

国内最新版全彩自助游 依据2008年法定假日调整出行方案

中国
2008
新版

自助游

ZHONGGUOZIZHUYOUQUANJI

《中国新版自助游》编辑部

游

全集



彩色
升级

- ▶ 新增景点175处
- ▶ 实用地图110幅
- ▶ 途经城镇120个
- ▶ 精选景点800处
- ▶ 精美图片1200张



本书包括：出境游、四季游、港澳台游三大部分。编者通过实地考察和电话咨询相结合的方式，捕获各个景点门票、交通费用、当地政策的最新动态及最佳的行程路线。尽量使每一条路线都能合理完整地体现一种风情。这本《中国自助游全集》是2008年的最新版本，是往年自助游类图书的升级版，在购物场所、风味美食、住宿情况等方面做了全新的调整，是2007年推陈出新的版本。

《中国自助游全集》详列了各资深背包客丰富的实用资讯，有助于你规划一趟尽兴的深度的中国自助之旅。全书以近一年来最新自助游热点、最边缘、最淳朴的人文景观为介绍重点，辅以详细的交通、气候、住宿、餐饮、休闲娱乐等实用信息。此外，对特别有创意及人文关怀的景点，除一般介绍外，还把文化、历史及当地趣闻、背忘、旅游秘诀等单列出来。另外，还有专题旅游线路，特殊旅游线路，引领旅行者深入探寻精彩旅游景点。

本书不仅内容丰富，涉及到各地的历史、地理、文物、古迹、建筑、园林、宗教、饮食、购物、住宿、娱乐、名人、乡俗等各个方面，而且它图文并茂，装帧精美，书中融合了上千张实地拍摄的照片和精选的最佳行程路线，是一本融知识性和趣味性的旅游指南读本。



当当网、卓越网、贝塔斯曼、九久读书人俱乐部
自助游图书·强力推荐·

海会寺



飞来石



自助游
全国优秀
畅销书

海南出版社

中国
2008
新版
ZHONGGUOZIZHI
LYOUQUANJI

自助游

全集



《中国新版自助游》编辑部

海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国自助游全集 / 《中国新版自助游》编辑部 编. — 海口: 海南出版社,
2008.5

ISBN 978-7-5443-2481-6

I. 中… II. 中… III. 旅游指南 — 中国
IV. K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 066536 号



中国自助游全集

《中国新版自助游》编辑部

责任编辑 野夫

※

海南出版社出版发行

(570216 海口市金盘开发区建设三横路2号)

全国新华书店经销

北京朝阳新艺印刷有限公司

2008年7月第1版 2008年7月第1次印刷

开本: 700 × 1000 1/16 印张: 29.75

字数: 500千字

书号: ISBN 978-7-5443-2481-6

定价: 49.80元



前言

随着经济和社会的发展，这几年来，作为“阳光产业”的旅游业也迅速发展壮大，人们外出旅游的热情日渐高涨。2008年的钟声敲响的那一时刻，我们也正式进入了奥运年。“今天你奥运了吗？”观看奥运会成为许多人的愿望。

在这种情况下，我们精心编写了这本《中国自助游全集》，希望能最大可能地为你的旅游和观看奥运会比赛提供方便和帮助。

本书包括奥运场馆游、四季游、港澳台游三大部分。编者通过实地考察和电话咨询相结合的方式，捕获各个景点门票、交通费用、当地政策的最新动态及最佳的行程路线。尽量使每一条路线都能合理完整地体现一种风情。这本《中国自助游全集》是2008年的最新版本，是往年自助游类图书的升级版，在购物场所、风味美食、住宿情况等方面做了全新的调整，是2007年推陈出新的版本。

第29届奥运会在北京举办，以“绿色奥运”为理念，修建的新的奥运场馆独特的建筑风格也必将吸引来自国内外的游客驻足观看。本书对奥运会的各个场馆进行了详细的介绍，包括名称、地址、赛时功能、建筑风格、座

