

借



谢英彪 张德杰 主编

旅游保健



上海科学技术出版社

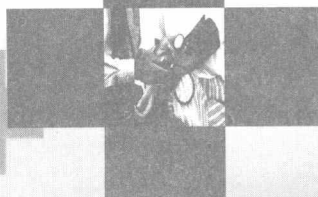
6

LUYOUBAOJIAN

旅游 保健

LUYOUBAOJIAN

主编
谢英彪
张德杰



上海科学技术出版社

SHANGHAI KEXUE JISHU CHUBANSHE

图书在版编目(CIP)数据

旅游保健/谢英彪,张德杰主编. —上海:上海科学技术出版社, 2005.8

ISBN 7-5323-8109-9

I. 旅... II. ①谢...②张... III. 旅游保健
IV. R128

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 064193 号

世纪出版集团 出版发行

上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/大 32 印张 5.75 字数 180 千

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-5 100

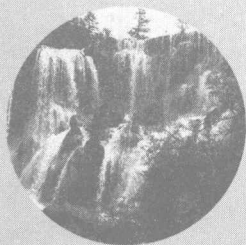
定价: 12.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

内 容 提 要

本书是一部旅游保健的科普读物,以通俗风趣的语言,深入浅出的文字,从 100 多个方面介绍了不同人群在不同季节的各类旅游中的保健问题,是旅游者增强自我保健能力、预防旅途疾病、医治小伤小病以及遇到意外伤害、突发疾病等开展自救互救的良师益友。

本书的特点是看得懂,学得会,用得上。它不仅适合广大旅游者阅读,也是旅行社向游客进行卫生保健宣传、健康教育的好教材。



编写人员名单

主编：谢英彪 张德杰

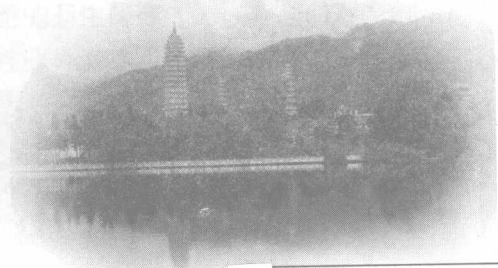
编著：曹玉祥 郑锦峰 王天宇

刘欢团 黄志坚 陈昱豪

谢 春

前言

随着我国综合国力和人民生活水平的不断提高,随着社会主义现代化事业的蓬勃发展,旅游已成为人民物质与文化生活的综合需求。旅游可开阔视野,增长知识,丰富阅历,陶冶情趣,锻炼体魄。时下,旅游已越来越受到人们的青睐,闲暇结伴或举家外出旅游已成为一件十分寻常的事情。旅游途中怎样保证健康与安全?怎样预防旅游疾病的发生?遇到意外伤害、突发疾病怎样自救互救?遇到小伤小病如何处理?老人、妇女、儿童旅游有什么不同的健康需求?乘坐飞机、火车、轮船、汽车各有哪些保健知识?春、夏、秋、冬外出旅游应注意哪些保健问题?这些都是群众在旅游保健方面关心的热点问题。但是,目前图书市场上尚缺乏专门的旅游保健专著及科普著作。旅游保健学,是一门新兴的医学,是预防医学、临床医学、急救医学、运动医学、航空航海医学、基础医学、公共卫生学、保健医学、中医学等多学科综合和渗透的医学,涉及到整个医学领域,横跨旅游学和医学两大学科。为了填补旅游保健这一空白,适应广大群众对旅游卫生保健知识的迫切需求,我们组织了有关专家,根据多年来对旅游保健医学的实践



前言

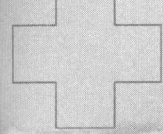
和研究,编写这部《旅游保健》科普书,从100多个方面,深入浅出、通俗有趣、不落俗套、简明实用地介绍旅游保健知识,以使广大旅游者旅途愉快,身体健康,旅游归来后更加身心愉快地投入到工作、学习和生活中去。

中青旅江苏国际旅行社有限公司总经理

张德杰

2005年8月



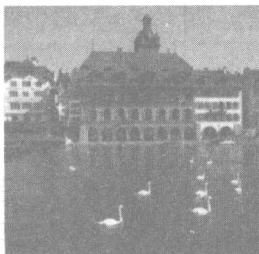


旅游保健

目录

MULTI

一、四季旅游的保健方法	1
春季旅游要注意什么	1
夏季旅游有何注意事项	2
秋季旅游要注意什么	3
冬天旅游的健康防护	4
二、各类旅游的保健问题	6
旅途勿忘口腔卫生	6
愿你口中留清香	7
烈日下如何呵护皮肤	8
新婚旅游有哪些保健问题	10
登山旅游有利健康	11
森林旅游的禁忌	13
游览溶洞应注意什么	14
骑车旅游的保健与防护	15
三、不同人群的旅游保健	16
老人旅游的注意事项	16
妇女旅游的卫生保健	17
青年女性野外旅游应注意的问题	19
老幼旅游者乘飞机应注意什么	20
哪些病人不宜外出旅游	21



