

# 晕车怎么办 改善晕车最有效方法

晕车是一件非常痛苦的事情,那么是否有简单并且有效的方法来进行缓解呢?国庆长假即将到来,很多人都有外出旅游的计划,但是做不了车会晕车可如何是好?今天,小编就来和大家一起说说晕车怎么办最有效方法,一起来了解下吧!

## 晕车怎么办? 最有效方法介绍

### 第一:橘子皮

建议在坐车出行之前的一个小时准备好新鲜的橘子皮,然后将橘子皮正面朝上放入鼻孔中,并且两只手轻柔的挤压,橘子皮就会喷洒出芳香的精油,反复吸入十次左右,能够很好的预防晕车。如果在车上出现了晕车的情况,也可以使用这种方法来进行缓解。

### 第二:新鲜生姜

在坐车途中,可以将新鲜的生姜切片之后放在手上,然后鼻孔往下闻着生姜,这种独属于生姜的辛辣味吸入鼻子中就会给身体造成刺激,精神瞬间就会清醒,晕车的症状也能够得到有效的缓解。

### 第三:风油精

风油精是很多人生活中的必需品,特别是在出行的时候更是喜欢携带风油精。在乘车的时候如果出现了晕车的情况,可以将适量的风油精涂抹在太阳穴以及风池穴上,并且进行适当的按摩,能够很好的缓解不舒服情况。

### 第四:食醋法

食醋是生活中常见的一种调味品,事实上也有很多不错的药用价值。食醋能够让人瞬间清醒,建议在坐车之前喝上一杯温开水,并且加入适量的食醋,这样能够起到缓和肠胃的作用,晕车的情况也可以得到有效的预防。

### 第五:按摩内关穴

如果在毫无防备的时候身体出现晕车的情况,身边没有任何物品能够起到治疗的作用。那么我们可以按摩内关穴。内关穴在我们手腕关节旁边,按摩之后不仅能够治疗晕车,同时精神也会更好。

### 第六:苏打饼干

服用苏打饼干对于晕车的情况也有一定的治疗作用,苏打饼干虽然无法停止身体对唾液的分泌,但是这种食物进入身体之后能够吸收肠胃中多余的液体,避免晕车问题

加重。为什么苏打饼干能够起到这种效果呢,专家告诉我们这主要是由于苏打饼干中含有酒石以及碳酸氢钠。

### 第七:喝果汁或者可口可乐

如果小朋友出现了晕车或者是晕机的情况,服用一些果汁特别是苹果汁效果非常的不错,另外可口可乐这种碳酸饮料服用之后效果也不错。如果我们拿不定主意的时候,这两种饮料都可以服用。

### 第八:橄榄或者柠檬

为什么身体会出现晕车的情况呢?科学家告诉我们,在身体出现晕车的初期,身体会产生大量的唾液,这些唾液超过了身体所需所以就进入了胃部,导致身体出现恶心想吐的感觉。而橄榄和柠檬本身就含有大量的鞣酸,这种物质能够导致身体口干舌燥,正好和晕车的症状相反。所以说,在身体出现晕车症状的初期,吃一些橄榄或者柠檬,能够很好的消除恶心的感觉。

### 第九:榨菜

身体出现晕车症状的主要原因就是由于耳朵功能出现了障碍,而服用榨菜之后能够令身体中的九窍通畅,身体也会变得和谐,耳朵内部也会保持平衡,从根本上避免了出现晕车的可能性。

榨菜中含有大量的维生素B1,这种物质能够有效的安抚神经,所以经常晕车的人在坐车的时候可以带上一一些榨菜。除了榨菜之外,平时生活中也应该多吃一些维生素C含量丰富的食物,例如红枣、蔬菜、橘子、猕猴桃等。

### 如何预防晕车

上面我们和大家说了晕车怎么办和最有效方法,现在



我们就来说说在坐车之前应该做哪些事情才能够预防晕车,具体的做法如下:

