

金色年华 ✦ 积极老龄化科普系列丛书

老年

旅游知识

百问

JIJILAOLINGHUA
JINSENIANHUA

蔡 鸣 朱敏为 李瑶卿 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

金色年华 ☆ 积极老龄化科普系列丛书

老年 旅游知识

百问

JIJILAOLINGHUA
JINSENIANHUA



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

老年旅游知识百问/蔡鸣,朱敏为,李瑶卿编著

—北京:中国人口出版社,2014.7

(金色年华·积极老龄化科普系列丛书)

ISBN 978-7-5101-2654-3

I. ①老… II. ①蔡… ②朱… ③李… III. ①老年人—旅游—问题解答 IV. ①G895-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 145407 号

老年旅游知识百问

蔡 鸣 朱敏为 李瑶卿 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京普瑞德印刷厂
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	4
字 数	100 千字
版 次	2014 年 7 月第 1 版
印 次	2014 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2654-3
定 价	11.00 元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkchs.net
电 子 信 箱	rkchs@126.com
总编室电话	(010)83519392
发行部电话	(010)83530809
传 真	(010)83519401
地 址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目 录

一、游山玩水老有所乐

1. 老年旅游有什么特点 1
2. 如何拟订旅游计划 3
3. 怎样做好准备工作 4
4. 老年人旅游要注意什么 5
5. 特殊病症老年人如何选择旅游时机 6
6. 老年人如何明明白白去旅游 8
7. 老年人旅游有哪些要素要记牢 9

二、旅途安全

8. 哪些老年人暂时不宜旅游 11
9. 老年人旅途中迷路怎么办 12
10. 旅途遇险如何应急 13
11. 怎样在旅途中科学负重 14
12. 旅途中如何注意交通安全 15
13. 乘飞机旅游如何防病 16

- 14. 怎样在飞机遇险时进行自救 18
- 15. 哪些人不宜乘飞机 19
- 16. 坐火车有什么防盗秘诀 20
- 17. 野外旅游如何应付意外事故 21
- 18. 旅游安全有哪些注意事项 23
- 19. 森林旅游要注意什么 24
- 20. 游山玩水时如何走路 25
- 21. 旅店失火时怎样从火中逃生 26
- 22. 老年人春季旅游的安全要点有哪些 28
- 23. 老年人夏日旅游的安全要点有哪些 29
- 24. 老年人秋季旅游的安全要点有哪些 31
- 25. 老年人冬季旅游的安全要点有哪些 33
- 26. 外出旅游遇上雷雨怎么办 35
- 27. 发生意外时如何急救 35

三、饮食卫生

- 28. 旅途中饮食卫生要注意什么 38
- 29. 旅途中要注意哪些饮食禁忌 39
- 30. 旅途中如何进补 40
- 31. 如何选购旅游食品 41
- 32. 乘飞机前后饮食上要注意什么 42

- 33. 旅途喝水有何学问 43
- 34. 怎样在旅游时选食水果 44
- 35. 如何防止病从口入 46

四、住宿保洁

- 36. 如何预防“旅馆病” 47
- 37. 出外旅游如何住宿好 48
- 38. 旅游行走中如何善待自己的脚 49
- 39. 旅游回来为什么要洗脚 51
- 40. 旅游过程中睡眠上要注意什么 52
- 41. 旅游过程中失眠时如何简易推拿 53
- 42. 对付旅游失眠有什么“偏方” 55

五、防病保健

- 43. 旅途中如何保健 56
- 44. 如何预防旅游病 57
- 45. 出游如何预防传染病 59
- 46. 旅游过程中如何处理毒虫叮咬 61
- 47. 旅途中腿脚肿胀怎么办 62
- 48. 怎样消除旅途中的身心疲劳 63
- 49. 旅途中如何预防腰肌劳损 64
- 50. 如何减轻时差对人体的影响 66

51. 高血压患者外出旅游应注意什么 67
52. 患了糖尿病的老年人旅途中如何保健 68
53. 旅途中如何预防晕车 69
54. 旅途中如何预防冠心病 70
55. 老年人旅游途中如何防性病 71
56. 夏季出游如何预防中暑 72
57. 夏季旅游如何保健 73
58. 老年妇女旅游应注意什么 74
59. 旅途中如何“指压防病” 75
60. 旅途中怎样注意眼睛卫生保健 76
61. 旅途中如何预防感冒 77
62. 旅游如何预防“上火” 79
63. 踏青时如何预防皮炎 79
64. 老年人旅游如何预防急症 81
65. 怎么预防旅途精神病的发生 82
66. 旅途中登高时如何预防踝关节扭伤 83
67. 旅游过程中如何巧用醋 85
68. 旅游过程中如何巧用姜 85
69. 旅游过程中如何巧用牙膏 86
70. 旅途中如何做保健操 87

