



# 青藏之旅 健康行

Qingzang zhi lü jiankang xing

——青藏高原健康旅游指南



吴天一  
陈资全  
王晓勤

编著

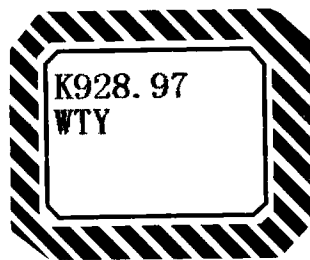
青海人民出版社



# 青藏之旅健康行

——青藏高原健康旅游指南

吴天一 陈资全 王晓勤 编著



青海人民出版社

·西 宁·

## 图书在版编目(CIP)数据

青藏之旅健康行：青藏高原健康旅游指南/吴天一等  
编著—西宁：青海人民出版社，2008.3  
ISBN 978-7-225-03138-5

I. 青… II. 吴… III. 旅游指南—青藏高原 IV. K928.97

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 024770 号

### 青藏之旅健康行

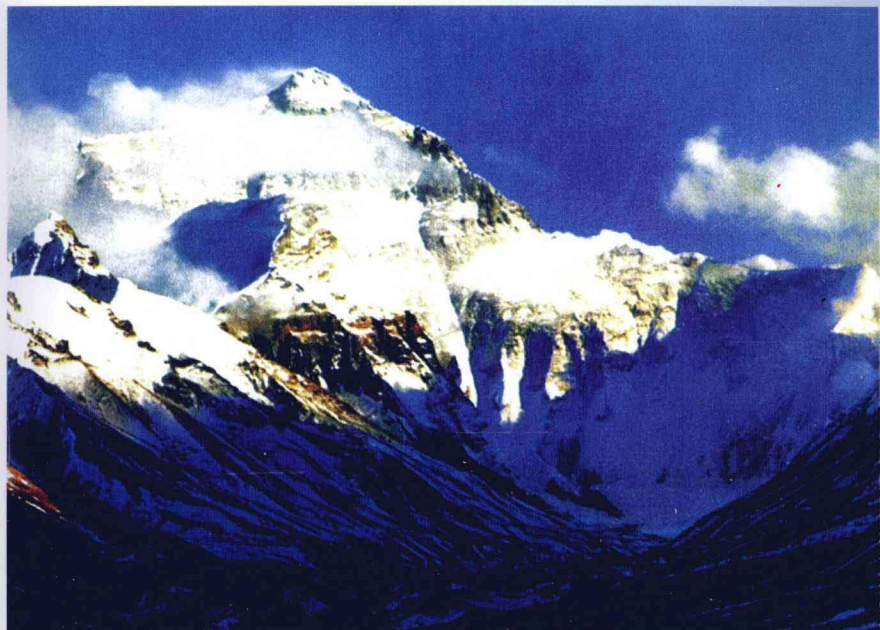
——青藏高原健康旅游指南

吴天一 陈资全 王晓勤 编著

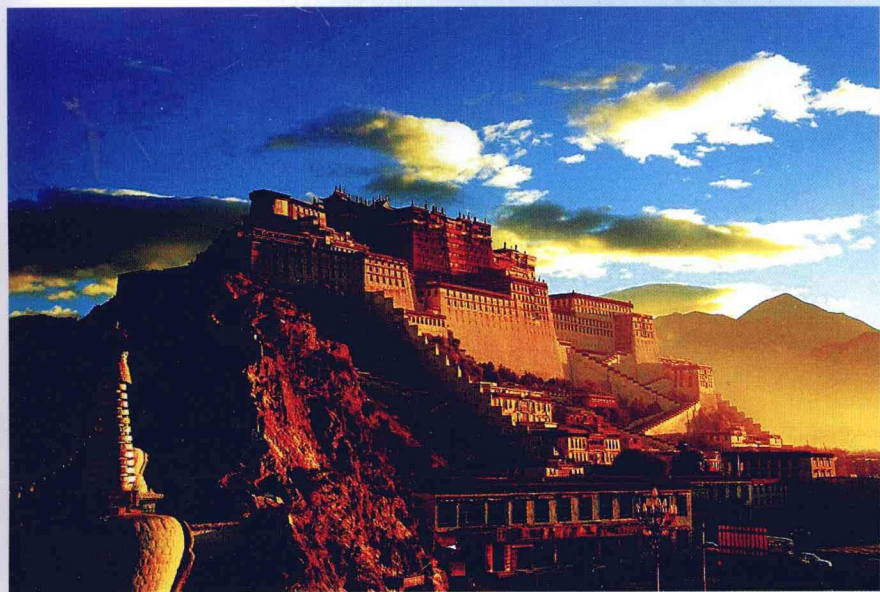
出版：青海人民出版社（西宁市同仁路10号）  
发行：邮政编码 810001 总编室 (0971) 6143426  
发行部 (0971) 6143516 6123221  
印刷：兰州新华印刷厂  
经销：新华书店  
开本：850mm × 1168mm 1/32  
印张：3.75  
字数：70 千  
插页：6  
版次：2008 年 3 月第 1 版  
印次：2008 年 3 月第 1 次印刷  
印数：1—100 000 册  
书号：ISBN 978-7-225-03138-5  
定价：10.00 元

