

在我们之前的文章里，向大家介绍过不少商务舱机票的兑换方法。但相信对于不少朋友来说，动辄数万数十万的里程换票还是可望不可及。

即使是现金购买特价商务舱机票，数千甚至上万元的机票价差，依然会让不少对价格敏感的朋友，觉得不值得。

坦率的讲，头等舱或是商务舱的体验确实是要比经济舱更好，在飞行中也没有什么额外的选择。不像是酒店那样，同一品质的也有不同的品牌不同的价位可以选择，即使不满意酒店还有Airbnb。

显然在预算有限的情况下，购买特价的经济舱机票是最有性价比的选择，比如近阶段经常出现的两千元往返中美的特价经济舱机票。即使十几个小时的旅途没那么舒服，但下了飞机酒店里面睡一觉，几个小时以后又是一条好汉。

毕竟这年头，谁没有个强健的身体呢。

不过抢到了特价经济舱机票，其实不少朋友还是会为十几个小时在机舱中的密闭时光而发愁，到底怎样才能让自己在这十几个小时的航程中能更舒服一点？

虽然近年来我搭乘两舱出行较多，但回首过往那一百多万公里的飞行经历，无论是圣保罗、休斯敦，还是哥本哈根和柏林，数十个海外航点我也都是搭乘过经济舱前往，更不要说，还出过3天往返旧金山的经济舱短差。

提升飞行体验，用一个词：努力挣钱，就能解决。但如果多人出行，或者是根本没有努力挣钱的渠道的话，这四个字反而会含有何不食肉糜的含义。

所以今天我们就来聊聊，如何让你的经济舱旅行，更舒适。

搭乘经济舱出行，首先就要放平心态。平常我们在办公室里上班其实大多也都是在一个椅子上坐几个小时，开会的时候可能会更烦，如果你的航班时刻选的好，经济舱不是什么问题，所以更大的其实是心理上可能遇到的障碍，自己吓自己。

但你换个角度想想，选择经济舱，相当于你捡到了一个近万元甚至超过一万元的大羊毛，何乐不为？不如把你的手机里面下满电视剧或者动画片、电影什么的，带上两袋上好佳，在航班上快乐的度过几个小时。

有一次我去伦敦，在飞机上看了一部叫做《不良人》的动画片，在看完了大概40集之后意犹未尽，下了飞机还一直追剧到现在。还好，这动画片没烂尾。

心理建设结束以后，接下来就要各种出行神器上场了。

降噪耳机

降噪耳机是搭乘飞机出行时的首选，无论是短途还是长途，都可以让你的出行品质大幅提升。说起降噪耳机，Bose的我有四个，还有一个华为的（我很爱国），一个FIIL的和一個索尼的，应该算是很有发言权。

随着技术的发展，现在的降噪耳机大多也采用无线连接的方式了。耳塞式或者耳罩式的降噪耳机，是目前降噪耳机的主流。

在搭乘两舱的时候，不少航空公司会配发耳罩式的降噪耳机，但问题在于带上以后如果侧着睡其实会很难受，此时会非常怀念耳塞式的降噪耳机。而搭乘经济舱的时候就无所谓了，反正也没法侧卧，但是耳罩式的耳机占地面积太大，下飞机别忘了带走。

我就有过丢大耳机的经历。

所以考虑到经济实用性的话，我更建议像是Bose的QC30这样的耳塞式降噪耳机。当然如果觉得这货预算价格太高，老款带线的QC20也是更加实用，降噪效果更好，平常去个博物馆插在语音导览或者是在飞机上接上PTC都可以用。

