



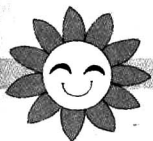
吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

体育旅游 TIYULÜYOU

主编 庞明 王天越
审订 刘忆冰





阳光体育运动丛书

体育旅游

主编 庞明 王天越
审订 刘忆冰



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

体育旅游 / 吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组编.

- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2008.6

(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80762-868-2

I. 体… II. 吉… III. 体育—旅游—青少年读物 IV. F590.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 091989 号

体育旅游

主编 庞 明 王天越

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 长春市东文印刷厂

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

开本 787 × 1092mm 1/32 印张 2.25 字数 33 千

ISBN 978-7-80762-868-2 定价 6.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618717 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 宋继新

主任 薛继升

编委 (按姓氏笔画排列)

于洋	于立强	马东晓	王健	王连生
王桂荣	王淑清	勾晓秋	方方	田英莲
冯玉荣	刘伟	刘忆冰	刘殿宝	许春利
孙维民	毕建明	何艳华	宋丽媛	张楠
张培刚	张董可	范美艳	周彬	河涌泉
孟庆宏	赵晓光	祝嘉一	姜涛	姜革强
姜德春	高航	崔越莉	游淑杰	臧德喜
谭世文	谭炳春	魏英莉		

体育旅游

主编 庞明 王天越

副主编 康宁 王越

编者 庞明 王天越 康宁 王越

审订 刘忆冰



序 言

2007年4月末，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的重要战略举措，得到了全国各地各级各类学校的积极响应和广大青少年的热情参与。目前，这一惠及亿万学生的群众性强身健体运动已经在全国形成了浩大声势。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则中国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，养成体育锻炼的良好习惯，提高体质健康水平。

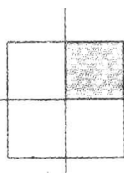
盛世奥运，举国同辉。在北京奥运会来临之际，吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，图文并茂，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。相信本书的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

雒忠仁





阳光体育运动丛书



体育旅游

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展·····2

第二节 特点与价值·····4

第二章 运动保护

第一节 常见意外伤害与救助·····8

第二节 一般急救常识·····19

第三章 装备

第一节 基本装备·····29

第二节 救护用品·····40

第四章 体育旅游种类

第一节 草原体育旅游·····44

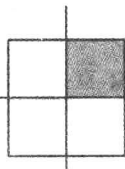
第二节 沙漠体育旅游·····48

第三节 森林体育旅游·····51

第四节 瀑布体育旅游·····53



阳光体育运动丛书



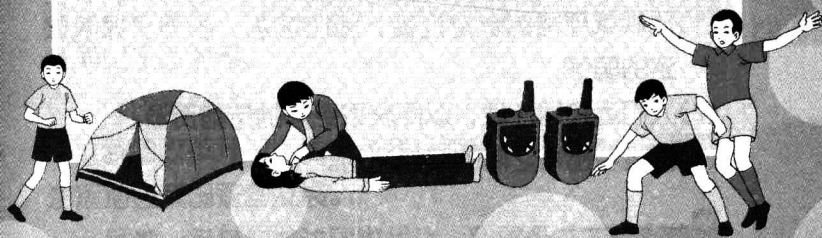
体育旅游

目录

第五节 海滩体育旅游·····	55
第六节 雪地体育旅游·····	62

第一章 概述

体育旅游国际上早已有之，只是近几年在我国才发展起来。它是体育、旅游与健身三者的有机结合，有着丰富多彩的内容与形式，既是当今大众体育健身的新时尚，也是提高全民身体素质、生活质量的重要途径。





第一节 起源与发展

体育旅游是体育与旅游的结合，它通过体育资源与旅游资源的互补互利，实现自身的快速发展。



一、起源

体育旅游作为一种经济文化现象，已经经历了数千年的漫长时光，有着深厚的历史文化底蕴。从这个方面说，具有“体育旅游”意义的文化活动可谓源远流长。

应该说，原始社会便有了体育旅游的萌芽，主要表现在：

- (1) 氏族或部落的长途迁徙，跋山涉水，出现了探险旅游的萌芽；
- (2) 人们远离居住地，以便获取更多的狩猎资源；
- (3) 部落与部落之间的交换活动。



二、发展

(一) 国外发展状况

现代体育旅游的发展，实际上与旅游业的出现是基

本同步的。1857年,英国成立了登山俱乐部,并向登山爱好者和旅游者提供各种服务。1890年,法国、德国也成立了休闲观光俱乐部,向旅游者提供类似的服务项目。

19世纪,疗养地的利用主要还是医疗保健性的,到19世纪后半期,消遣的概念开始产生。随着欧美等国人们生活水平的提高,闲暇时间的增多,以及新观念和新文化的发展,休闲、度假、疗养、健身、娱乐等活动逐渐成为一种时尚。

20世纪初,以体育健身和各种休闲娱乐为主体的体育旅游业在一些国家初步形成规模。

20世纪中后期,随着旅游业的快速发展,以及体育运动的普及,以体育运动为特色的旅游项目在欧美国家得以迅速发展。

(二)国内发展状况

我国改革开放以后,随着经济水平的提高,体育旅游运动在我国蓬勃发展。

虽然,与其他发达国家相比,我国开发的体育旅游项目在规模、效益、档次和吸引力等方面都存在较大差距,但正是由于我国的体育旅游业还未真正起步,因而其开发与发展的前景才相对广阔。加快体育旅游业开

