

一开车上高速就犯困，原因找到了

智能辅助驾驶本身不会“催眠”，困倦风险源于多重因素

国庆期间，两起驾驶员开启智驾后睡着的新闻登上网。10月1日，在浙江衢州去往江西上饶的高速上，拍摄者杨先生发现身旁车辆驾驶员在开启智驾后陷入熟睡，他多次鸣笛提醒都没能唤醒对方，直到路段堵车，车辆智能系统自动刹车，该驾驶员才惊醒过来。10月4日上午，杭州运溪高架匝道处，一辆浅蓝色新能源汽车的驾驶员同样在车内熟睡，所幸交警及时联系上驾驶员。浙中医大二院(省新华医院)临床心理科主任邹莹表示，智驾本身不会催眠，但是高速、高架单调的路况叠加辅助驾驶降低操作负担，多重因素共同作用下确实会放大困倦风险。



开车犯困危机四伏

专家拆解“犯困”背后医学原理

“具体来说，开启智驾后更容易犯困，并不是车辆系统的问题，而是高速环境、驾驶模式改变与人体生理机制互相叠加造成的。”邹莹医生强调。

首先是“高速催眠效应”。高速、高架道路路面平整，沿途景观重复单调，缺少新鲜的外界刺激，大脑会自动切换至“节能模式”，人的警觉度随之下降。“长时间紧盯前方路面，视觉持续疲劳，进一步加重昏沉感，这也是交警常提到的‘高速催眠’现象。”邹莹医生说。

其次，辅助驾驶降低了大脑的唤醒水平。手动开车的时候，驾驶员需要持续踩油门、刹车、调整方向，频繁的操作会持续给大脑反馈，维持清醒状态。“开启智驾之后，车辆接管大部分操作，手脚得到解放，大脑接收的刺激大幅减少，原本潜藏的困意就会快速浮现。”邹莹医生表示，再加上汽车密闭隔音，座椅舒适，行驶过程中车轮规律震动，车内二氧化碳慢慢升高，如同置身“移动摇篮”，催生睡意，其实这也是很多乘客乘坐高速公路行驶的车，会很快昏昏入睡的原因之一。

“但更危险的是‘微睡眠’现象，人极度疲劳时会出现自己毫无察觉的短暂无意识状态，短则两三秒，长可达数十秒，是重度日间嗜睡的重要客观表现之一，也是交通与职业安全事故的关键风险信号。高速上车速100公里每小时以上，一秒车辆就能前行约28米，几十秒就会驶出数

百米，这段时间车辆完全处于失控状态。”邹莹说，微睡眠的诱因常见于睡眠剥夺、单调任务，以及需要长时间维持警觉的情境，如驾驶、交通运输、流程监控等。而且即使未明显睡眠剥夺，微睡眠也可能发生，风险通常随困倦程度和任务单调性上升而增加。另外，人体本身存在生物钟低谷，凌晨2—4点、午后1—3点，就算夜间睡眠充足，这个时段人更容易犯困，如果此时长途驾驶，风险会成倍上升。邹莹提醒，“智驾”只是减轻操作负担，没办法帮人抵御疲劳，更不能代替人保持清醒。

市区开车也会“秒睡”，频繁不受控嗜睡或是疾病信号

不少人以为犯困只会发生在高速长途驾驶，现实中，部分驾驶员在城市道路等红灯、短途行驶时，也会突然袭来强烈睡意，出现不受控的“秒睡”，这就不只是单纯疲劳，很可能是睡眠障碍发出的疾病预警。

浙江省新华医院针灸科李立红医生的门诊就遇到过一个典型病例。“39岁的剪辑师王先生，在市区道路上等红灯时出现‘秒睡’。”李立红医生说，王先生从事高强度剪辑工作，作息紊乱，两年以来夜间睡眠浅、夜里频繁醒来，白天却控制不住想睡觉，开会、乘车、刷手机都能迅速睡着。最惊险的一次，开车等红灯时，他瞬间意识中断，双手松开方向盘，直到后方车辆鸣笛，才猛然惊醒。

李立红医生解释，从中医角度看，王

先生属于“不寐”范畴，根源在于长期熬夜、久坐劳累、饮食不规律损伤脾胃，脾虚生成痰湿，痰湿困阻清阳。夜间阳气无法入阴，所以睡眠浅易醒；白天阳气升发不起来，清阳被痰湿困住，便会不分场合昏昏嗜睡。这种嗜睡和普通的犯困不一样，即便睡完，依旧觉得疲惫乏力，越睡越累，部分人还伴随身体沉重、口中黏腻、大便不成形、舌苔厚腻等表现。这类情况在高压职场人群中并不少见，长期熬夜、脑力消耗大的群体容易出现脾虚湿蕴的亚健康状态。