- 1.不要空肚坐车:一定不能空着胃坐车,因为很容易就会出现晕车的情况。建议最好能够吃饱了坐车,但是也不能太饱,否则也容易晕车。
- 2.在坐车的时候保持一个愉快的心情,坐车的时候不要过于紧张,而是应该放松心情,也可以和周围的朋友聊天。
- 3.不要看手机或者是报纸等,在车上最好不要玩手机或者是看书,因为这些都会增加出现晕车的可能性。
- 4.选择束腰的衣服,因为束腰的衣服能够有效的减少在坐车途中对内脏的震荡,减少晕车的感觉。如果没有束腰的衣服,也可以将外套绑在腰上,也能够起的一定的效果。
- 5.调整座位,坐车的时候一定要选择一个让自己舒服的姿势,同时固定脑袋不要一直摇晃,避免晕车,如果有条件最好能够躺下来。

# 售

# 信息广场

# 租

**【房屋出租】**琼中湾岭镇大路坡村公路旁有三层楼出租,有单间出租,有套间出租,有铺面出租,有意者联系! 联系电话:13337589797

**【房屋出租】**水晶绿岛有房出租,两房两厅2卫,价格面议。联系电话:18889577760

**【房屋出租】**房子出租,铁棚85平方,平房二十平方,瓦房70平方。连着一一起出租。适合一大家子居住。门前交通便利。铁棚可做手工艺活,做仓库有意者面谈。 地址:在富豪城边上联系电话:13976964081

**【房屋出租】**位于琼中县黄金地段零公里长征路口种子分公司旁边有新建好的楼房出租或出售,楼房为临街旺铺,现出租或出售整栋楼房中间的两个铺面,(第一年整栋租有折扣),单个铺面宽6.6米,两个铺面共长13.2米,长度为20.9米。每层约275平方米,地上七层,加地下室共八层。总面积约2200平方米,消防已办理,全部是毛坯房,可用于做宾馆,幼儿园,商务办公等等。 联系电话18689580077

**【铺面转让】**因个人原因,农业局旁必来客分店铺面,一楼及二楼转让,也可合作,详细情况面议。

联系电话:18389858989

**【铺面转让】**一号广场饭店转让,位置好设备齐全,接手就可以营业,有意者电话。联系电话:17786985710

**【铺面转让】**位于琼中县万家惠超市一楼餐饮旺铺整体转让,位置好,有稳定客源,接手即可营业。 价格面议。联系电话:17789797646

**【铺面转让】**琼中县城百家超市一楼里面117平方旺铺出租。联系电话:13807544456

**【房屋出售】**吉祥花园一期,有一套三楼,90平方,三房两厅一厨一卫,楼梯房,最低40万。联系电话:17889928727

**【房屋出售】**万家惠超市附近(睿康佳园)二房二厅,电梯房84平米,个人出售。单价5000元/㎡,价格可谈。 联系电话:18611374376

**【房屋出售】**现有琼中长征农场场部两间铺面房出售,房产证面积130平方,实用面积200平方两层,现出租经营使用中,有意向请致电。联系电话:18889765589

**【二手出售转让】**转让车辆,欧曼12轮卡,380马力,年审到明年10月份,价格17万,有需要的欢迎来电咨询: 17784645494

**【二手出售转让】**本人有一辆四驱四钢,有前爬的有谁想要的请来电联系:13648662843

**【二手出售转让】**本人有一张梦思木床,一米五,八九成新,适合出租房用,100块钱求带走。 联系电话:18976178246

**【二手出售转让】**低价转让闲置苹果6。9成新,没拆过,各方面都很好,1500元。 转让电话:15808943444

**【出售】**本人在琼中农场果园(山上)养有山鸡,现要出售,吃五谷杂粮,喝山水,一只大概一斤多到两斤,单个卖,50一只,大批卖优惠,如果有需要的老板请和我联系,可以到果园参观,期待与您长期合作。 联系电话:18217947984

**【出售】**本人有一群黄牛出售,需要买的请联系。 联系电话:15103022238