

旅游宝典：旅游中睡眠十忌导游资格考试 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_633410.htm id="examdl"

class="koill" style="word-break:break-all."> 在旅游生活中，睡眠是一个非常重要的方面。懂得正确的睡眠方式，了解睡眠禁忌，能使旅游者得到更好的休息。

- 1、忌仰卧 仰卧时，舌根部网往后坠会影响呼吸，易发生鼾声，若手放在胸会压迫心肺，导致噩梦。最理想的睡姿势右侧屈漆而卧，此方法可是全身肌肉松弛，肝血流增多，呼吸通畅。
- 2、忌睡前思绪万千 睡前必须静心思水,不可忧虑烦事，否则回导致失眠。睡前可翻翻画报，听听轻音乐。
- 3、忌饮酒饱食 睡前饮食过多，肠胃撑胀，消化障碍，影响睡眠。睡眠时血液流动缓慢，过多摄入高脂肪、高胆固醇食物,容易发生动脉硬化、高血压、冠心病合肥胖症。
- 4、忌交谈 睡前说话会使思维兴奋，大脑不得安宁，入睡困难，导致失眠。
- 5、忌开灯睡觉 人面对强光不仅影响入睡，还能导致入睡不深，易醒、做梦。
- 6、忌蒙头睡 这样会使人吸入大量二氧化碳，甚至发生呼吸困难和窒息。
- 7、忌迎风睡 睡眠中不能长时间吹电风扇。人在睡眠时生理机能较低，抵抗力较弱，当风而吹易生病。
- 8、忌张口呼吸 张口呼吸，空气未经鼻腔“过滤”处理，冷空气及含有污物的气体直接刺激咽喉，容易刺激咽喉，容易影起咳嗽、发生感染。
- 9、忌睡中忍变 憋尿忍编队人体有害，也影响睡眠。睡前排空大小便，减少粪的刺激，有预防疾病，延年益寿的作用。
- 10、忌睡懒觉 近年研究发现，睡眠过多会影响人的寿命。一般睡眠时间7小时。

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