

暈車?暈船?暈機?那還用玩嗎?

September 22

你是否曾經有過在搭車、搭飛機、或搭船時突然感到天旋地轉?然後隨著這些感覺而來的就是噁心甚至嘔吐?如果是這樣，你可能患有動暈症。

幾乎每個人在一生中都會有為動暈症所苦的時候。這種病的產生是由於大腦接收到相互衝突的感官訊息所致，比如說當你在飛機上卻無法看到機艙外景色的時候。內耳的平衡中心和關節內的神經告訴大腦你正在移動，而專注在機艙內的雙眼卻傳達給大腦一項相反的訊息:你人是靜止不動的。

幸運的是，預防動暈症通常很簡單。只要在乘坐交通工具之前吃醫生所開或是藥房買來的藥，就可以有效控制這種病症。另外，像薑湯等簡易居家療法也被證實挺有療效的。

如果你搭乘交通工具會暈的話，應該在旅行的習慣上做一些調整。在出門之前得吃一點輕淡的東西，因為肚子餓會引發這項病症。另外，坐的方向隨時要面對交通工具前進的方向，這樣當身體感受到移動時，你的眼睛也會看到這個移動的過程。最後，不要在移動的交通工具上閱讀。

遺憾的是，儘管這些訣竅可能會很有效，也不是對每一個人都有用。所以如果你很容易患有動暈症的話，得在旅途中隨身攜帶塑膠袋。以防萬一你會用到!