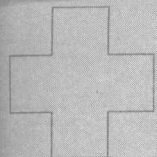
目录

MULU

四、旅游者的衣食住行	23
乘飞机游客的饮食宜忌	23
旅游者的衣着	24
长途飞行需防经济舱症候群	25
穿双合适的鞋子外出旅游	26
行前莫忘多带上几块手帕	27
口罩的用法及用处	28
旅游者打喷嚏的卫生	29
旅途莫憋尿	30
车上看书报得不偿失	31
冷饮不宜吃过头	32
小贩食品不宜吃	34
当心食物中毒	35
不能用手抓食品吃	37
水果是游客的益友	38
吃水果不当可致病	39
旅途不可轻视饮水	41
旅途饮酒应节制	42
旅途不宜暴饮暴食	43
旅游途中的健身方法	44
如何减轻交通意外事故的伤害	45
请保持车厢船舱内的清洁卫生	46



旅游保健+



旅游保健

MULU

目录

MULU

公共场所为何禁止吸烟	48
茶叶的功效	49
食盐的妙用	51
大蒜的妙用	52
夏天野外旅游如何躲避雷击	53
荒野中怎样果腹充饥	54
野外旅游迷路怎么办	62
遭遇野兽怎么办	63

五、旅游途中疾病的防治 65

旅途莫忘皮肤健康	65
狐臭的旅途对策	66
旅游须防传染病	67
旅途需防红眼病	68
旅途怎样保护眼睛	69
打呼噜有办法减轻	70
旅途晕车晕机怎么办	71
晕船有何良策	73
航空中耳炎的预防	75
怎样预防高山反应	76
突然昏厥的防治	77
怎样防治急性吐泻	78



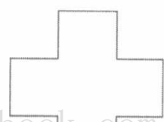
目录

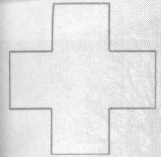
MULU

中暑的防治	79
勿忽视树叶花粉过敏症	81
小烫伤的处理	82
冻伤的防治	83
雪盲的防治	85
溺水的救治	86
气管异物的对策	87
鼻腔异物的处理	89
如何对付鼻出血	90
异物入眼的清除方法	91
小虫入耳怎么办	92
落枕的简便疗法	93
牙痛的止痛方法	95
痛经的处理	96
便秘的防治	97
旅途痔疮发作怎么办	98
旅途话失眠	99
感冒的防治	100
旅途咳嗽的处理	101
旅途如何克服水土不服	102
旅途“上火”的防治	103
野外旅游应防露宿病	104



旅游保健





MULTI

目录

—MULTI—

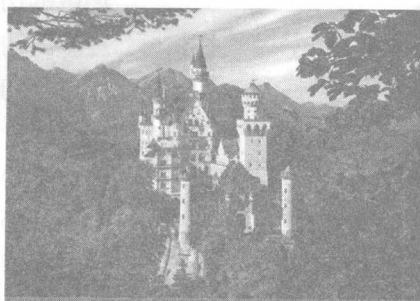
野外旅游当心莱姆病	105
旅游应注意心理安全	106
毒蛇、毒虫咬伤怎么办	107
热敷的功效	111
冷敷的功效	112
小外伤的处理	114
扭伤的处理	116
脚泡的防治	118
小腿抽筋的防治	119
腿脚肿的防治	120
旅途骨折的处理	121
下巴脱位可手到病除	123
头部外伤的急救	124
胸部外伤的救护	127
腹部外伤的处理	129
旅途突发心绞痛怎么办	130
冠心病入旅游莫忘带保健盒	132
嘴歪不是“怪风”吹	134
旅途有人中风怎么办	135
糖尿病病人的旅途保健	137
非性行为性病的预防	138
出国旅游如何防病	139



目录

MULU

六、旅途中发生意外的急救方法	141
常用的人工呼吸方法	141
你会胸外心脏按压术吗	144
外出血的止血方法	146
怎样进行旅途救护包扎	150
骨折的临时固定	158
旅途怎样搬运伤员、病员	161
七、旅途的常用药物	163
旅途常用西药	163
旅途常用中成药	166
旅途常用外用药	168



旅游保健+



一、四季旅游的保健方法

春季旅游要注意什么

春季阳光明媚,万物更新,春暖花开,是人们外出踏青旅游的大好季节。春季旅游应该注意以下问题:

(1) 春季气候像娃娃的脸,说变就变,时风时雨,有时清晨毛毛细雨,中午云散日出,傍晚可能又是阴雨。游客要注意衣服、鞋袜和雨具的携带。

(2) 春季是百花盛开、绿树成荫的季节,空气中常含大量的花粉微粒,有花粉过敏症的游客应有思想准备,不要过分接近或接触花草,还应注意游前口服息斯敏或扑尔敏、苯海拉明等抗过敏药物。

