此外合理分配行程时间，让司机有足够的休息机会来恢复精力。

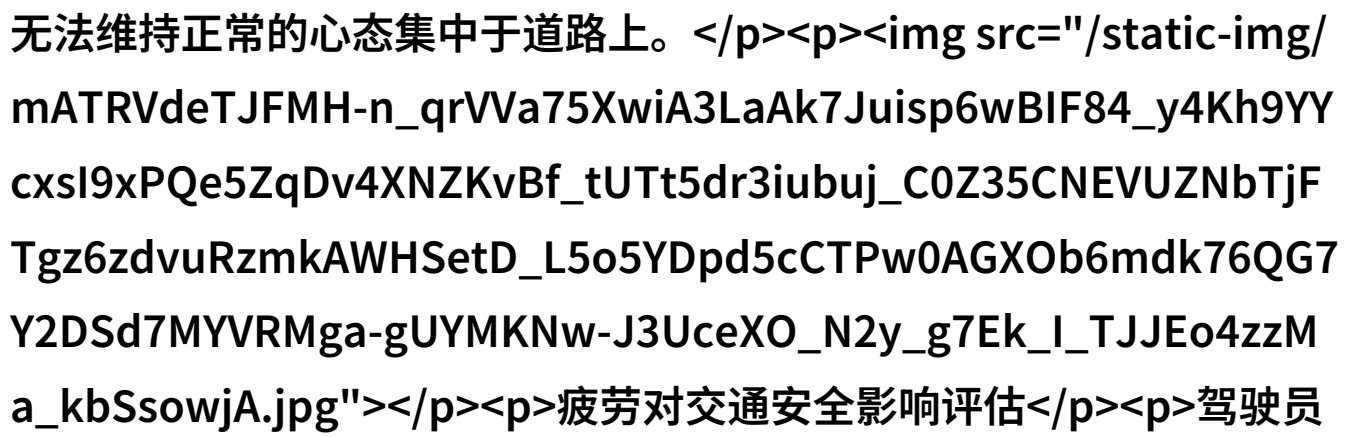




疲劳驱动器行为变化探究

当司机感到身体疼痛时，他们可能会表现出更加谨慎或快速反应，以减轻这种不适感。这反过来又增加了事故发生的风险，因为他们

无法维持正常的心态集中于道路上。



疲劳对交通安全影响评估

驾驶员在经历身体疼痛的情况下，如果出现视觉模糊、反应迟钝等症状，那么他们将成为潜在的事故制造者，这直接威胁到自己及他人的生命安全。

公共政策与法律法规作用分析

政府和相关机构应采取措​​施，加强对交通违规行为特别是疲劳驾驶者的监管。通过提高公众意识以及实施严格执法，可以有效降低因疲劳造成的事故率。

[下载本文pdf文件](/pdf/829344-开车越往下越疼揭秘驾驶疲劳的真相.pdf)