

有一種「肌肉能量技巧」，也就是俗稱「發功」的健身法，可以達到肌肉群收縮與放鬆的效果，紓解痠痛。搭乘長途飛機也可以做，消除疲累。

「肌肉能量技巧」步驟是：先做肌肉強力收縮、稍微扭動身體、再完全放鬆，讓肌肉群交互協調。坐在飛機上時，最簡單的方法就是雙手握拳、雙腿夾緊，開始用力收縮，然後身體上半身順勢輕輕扭動，可以感覺身體從痠麻到舒坦的變化，再緩緩放鬆。

除了利用肌力化解疲勞，航程中要多喝水，也可補充維他命 C。若想要提神，則可以少量喝一些有味道、刺激性的飲料。