

## 每月一問：人為什麼會暈車暈船？

### 07-02

或許你已經在搭車、坐船、或乘飛機時曾有暈車暈船的經驗。當然整個過程必然作嘔難過不適，而且或許還相當懊惱周邊的人安然無恙未受影響。為什麼暈車暈船會使人在舟車之際——幾乎百分之九十的人——都掛了，但卻又不是每一次都會如此。

人類能保持平衡是由中樞神經系統在維持，因為它不斷在收集和比較從內耳、眼睛、皮膚觸覺接受器、和肌肉關節感觸接受器送來的訊息。中樞神經系統把人在移動狀態所產生的各種訊息彙整後形成人類的平衡感。當中樞神經系統接受到的訊息互相衝突時，我們就可能發生暈車暈船的現象。譬如，車行移動之際，你在後座看書，你的內耳和皮膚觸覺接受到的是移動訊號，但是眼睛所見卻是不移動的書頁；中央神經系統接受到的訊息相抵觸，暈車暈船的現象就可能因而產生。

至於為什麼同樣狀態下，甲會暈車暈船，而乙則否，至今仍然原因不明。最簡單的暫時性補救方式就是向前看，注視著地平線之處，提醒自己的中樞神經系統現在是在移動狀態中。幸運的是，暈車暈船的感覺會隨著時間——因為中樞神經系統因應矛盾衝突的訊息逐漸適應之後——而逐漸減少。

### 07-03

海象惡劣時，一向就很容易暈車暈船的莉莉和喬叔叔在一艘船的甲板上。喬叔叔是位退休的打漁人：

莉莉：我很高興這次我先吞下了止暈藥！雖然船現在顛得很厲害，但是我沒有感覺不舒服。嘿，喬叔叔，你看起來倒是有點臉色發青。你還好嗎？

喬叔叔：（向船緣外，吐了）噢，我真被它打敗了！我覺得頭很暈！

莉莉：別擔心，這是正常現象。連太空人有時也會暈的。

喬叔叔：但是莉莉，我是海上老手啊！我不應該會暈船的。

莉莉：但是離你上一回在這樣的大浪中出海，已經相隔很久。再者，就像我說的，你吃的那些辣味熱狗和咖啡，恐怕都不是很好的東西。口味輕淡的食物和充足的水份最能夠避免暈車暈船。

喬叔叔：噢，全是廢話！現在我要站在空氣流通的地方，還可以看地平線上的風景。

莉莉：同時，我這兒有罐熱薑茶。很明顯地，薑是很好的抗吐劑。

喬叔叔：那是新招！或許妳可以教老狗新把戲呢。我在喝茶的時候，妳可以到底艙去。

莉莉：才不要，下面的柴油味薰得我想嘔吐。我和你一起待在這兒，一直等到你感覺平穩舒服為止。