版权所有 翻印必究

（书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系）



耸立在地球之巅(海拔 8 848 米)的珠穆朗玛峰



青藏铁路终点，圣城拉萨布达拉宫



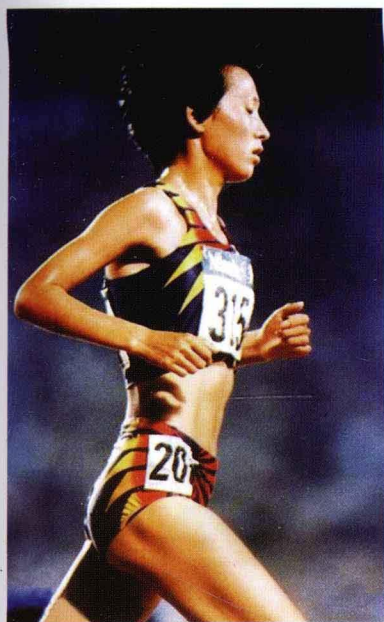
利用高压氧舱抢救高原肺水肿病人疗效显著



健康的“高原红”面貌



高原红细胞增多症患者的眼结膜高度充血



世界冠军“东方神鹿”王军霞赛前在多巴国家高原体育训练基地训练



第十九届墨西哥城(海拔2 380米)奥运会上,平原运动员克拉克(原万米世界冠军)抵达终点时精疲力竭,倒地吸氧



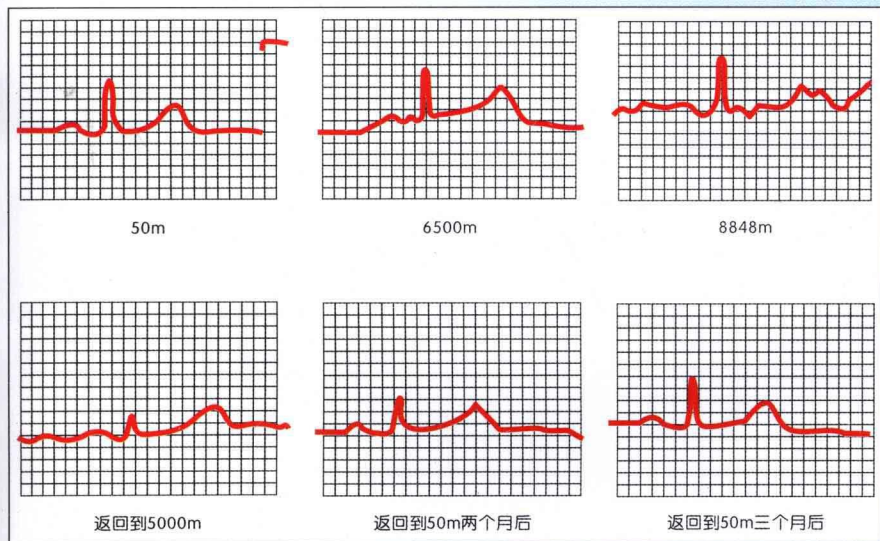
1975年中国登山队9人(其中8人为藏族)在珠穆朗玛峰顶安插红色三角砧标, 历时达70分钟之久



世界上第一个登上珠峰顶的藏族女运动员潘多



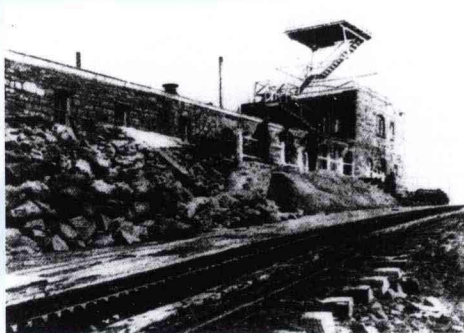
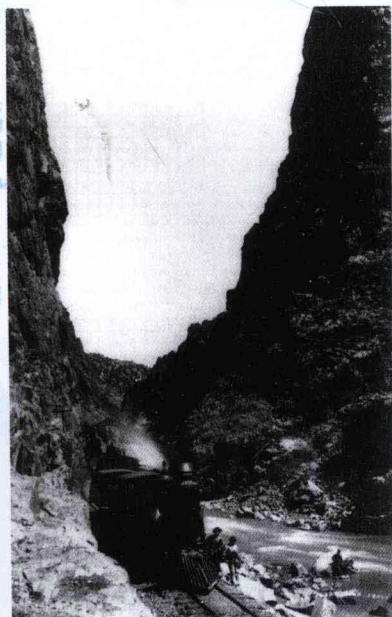
潘多在珠峰顶静卧在红色三角砧标下，接受我国自行设计的无线电遥控心电图检测