六、疾病对策

- 71. 旅途中头部受伤如何处理 89
- 72. 野外蛇伤如何紧急处理 90
- 73. 什么是旅游腹泻 92
- 74. 旅游腹泻如何辨证服药 93
- 75. 旅途中发现肝炎患者如何处理 94
- 76. 旅途中发现胆石病患者如何处理 96
- 77. 旅途中发生擦伤、撕裂伤怎么办 96
- 78. 旅途中发生刺伤、切伤怎么办 97
- 79. 旅途中发生闭合性软组织损伤怎么办 99
- 80. 旅途中发生撞伤如何分别对待 100
- 81. 旅途中发生毒虫蜇伤怎么办 101
- 82. 旅途中发生烧伤怎么办 102
- 83. 旅途中发生中暑怎么办 104
- 84. 旅途中突发腹痛怎么办 105
- 85. 旅途中如何防治痔疮发作 106
- 86. 旅途中染上红眼病怎么办 107
- 87. 旅途中脸部外伤怎样处理 107
- 88. 旅途中出现低血糖怎么办 109
- 89. 旅途中发生溺水怎么办 110

- 90. 旅途中发生冻伤怎么办 111
- 91. 旅途中发热怎样处理 112
- 92. 旅途中怎样包扎伤口 112
- 93. 旅途中异物塞喉时怎样救治 113
- 94. 旅途中眼、耳进异物如何处理 114
- 95. 旅途中怎样用冷、热敷治病 116
- 96. 旅途中怎样刮痧治病 117

一、游山玩水老有所乐

1. 老年旅游有什么特点？

(1) 以团队旅游活动为主。老年人的体力、应变能力和处理日常事务的能力大不如前,加之老年人出游以修养身心为目的,不想为旅途中的诸多事务烦恼,因此,他们更愿意参加旅行社组织的旅游团。



(2)以观光游览、健康养生为主。老年人的出游目的与一般旅游者大致相同,差别较大的是,老年人中以健康疗养为目的的比例比一般旅游者高。在老年旅游者中,一般具有较高的文化背景,这与他们的工作和收入背景有密切关系。因此,他们对旅游过程中自然和人文知识的了解比一般的旅游者要多。

(3)出游时间多为旅游淡季。除了价格因素外,也因为淡季更适合老年人恬淡无争的心性,舒适度和满意度高。在旅游过程中,体力较弱、行动较迟缓的老年人比一般游客更加要求旅速游缓,希望途中时间短,景点安排的时间长。

(4)对导游的服务要求较高。因为老年人或多或少都有一些老年性疾病,因而要求旅游团有健全的医疗安全保障系统,随团配医护人员,随团导游必须具备较高的应变能力和护理知识,尤其是老年病的急救知识。老年人拥有丰富的阅历,不少老年人都走过很多地方,对导游讲解的水平要求较高。

(5)消费水平较低。一般60岁以上的老年人较节俭,在旅游过程中精打细算,旅游支出基本上用于吃、住、行、游,他们较少参与购物和自费性娱乐活动,即使购物也要求物有所值。

2. 如何拟订旅游计划？

选择好旅游地点是最为重要的，旅游的一切准备工作都要根据旅游地点来确定。不管是在国内旅游，还是到国外旅游。是在小范围内旅游，还是在大范围内旅游。是重点去一个地方还是沿途各地都走走。只有将旅游地点和范围先确定下来，才能决定时间、经费及做好一些必要的准备工作。旅游目的地的选择，要根据自己的时间、经济条件和身体状况来决定。若时间充裕、经济许可、精力充沛，可以进行长途旅游。若时间有限或年老体弱，则宜安排短途旅游。

地点确定后，如何科学地选择路线也是至关重要的，如去的时候走哪条路线，回来时走哪条路线都需要统筹考虑一下。当然，地点和路线的选择要以时间和经费为前提条件，而且应当留有充分的余地，以防止意外情况的发生。

旅游有两种方式：一种是参加旅行社举办的集体旅游，另一种是自助旅游。老年人适宜集体旅游。

旅游时间的选择，一方面要考虑准备去的风景点在什么季节风景最美，另一方面还要尽可能避开旅游高峰期。老年人完全有时间条件避开这种旅游高峰期。

行前最好对选定的旅游地点及沿途情况有所了解,如对旅游点及沿途地理、历史、民俗、风情、交通、住宿等情况的了解,对重点自然风光、名胜古迹的历史及现状的了解等,以便更有成效地游览,真正达到提高文化历史素养、陶情怡性的目的。

3. 怎样做好准备工作?

