



春节期间出境游 轻松倒时差

马上拜拜——马年贺岁特辑之旅游篇



出发前保证睡眠质量

时差并不能随着人意愿的改变就能改变,时差决定着人体的生物钟等一系列生理机能。所以,让身体立刻做几小时甚至十几小时的调节是痛苦的。在长途飞行的前一周就注意开始调整自己的睡眠方式,是最有效的调节方式。可以根据自己航班的飞行情况,调节自己的睡眠,这样才能够减轻时差带来的问题。

最有效的方式是航班时间,这个在预订机票时可以尽量根据自己的体力和经济能力选择。最理想的出发时间莫过于飞机起飞的时候正好是晚间,然后一觉醒来又正好是落地时间。要提醒的是,如果是夜间飞行,最好让自己在飞机上睡一觉。如果没有睡着,那么最好在

天亮之前睡一个小时,否则落地后会出现超重的反应。如果睡眠质量不好,那可以利用机上饮食来调节,例如高碳水化合物的食物有蛋糕、甜食等含糖多的食物,让新陈代谢的过程帮助产生倦意。大多数人在吃了食物一两个小时后会便会有疲倦想睡觉的生理反应。

此外,调整睡眠时间也很见效。如果目的地与出发地时差超过4小时,最好在出发前的三四天便开始调整睡眠时间。如果旅游目的地在西边,则每天晚睡晚起,逐渐增加到三四个小时。如向东飞行,则每天早睡早起。此外,平常还要坚持运动,这样可有效避免因人体免疫力下降而加剧时差带来的不适感。

经常飞来飞去的人都知道,出门最痛苦的两件事,一是在飞机上狭窄的空间熬过十几个小时,另一个就是终于到了目的地之后,却怎么也翻不过来的时差。据说,从北京时间(东8区)到欧洲大陆时间(东2区)或者到美国或加拿大时间(西5区),这七八个小时甚至十几个小时的时差,体制好的人要三四天,体制差的人要两周才能真正适应。对于急于出国潇洒的你,知道如何快速倒时差,让自己可以有充沛的精力及时享受异国他乡的美景、美食呢? 读读这篇文章,有你要的答案。郑州晚报记者 慎重

调慢手表配合饮食调节效果较好

时差不适应并不是单纯的生理现象,心理暗示对人体生物钟的影响也很大。有的人到了别的时区依然不把表上的时间调成当地时间,心理上没有及时转换过来,总是不由自主地想,现在国内应该是什么时间,心理暗示会影响褪黑素的分泌。因此喜欢看时间的人,则不妨自欺欺人一下,把手表调慢或调快几小时,这样的暗示也是有一定作用的。

饮食对于倒时差也是极为重要的。可以在乘机前三天增加食量,早中餐

以高蛋白食物为主,如肉类、豆制品、蛋类,晚餐则以高碳水化合物为主,如面食、大米、甜点和土豆等。乘机前两天,减少食量,三餐均以低热量食物为主,如蔬菜、水果、清肉汤等。乘机前一天食谱与乘机前三天相同,乘机当天食谱则与乘机前两天相同。此外,乘机期间应多喝水,尽量避免喝含酒精和咖啡因的刺激性饮料。到达目的地后也不能一下吃得过饱,以免增加胃部负担,从而加剧时差带来的不适感。

抵达之后最好多晒太阳多运动

时差的生理原理就是人的生物钟中枢会定时释放出一种叫做褪黑素的物质,褪黑素会提示人体应该休息了,降低大脑神经的兴奋度,减缓新陈代谢,促使人进入睡眠状态。因此通过外界光线改变褪黑素会更好改变生物钟。当光线强烈时,褪黑素分泌得少;光线转暗时,褪黑素分泌就比较旺盛,所以人在阴暗的环境下容易产生睡意。因此,在到达目的地

后,白天应尽量在光线明亮的地方活动或休息。有研究表明,晒太阳是调节生物钟的最佳方法。在旅行前一个月更要坚持每天定时定量地运动,这样不仅能够有效应对时差带来的不适感,还能强健体力,减少旅途带来的疲劳感。但一定要注意的是,出游前两周内,应避免踢足球、打篮球等剧烈刺激的体育运动,运动形式以慢跑、游泳、瑜伽等最为适宜。

福 福

大宋武侠城

开封万岁山春节大庙会

庙会时间：正月初一至正月十七

地址：开封市东京大道中段 订票热线：0371--88882121

中原地区最大 设施最全

伏牛山滑雪

伏牛山送大礼来电即送滑雪套票 休闲两日 特价 188元/人

春节期间景区有冰灯雪雕,各种活动缤纷精彩, 滑雪过大年,马年更健康。

0371-86169202

报名热线：建设路：67602345 经八路：6777067 大学路：68748788 紫荆山广场：65529366 紫荆山路：60109242 景区电话：0379-66644888 郑州营销中心电话：0371-86169202