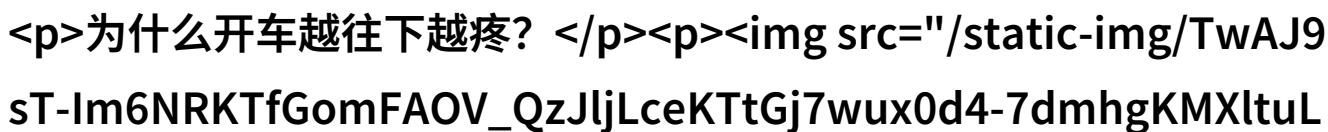
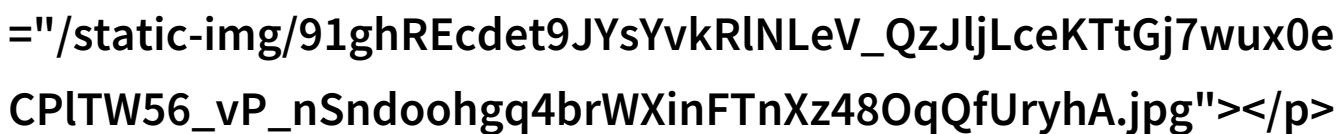


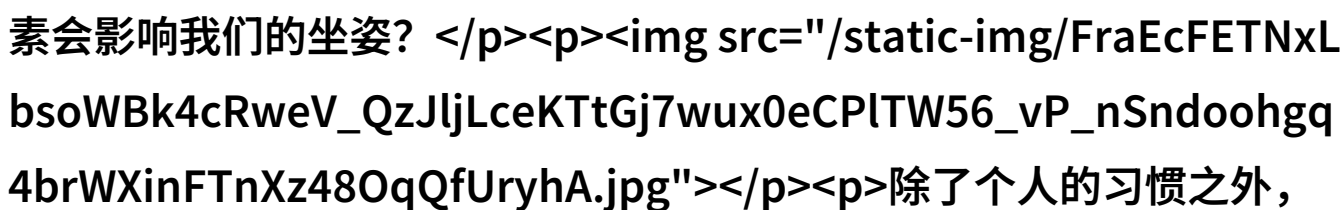
开车越往下越疼视频驾驶舒适度低下背痛

为什么开车越往下越疼？


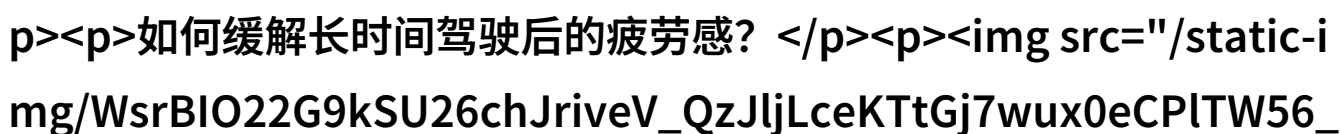
在日常生活中，很多司机都有过这样的体验：开车时突然感到背部不适，尤其是在长时间驾驶后。这种现象被称为“开车越往下越疼”，它通常是由坐姿不正确、久坐引起的肌肉疲劳或是颈椎压迫所造成。

如何保持良好的坐姿？


为了避免这种情况的发生，我们首先需要学会保持一个好的坐姿。当我们坐在座椅上时，双脚应该平放在地面上，与地面平行；两臂应自然下垂，肘部略微弯曲；脊柱要尽量保持直立状态，以减少对颈椎和腰部的压力。此外，还应当定期调整座椅位置，使得膝盖与胸部成90度角，这样可以更好地分散身体重量，让腰肌得到休息。

什么因素会影响我们的坐姿？


除了个人的习惯之外，还有一些因素可能会影响我们的坐姿，如汽车座椅设计、驾驶距离和视野等。有些汽车座椅虽然舒适，但对于人体构造来说并不合适，这样的设计可能会导致长时间驾驶后的身体不适。而且，如果司机距前方太远或太近，都可能导致肩膀向一侧倾斜，从而引起颈椎和背痛的问题。

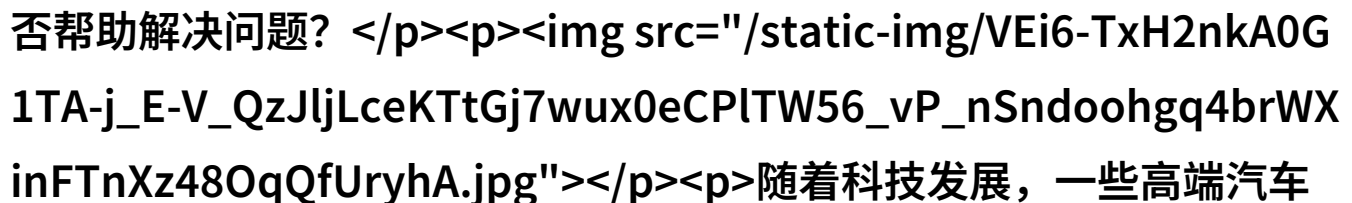
如何缓解长时间驾驶后的疲劳感？


当我们意识到自己已经开始感到疲劳时，可以采取一些措施来缓解症状。一种方法是每隔几十分钟站起来活动一下，让血液重新循环至四肢。这也是一种有效的手段来预防“开车越往下越疼视频”中描述的情况的发生。

此外，在手头可及的情况下，也可以做一些简单的伸展运动，比如扭转

脖子、拉伸肩胛骨等，以帮助释放紧张的肌肉群。

科技产品能否帮助解决问题？



随着科技发展，一些高端汽车开始配备智能系统来监测和改善司机的坐姿。在这些系统中，有些能够通过声音提醒司机进行调整，而有些则能自动调整座椅以配合最佳驱动配置。未来，或许我们还会看到更多针对这个问题开发出的创新技术，它们将帮助人们在长途驾驶过程中保持健康，同时减少由于错误坐姿带来的伤害。

总结

综上所述，“开车越往下越疼视频”中的问题并不是不可解决的问题。通过提高自身觉察力、维护正确的坐姿以及利用现代技术手段，我们可以大幅度降低因为长时间驾驶而产生的一系列健康问题。如果大家能够共同关注这一点，并采取相应措施，那么即使在漫漫旅途中，我们也能够享受无忧无虑的心情吧！

[下载本文pdf文件](/pdf/1125728-开车越往下越疼视频驾驶舒适度低下背痛现象分析.pdf)