

安眠也旅游 失眠也旅游



没有出过远门的小梅同学二十岁第一次去很远的地方旅行,乘坐的是夜间长途大巴,虽是卧铺,却硬邦邦得磕得难受。同行的朋友睡得很香,她却在车上辗转反侧了一夜,这次旅行让她决定再也不要坐夜间大巴去旅行了。

几年后的另一次长途旅行,小梅选择了火车卧铺,却依然被失眠困扰,夜深人静时,整节车厢都在睡觉,只有她默默听着火车每到一站,上车下车的人搬着自己行李,偶尔起的争执,感觉床铺很硬,感觉枕头高度不对……怎样都找不到一个舒适的姿势让自己入眠。经过了这两次旅程,她再也不想再在交通工具上过夜了,觉得以后自己只能坐飞机去很远的地方了。

除了这种在旅途中不能很好入睡的情况,还有一些游客因为认床,到了目的地的酒店后也不能睡得很香,袁先生说他不认床,但一出去玩就兴奋,也是很难入睡。

解决旅途失眠的小贴士

首先应保持情绪愉快,尽可能保持平时的饮食、起居、睡眠的时间和习惯;

尽量选择自己适应的交通工具,防止旅途中的失眠;

不要过度疲劳和兴奋,每到一处新地方,应尽快地适应当地的气候环境,克服生疏感;

不要在睡前喝浓茶和咖啡;

如果上述办法无效,可在医生

指导下睡前服用一些镇静安眠药。但也有另一群人:他们平时容易失眠,却在轻松的旅途中找回了自己的睡眠。

这可能也与环境有关,很多人所选择的旅游目的地都是丽江、鼓浪屿等山清水秀或节奏缓慢悠闲的地方,往往没有城市的污染,空气很好,身体也会跟着放松。

相关链接 把床搬到乐活塞班去!

2012年,美国塞班岛获得了“乐活盛典最具人气目的地”大奖。在塞班岛,世界公认的潜水胜地(如蓝洞、翅滩、军舰岛等)、珍馐美味的世界饕餮美食等。在如此太平洋海岛风情中旅游休闲,你一定会有的睡眠!

据了解,目前,上海至塞班的直航包机使用中国四川航空A330客机,共235座,每周四班,

周三、四、六、日直航塞班。从上海飞往塞班约4小时的航程,无疑为环上海两小时内的南京市民提供了极大的便利。另外,塞班是唯一不需要申请美签的美国口岸,所有前往美国塞班旅游的中国游客,只需出示有效期为180天以上的中国护照,即可享有免签证入境的待遇。

现代快报记者 邓倩

名词解释

热能养生减肥,是区别于传统运动减肥、手术减肥、药物减肥的一种新型减肥模式,其以绿色安全,无副作用、见效快、反弹率低的特点风靡一时。

热点聚焦:“春季减肥新模式”

焦点一 原理:减肥关键看效果,效果关键看原理

由秀江南全国独家首创的“热能养生”减肥模式,风靡南京、合肥等地,其以不开刀、不节食、不运动、无任何副作用、安全高效的显著特点引发各种肥胖人群强烈关注。其减肥法宝——360°环形场养生纤体仪。据了解,人躺在里面30分钟,相当于“100个仰卧起坐+1小时游泳+2000米长跑”的运动量。这台仪器还具有出色的保健功能——调节女性内分泌和妇科疾病,因此受到女性朋友的热切追捧。

焦点二 模式:这个春天,减肥市场进入新模式

辅以中医按摩的手法,秀江南结合360°环形场养生纤体仪的保健功能,内外兼修,双管齐下。

针对每一位瘦身女性的特殊体质,订制专享的个性减肥养生方案。一对一服务,中间无任何强行消费,让顾客在享受减肥瘦身的同时,



获得健康的养生调理。

焦点三 价格:1天10元钱,回到10年前

亲民的价格,快速有效的瘦身体验,温馨周到的服务,中间无任何其他额外消费,为此秀江南还特地针对价格设立了投诉机制,让消费者做到轻松减肥,放心体验。

焦点四 效果:3天赶走大象腿,8天告别水桶腰

这个春天到秀江南,体验360°环形场养生纤体仪给自己带来的变化:快速告别大象腿、水桶腰。恢复自己性感的迷人曲线。图的就是快速瘦身、塑性,安全性好,同时,还可以对身体的内部进行调理,从而达到养生减肥,内外兼修的最佳效果。

