

旅游宝典：乘飞机出行不能忽视的健康细节导游资格考试

PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/634/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_634635.htm

起降时咀嚼减轻不适
据专家介绍，乘飞机出行，一些人会有耳朵不适的感觉，出现耳内闷胀、听力下降，耳痛及耳鸣等情况。当飞机升到一定高度，由于外界气压低，中耳内的气压大于大气压，使鼓膜外凸，耳朵就有胀满不舒服的感觉，导致听力下降。当飞机下降时，鼓室内的压力低于大气压，鼓膜内陷，则会引起耳鸣和疼痛。如果乘飞机时经常吃些糖果，并不断咀嚼、吞咽，使咽鼓管在鼻咽部的开口开放，空气能够自由进出鼓室，鼓室内外气压就能有效保持平衡，促进鼓膜恢复和保持正常，从而缓解耳鸣症。晕机可吃抗晕机药
有的旅客在初次乘飞机时会出现紧张心理。如何消除紧张心理？首先要主动地放松自己。放松的方法是：舒适地靠在座椅上，手放在扶手上，双目微闭，消除杂念，慢呼吸，放松肌肉。其次，要降低自我关注的程度，方法是设法转移注意力，如与旅客聊天，读书，看报，听歌曲，看录像，观察周围的人与事等。这样，一旦自我关注程度降低，紧张心理也就缓解了。一些旅客可能出现眩晕、恶心等晕机情况。其实晕机与晕车、晕船症状类似，旅客如果晕车、晕船，应该乘机前做点儿准备，可预先在换登机牌时向服务员说明，尽可能选择座舱中部的位 置，因为那部分位置的颠簸相对较小。在登机前可以选择性服用抗晕机药物吃下，一般可预防晕机。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