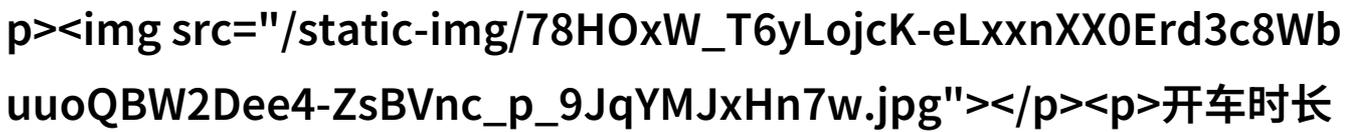


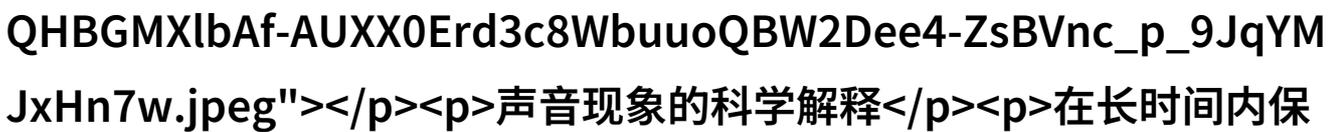
# 开车40分钟引发痛感与声音现象免费解析

开车40分钟引发痛感与声音现象，免费解析原因及解决方法



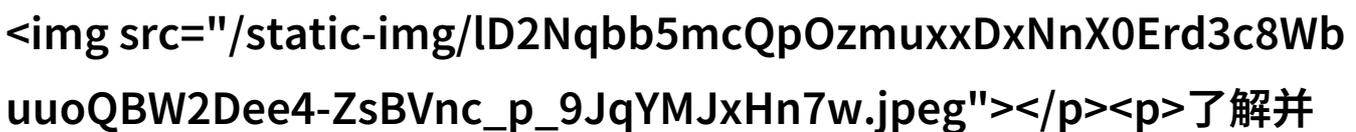
开车时长对身体影响的分析

长时间驾驶可能会导致肌肉紧张和疲劳，这种情况下，颈椎、肩膀和背部常常感到疼痛。同时，久坐也可能导致腿部不适和血液循环问题。



声音现象的科学解释

在长时间内保持相同姿势或进行重复性动作时，如说话或者咳嗽等，可以产生共振效应，使得声音在某些物体上反射增强，从而产生特殊的声音。



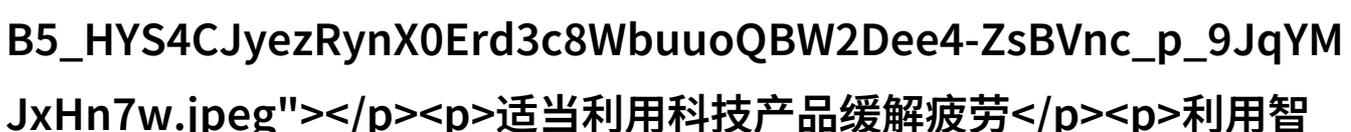
了解并预防痛感的发生

采取适当休息、调整座椅位置以减轻压力，以及定期伸展运动可以有效缓解长时间驾驶带来的疼痛。此外，合理安排行程避免超时驾驶也是预防措施之一。



解决方案：改善工作环境

通过安装合适的座椅支撑系统和使用可调节高度的手柄来优化驾驶环境。加大后视镜距离，有助于减少颈部弯曲角度，从而降低因长时间看向一侧造成的眼干涩症状。



适当利用科技产品缓解疲劳

利用智能手机应用程序记录司机工作状态，如心跳、呼吸频率等，可以帮助识别疲劳迹象。同时，可穿戴设备如手表或健身追踪器可以监测身体活动水平，为司机提供健康建议。

综合管理策略：心理调节与健康生活方式

心理调节对于提升耐受能力至关重要。培养良好的生活习惯，比如规律饮食、充足睡眠以及定期锻炼，都有助于提高整体抗

疲劳能力，并减少因长时间驾驶所致的心理压力。