

外出旅游怎样改善睡眠

对于那些时常公务出差或是旅游的人们来说,面对经常需要睡酒店,频繁换床的状况,有七成人睡眠不好,住酒店要睡得好,究竟有什么妙计良方呢?



调整环境提升睡意

出外工作或旅游,时常会扰乱原本的作息,这样会导致睡眠时间不定。如果这种情况无法避免,那么进入房间之后,即使多晚,最好自己把房间的状态调整一下,例如调整酒店房间的温度、灯光,温度要让身体不至于太冷或太热,灯光也不要太亮,这样有助于提升睡意。如果实在睡不着就看看电视或是书籍,不要着

急想着明天的行程,这样比较容易进入睡眠状态。

利用酒店优质服务

如果你是一个非常挑剔的人,入住的又是服务很好的五星级酒店,那么当你觉得床不舒服时,一定要利用好酒店的优质服务资源,让管家部及时帮你调整房间设施。比如如果你觉得酒店一般配备的鹅绒枕头太软了不舒服,可以根据枕头菜单选择自己喜欢的枕头,或

是试试荞麦枕、按摩枕等,如果觉得床太软了,甚至可以让客房部为你更换一张床垫。千万不要羞于向酒店提出要求,只要一个电话,一般服务较好的五星级酒店对于客人的这些要求都会尽力满足的。

睡前泡个热水澡

睡前泡个热水澡,能够有快速解乏的作用,还能让身体迅速放松,尽快进入睡眠状态。泡澡的水温以37℃

~40℃为宜,千万不要太热,因为如果温度太高反而会令心跳加快,刺激交感神经,让你更加兴奋。当然如果酒店有浴缸一定能让你得到更充分的享受。

喝杯热牛奶

热牛奶一直被认为是睡前很好的放松饮品,有专家已经证明牛奶中富含色氨酸,有助于身体产生血清素,这也是一种向大脑传递“睡眠信号”的介质。

通用方法篇

出行攻略

盘点全球最美的小岛



洛斯科克斯群岛,委内瑞拉

洛斯科克斯群岛由300多个小岛组成,1972年成为了国家公园。这里蔚为壮观的珊瑚礁和纷繁多样的水下生物群备受游人青睐。此外,宁静幽雅的景色赏毕,你还可以观看惊险刺激的浮潜和斯库巴潜水等运动,体验一把心跳加速的快感!

博拉博拉岛,法属玻里尼西亚

很少有小岛能像博拉博拉岛那样让人魂牵梦绕,这个被称作“太平洋明珠”的岛屿有着晶莹剔透的环礁湖。微风轻拂,梦幻般湛蓝的湖面泛起阵阵闪耀的涟漪,美得不真实。湖里自由穿梭着友好可爱的蝠鲼、鲨鱼等五彩斑斓的热带鱼群,让人目不暇接。岛上的圣瑞吉斯度假村和四季豪华酒店更能让你的美妙假期添光加彩!

考艾岛,夏威夷

绵延17英里(约27公里)的那帕里海岸边高耸着几千英尺的悬崖,这个场景相信你不会陌生吧!因为它在电影《侏罗纪公园》和《梦幻岛》中都有出现。欣赏考艾岛的最佳方式就是乘坐漂流艇,畅游两天。当然,如果你胆子不够大,还可以选择登上直升飞机将全岛风光尽收眼底,实在是妙不可言!

圣托里尼环岛,希腊

无数精美的白色小屋坐落在高高的悬崖上,下方是蔚蓝的环礁湖,这座位于爱琴海上的迷人岛屿总是呈现一派温柔静谧的景致。3600多年以前,世界最大的火山在这里爆发,导致了亚特兰蒂斯的毁灭,也催生了无数关于这座城市的动人故事。在圣托里尼环岛上,无论是你看到的,听到的还是感受到的都有着拨动心弦浪漫气息。

毛伊岛,夏威夷

漫步毛伊岛,目之所及无不给人美的震撼:历史悠久的捕鲸镇、唯美的马可纳海滩、绿油油的种植园,以及哈来亚哈拉国家公园荒凉诡谲的沙漠……身心疲惫之后,你可以在这里开始一个人的旅行,冲冲浪,捕捕鱼,原来生活可以如此纯粹惬意!

塞舌尔群岛

大海龟、椰子蟹、黑鸚鵡……田园般的塞舌尔群岛是众多珍稀动物的栖息地。巨大而夸张的岩石、海拔900多米的塞舌尔山以及郁郁葱葱的热带森林都赋予这个群岛独特的异域风情。岛上的莱佛士酒店和四季度假村均有众多豪华别墅,同时提供舒适的个性化服务,让人流连忘返。

阿伦群岛,爱尔兰

平坦开阔的阿伦群岛由伊尼什莫尔岛、伊尼什曼岛和伊尼希尔岛三个小岛组成。岛上的大风时时呼啸而过,仿佛自太古而来,向永恒飞去。具有超现实主义色彩的Inis Meáin餐馆&酒店(仅四月到九月开放)将是一个你意想不到的收获,餐馆内的食物取材于周围的陆地和海洋,创意满满的美味佳肴定让你大快朵颐!

