

旅游宝典：乘机时常见小毛病和对策导游资格考试 PDF转换  
可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/511/2021\\_2022\\_\\_E6\\_97\\_85\\_E6\\_B8\\_B8\\_E5\\_AE\\_9D\\_E5\\_c34\\_511408.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/511/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_511408.htm)

身体因搭飞机而出现小毛病是常见的事情，如果早有准备，可将不适的程度减至最低，务求可容光焕发地下机。飞行中常见的小毛病是：1、耳痛、耳鸣：相信大部分人都会有这种情况出现，可尝试咀嚼香口胶或用力吞口水。如果不行的话，试试用两个湿棉花球塞着耳朵，或者再用两只杯把耳朵罩着。这样，耳痛的情况便会减轻很多。2、喉咙痛：尽量多饮开水。另外，枇杷膏、薄荷糖、守着喉糖等就应该因应自己的需要而随身携带。附带一个祖传秘方：就是把一、二滴白花油混和开水一起喝，都是治喉咙痛的妙方。3、晕机：与晕车、晕船差不多，通常都是吃止晕丸或话梅、酸姜等。一般晕机的情况只出现在飞机起飞的初期，一段时间之后或飞机飞到特定的高度时，晕机的情况自然会消失。防止晕机的心得是：出门上机前的两小时，切勿吃得太饱。4、腰酸背疼：十多个小时曲脚而坐，不免会令腰部疼痛、双脚麻痹，解救方法是每隔一段时间站起来舒展一下筋骨或离开座位走走。百考试题编辑整理"#F8F8F8" 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](http://www.100test.com)