

为啥坐油车没事 一上电车就晕车？

春节自驾的大潮中，不少人发现，以前坐燃油车长途出行一路稳稳妥妥，可今年换成电动汽车后，没坐多久就头晕恶心。

为什么乘坐电动汽车更易晕车

“乘坐电动汽车易晕车，核心原因是电动汽车的动力特性和行驶体验，与人体自身的平衡感知机制产生了强烈冲突。”合肥工业大学机械工程学院副教授李磊介绍，燃油车靠发动机驱动，加速时需逐级升档，动力输出有自然的“缓冲感”，速度变化平缓不突兀；而电动汽车依靠电机直接驱动，动力响应极快，起步、加速、减速时动力更直接，速度骤变感明显。这种瞬间的速度变化会快速传递给乘客，频繁刺激内耳平衡感受器，导致大脑接收的视觉与体感信息出现偏差，进而诱发头晕、恶心等晕车反应。

除此之外，电动汽车的多项设计特点，也会加重乘客的晕车感。比如，为容纳电池组，电动汽车多采用底盘电池布局，车身重心比燃油车更低，过弯侧倾幅度更小，但车身细微晃动反而会被乘客更直接地感知；还有部分电动汽车追求极致静音，车内几乎听不到发动机声响，而乘客原本可通过发动机声音判断速度变化，失去这一听觉参考后，平衡感知系统更易紊乱。

“为了省电，电动汽车普遍配备动能回收系统，若使用不当也会成为晕车的‘推手’，这也是关键诱因之一。”李磊解释，动能回收系统能在驾驶员松开加速踏板

时自动减速，部分车型的减速度堪比电梯急停。在城市道路频繁启停的场景下，车辆会陷入“加速一顿挫一再加速”的高频循环，乘客身体如同被无形绳索反复拉扯，时间一长，恶心、头晕、冒冷汗等晕车症状便会接踵而至。

如何快速缓解晕车

针对乘坐电动汽车易晕车的问题，李磊推荐了几个实用缓解方法。

一是优先选前排座位。车辆前部运动轨迹更平稳，且能清晰看到前方路况与远景，减少视觉与体感的信息偏差，降低晕车概率。

二是调节动能回收强度。若车辆支持调节，可关闭或调低强度，让减速更平缓，避免频繁出现拖拽感，减少身体突兀晃动。

三是保持车内通风。乘车时适当开窗透气，流通空气可缓解因闷堵引发的恶心不适。

四是稳住视线焦点。尽量将目光固定在前方远处的地平线上，不要长时间低头看手机、看书，避免因视觉焦点频繁切换而加重头晕症状。

五是控制乘车前饮食。不宜吃得过饱，最好不摄入油腻、辛辣食物，这类食物会加重胃肠道负担，加剧晕车反应；同时，也不要空腹乘车，保持轻微饱腹状态更稳妥。

六是借助药物或辅助工具。若本身晕车严重，可在医生指导下服用药物；也可尝试涂抹薄荷油或柠檬精油等方式，帮助缓解不适。

据中国科技网

春节假期全国铁路累计发送旅客1.21亿人次



记者24日从中国国家铁路集团有限公司获悉，春节假期(腊月二十八至正月初七)，全国铁路累计发送旅客1.21亿人次，国家铁路累计发送货物8538万吨，较去年春运同期分别增长11.5%、0.5%，为人民群众平安有序温馨出行和假日经济平稳运行提供了有力支撑。

图为2月23日，旅客抵达南京火车站后准备出站。

据新华社

喝酒睡一觉就没事？警惕“隔夜酒”的酒驾风险

近日，“‘隔夜酒不算酒驾’是误区”话题引发热议。春节假期结束，正值返程返岗高峰，提醒广大司机朋友，酒后休息“感觉”清醒≠酒精排空，饮酒后如果休息时间不足，酒精未完全代谢，上路行驶仍有可能被检出酒驾。

那么，喝酒后休息多久才能安全开车？

不少人误以为中午饮酒晚间驾车，或晚间饮酒次日清晨驾车便无大碍。但人们酒后自我“感觉”清醒，可能只是大脑的错觉，实际上血液中仍有酒精残留，酒精会影响神经系统，导致司机反应能力、判断力和协调性降低，此时驾车易造成不良后果。

法律判定酒驾的核心依据是血液中实际酒精含量，可以从三个方面入手避免“隔夜酒驾”。

酒后至少24小时再开车

通常来讲，我们身体每小时代谢酒精的量为15-20mL左右，因此，饮酒后建议至少间隔24小时再驾车，特别是前一天饮用高度酒或饮酒量较大，血液中酒精完全代谢则需要更久。