(3) 乘车春游的游客,要注意休息。早中餐宜吃得适量,少吃油腻、生冷及难消化的食物,切不可空腹乘车。

(4) 春季是细菌容易繁衍的季节,应防止“病从口入”。游客旅途中切忌喝生水及小贩的饮料,最好携带凉开水、冰茶、矿泉水或购买正规商店出售的饮料,以免引起腹痛、腹泻等。

(5) 注意饮食卫生,随身自带的食品及瓜果要防止变质,并要定时定量的进餐。

(6) 春季易于感冒,宜准备一二种感冒退热药品。

夏季旅游有何注意事项

夏季旅游的人们,大多向往“清凉世界”,高海拔的地区、海滨和北方是夏季旅游的最佳去处,这样既可饱览秀丽风光又能享受凉爽的气候,达到避暑健身的目的。夏季也是师生的旅游旺季。夏季旅游应注意以下事项:

(1) 夏天炎热的气候往往使人体的心率加快,心脏负担加重,出汗增多,大量的盐分会随着汗液排出体外,使人口干舌燥,应注意及时补充水和盐分。否则,会使血容量减少,再加上旅途疲劳,容易中暑。此外,在炎热的环境里,尤其在太阳曝晒的室外不宜久留,以防中暑。

(2) 旅游时要携带草帽、扇子、太阳镜等防暑用品,还要准备清凉油、仁丹和十滴水等简易防暑药品。

(3) 每晚应采用淋浴的方法洗澡,以保持皮肤清洁。

(4) 旅游住宾馆使用空调时,室温不宜过低,应控制在 $26\sim 28^{\circ}\text{C}$ 为宜,室内外温差不宜过大。

(5) 夏夜闷热,不可怕热贪凉而露宿在外,以防止感冒及蚊虫叮咬后引起疟疾、丝虫病及乙型脑炎等疾病。

(6) 在海滨游泳时要谨慎,因为海滨不同于游泳池,深、浅水界限不明显,容易发生意外事故。不会游泳者更要警惕,初学者不能擅自行动,以防发生溺水事件。

(7) 去山地旅游,在植被茂密处最好穿长衣、长裤,戴草帽,以防蛇、虫咬伤。

(8) 夏季是多雷雨的季节,野外旅游时应注意防雨与避雷。

秋季旅游要注意什么

金秋季节,天气晴朗,丹桂飘香,秋高气爽,又是一个旅游的最佳季节。秋季旅游应该注意以下几点:

(1) 秋季气候开始转凉,早晚温差大,旅游在外容易着凉感冒,要带好足够的衣服,并准备一些治疗感冒和肠胃不适的药品。

(2) 秋季气候干燥,容易引起皮肤干燥、唇炎及一些“上火”的疾病,应注意补充水分,适量进食蔬菜和水果。

(3) 立秋后,许多花草树木逐渐枯黄,草木易燃,自助旅游在外野炊时应注意火种,避免引起火灾。

(4) 秋天的河谷大多水落石出,沿山间溪流行走时应注意行路安全,防止跌伤和扭伤。

(5) 在山中旅游,遇持续暴雨时,要特别注意山体滑坡和泥石流的迹象,一旦发现不要惊慌,设法避开。



冬天旅游的健康防护

现代旅游业赋予了冬季很多新鲜的内涵,旅游的主要流向是到银装素裹、玉树银花的北方去赏雪、赏冰、赏梅;到秋风习习、花香鸟语、阳光明媚的南方去享受好山、好水、好阳光。冬季旅游应注意的事项有:

(1) 勿忽视冬游服装的选择。宜穿着既保暖又轻松的衣服,上衣通常是毛衣和羽绒衣或皮衣,长裤是毛线裤或运动裤加羊毛袜,裤长宜覆盖过足踝部。袜要厚,鞋要大小适中,切忌鞋袜过小,在雪地旅游时最宜穿一双高统防滑运动鞋。另外莫忘了手的保暖,带一厚一薄两副手套,厚的戴着行走,薄的便于取东西、照相。

(2) 注意皮肤的防寒保健。如在室外活动时宜在面部、手上或其他裸露的皮肤处涂抹防寒护肤霜。在嘴唇上涂润唇膏,以防冻裂。另外,除了带防寒药品和一些个人常备药品外,因为寒冷和干燥,常常口渴,饮水过多上卫生间不方便,建议随身携带润喉片备用。

(3) 去北国旅游,由于室内外温差大,室外活动时应戴帽子、系围巾、穿外套,活动时如果出汗,不要立刻解开外套或摘下帽子直接吹冷风,贪一时凉快而伤风感冒,宜在室内将汗擦干。

(4) 在冰雪中行走时,要防止滑倒受伤。特别是冰上活动时,宜小步滑行,切勿抬脚过高,双手不要插入衣袋,以便掌握平衡或跌倒时保护自己。老年人冬游,在冰雪上行走时须由他人搀扶,慎防骨折。