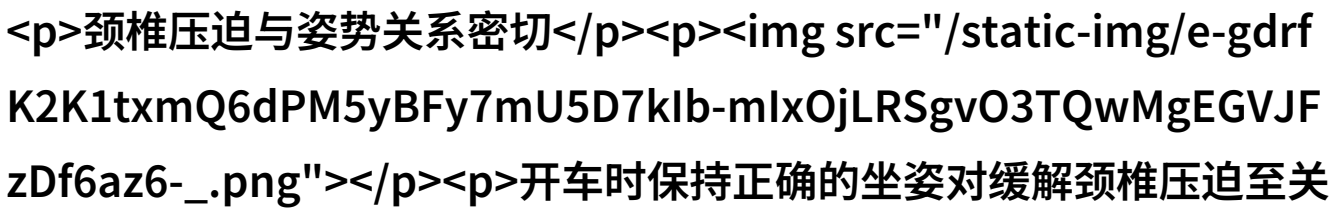


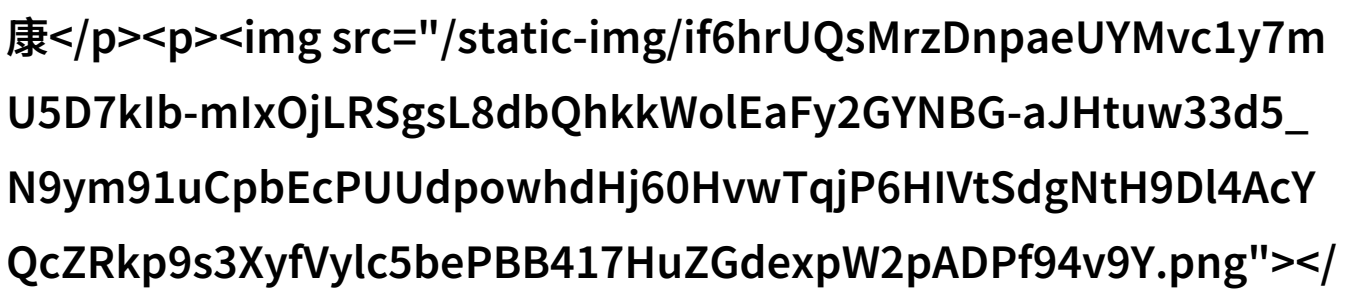
开车越往下越疼揭秘颈椎压迫的危险驾驶

颈椎压迫与姿势关系密切



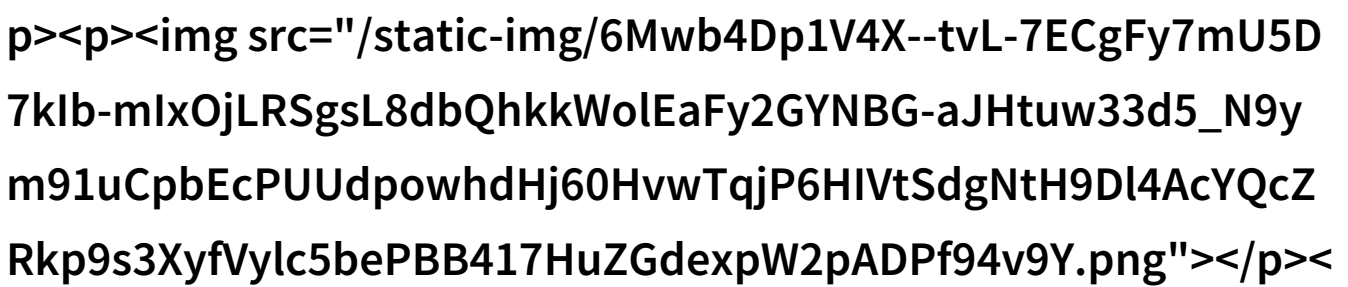
开车时保持正确的坐姿对缓解颈椎压迫至关重要。视频中展示了多种不良坐姿，导致颈部长时间处于弯曲状态，增加了颈椎受伤的风险。正确坐姿可以有效减轻颈椎上的负担，为长途驾驶者提供更安全舒适的驾驶体验。

