



假如我們從香港搭飛機到倫敦，身體往往會感到疲勞不適。這是因為兩地時差較大，我們的身體一時未能適應當地作息。這時，我們就需要「倒時差」了。



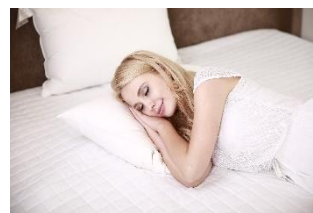
倒時差是什麼

我們在同一地區生活一段時間後，身體就會習慣該地區的作息。若我們要到達的目的地與該地有六小時或以上的時差，生物鐘是很難馬上適應新作息的。「倒時差」，就是將身體原本適應的作息規律，調節成另一地方的作息規律。



倒時差的方法

★提前調整：如果目的地和出發地時差超過4小時，最好提前三到四天調整。若向東旅行，可以適當早睡；若向西旅行，則相反。



★強制調整：坐飛機時，可將手錶時間調至目的地時間。到了休息時間，即使不困也應閉目養神，其他非休息時間則堅持不睡，強制使自己的生物鐘調整過來。



★曬太陽：陽光有助生物鐘的調節，因此當我們處於目的地的白天，可儘量多曬太陽。

★注意飲食：可吃些富含蝦青素的魚蝦，有助減輕時差對身體的影響。



如果不及時倒時差，就可能影響身體機能的正常運作，從而引發疾病。大家以後要多注意呀！