

旅游宝典：如何解除旅游途中带来的疲劳导游资格考试 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_633870.htm

每当长假刚结束，许多人还在旅游疲劳的恢复期，与腰酸背痛、四肢乏力作斗争。如何尽快解除旅游归来后的疲劳呢？下面几个方法不妨一试。

一、洗澡除疲劳 洗澡可消除体表代谢的排泄物，使毛细血管扩张，有效消除疲劳。但值得注意的是，回到房间或剧烈活动后，要稍作休息，待心律恢复到平时正常的状态后再沐浴。水的温度为40 左右，一般洗15~20分钟即可，不宜过长。热水泡脚有解乏安眠的作用，睡前可用热水泡泡脚，水温可略高一点，以自身感觉到“烫”为妥，泡脚使血管扩张、血流加速，增强血液循环。

二、按摩除疲劳 旅途中难免会有过量的体力运动，它会造成肌肉群产生乳酸堆积。按摩有助于体内乳酸尽快被血液吸收并代谢。方法是用手捏或用拳头轻轻敲打小腿、大腿及手臂、双肩，使肌肉得到放松。

三、吃酸除疲劳 除了按摩，酸可以使积蓄在体内的乳酸完全氧化。解除疲劳可以适当吃点醋；也可多吃些含柠檬酸的桔子、话梅、柠檬；含苹果酸的梨子、苹果、樱桃；含琥珀酸的枇杷等水果和饮料。

四、活动除疲劳 在强度运动以后，很多人以睡眠或无所事事地坐着作为恢复体力的方式，其实这是一个误区。剧烈活动的第二天不要休息，一定要保持前一天运动的一半强度，给身体一个缓冲期，才能有效解除疲劳，尽快恢复体力。适当做几项放松体操，尽量活动一下腰腿是很有益处的。

五、调节饮食 食物可以帮你恢复体力。喝几杯热茶。茶中含有咖啡因，它能增强呼吸的频率和深度，促进

肾上腺素的分泌而达到抗疲劳的目的。咖啡、巧克力也有类似作用。摄取点高蛋白。人体热量消耗太大也会感到疲劳，故应多吃富含蛋白质的豆腐、牛奶、猪牛肉、鱼、蛋等。补充维生素。维生素B1、B2和C有助于把人体内积存的代谢产物尽快处理掉，故食用富含维生素B1、B2和C的食物，能消除疲劳。吃点碱性食物。多食碱性食物如新鲜蔬菜、瓜果、豆制品、乳类和含有丰富蛋白质与维生素的动物肝脏等。这些食物经过人体消化吸收后，可以迅速地使血液酸度降低，中和平衡达到弱碱性，使疲劳消除。

六、调节心情

让旅游带来的愉快心情延续下去。可以闭目养神，什么也不想，静静地呆会儿。也可以找一盘轻松愉快的喜剧片或者言情片欣赏一下，哪怕是以前看过的，或者听听熟悉的音乐，让自己亢奋的心情平缓下来。还可以与人轻松地聊聊天，穿漂亮的衣服上班，给同事或朋友看看照片，讲讲趣事，分发带回来的小礼物。切不可被懒惰的心理和五光十色的度假记忆所迷惑，要暗示自己，回到原来的生活，把度假旅游的好处和心情同工作的劳动价值联系起来，找回原有的生活节奏。

相关链接：[旅游宝典：旅游中消除疲劳的好方法](#)[旅游宝典：旅行疲劳时吃点啥？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