

导游保健10个必须 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/172/2021_2022__E5_AF_BC_E6_B8_B8_E4_BF_9D_E5_c34_172392.htm 出门在外，万事小心

，尤其是自己的身体！仅供大家参考！

- 1．作为导游来说，嗓子最重要，所以要经常的保护自己的嗓子，具体做法如下，除团以前给自己跑一大壶凉茶，倒在自己的瓶子里，以备不时之需。
- 2．小心水土不服，我们经常要外出长线，所以搞不好就会上火，浑身不舒服，怎么办？办法其实很简单，还是在出团前带一壶自己长喝的水，里面放一点甘草，或者薄荷，又降温，又防暑，而且还防感冒，何乐而不为？
- 3．日晒雨淋，皮肤最重要，怎么办？除了护肤品，还要准备湿纸巾，不忙的时候给自己做做简单面膜。总之要让皮肤保持湿润！
- 4．长途跋涉，腰酸腿疼，所以要经常的活动活动，可是在车上，船上，飞机上怎么办？最简单的办法，就是常常伸伸懒腰，伸伸胳膊，扳扳腿，活动活动胫骨，保证你行走如飞，客人都追不上！
- 5．吃了不干净的东西，一不小心，闹肚子了怎么办？除了备好药之外，还有一个按摩的办法，就是肝脏，脾脏，肾脏的部位，要使劲的按摩，还有虎口，足三里，这样肚子就会好得快！
- 6．陪同餐，好难吃，不管怎么样，一定要吃饱，最好多吃蔬菜，少吃肉，减少上火和闹肚子的机会。
- 7．做导游，不想早起都没有办法，所以必须要早睡，每天至少要保持8小时的睡眠，男人女人都一样，更何况女生这么要漂亮！
- 8．找机会，多休息，要知道一寸光阴，一寸金！
- 9．好疲劳，多洗澡，反正酒店里面的热水不要钱，不用白不用，所以每次洗澡至少45分钟，而

且要冷热个半，每天要洗两次以上，也就是说，起床的时候和睡觉的时候都要洗一次，又护肤，又美容，更加解除疲劳。

10. 天大的事情不要着急，凡是不要慌，总之要做到心情轻松，笑颜常开！100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com