位设置、行车路线等内容。相信一定能为你观看比赛和参观比赛场馆提供方便和帮助。

祖国河山如此多娇，各地四季景色迥异。春天里，天气暖了，柳绿花红了，翠鸟鸣唱了，去踏青吧。去感受一下昆明的阳光、大理的花香、西双版纳姑娘的热情、桂林甲天下的山水；或者去苏杭，感受天堂的美丽；或者去曲阜，寻找中华文明的源头。夏天里，难得的是那份清凉和惬意。你可以去承德避暑山庄，感受皇家园林的魅力；可以去青岛，享受啤酒带给你的凉爽；可以去西藏，看看夏天里的冬天，看看夏天里的冰山，尝尝当地的酥油茶；你也可以到内蒙古大草原上去，去策马扬鞭，释放那份豪情和洒脱。秋季是个成熟的季节，而我们伟大的祖国就诞生在金秋十月。你可以来北京看看天安门广场上人们喜悦的心情，看看古老而又常新的故宫，看看香山的枫叶。你也可以去乌鲁木齐、九寨沟，体验少数民族独有的风土人情，去品尝吐鲁番的葡萄和哈密瓜，或者去衡山、庐山、张家界、三峡，感受我国青山碧水的美丽。你还可以去西安、延安、岳阳、敦煌等地，去寻找历史的遗迹。冬天到了，就去海南，去天涯海角，享受那份温暖和浪漫；或者去厦门、深圳、珠海、汕头，看看中国经济发展的前沿阵地。要不，就去冰天雪地的东北地区，看看冰雪雕刻的美丽，体会滑雪的刺激。当然，你也可能会选择港澳台地区。

景物总是在四个不同季节

表现出别样的美丽，为了你能欣赏到景点的极致美景《中国自助游全集》首次打破自助旅游图书以地区形式介绍当地景点，或简单推荐当地游程的单一方式。而是通过对一年四个季节的划分，来推荐实用并贴心的季节旅游景点线路行程。旅行者可以一目了然，从容地根据季节特性有针对性地选择最恰当、最精彩的旅游方式及旅游景点。

《中国自助游全集》详列了各资深背包客丰富的实用资讯，有助于你规划一趟尽兴的深度的中国自助之旅。全书以近一年来最新自助旅游热点，最边缘、最淳朴的人文景观为介绍重点，辅以详细的交通、气候、住宿、餐饮、休闲娱乐等实用信息。此外，对特别有创意及人文关怀的景点，除一般介绍外，还把文化、历史及当地趣闻、备忘、旅游秘诀等单列出来。另外，还有专题旅游线路、特殊旅游线路，引领旅行者深入探寻精彩旅游景点。

《中国自助游全集》不仅内容丰富，涉及到各地的历史、地理、文物、古迹、建筑、园林、宗教、饮食、购物、住宿、娱乐、名人、乡俗等各个方面，而且它图文并茂，装帧精美，书中融合了上千张实地拍摄的照片和精选的最佳行程路线，是一本融知识性和趣味性的旅游指南读本。相信我们的努力定能方便你的旅行，同时《中国自助游全集》也是休闲收藏与馈赠好友的珍品。

小专栏

介绍了比赛场馆在奥运会及残奥会时的功能及坐席数。

住宿

无论是星级宾馆、青年旅社还是农家院的电话、地址、价位都能在这里找到，帮您选择一个最适合的休息之地。

翠亨中心 (0871-71113252)

地址: 0871-71164378

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

翠亨中心 (0871-71113252)

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

奥林匹克公园

到达

对地铁、公车、旅游路线做了简明的描述,您一目了然选择出到达奥运会场馆的最近路线。

饮食

各地最具地方特色的餐厅,风味小吃,特色美食在这里均有描述,根据这些信息您会毫不费力地选出自己最喜欢的美食及其地址,美美地大饱口福,同是也能让您体会到各地的饮食文化。

乐在景区

对旅游城市的景点及到达景点的方式,一一做了介绍,相信这些会给您的旅途带来无限乐趣的。

购物

提供了商场、购物街、旅游纪念品的最新消息,定会让您有所获购有所值。

市区交通

市区交通这部分为了游者能尽快的了解城市,在最短的时间内到达自己朝思暮想的游玩圣地而设置的。这里面竭尽全力地搜集了各个城市的公交线路、出租车价格及其汽车租赁公司的联系方式与地址,游者好不费工夫就可以到达景点。

