



教你快速倒时差 出国旅行更轻松

倒时差是旅行过程中不可避免的一件事,因为时差不仅意味着地域的明显变化,也影响着人体的生理机能。要知道,让身体立刻做几小时甚至十几小时的调节是痛苦的,那么,当想要长途旅行时,应如何快速倒时差,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?

出发前保证睡眠质量

首先,在长途飞行的一周就要开始调整自己的睡眠方式,根据自己航班的飞行情况,调节自己的睡眠,能够减轻时差带来的问题。一般情况下,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,刚开始晚一两个小时,再逐渐增加到三四个小时;若向东飞行,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。

其次,在预订机票时注意出发的时间,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。需要提醒的是,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。有驴友建议,难以入睡的旅客,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,虽说能振奋人的精神,但由于其在新陈代谢的过程中消耗能量比较多,人在吃了这些食物一两个小时后会感到疲倦想睡觉的感觉。

饮食调节亦有助倒时差

饮食对于倒时差也是极为重要的。有驴友建议,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

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。

调慢手表做心理暗示

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,如果总在想,现在在国内是晚上了,应该睡觉了,就会感到更加疲劳,从而增加了人体适应新作息时间的难度。因此,当飞机降落时,别算计时间,直接按当地的作息时间安排生活,这样有助于在心理上尽快适应新的时间。与此同时,在目的地不要老想着国内时间,应尽量安排一些参与性较强、使人兴奋的活动,让自己尽快忘掉时差的存在。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。

在旅游目的地多晒太阳

前面说过,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。同时,褪黑素也会受到外界刺激的影响。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。

TIPS:

都说生命在于运动,倒时差也离不开运动。除了平时应该坚持运动,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。

4款APP助你顺利倒时差

APP名称:TravelSleep

价格:98元

效果:这款APP非常适合于任何地方的旅行者,它不同于熟睡类似噪声一样的音波,采用了更为动听、舒缓的音乐,而且具备定时功能。帮助受到时差影响的你迅速进入深度的、放松的睡眠。与

耳机或外接音箱配合使用,效果最佳。

APP名称:失眠的辅助治疗方法

价格:免费

效果:这款APP应用程序收集了所有中医穴位按摩的手法和偏方以及适合所有失眠带来的缓解情绪的菜谱。最显著的就是按摩手法的介绍,当中介绍了各种能够缓解时差带来的失眠影响的按摩手法,简单的几个按摩手法帮助你尽快入睡。

APP名称:Diners Club Travel

价格:免费

效果:长时间飞行,有可能还有中途转机,这款APP收录了所有的国际机场休息室的信息,你可以通过休息室定位搜寻450个国际机场的休息室,然后找到一个能够让自己缓解时差带来的睡眠空间。除此之外,这款应用还包括了小费建议、旅行笔记本、ATM定位功能、商户优惠等服务。

APP名称:脑波调谐器

价格:免费

效果:脑波调谐器最显著的特点就是能满足不同使用者的各种需求。你想听什么样的脑电波声随你喜欢,通过多种多样的电波模式可以让你受时差影响的你充分放松身心,激发想象力。听到脑电波时,我们的大脑即进入宁静状态。旅行者也可以根据需要调节脑电波的强弱程度,以达到理想效果。(南方网)

旅行本是一项开心的事情,但是总会因为旅行中遇到的种种不和谐音符而扫了自己原本高涨的兴致。下面列举一些最能引起共鸣的不文明行为,看看有哪些也击中了你脑海深处的不完美记忆。

刻字大师

有些人的文化水平和道德修养似乎还停留在结绳记事的远古时代,又或者基因里携带犬科动物基因,喜欢标记领地,走到哪儿都忍不住想要把自己的名字以各种形式留在名胜古迹或者是标志性的植物之上,尤其是长城、埃菲尔铁塔这种世界级的景观,上面的刻字让人既愤怒又心痛。当然,这绝对不是我国的特色现象,本人曾亲眼在罗马斗兽场看到一个韩国朋友用涂改液在一块墙砖上写了篇大概500字的作文,也曾在五渔村著名的爱之路 Via dell'Amore 旁边看到因为刻满西班牙语而枯萎的树叶……自从人类有了旅游行为之后,这种恶习似乎就没有停止过。

邋遢大王

总是有些旅行者,感觉在哪儿都能活出“宾至如归”的感觉。上飞机把鞋一脱往前面扶手上一蹬,惬意!吃的各种零食碎屑垃圾往座位底下一塞,任性!出去溜达一圈找不到厕所,小树林里解决一下也无所谓,奔放!擤鼻涕没地儿擤,抽完的烟屁股没处掐,嚼完的口香糖没处吐,往出租车门把手上一塞,洒脱……随时随地彰显出一种没受过任何教育的纯天然气质,令人钦佩。

道德绑架帝

无论是坐火车、高铁还是飞机,常常能听到这些声音:“我妈年纪大了,我们是上铺,跟你换个下铺吧!不换?怎么那么没良心啊!你家没老人么?今天你给也得给,不给也得给!”“你凭什么调椅背啊!我知道能调,但是你调了不就影响我了么!就不让调!”“我们家孩子还小,哭一哭闹一闹踢你一脚怎么了,尿一地怎么了,等你有孩子你就知道了!”