发,对优化旅游市场结构,形成特色项目,提高市场竞争力,可起到积极的推动作用。



第二节 特点与价值

体育旅游与其他体育运动项目相比,具有它自身的特点与价值。



一、特点

(一)时间确定性

体育旅游的时间较短,且具有确定性。也就是说,体育旅游不是一般的在时间充裕情况下的旅游活动,而是根据事先规定的时间和日期,到某个事先确定好的地方参与活动。

(二)目的确定性

体育旅游的目的相对确定,行程单一。我们一般所说的旅游虽然也有确定的目的地,但这个目的地却不像体育旅游那么固定、单一,而是具有一定的灵活性和随意性。

(三)风险性

体育旅游是带有运动健身性质的旅游活动,充满着

风险，并且社会各种因素的变化都会对体育旅游产生影响。



二、价值

(一)娱乐价值

体育旅游以它特有的旅游方式给人们以精神上的享受，是一种很好的娱乐活动。人们在体育旅游过程中可以直接进行情感的抒发和宣泄，使旅游者身心得到健康发展。

(二)健身价值

体育旅游相对传统观光旅游来说，是一种更高层次的旅游，通过亲自参与某项健身、冒险或观战的体育活动，不仅能增强体质、健美强身，还可陶冶情操。

(三)文化价值

体育旅游能丰富体育、旅游文化，并将二者有机地结合起来。它可以作为各国人民之间社会交往的桥梁，不仅有助于增进各国人民之间的相互了解，而且有助于加强国家之间友好关系的建立。

(四)经济价值

体育旅游能为国家创汇，改善投资环境，提供就业机会，促进对外经济合作与交流。研究发现，体育旅游

带来的经济效益约占一个国家国内生产总值的 1%~2%。成功举办一次大型体育盛会能够带动一条集交通、住宿、餐饮、购物等为一体的“旅游消费链”，给举办地带来巨大的经济效益。

第二章 运动保护

在体育旅游过程中，意外事故时有发生，因此学习一些急救方法作为运动保护是很有必要的。





第一节 常见意外伤害与救助

在体育旅游过程中，经常会发生一些意外伤害，旅游者应该对常见的伤害有所了解，以便从容地应对旅游过程中出现的意外事故。



一、溺水

1. 症状

溺水属于常见的意外事故，由于大量的水灌入肺内，或冷水刺激引起喉痉挛，造成窒息或缺氧症状。如心跳停止称为“溺死”，如心跳未停止则称“近乎溺死”。这一分类对病情的估计和救护具有重要意义，但救治原则基本相同，因此统称为溺水。

2. 救助方法

溺水发生时，在岸边的人不宜直接下水，最好的救援方式是抛出带绳索的救生圈给溺水者，或用长竿类的东西把溺水者拉上岸，千万不要徒手下水救人。在意外死亡事故中，溺水死亡率占10%，因此，溺水后必须争分夺秒地进行现场急救，若抢救不及时，4~6分钟内即可导致死亡的发生，切不可急于送医院而失去宝贵

的抢救时机。



二、抽筋

1. 症状

抽筋是指由于过度运动，或姿势不佳而引起的肌肉协调不良，或因运动受寒，加之体内的盐分大量流失，而致使肌肉突然产生非自主性地收缩。抽筋症状为：患处疼痛，肌肉紧张或有抽搐感，患者无法使收缩的肌肉放松等。

2. 救助方法

救助方法为：拉引患处肌肉，轻轻按摩患处肌肉，补充水分及盐分，休息直到患处放松。



三、烫伤

1. 症状

野外焚烧柴火或烹饪时常会发生烫伤，烫伤后如果血液循环受到影响，组织缺氧，后果将很严重。一般将烫伤分为三级：

一级烫伤——皮肤发红，有刺痛感；

二级烫伤——皮肤除发红和有刺痛感外，会出现水

疱；

三级烫伤——皮肤变灰白，没有知觉，伤及深层的真皮组织。

2. 救助方法

如果烫伤处皮肤未破，可用冷水冲洗。冷水冲洗的目的是止痛、减少渗出和肿胀，从而避免或减少水疱形成。冲洗时间约半小时以上，以停止冲洗时不感到疼痛为准，注意第一次冲洗结束后，为防止感染应避免再次接触冷水。若烫伤比较严重，应当立即送往医院救治。



四、中暑

1. 症状

在湿热无风的山区开展登山运动，或在烈日、高温的季节旅行时，旅行者的体温调节能力可能下降或失调，由于身体无法靠汗液蒸发来控制体温，体内产生的热能不能适当地向外散发，积聚起来便会产生高热而中暑。中暑症状为：头痛、晕眩、烦躁不安，脉搏强而有力，呼吸有杂音，体温可能上升至 40°C 以上，皮肤干燥泛红。如果不及时救治，患者可能很快会失去意识，严重者会危及生命。