

## 揀對座位 不怕暈車浪

對於經常暈車浪的小朋友而言，坐車時一定特別難受！但有無想過，有些人為什麼會暈車浪？除了吃暈車浪藥，還有什麼方法可以緩解症狀呢？

暈車浪是因為大腦接收到的視覺信息與內耳感知的運動信息不一致，從而導致兩者感覺衝突。當你坐在車裏，尤其是坐在後排，如果你在低頭看書或手機，眼睛主要感受到的就是靜止的圖像。

這就與車外不斷移動的景象形成了視覺上的不一致，大腦就認為你沒有在移動；但負責感知平衡和空間位置的內耳前庭系統，卻能實時感受你在行駛的移動軌跡，而且在加速、減速或轉彎時尤為明顯。當靜止和移動這兩種信息都同時被大腦接收到之後，大腦就會感到十分疑惑，於是將這種感覺誤以為是由於有毒物質引起的神經系統問題，便

觸發大腦的嘔吐中樞，將胃腸道的垃圾食物排出去。

如果此時夾着汽油和座椅，或者香水等各種混合味道再襲來，鼻腔進一步刺激腸胃，就會讓人吐得更一發不可收拾。

### 司機不會暈車浪？

不過，一個暈車浪的人若作為司機去開車，而非作為乘客去坐車，那這個人就不會出現暈車浪症狀。這又是為何？

這是因為司機的眼睛一直在注視道路和周圍環境，使得他們的視覺與內耳感知的運動信息保持一致；而且司機在操控車輛時能預先感知到車輛的加速、減速和轉彎等突發情況，這種主動性大大減少了兩種不同感覺衝突的發生，他們的大腦識別系統自然就不會再混亂了。

至於不會開車的人，若想在乘車時盡量減少暈車浪帶來的不適症狀，不妨嘗試在搭乘交通工具時閉上眼睛，以阻斷視覺降低對外的感知。而看到前面的道路，身體有所準備，跟着倒向轉彎的方向也行得通。另外，相信大多數人也聽過「容易暈車浪的人坐

前面，不要坐在後面。」這是因為視覺能更即時得知、更有正在移動的感覺，反之於後座就會較容易暈車浪。同理，靠窗也有所幫助。在安全前提下將窗戶打開，使風吹在身體上，讓身體感受到確實正在移動，便與視覺相符。

亦有專家補充，暈車浪的人通常會想嘔吐、出汗，會下意識趨向更冷溫度、改善空氣流通環境，或選擇讓身體降溫的選項，背後的機制是核心體溫下降導致。該專家續表示，當患者體溫下降，中樞神經系統特別是下視丘，即大腦調節體溫的部分，會試圖抵銷體溫驟降的影響。儘管核心溫度很低，但噁心、暈車浪的人實際可能會感覺熱和潮紅。



▲不少兒童坐巴士時不適應，會出現暈車浪。  
(AI生成圖片)



作者介紹：  
湯圓圓

對世界充滿好奇的過期小學生，旨在解答小朋友的十萬個為什麼。



## 遊樂場

AI盛行的世代，小朋友或會不知不覺養成依賴的習慣。不想讓小腦袋荒廢？來試試玩進階版數獨吧！仔細觀察，縝密思考，你定能破解謎題，享受數獨的無窮樂趣！



# 數獨

1

	4			2				8
7			6					4
			4			3	9	
	1	7				8		
					1	7	2	
9				4				
		2	5	8		9	1	
		4		1		2	6	
1	9							7

2

			1		4			8
		4	8		9			
	5			6				
		9			3	6	7	
	4	6				2	9	
	7	1	6			5		
				7			1	
			4		5	7		
1	9		6					

## 答案

7	8	4	9	2	3	5	6	1
5	9	2	6	1	7	4	3	8
3	1	6	4	8	5	2	7	9
1	3	5	7	4	2	9	8	6
6	2	7	1	9	8	3	5	4
4	6	8	5	3	6	7	1	2
2	9	3	8	7	4	1	6	5
4	5	3	1	6	9	8	2	7
8	7	6	2	5	1	4	9	3

2	5	8	9	3	6	7	1	4
6	3	7	4	1	5	2	8	9
9	4	1	8	7	2	5	3	6
8	4	5	2	6	9	1	7	3
3	9	1	2	8	7	4	6	5
1	7	6	3	4	5	9	8	2
4	2	1	7	6	3	8	5	9
7	3	6	9	5	8	4	2	1
5	8	4	9	2	1	3	6	7