……仿佛他们都是宇宙的中心,一切不按照他们意愿运转的行为都是非法的。

盘点旅行中的不文明行为



插队小能手

火车站取票、机场办理托运、景点买门票……但凡有需要排队地方,总是能碰上那些天生的插队专家,仍然保持着当年战胜几个亿小伙伴的优胜者心态,无论什么时候都要抢先,明明时间不紧张但是制造紧张也要抢先一步,哪怕只是插一个人的队,也能让自己心灵上得到净化一般的满足。

自助餐毁灭者

一旦行程中含有自助餐,无论是酒店提供的早餐还是团餐,甚至是马尔代夫这种海岛酒店的包餐,都会让一部分人丧失理智。疯狂大吃大喝不说,甚至会偷偷将一些食物带走,吃不了带不走的也一定会想办法糟蹋掉,仿佛是来自贫穷国家的居民,甚至忘记了自己出来旅行的费用是这顿饭的多少倍,也忘记了自己的行为给自己的家乡和国家带来什么样的负面烙印。

酒店房间破坏神

上至上万元一晚的顶级奢华酒店,下至几十块一晚的民宿,似乎都无法逃出这些房间破坏神的魔掌。洁白的床单被可疑的污渍弄得脏乱不堪,“爱干净”的女士们用配备的烧水壶来煮自己的贴身衣物,把马桶当成黑洞什么都往里扔,用踩过泥地的鞋去践踏房间里的地毯和毛巾……这一切,都与财力无关,与素质和教养紧密相关。

旁若无人高声说话

有时候出门旅行才发现,有些天生的歌唱家演说家都隐藏在民间,在长途飞行别人都休息的时候,他们喜欢引吭高歌;在别人静静浏览博物馆的展

品,仔细鉴赏画作的时候,他们热衷高谈阔论;在别人静静就餐的时候,他们则喜欢针砭时弊,畅谈各种几十上百亿的大项目。

产生原因

1. 游客的环保意识不强、生态道德素质低下。

这是最显而易见,也是众多论者都能指出的一个原因。文化素养低、环保意识差的游客很少会考虑自己行为的环境影响,因而最容易在不知不觉间产生不文明行为。但值得注意的是,大量游客有着相当高的文化素养,在日常生活中也有明确的环保意识,能约束自己的行为,然而一到景区游览时便会产生种种与其日常行为迥然不同的不文明行为。对这类游客而言,用环保意识差来概括其不文明旅游行为产生的原因显然是不合适的。

2. 人们在旅游过程中产生“道德感弱化”现象。

旅游活动是对日常生活的超越和背叛,因而旅游者在旅游过程中不同程度地存在着随意、懒散、放任、无约束的心理倾向。当一个人以旅游者的身份在异地游览时,往往想摆脱日常生活中的“清规戒律”,道德的约束力量远不及在他日常生活圈子中那样强大。所以人性中潜在的恶的东西总是自觉不自觉地流露出来。

3. 游客不文明旅游行为跟游览活动中人们难以形成保护环境的愿望有极大关系。

就理论层面而言,旅游活动应该有利于提高游客的生态意识和环境伦理素质。但事实上,旅游活动本身的某些特性又不利于游客形成保护环境的愿望。就旅游活动而言,游客不文明行为对环境、景观的消极影响往往是潜移默化的,它所造成的严重后果往往是长期累积所形成的,而游客的游览活动是暂时性、动态性、异地性的,所以游客并不能看到自己的不文明旅游行为的严重后果。

4. 游客的不文明旅游行为也是游客在旅游过程中占有欲的表现。

正如好古者可能偷偷掀下古庙的一片瓦当,恋花者不免要拈花惹草,拿不走的就用手摸摸、用刀刻刻,告诉他人“我曾到此一游”。游客在旅游过程中的这种占有欲是乱刻乱画、乱折乱摘、追逐猎杀动物等不文明行为产生的重要原因。

5. 有一些不文明旅游行为可能是游客的故意破坏行为。

这种行为的动机一般有两种:一种是纯粹为了寻开心、寻求刺激和快感,有人称这种行为是“为了寻求刺激而对旅游资源实施的施暴行为”。另一种是为了发泄自己某种不满情绪,把对环境、景观的破坏作为发泄心中不满的途径。这类行为造成的破坏相当严重。

除上述几个方面的原因外,还有一个基本原因就是很多游客缺乏旅游的常识和旅游技巧,往往由于无知而在无意识的情况下做出一些我们所谓的“不文明旅游行为”。(赞那度旅行人生)