索尼的降噪豆也不是不能用，就是有续航时间短和两边断流的情况，但是看在价格和颜值的份儿上，真香。

眼罩

眼罩这个东西，无论是用航空公司的，还是京东淘宝上几块钱买一个都是很实用的东西。

尤其有的时候搭乘早班机，又不幸坐在了可以看到太阳升起的窗口位，起飞下降需要强制打开的窗口会让你生不如死。

有了眼罩以后当然就会舒服的多了，尤其是内部植绒的那种，会让你的眼睛闭上以后有一种温暖的感觉，类似于花王发热眼罩的效果，分分钟让你有入睡的想法。

不过想睡觉的话，上飞机之前千万别喝咖啡。

褪黑素或者是酒

作为助眠神器，褪黑素和酒是你在航班上睡觉的好选择。即使你的座位只能是100度角度的经济舱座椅调节，但吃一粒以后真的可以让你在后面的旅程中有想睡觉的感觉。

当然了，如果睡眠中对声音比较敏感的话，有可能会在长线航班的最后几个小时睡醒.....但如果你觉得这种类似药物的东西心理实在无法接受的话，不妨考虑在航班上小酌几杯。

一般来说，上飞机之前我都会喝点酒。有一次从欧洲回来，我为了能够让自己在经济舱座椅上快速入睡，在免税店现场买了三小瓶白葡萄酒，果然一下睡到下飞机。

而在从圣保罗飞往巴拿马城的航班上，我找空乘小哥要了一杯威士忌，他倒了一点以后给我放了一堆冰，当时我很气愤，怎么着，瞧不起中国人？觉得我喝不了？愤而喝下，准备再要一杯。

结果还没等他推车回来，我就睡着了。再次睁眼时，航班已经落地在巴拿马城的机场。

要注意的是，如果你对酒精过敏，或者下飞机需要马上提车自驾的话，千万别喝酒

。

拖鞋

在长途飞机上我不建议大家使用哈瓦那那样的夹脚拖，因为飞几个小时以后，客舱内的温度会下降的比较厉害，如果穿个夹脚拖，其实脚还是会难受的。

所以，酒店棉拖鞋，其实就是一个最好的选择。虽然你的座椅是经济舱座椅，但是在拖鞋的配备上你可以自行追平前舱的两舱客人，更重要的是，会让你的脚暖暖的，即使出汗了也会被拖鞋吸收。

当然要强调的是，穿过的拖鞋，下飞机就不要带走了，更不要每次坐飞机都穿同样一双棉拖鞋。

你也不用担心丢下的拖鞋会给空乘小姐姐带来困扰，其实收拾客舱都不是她们收拾

。

颈枕

在搭乘经济舱的时候，无论你买多少钱的颈枕，由于座椅角度调节的问题你都无法让自己有一个很舒服的体验。材质再好，你也都会有这种是不是对脊椎有损伤的疑问。

但这并不代表颈枕不重要，如果靠窗，你可以把枕头放在机舱壁的一侧，这样脑袋不会和机舱壁硬邦邦的接触，不仅对脖子有好处，也更舒服。

同样，你也可以把枕头用来靠着腰部，避免下飞机腰疼的情况出现。别以为自己的腰非常好，朋友，这个部位很脆弱的。

乳胶/硅胶坐垫

最后要推荐的就是坐垫了。说老实话，我以前对这个东西没什么概念，直到一次大家在群里聊天的时候，一个触及灵魂的疑问被群友抛出，搭乘长线经济舱，你有没有觉得屁股疼？

确实，有好几次我睡到9个小时醒了以后，真的会觉得屁股是有点酸麻的，这也与飞机上的坐垫有着很大的关系。

解决这个问题的方案很简单，带一个能让自己舒服点的坐垫就好啦，在淘宝上有很多硅胶坐垫或者是乳胶坐垫可以选择，大家可以买来，在办公室上班的时候试试。

虽然看起来上面我们推荐的这些东西，好像会占据你不少的行李空间，但实际上总结一下，如果你带着行李箱或者托运，还真是占不了多少地方。

能占最大体积的坐垫，如果你的旅程中有自驾选项，还能二次利用，发挥余热，回到办公室也能接着用。

怎么样，你觉得还有哪些，可以提升经济舱搭乘品质的方法？