潘多在珠峰顶和返回平原后检测的心电图完全正常，说明她的心功能极其强大



瑞士少女峰(荣弗劳峰)铁路，海拔3 454米



早年美国等国家的高山铁路铁轨带齿轮，以防下滑

位于海拔1 600~4 300米的美国科罗拉多高山锯齿铁路



秘鲁高山（海拔2 440~4 800 米）铁路，去马丘比丘景点的旅客



行进在青藏铁路上的新型列车



一位藏族女牧民深情地抚摸着高原列车



昆仑山主峰玉珠峰，海拔6 178米



青藏铁路最长的隧道——昆仑山隧道



青藏列车内的管道供氧吸氧法



青藏列车每个座位都配备氧气吸入插口和备用吸氧导管



青海湖  
鸛島



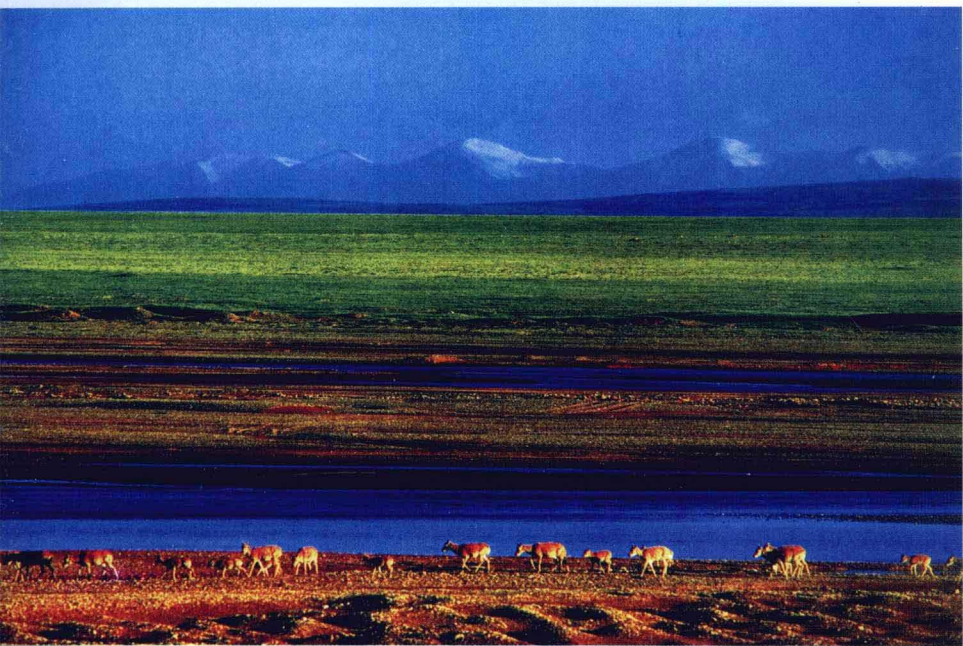
藏传佛教格鲁派始祖宗喀巴大师诞生地塔尔寺



格尔木察尔汗盐湖结晶盐奇观



青海互助北山景观



可可西里的藏羚羊



美丽的错那湖（海拔 4 658 米）

# 序

号称“世界屋脊”的青藏高原，是地球上一个特殊的地理单元，她神秘的色彩带来无穷的魅力，长期以来已成为人们的向往之地。2006年7月1日青藏铁路通车后，人们的这个愿望实现了。但无论是乘青藏列车穿越这条天路，或是在雪域高原旅游度假，都会受到高原低氧的影响。为了确保广大旅客的身体健康，如何使高原游成为“健康旅游”，将是对高原医学的一项新挑战。只有健康之行，才能保你精力充沛，饱赏高原风光；只有健康之行，才能享受高原大自然，激发人体生理机能。

序

在一系列的高原卫生保障措施中，旅客能自己掌握高原保健的基本知识，做到主动地自我防护将十分重要。这本小册子正是从此出发，用故事般的题材，生动地介绍了高原有关的医学常识。书中不仅讲解了高原缺氧和高原病的防治，还有不少新的见解，如进入高原的十项准备，乘坐青藏列车的三项保安全措施，



什么人不宜进入高原，到高原后怎样建立健康的生活方式，在高原旅游的十个必须，特别指出适度的高原环境和短期停留锻炼也有益于人体健康，这些知识将使读者受益匪浅。

本书主编吴天一院士是我国著名的高原医学家，他在低氧适应生理和高原病防治上有许多创造性贡献，同时又写了不少科普作品，把科学知识生动地传授给了人民群众。本书作者怀着对青藏高原无限的热情，以强烈的社会责任感，把高原旅游保健和高原病防治的知识写得准确、通俗、流畅和可信，非常有益于高原旅游者和建设者。我和吴天一是数十年高原医学科学研究的战友，情同手足，因此我很高兴为此书作序，并愿推荐给来青藏高原的朋友们。

原全军环境医学专业委员会主任、文职中将



2008年2月



青藏之旅健康行