出游目的地计划

民族风情游

新平漠沙——嘎酒花街节，美丽的姑娘们跳着迷人的民族舞蹈。



美丽的衣裳，豪放的性格总是让西藏隐藏着些许的神秘，总是那么令人向往。



黄土高原上，小伙和姑娘们总能把陕北的秧歌表演得那么富有民族色彩。能在陕北过一次大年那才叫过瘾。



徒步探险游

寻求个性与新鲜的年代里，探险旅游也越来越受年轻人喜爱。他们推起80年代的自行车，似乎看起来有点与这个时代不合拍，可深藏着的却是亲近的自然感。



当您双脚踏在一望无际的沙漠上，那是对生活在城市里的您未曾闻过泥土气息的震撼。听，沙沙的响声，像乐曲、像蛐蛐……不，那准是内蒙响沙湾里的“沙乐”。



休闲度假游

优雅的环境，豪华的房间，和恋人一起游泳戏水，休闲度假游定会让您流连忘返。

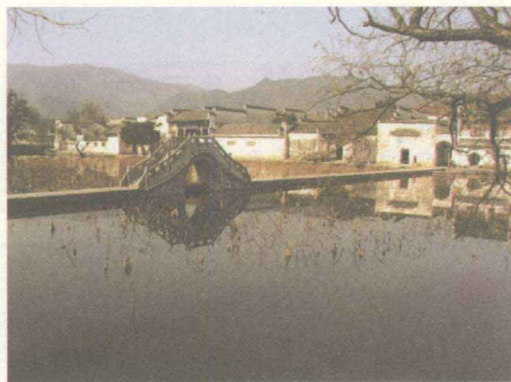


三亚这个富足缭绕、被大自然宠坏了的地方、不管是在现在还是将来肯定是中国最顶级的休闲度假圣地。



古镇村落游

在连绵的群山之中，潺潺的溪水一路相伴，千回百转之后，一大片黑白相同、马头墙林立的建筑出现在眼前，袅袅炊烟悠悠地在上空飘荡，果真是一派桃源深处有人家的感觉。



大红灯笼高高挂起，乔家人红火的年代逝去了，可这个院落未曾被人们遗忘，它虽与现代的摩登大厦无法比高，可是它从内流露出的那种古朴美是摩登大楼无法比拟的。



巍峨的城门不知那样挺立了多久，温柔的阳光从城墙上倾洒一地，遥想当年大理国偏安一隅的盛世，段誉公子和语嫣妹妹是否也曾经从这门下走过？如果有，那又该是怎样的风花雪夜。



出游的行囊准备

地图：旅游地的交通图。



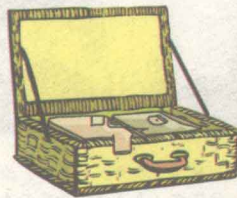
证件：身份证、驾照（方便在当地租车玩）、边防证。



磁卡：信用卡、银行卡、全国的电话卡。



手机：可将旅游地的应急电话输进去，最好再带一个通讯簿以防万一。别忘了充电器和备用电池。



袜子：至少准备3双。



外套：了解前往地区的季节及气温。



贴身内衣：3~4件，最好准备一次性的纸内裤，方便得多。



口罩：去沙尘地区的必需品。

太阳镜：选择镜片颜色深的，墨绿和黑色为好。



手套：冬季出游必备，或是进山林时以免把手弄伤或弄粗糙。

拖鞋：坐车时用，轻便的或是一次性的。



洗漱用具



护理工具：剃须刀、指甲剪、修眉刀、小镜子。



牙刷、香皂：一般的宾馆都提供，但要是选农家院或青年旅社就要自备了。



护肤品：唇膏、护手霜、脸霜、防晒霜（去海滨的话尽量选择倍数值高的）、毛巾。



打火机、水壶。

生活用具：小手电筒、针线、瑞士军刀（多用途的小刀）、雨伞、打



其他：如果选择去偏远的山区，不妨带点文具、小发卡、几本小人书留给那里的孩子们，说不定他们表示感谢会给您当回免费的导游。

必备药品

旅游时游客常会出现晕车、上火等病症，也容易被蚊虫侵袭或者意外受伤，随身携带一些药品可有备无患。

晕动片、清凉油、创可贴、眼药水、活络油都是常见的必备药品。如果乘车、船、飞机时出现眩晕、呕吐，可以服晕动片，或者将消炎镇痛膏贴于脐眼。旅途防蚊咬，可随身携带清凉油或百花油等。有心脏病、高血压病史的游客最好带上救心丹和降压药。