焦点五:人群:六种姐妹选择热能养生减肥

局部肥胖:大象腿、水桶腰、肥肚胸等局部肥胖或者全身肥胖的人群;

产后妈妈:产后小腹凸起,久减不瘦,对瘦身方式安全关注度高的的人群;

都市白领:工作节奏快,懒得运动、不想吃药、时间少、经常熬夜的上班族;

成功女性:经常开车有肚胸,水桶腰、应酬多、作息不规律;

爱美美女:渴望性感身材,希望秀出自己的小蛮腰、吸引别人的目光;

害怕反弹:屡战屡败,信心不再,希望终止肥胖,重获坚强和自信的姐妹。

■ 国际减肥行业协会会员单位
■ 调养减肥新锐机构
■ 国际减肥行业协会百家名店

■ 调理减肥优胜机构
■ 360°“非接触式”养生减肥疗法
■ 国际减肥行业协会优秀养生减肥机构

秀江南 XIUJIANGNAN

热烈庆祝秀江南品牌强势入驻合肥, 3月20日三店盛大开业!

38元 连减三天

不运动, 不节食、不手术、不反弹、安全高效、无强行消费

抹平小肚腩, 漂亮秀肚皮

秀江南首创360°“非接触式”养生减肥新疗法, 采用高科技减肥方式, 尤其减小肚腩效果特别好。春夏之际, 抹平小肚腩, 打造你的迷人性感S曲线。

1天10元钱, 告别水桶腰

选择秀江南, 赘肉一点一点往下掉, 信心一点一点往上涨, 哇塞, 一量惊人瘦了6公分, 大腿、腰围迅速减小, 同时烦人的那些妇科问题消失了, 心情好极了。

要穿超短裙, 赶紧减大腿

选择秀江南养生减肥, 腿型一天一个变化, 腿线更显修长, 彻底告别“大象腿”, 正好天热了, 赶紧秀秀你的性感美腿。

打造性感臀, 紧俏又迷人

女人上了年纪, 皮肤松弛, 臀部松垮垮, 穿什么都难看。选择秀江南, 8天后臀部瘦了一大圈, 肤色红润有弹性, 身材曲线相当诱人。

选择秀江南的四大理由

优势一、品牌企业, 放心消费
秀江南美容养生纤体连锁机构是美容纤体行业最具竞争力的品牌企业之一, 有较高的知名度和美誉度。值得信赖, 及时解除您的后顾之忧。

优势二、专利技术, 养生减肥
秀江南专利技术“360°”养生减肥热能仪”能有效针对女性各种肥胖体质, 注重内部身体的调理, 同时辅以中医的按摩手法, 内外兼修, 达到减脂、瘦身、塑形、健康管理的最优效果。

优势三、尊享服务, 瘦身定制
秀江南注重客户体验, 强化团队管理。杜绝在服务过程中强行消费, 还建立了专门的投诉机制。及时发现并满足客户的需求。是您用心的“私人养生纤体专家”。

优势四、平民价格, 直营开店
秀江南所有连锁店店面都是直营店, 无中间环节, 节约大量的中间成本。把最佳的减肥养生体验和效果以亲民的价格回馈给消费者。

380元减一个月火热同步中, 终止肥胖, 拒绝反弹, 就在秀江南。

西祠讨论版: <http://www.xici.net/b1366882/>

当场见效 无效退款
QQ: 1903529594 516869345

现代快报《时尚周刊》全程监督并报道 [抢位热线] 85637177

新街口一店: 84718577
石鼓路42号建华大厦1901室

新街口二店: 84732377
石鼓路42号建华大厦2204室

珠江路店: 84798577
珠江路新世界中心A座2802室

山西路店: 83322857
山西路68号颐和高厦13楼C座

瑞金路店: 84514577
瑞金路瑞金大厦A座1505室

龙江路店: 86276377
江东北路305号滨江广场2楼8-E座

大行宫店: 86648377
太平南路2号日月大厦801室