

三大妙招教您在旅行期间避免失眠导游资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/516/2021_2022__E4_B8_89_E5_A4_A7_E5_A6_99_E6_c34_516898.htm 避免过度紧张 旅游时

，不宜把行程安排得过紧，因为过度紧张容易在夜间失眠。正确的做法是自我放松，临睡前喝一杯稀释的醋。保持睡眠环境的舒适 出游也应维持原来上床睡觉的时间，并保持平时睡觉方向；有人喜欢临睡前吃一些面包、喝牛奶，这是很好的催眠夜宵。温水洗澡 晚上用温水洗澡可使劳累的肌肉和神经放松。按摩疲劳的四肢、足底的涌泉穴和头部、颈部的一些穴位能起到意想不到的催眠作用。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