

旅游宝典：旅游中消除疲劳的好方法导游资格考试 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_633431.htm id="oilf" class="csre" style="word-break:break-all.">长途旅行，游客很容易疲劳，在这里，我向您推荐一套可助您缓解疲劳的保健操，非常适合在乘车、船或飞机时使用。一、十指指尖相互挤压。二、左手握拳，右手紧握左手腕，用力向外推，然后反过来做（注意双手心均向下）。三、双手手指相互勾住，向两边拉五秒钟。四、双手用力紧握拳头。五、两腮鼓足气憋气五秒钟。六、咬紧牙关不放松。七、张大嘴默喊五秒钟。八、双唇紧闭，咬紧嘴唇。九、双手握拳，托住下巴，下巴用力往下压。十、右手托住脸部，脸部用力向右手靠，然后换左手重复。十一、双手抱住头部上方，头使劲往前用力，双手向后用力。十二、背靠座椅，两手十指交叉，托住右脑用力往前推，身子和脑袋用力往右顶。换位重复。相关链接：怎样消除旅行中的身心疲劳 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