李立红医生采用针灸方案，选取百会、四神聪等穴位升举阳气，搭配足三里、丰隆健脾化痰，调节整体体质，改善昼夜睡眠状态，帮助王先生摆脱了日间嗜睡困扰。“如果调整作息之后，仍然频繁出现不受控制的秒睡、白天持续昏沉，不要简单归为太累，应当及时就医。”李立红说，除了西医的睡眠专科门诊，广大患者也可以通过中医辨证调理，排查睡眠相关疾病，千万不要硬撑开车。

杭州交警也发出提醒：使用辅助驾驶，牢记智驾不等于自动驾驶，科技可以辅助出行，但安全永远要掌握在自己手中。驾驶员必须全程专注。连续驾驶不超过4小时，休息不少于20分钟；如果感到眼皮沉重、频繁打哈欠，立刻驶入服务区休息，开窗通风、嚼口香糖只能短暂提神，无法对抗深度疲劳。长途出行前保证7~8小时睡眠，尽量轮换驾驶。

据橙柿互动·都市快报

痛风十年靠止疼药硬扛 小伙四肢长满痛风石

进入假期，许多人顿顿美食，还有人去海边游玩吃海鲜。入秋后气温回落、昼夜温差增大，关节局部易受寒凉刺激。加上假期聚餐频次增加，痛风进入高发与复发高峰期。很多痛风患者初期症状轻微，没有重视，不管控高嘌呤饮食，甚至长出“痛风石”。30岁的小王(化姓)就是这样一名患者。

小伙爱吃海鲜，20岁确诊痛风

小王从小喜欢食用海鲜，早在20岁时就确诊了痛风。起初，痛风发作时疼痛感比较轻微，他就自己硬扛；后来有几次疼痛比较严重，他就自行购买止痛药服用。

随着时间推移，小王的病情逐渐加重，自2022年开始，他的双手、双脚、手臂、膝关节等多处关节部位都长出了坚硬的痛风石，体积最大的如鸡蛋大小；而且因为脚部变形肿大，他已无法穿着普通鞋子，只能穿加宽加大的鞋子。前不久，小王肿胀的左足背发生了破溃，有白色分泌物持续渗出，伴随剧烈疼痛，完全无法行走。在家人的陪同下，小王来到南京市第一医院就诊，风湿免疫科主任、主任医师、医学博士苏定雷接诊了小王，经过详细检查，发现小王因为长期病情失控，体内的痛风石体积大、数量多，部分痛风石表面皮肤破溃，局部尿酸盐晶体持续渗出，导致伤口久久不能愈合，关节功能也严重受损。

痛风石遍布四肢，分次手术终于清除

针对小王的复杂病情，科室团队综合评估后制定了个性化治疗方案。首先通过药物消炎止痛、控制体内炎症稳定病情。而对于遍布四肢、严重影响生活和关节功能的顽固痛风石，单纯药物治疗已经无法根治，团队决定采用微创针刀镜手术进行清除。

根据术前方案，优先对手指等严重影响关节活动的关键部位痛风石进行细致清理，逐步缩小、清除结石，最大程度修复受损的关节功能。术后，医护团队密切监测小王的血尿酸水平，动态调整药物剂量，同时重点防范“溶晶痛”风险——也就是尿酸快速下降时，体内残留的微小痛风结晶溶解引发的继发性疼痛。目前，经过规范治疗，小王的痛风症状得到极大控制，已经出院。苏定雷提醒，小王的案例很具有警示意义。很多痛风患者因初期症状轻微，没有重视，继而不规律服药、不管控高嘌呤饮食，任由病情发展，最终导致痛风反复发作，病情持续加重。一旦痛风发展到晚期，形成多发、顽固的痛风石，引发关节变形、功能障碍、皮肤破溃等问题时，单纯的药物治疗已经难以改善症状，只能依靠手术干预，不仅治疗难度大幅提升，患者的身体损伤也可能不可逆转，因此，早期规范治疗非常重要。

