

旅游宝典：如何使长途旅行轻松愉快导游资格考试 PDF转换  
可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/633/2021\\_2022\\_\\_E6\\_97\\_85\\_E6\\_B8\\_B8\\_E5\\_AE\\_9D\\_E5\\_c34\\_633211.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/633/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_633211.htm) id="examdl"

class="koill" style="word-break:break-all."> 旅行者最苦恼的是长距离穿越时区的高速飞行，因为它很容易使旅行者的生理节奏造成破坏。在此，你不妨按照我们下面给你列举的方法去做，它们可以帮助你克服长距离飞行引起的不舒适。出发时穿着要合身、轻松。你可以穿宽松的衣服和舒适的鞋子，一旦登上了飞机，你可以解开衣服，脱掉鞋子，扭动你的脚趾，尽可能放松全身肌肉。旅行前、旅行中和旅行后吃的食物要易于消化，如水果、蔬菜等高纤维食物以及面包、米饭、面团等碳水化合物属于更易消化的食物，它们能帮助你放松肌肉，促进你的消化系统完全彻底工作。在启程的前一天以及在机上时，你应避免喝酒或含咖啡因的饮料。在飞行中，你可以喝些水和果汁。在动身前和在飞行中，你应多喝水给皮肤增加水份，使皮肤在长距离飞行中免于干燥。在动身前，你应戴眼镜而不要戴隐形眼镜。在飞行中你可以适当做些简单运动，在抵达目的地后的 1 - 2 天内要继续做些运动。不要把现金、珠宝、护照、钥匙、旅行证件、商务文件、药品以及各种易碎、易变质或者不能恢复原状的物品交付托运。这些物品你可以随身携带或者放入你能在机上随时取用的小手提包内。千万不要等到起飞前最后几分钟才去办理登机手续，你也许能赶上班机，但你的行李无法赶上同一班机。要保证你已对自己每件托运行李进行过明白无误的核实。要确信机场工作人员已在你的每件托运行李上系上一张目的地

标签。如果行李运到时已经开启或者明显毁坏，你应立即查看一下是否有物品遗失。在离开机场前，你应把任何行李问题向机场有关部门或人员报告。下述运动可以帮助你减轻跨时区高速飞行造成的疲劳症。这些运动均可以在你的座位上进行，而且不会对你的同机旅伴造成不便。身体要坐直，呼吸要均匀，然后缓慢做下述运动：

1. 头慢慢偏向左侧，保持5分钟，随后慢慢偏向右侧，保持5分钟，回到原位，做5次。
2. 下巴慢慢贴近胸口，保持5分钟，回到原位，做5次。
3. 左耳贴近左肩，保持5分钟，右耳贴近右肩，保持5分钟，回到原位，做5次。
4. 旋转左肩10次，旋转右肩10次，双肩向前旋转5次，双肩朝后旋转5次。
5. 双手向前伸直，握成松弛拳头，快速张开和握紧10次。
6. 双手向前伸直，握成松弛拳头，旋转左手5次，旋转右手5次，双手一起旋转5次。
7. 收紧臀部，保持5分钟放松，做5次。
8. 双腿伸出，左脚向前伸直，上下移动左脚，回到原位，右脚向前伸直，上下移动右脚，回到原位，做10次。
9. 举起左脚，按顺时针方向和逆时针方向各旋转5次，左脚放回地面，右脚按同样要求各做5次。
10. 双脚慢慢朝内合拢，使大脚趾相互触及，用劲挤压，保持5分钟，放松，做5次。

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)