

## 《時差調得好，旅途沒煩惱》

過年要去哪裡玩呢？你是否已計劃好要利用這難得的長假好好出國玩個幾天呢？過年期間，可能有很多民眾早已安排好出國旅遊的計畫，結果往往因旅途中出現身體不適敗興而歸。追究原因，這些不適其實與長時間飛行有很大的關係。飛行一方面會讓我們身體疲憊，另一方面還會造成所謂的時差問題(Jet Lag)，即日夜節律的失調 (Circadian Dysrhythmia)。這主要是因為在短時間內跨越大幅度的時區，打亂了體內的睡眠週期，使得身體內部的時間和目的地牆上掛的時鐘差距太大。結果是你的步調和四周環境脫序，造成白天打瞌睡、失眠、注意力不集中、反應遲鈍、腸胃道疾病、焦躁、沮喪、頭痛等症狀。為了讓你能享受期盼已久的春節假期，以下提供的技巧可以幫助我們調整生理時鐘，快速適應遠方的時區：

- 一、出發五天前開始調整時差。向東飛行的話，一天一天漸漸的提早上床、提早起床。向西飛行的話，上床與起床都要漸漸延後。
- 二、上飛機後儘快調整手錶，開始依照目的地的時間作息，讓身體提早適應。儘管機艙外面太陽高掛，假使目的地已經入夜，請放棄電影與餐飲，戴上眼罩與耳塞，準備睡覺！不要抽菸，不要吃的太撐，這都會干擾睡眠。必要的話，可於行前與醫師討論使用安眠藥或褪黑激素的適當性。
- 三、抵達目的地後就要遵照當地時間作息。如果你向東飛行，到了當地時間早晨的時候，你的生理時鐘可能還停留在半夜。無論有多累，你都不應該在旅館睡大頭覺，應該趕快到戶外曬太陽。陽光是調節生理時鐘最好的刺激物，留在室內只會使情況更糟，寧可勉強自己撐過第一天，晚上再早點上床。如果你向西飛行，抵達的時間是當地的下午，而你的生理時鐘已經

入夜，請立刻到戶外曬太陽。它會幫助你延後生理時鐘，與當地時間提早達成同步。

四、長途飛行後做一點運動，即使只是一小段的快走，也會提高體內腦內啡(Endor-phin)的含量。它有助於消除疼痛、鬆弛肌肉，產生愉快的感覺。