秋季预防痛风，注意这四点

合理管控饮食，对痛风的预防与控制至关重要。对此，苏定雷给出四点建议。

严控高嘌呤食物摄入。痛风患者需忌口各类海鱼、贝类等海鲜水产，猪肝、脑花、腰子等动物内脏高嘌呤食物；牛肉、羊肉、猪肉等红肉属于较高嘌呤食物，要限制食用。

秋季不少人喜欢喝骨头汤、鸡汤、老鸭汤，或是涮火锅喝汤底。这类汤经过长时间熬煮，肉和骨头里的嘌呤会大量溶进汤里，容易造成尿酸升高。酒精会抑制尿酸排泄，高尿酸人群尽量不要饮酒。奶茶、果汁等含糖饮料含有大量果糖，会干扰尿酸代谢，长期饮用也会升高尿酸。

足量饮水。每天饮水>2000ml，优先选用白开水，也可饮用柠檬水、淡茶、无糖咖啡及苏打水，但应避免过量饮用浓茶、浓咖啡等。

注意保暖。秋季注意关节保暖，避免受凉刺激诱发痛风发作，避免久坐、久卧，适度运动。苏定雷提醒，确诊痛风后切勿自行吃止痛药硬扛，需规范就医、遵医嘱治疗，避免病情拖延加重。

通讯员 曹慧慧 现代快报/现代+记者 梅书华

假期后警惕“听觉过载”伤耳

隐形损伤不可逆，当做好三点给耳朵“减负”

假期出游，很多人只顾着提防旅途劳累、肠胃不适、晒伤崴脚，却常常忽略一种假期专属的隐形损伤——听觉过载。不同于突发性耳聋的剧烈痛感，听觉过载悄无声息，短期不易察觉，却会悄悄损伤听力，每年假期后，浙江医院耳鼻喉科都会迎来一波听力受损的就诊小高峰。

出游这些场景最伤耳

浙江医院耳鼻喉科副主任(主持工作)倪海峰主任医师介绍，所谓听觉过载，就是耳朵在短时间内持续接收超大音量、复杂嘈杂的混合噪声，超出了人耳听觉系统的耐受阈值，造成耳蜗毛细胞疲劳、受损。

人耳的耳蜗毛细胞属于不可再生细胞，一旦损伤便无法修复，频繁过载刺激，会直接导致永久性听力下降。

景区人山人海的喧闹声、游乐设施的尖锐轰鸣声、街头演艺活动的高分贝音

响，音量往往远超85分贝的安全阈值，是听觉过载的“重灾区”。

此外，长途出行时，很多人会佩戴耳机追剧、听歌、降噪，密闭的车厢、机舱环境会让人不自觉调大音量，形成持续噪声刺激。烟花表演、亲子乐园的嘈杂环境，都会层层叠加，让耳朵全程处于高强度工作状态。

儿童耳朵更脆弱

很多人存在认知误区，认为“只要不耳鸣、不耳痛，噪声就不伤耳”。

事实上，听觉过载的初期症状十分隐蔽，游玩结束后出现的耳朵发闷、听声音发虚、轻微耳鸣、短暂听力迟钝，都是耳朵发出的预警信号。

这种短暂的听觉疲劳，若只是偶尔出现，充分休息后可恢复，但连续数日的持续刺激，会让损伤不断累积，最终诱发神经性耳鸣、高频听力下降，严重时还会引发突发性耳聋。

倪海峰曾接诊一位小患者，家长带着孩子在游乐项目、街头演出等高分贝环境里游玩，返程后孩子总说耳朵嗡嗡响，好

在就诊及时，经过浙江医院耳鼻喉科的治疗，听力损伤没有加重。

“儿童和青少年听觉系统尚未发育成熟，对噪声的耐受度远低于成人，同等噪声环境下，听力损伤的程度会更严重。”倪海峰表示，很多家长带孩子游玩时，只关注人身安全，却任由孩子在高分贝游乐场景长时间滞留、佩戴大音量耳机，无形中伤害了孩子的听力。

做好三点给耳朵“减负”

想要守护假期听力健康，只需做好简单防护。

首先，遵循“60—60原则”，耳机音量不超过最大音量60%，连续佩戴不超过60分钟，尽量少用降噪耳机长时间隔绝环境音。

其次，主动规避高分贝场景，观看景区演艺、烟花表演尽量保持安全距离，不在嘈杂环境中长期逗留。

最后，给耳朵留足休息时间，每日游玩结束后，远离电子设备、静养，不要熬夜刷视频、听音乐，让听觉系统及时修复。

据潮新闻