



酷热难耐的夏季，为图凉快和方便，你是不是随便穿双拖鞋就开车出门了？在这个季节，一些开车的陋习总在不经意间出现。今天，我们就一起看看这些夏季开车的陋习，看看你是不是也有？

穿拖鞋开车、不系安全带、开车时把手伸到窗外……

这些小陋习你可不能有

陋习 1 开车时把手或胳膊伸到窗外

炎热的季节，有些车主在开车时愿意将手或者胳膊伸到窗外，这样一来，可以让伸出窗外的身体部位凉快一下，更可以更新一下车内的空气。更有甚者，有的车主在开车时吸烟，还顺手将烟灰弹到车外。有的乘客在乘车时，也喜欢将身体的某些部位放在窗外。这样的做法，其实非常危险。

其实，夏天适度地打开车窗，使空气流通的做法是非常正确的，对车主的健康是有好处的。不过，如果将手或者其他部位伸到窗外时，就非常危险了，如遇到后面的车超车，且两车较近时，就更危险了。同时，向外弹烟灰也会使车主在开车过程中分心，容易造成交通事故。

所以，如果夏季在车内手心容易出汗，最好准备纸巾随时擦拭或者在空调口吹干为好。

陋习 2 犯困后继续开车

俗话说，“春困秋乏夏打盹”，夏季由于气温较高，人的体能也消耗得很快，所以夏季是最容易犯困的季节。特别是在吃过午饭之后，困意就会不自觉地袭来。很多车主都表示，自己有几回差点在开车的过程中睡着。“特别是在跑高速或者走夜路的时候，看着隔离带的物体，很多时候都是有规律地排列着，特别容易催眠。”车主小唐说。

夏季开车出门，最需要保证的就是充足的睡眠时间，特别是在跑高速或者夜路之前，更不能贪黑熬夜。如果条件允许，最好能在吃过午饭后适当休息一下。

当然，如果在开车途中感到困倦时，车主应该马上找个安全的地方停车睡一会，等头脑清醒之后再上路。如果遇到特殊情况，暂时不方便停车，可以放一些节奏感较强的音乐或者开一会儿车窗，保持驾驶室内空气流通。最重要的是，车主可以随身携带风油精等防暑药物，帮助自己克服困意。但需要注意的是，车主在开窗时不要随便向外丢垃圾。

陋习 3 穿高跟鞋或拖鞋开车

夏季时，很多车主的脚容易出汗，所以有些人干脆就穿着拖鞋开车。而不少女司机为了方便，喜欢穿高跟鞋开车，这样的行为都存在很多安全隐患。因为，穿这两类鞋子会影响对车的操控，特别是在需要紧急刹车时，高跟鞋和拖鞋可能且造成打滑而延误了刹车和时机。

车主可以在车上准备一双平底鞋或者皮鞋，在开车之前换上，这样就可以保障驾车的安全系数。

陋习 4 怕热而不系安全带

夏天天热，一般车主在开车时会穿得

非常薄，基本都是以一件衣服为主，这就使得很多车主不喜欢在夏天系安全带，因为安全带可能会弄皱衣服，从而影响车主衣着的美观。还有的车主因为怕热，所以也选择不系安全带，其实，这都是非常不好的习惯。

目前在汽车行驶这一块，安全带的作用还是非常明显的，一般的交通事故，安全带都可以为司机和乘客提供一个良好的保护。在夏季时，为防止安全带所造成的麻烦，车主可在车内放一件薄薄的外套，开车时方便套在外面，因车内有空调，这样就不会担心太热，当然也不会影响美观了。同时，交通法规也有规定，不系安全带会给予司机相应的处罚，所以，无论从安全还是遵守法规这两方面来说，车主还是应该在开车时系上安全带。如果天气过于炎热，那么还是建议暂时停止驾驶车辆。

陋习 5 戴颜色过深的墨镜

夏天的阳光一般都非常猛烈，车主在开车时，一般都会戴上墨镜来阻挡阳光的侵袭，不过，很多车主往往会选择颜色非常深的墨镜，这其实也是非常不利于驾驶的。有医学研究表明，墨镜的颜色会延迟眼睛把影像送往大脑的时间，这种视觉延迟又会造成速度感觉的失真，使戴墨镜的驾驶者作出错误的判断。

车主开车时，最好不要佩戴颜色过深的墨镜，同时还需注意的是，尽量不要选择镜架过大、镜框过重的墨镜，因为此类墨镜会

使车主的脸部发胀、麻痹，在开车时容易分散注意力。

陋习 6 开车时情绪焦躁

夏季的时候，往往是人们最容易上火的季节，车主同样也不例外。如果是碰上了不顺心的事情，再加上长时间的堵车，本身焦躁的心情就像火上浇了油，在这样烦躁的心情下开车，很容易导致注意力不集中，因此造成交通事故。更重要的是，很多车主在烦躁时都会不停地按喇叭，这也会对整个交通环境带来非常不好的影响。

还需要注意的是，在夏季时，车主往往会在车内存放大量的饮用水，由于饮用水的塑料瓶本身不耐高温，在车内温度较高时，会产生一些有毒物质，这时饮用的话，对身体是非常不健康的。

车主在开车时最应该控制的就是情绪，无论发生什么情况，都要保持一个平常的心态。即使出现了摩擦，也千万不能意气用事。同时，在出行之前，车主应提前计划好出行的路线和时间，避免高峰出行。更重要的是，在拥堵的时候，按喇叭并不会给交通带来任何帮助，反而会助长烦躁的心情。所以，车主尽量还是要耐心驾车，不要频繁地使用喇叭和远光。

同时，车主不宜在车内存放大量的饮用水，建议尽量少放一些，避免饮用水被阳光暴晒后，对身体的健康造成伤害。

(新快)