驾驶环境影响视线和身体健康



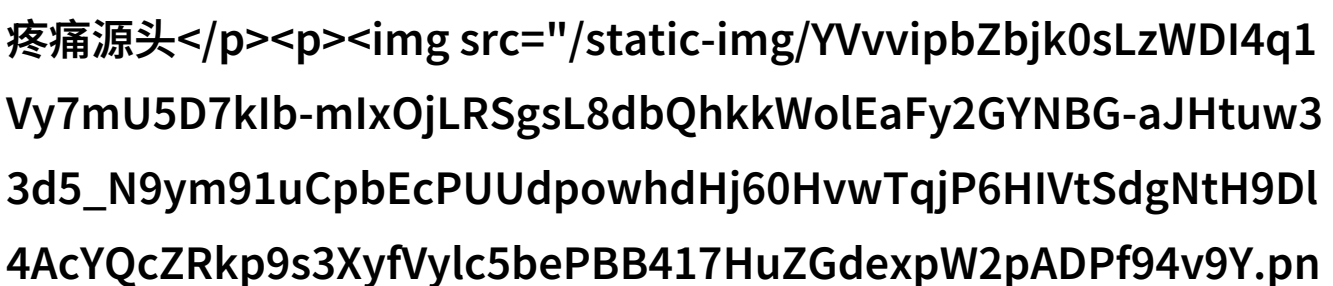
视频指出了光线不足、反光镜调整不当等因素对视力造成损害，以及如何通过改善照明和调整后视镜来提高夜间行车安全性。此外，它还提醒我们注意空调吹出的冷风可能会引起过敏反应或干燥眼睛，这些都是需要特别注意的问题。

长时间驾驶需适当休息避免疲劳



长时间连续驾驶确实会导致疲劳驱动，进而增加事故发生概率。视频建议在每次长途行程中安排合理的休息站停留，以便给大脑和身体一个短暂放松期，从而防止因疲劳而导致失误。

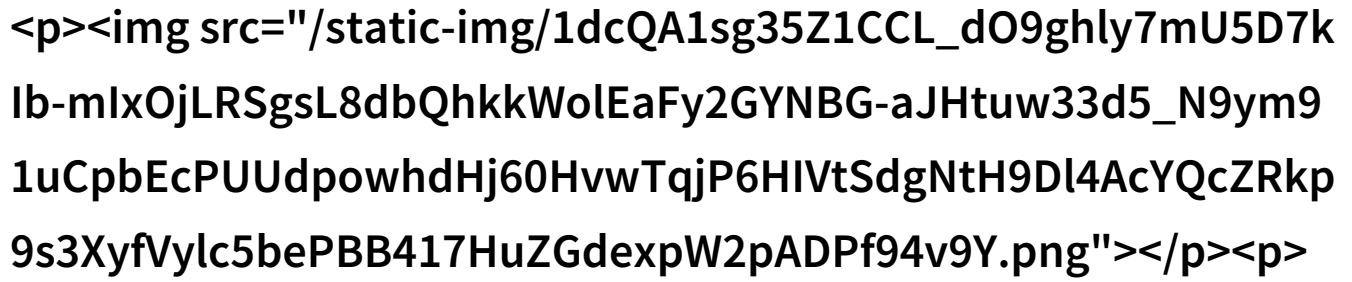
驾驶习惯也可能是疼痛源头



不同的人有不同的开车习惯，有些人喜欢低头看手机或者盯着仪表盘，这些行为都可能导致脖子伸展僵硬，从而引发疼痛。在观

看视频后，我们应该意识到这些小心思维上的差错，其潜在危害远比我们想象中的要严重得多。

车辆座椅设置对舒适度至关重要



选择合适高度和角度的座椅能够减少颈部及肩膀的压力，对预防“开车越往下越疼”现象有着积极作用。而且，安装合适的地毯垫以及使用靠背支持系统，也能有效地提升整体乘坐舒适度，同时降低身体应激水平。

保持运动以增强肌肉力量与耐力

视频最后提到了保持一定量的心血管锻炼对于提升肌肉力量和耐力的重要性。这意味着即使是在工作日子里，如果条件允许的话，每天抽出一点点时间进行简单健身活动也是非常有益于身心健康的一种方式，并能在某种程度上帮助缓解由于长时间固定位置所产生的问题。

[下载本文pdf文件](/pdf/609510-开车越往下越疼揭秘颈椎压迫的危险驾驶常见问题.pdf)