

旅行中失眠该如何应对

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1677874920130818.html>

范文网，为你加油喝彩！

很多人浙江大学城市学院从计划旅游开始，一直到旅游途中都会特别兴奋。这种心情是非常容易理解的，但是如果一直保持精神亢奋，就很容易影响旅行中的睡眠质量。旅行中如何获得优质的睡眠？掌握一些入睡的小方法是十分必要的。旅行中失眠该如何应对？下面<https://www.882682.com/>小编就给大家详细解答一下。

- 一、尽量不要改变原有的生活以及作息习惯，尽可能与平时一样定时就寝。千万不要因为旅游就经常熬夜我的妈妈从来就不笑，不然很容易导致失眠症状加重。
- 二、尽量减少不利于睡眠的因素，如睡前不喝茶、不抽烟，不吃过于油腻或者难于消化的时候，在夏季的时候教学故事还要做好防蚊灭虫工作。
- 三、睡前洗个温水澡，或用热水泡脚20-30分钟，不但能够有效的促进血液循环，还能够非常好的缓解精神和身体压力。洗后用手按摩足底数下，是克服失眠的良方。
- 四、入睡前半小时，饮一杯热牛奶或吃些水果，但千万不能吃太多也不要喝水，避免频繁起夜而影响睡眠。也可将水果放在枕边，因为水果的芳香对中枢神经有一定的镇静作用。

温馨提醒：

旅行之前除了要多
湿疹的症状准备一些旅行的必备物品之外
，还要多了解旅游疾病知识
。这样在旅行时如果突如何提高英语然性失眠，也能够及时采用方法进行缓解。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发