借助仪器辅助判断

驾车前司机可使用便携式酒精检测仪，自行检测呼气中的酒精浓度，注意：自测结果可能与交警使用的执法设备测量结果有差异，不能作为法律上的免费依据。

饮酒要注意

控制总量：计划驾车出行前一到两天，应尽量避免饮酒或严格限制饮酒量，临近出行，避免饮酒。

不要混饮：不同酒类混合饮用可能加速酒精吸收，也更容易导致身体不适。

据央视新闻客户端

午睡竟然能给大脑做“深层清洁”

近日，国际期刊《神经影像学》发表的一项研究显示，午睡的差异正悄悄拉开人与人的大脑年龄差。

原来，科学的午睡方式能显著降低大脑中冗余的突触连接强度，就像给大脑“一键重启”，及时清理缓存垃圾，更能有效延缓大脑衰老。

午睡为何能“一键重启”大脑

“白天大脑不停处理各类信息，神经元之间的突触——这个信息传递的关键连接，会因持续工作不断增强连接强度。”山西医科大学第一医院神经外科主治医师王明宇解释，这就好像电脑同时打开太多程序，最终导致内存饱和。反映在身体上，就是人会感觉脑子转不动、思维变迟钝，大脑处于超负荷状态。

午睡恰好能给大脑精准减负，实现双重“清洁”效果。

一方面，它能降低突触的冗余连接强度，主动关闭大脑里的无用后台程序，及时清理神经层面的临时缓存，让大脑恢复轻装上阵的状态。

另一方面，午睡时人体的脑脊液循环会明显加快，能高效带走大脑中的β淀粉样蛋白等代谢废物，相当于给大脑做了一次深

层清洁。

科学午睡“姿势”要正确

王明宇提醒，科学的“睡姿”才能给大脑做好“深层清洁”，这就需要讲究午睡的最佳时长、时段和姿势。

首先，选对时长是关键，黄金时长一定要锁定20-30分钟。

研究证实，这个时长的午睡既能护心又能健脑，超过1小时，反而会增加患病和死亡的风险。

其次，午睡的时间点也有讲究，最佳选择是午饭后20分钟。

刚吃完饭别立刻躺下午睡，会影响消化还容易犯困。不妨先溜达15-20分钟，让肠胃先进入工作状态，再开始午睡。同时尽量在下午2点前结束午睡，避免打乱夜间的睡眠节律，影响晚上的睡眠质量。

此外，午睡还需牢记一个原则：能躺就别趴。

趴着午睡会压迫颈部血管、损伤神经，还容易让脑部供血不足，醒来后容易头晕、手麻。条件允许的话，优选平躺的姿势午睡；如果办公环境有限，就用U型枕垫高额头，让颈椎处于放松状态，同时避免压迫眼球和面部，减少对身体的伤害。

据科技日报

AI也会“挖”营销陷阱了

生成式AI广泛普及，“遇事问AI”成为不少人的习惯，但近期有网友吐槽使用过程中频频掉入AI设好的“种草式营销”陷阱，引发冲动消费。那么，日常用AI该如何避坑？

北京邮电大学计算机学院副教授陈晋鹏说，AI植入隐性广告，核心是商业利益驱动，叠加技术漏洞与监管滞后，给商家留下可乘之机。“商家主要通过两种方式藏广告：一是提示词诱导，为AI设定角色剧本，将产品推荐伪装成客观建议；二是借助生成式引擎优化(GEO)，把软文包装成测评、榜单，投放在AI高频引用平台，使其成为优先信源。”

由于AI回答依赖互联网公开数据，极易被营销内容污染。动态生成

的隐性广告深度嵌套在文本中，传统监管框架难以精准识别和界定责任，进一步加剧了乱象。

目前，GEO仍处于小范围试水阶段，若引发行业跟风，让AI推荐沦为付费推广工具，其危害将远超传统搜索引擎竞价排名。

陈晋鹏建议，日常使用AI时，可多平台交叉验证，避免被单一信息误导；警惕只吹捧单一品牌、附带专属链接的回复；通过反向提问测试客观性，如让AI推荐其他品牌或指出产品不足。“总之，重要消费决策，务必结合权威测评与官方信息二次核实，切勿将AI作为唯一决策依据，守住理性消费底线。”

据《科普时报》