特殊方法篇

呼吸调节自我放松

即使前面那些功课都做了,还是睡不着,那么就要采取一些非常手段了。其中,借鉴瑜伽方式的呼吸法是颇为有效的一种方式。即使没专程学过瑜伽,也可以很轻松做到。首先躺在床上,全身放松,先深呼吸几次,然后开始

将精神集中在自己的气息上,放慢呼吸的速度,同时数一数自己的呼吸次数,如此下去,很容易就能放松身心,慢慢进入梦乡了。

带薰衣草精油

薰衣草有帮助睡眠的神奇功效,而对于女士们来说,随身携带一瓶薰衣草精

油也不太难。建议睡觉时在枕头边或者衣服上滴一小滴薰衣草精油,这样在睡觉时,鼻边会缓缓传来薰衣草的味道,这种味道会萦绕于头部,让人更容易放松下来。

自备家用床品

如果你是一个对床敏

感到极点的人,那么除了在有条件的情况下,让酒店的床调整到你喜爱的硬度外,还可以自备你平日喜欢的床品,比如床单被套等,带着它们和你一起出外。当然了,这种方式比较适用于需要出差或是出游相当长的一段时间。

旅游达人

记忆里的北京(下)



故宫是个令人神往的地方。笔者小时候受的教育是这样的,帝王将相都是压迫劳苦大众的统治阶级。紫禁城就是封建统治的大本营。上学时也没怎么研究历史,只是好奇:皇帝老儿住的地方是什么样?

第一次游览故宫是倒着游的,因不熟悉道路,坐公交车到了故宫的后门神武门,而且下午才入故宫,时间来不及,没有看完全部的景点,自正门午门出来,逛了半个紫禁城。1991年后,又先后逛了七八次故宫,每次游览都有不同的感受。这种感受是随着阅历不同、年龄不同、知识不同、修养不同而变化的。

故宫的大,无需多言。从端门进入走近千米才到午门,就是故宫的正门。过了午门又

要走近一里地才到太和殿,三大殿走完到后宫入口乾清门要走三里地。则个范围内三大殿要比平地高出门多,看到的建筑都高高在上,走到此处,个人倍儿感渺小。大概当时的建筑师也很懂心理学,这是我看过的唯一感到震撼的人工建筑。曾听一位韩国友人说起对故宫的印象,讲可以想象他们的老祖宗手捧着进贡的礼物,从午门开始,未曾走到金奎殿已被震慑得战战兢兢。到了殿上只有叩拜,哪里还敢有不臣之心呢?

走在故宫的任何一个坐标,时间的沧桑就会无处不在地渗出,慢慢地将你包容。地上的砖,在铺就的时候很平整,经过几百年的大大小小的地震,没有修整过的地方就会

参差不齐到绊脚的程度。太和殿中的摆设都有着两百年以上的历史。可以想象永乐在此钦定大典;崇祯在此听得城破,万念俱灰;小溥仪,登基时听到的就“快完了”的安慰。此间种种,兴衰罔替。不变的就是那些建筑,那些陈设。它们就这样看着一个人、一件件事在眼前走过,或者身上会有时间的包浆,仅此而已。

故宫的精致无处不在。开始未曾觉得,只是看到奢华。可越往后,再看故宫就会觉得精致无比。就以院落间的灭火水缸为例,这些水缸都是铜做的,我看到的所有的水缸都非常圆,经过至少百年,没有一个发生应力形变,同一缸的每个辅首都完全一样,找不到铸造时的任何瑕疵。在殿中的

摆设,以及任何的建筑构件无一不显出其精致。

故宫里的宝物是许多游客的目标。故宫中有两处另收费的景点:珍宝馆、钟表馆。我看过两次到没有觉得什么稀奇,无非是金碧辉煌的玩物。每次去故宫必逛的是三大殿两边的偏殿,这里是历代文物展览。在这里你可以看到你能够知道的中国最顶级的文物。我曾看过韩混五牛图,虽然隔着厚厚的玻璃,但我的眼睛离画不到一米。画上的每一个线条都清晰可见,甚至颜料在纸上纤维的断裂都能看清。再就是瓷器,无论是宋五大官窑还是元青花、明五彩、斗彩、清官琅彩,中国瓷器的所有精品都会在此找到标本。听故宫里的人聊起来,在那些几年不开一次的库房里,市面上卖几十万上百万的官窑,都成件成件堆放。从地方运来就没有打开过包装,拿出一个像刚烧的一样。故宫就是一个大宝库。

二十多年中,我到北京只要有时间,就会到故宫去看看,通常是一早进,傍晚关门时出。二十年回故宫也在发生细微的变化,每次去都会看到不同的宫殿在整修。大家有空时不妨去看看,哪怕坐在任何一处台阶,也会感受历史与文化创造的奇迹,对于中国人,这是一种无上的荣光。