老年人如果选择参加旅游团,就应该认真考虑出游的时间、地点、行程和交通等因素。从时间看,老年人应尽量避免在旅游旺季出行,可选择4~6月和9~10月,因为这期间无论南北方,天气都比较舒适,不容易激发老年人生病。

从地点看,老年人应更多考虑旅游地的地理、气候、住宿、饮食条件等。可选择一般的观光团,像乡村一日游,山地游,到历史名城、海滨城市旅游等。最好不要尝试到高海拔地区,或涉及登山、涉水等项目的地域。

从行程看,最好不要选择路途太远、景点太多的行程安排,晚上也尽量多休息,不宜太过兴奋。其间可以安排一些兴趣交流会、养生座谈会等。

从交通看,最好搭乘飞机和火车,这样可以节省时间,避免旅游的疲劳,但如果本身患有较为严重的呼吸器官疾病、心脏病等,最好慎重考虑搭乘飞机。

建议老年人尽量不要自驾车旅游。

旅游出发前除了确定地点和行走路线以及季节和具体出发时间外,还要准备好旅游行装,原则是轻便、实用,包括钱或银行卡、身份证、衣物等生活必需品。另外还要根据自己以往的病史,在医生指导下带一些急救药品。爱好摄影者,还应带上照相机。另外,随身带上一两份书报杂志、扑克等也可以调节途中生活。

4. 老年人旅游要注意什么?

外出旅游,必须做好行前准备工作,并具备一定的旅游基本常识。年老体弱者,应以短途旅游为好,不宜跑得太远,游览安排不宜太紧。要备有地图,带好生活用品,如手电筒、雨衣、常备药品,以及足够的盘缠,把困难估计足,做到有备无患。要树立安全第一思想,严格遵守交通规则。旅游防病要引起足够的重视,由于生活环境改变、车船颠簸、气候突变、身体疲劳、饮食不周等,容易发生晕车、晕船、便秘、腹泻、感冒、急性肠胃炎及宿疾复发,因此,要以预防为主,避免病伤事故发生。对于走路不便者,必须有家人或友人搀扶,以便及时照顾。晚上要早些睡觉,使机体消除疲劳。对患高血压、心脑血管疾患等慢性病者,要带好急救药品,以防不测。

老年人外出旅游最好结伴而行,以便途中相互关照。旅途中要切实做到量力而行,不要勉强登高涉险。要注意防止蛇、猴、虎、狼等动物咬伤。山路不平处落步要稳,以免跌倒引起扭伤或外伤。更不要到悬崖边、峭壁旁等危险处观光拍照。不要把体力完全消耗在上山上,而应保存一定体力用于下山,使身体各系统、器官保持平衡协调状态。

此外,旅游途中还应妥善保管好钱物,注意饮食卫生,睡眠时间充足等。总而言之,希望老年人们在旅游时不仅能饱览大好风景,而且还能获得身心的和美。

5. 特殊病症老年人如何选择旅游时机?

出外旅游是一件于身心有益的事,但要根据自己的健康状况,选择相宜的时机、地点,否则弄得生病,中途折返就医,那就得不偿失了。

秋冬季节,雨水稀少,气候干燥,无论在中国的南方还是北方,都非常适合旅游。但对于患溃疡病的人来说,这个时节是不适合旅游的,因为溃疡病特别是十二指肠溃疡在秋冬和冬春交接季节最容易复发。

冬天,北方地区冰天雪地,是一种奇丽的自然景观,特别是冰上运动、雪地运动、冰雕艺术,有着极大

的吸引力。然而,对患有肺气肿、肺心病、慢性支气管炎、过敏体质的老年人来说,冬天是不宜到寒冷的北方旅游的。



春天,阳光明媚,鲜花盛开。对于有花粉过敏史的老年人来说,还是足不出户为好。中国幅员辽阔,南方早已花开似锦,北方却刚刚驱散严寒,大地开始转暖,这时去北方旅游正是时候。广东的春天,气温不冷不热,非常利于旅游,但空气湿度太大,患有风湿病、关节炎、腰腿病以及皮肤病的患者,不宜到此。

夏天旅游多选择在山区或海边,这确属高明的抉择。但是,患有高血压病、肺心病、冠心病、风湿性心脏病、先天性心脏病等疾病的人,切不可去高原或高山旅游,而应选择气候温和、地势平坦的地方。

在旅游之前应根据自己的身体状况选择合适的

时机和地点。

6. 老年人如何明明白白去旅游？

首先,消费者在报名时,应尽可能地了解旅行社提供的服务内容和标准。如食宿标准、交通工具标准、游览线路及景点、导游服务、自费旅游项目、购物次数,出境游还包括兑换外汇、办理护照签证等内容。

其次,要签好合同。签合同时要留意各构件是否齐全,合同上有无加盖公章及经办人签名。行程表应包括旅行社提供的服务内容及标准,若发生旅游纠纷,它是有力的证据之一。有的旅行社为欺骗游客、逃避责任,不与游客签订旅游合同,或将合同中的某些内容删去,想钻法律的空子。其实,发生旅游纠纷时,只要证据充足、要求合理,旅游质监部门就会按照标准合同的条款来界定旅行社与游客的责任。但这并不是说签不签合同都无所谓。签了合同,双方对各自的权利和义务就更加明确,可以避免不少摩擦。

如果参加国内游,一般应注意以下几个方面:
①是否是合法旅行社?可从营业执照、税务登记和旅游局的批文或许可证等判断,也可打当地旅游局咨询电话询问。②是否提供旅游局规定的标准参团