感冒：

普通感冒可选用副作用较少的中药制剂，如金朴感冒片、维C银翘片、重感片；解热镇痛药可选百服宁；必理通、新康泰克等可以退热和缓解头痛、关节痛等症状。



过敏：

升尔敏适用于过敏性湿疹、过敏性鼻炎、药物或食物过敏，但易引起嗜睡。与解热镇痛药同服，可以控制感冒时的鼻塞、流涕、咳嗽等症状。



消化系统：

因慢性胃炎等引起的消化不良、恶心、呕吐、胃烧灼感，可选用胃复安、洛赛克；胃动力不足引起的胃胀可选用吗丁啉、新洛纳。



腹泻：

黄连素片或氟哌酸胶囊可治疗因肠道细菌感染引起的胃肠炎、腹泻，可选用中药类丸剂治疗，如藿香正气丸、保济丸、救必应胶囊等。



细菌感染：

对付旅途中发生的身体各系统细菌感染，可选用广谱抗菌药，如头孢类药物。腹泻严重时，可以将喹诺酮类药物和黄连素片合并使用。



户外急救常识



1. 龙胆紫(紫药水):
加快伤口结痂, 加快伤口愈合。



2. 红汞(红药水):
保护伤口并具有抗菌的作用。



3. 酒精和碘酒:
用作非黏膜伤口的表面消毒。不可用于破损伤口的消毒。



4. 双氧水: 用于
受污染的黏膜或破损伤口的基本消毒。



洁净的棉花球:
用于清洁伤口, 使用时蘸透消毒药水。

消毒胶布: 通常用来处理面积较小的伤口。贴上胶布前, 必须确保伤口周围的皮肤干爽清洁, 否则不能贴得牢固。

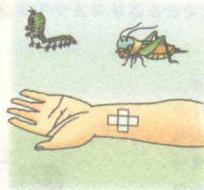


胶布: 用来固定敷料, 滚动条绷带或三角绷带。



蛇药: 真空抽毒器、上海蛇药、季德胜蛇药。

◎被毒蛇咬伤时, 患者会出现出血、局部红肿和疼痛等症状, 严重时几小时内就会死亡。这时要迅速用布条、手帕、领带等将伤口上部扎紧, 以防止蛇毒扩散,(但每30~45分钟要松开扎紧部位一下再扎紧, 防组织坏死), 然后用消过毒的刀在伤口处划开一个长1厘米、深0.5厘米左右的刀口, 用嘴将毒液吸出。如口腔黏膜没有损伤, 其消化液可起到中和作用, 所以不必担心中毒。



◎被昆虫叮咬或蜇伤时, 用冰或凉水冷敷后, 在伤口处涂抹氨水。如果被蜜蜂蜇了, 用镊子等将刺拔出后再涂抹氨水或牛奶。如有季得胜蛇药片, 立即口服8片, 每日4次。同时取8片掺水捣成糊, 涂于受伤肢体周围。

◎骨折或脱臼时, 用夹板固定后再用冰冷敷。周围有直的树枝时可以用树枝代替夹板。用绷带捆绑。患肢不要再活动了。注意头两天不要热敷! 不要贴膏药, 喷药! 要冷敷! 从大树或岩石上摔下来 伤到脊椎时, 将患者放在平坦而坚固的担架或门板上固定, 不让身子晃动, 然后送往医院。千万注意! 不要一个人背、抱患者! 不要扭曲患者身体! 不然会造成脊髓严重损伤或断裂, 永久截瘫! 一定要几个人伸手在身下, 平平抬起移动。



◎外伤。出血外伤: 人体受到外力作用而发生的组织撕裂或损害。引起外伤的原因很多, 根据有无伤口, 可分为开放性和闭合性两大类。闭合性外伤: 由钝力造成, 无皮肤、体表黏膜破裂, 常见的有挫伤和扭伤。挫伤: 钝力打击所致的皮肤和皮下软组织损伤, 皮肤无裂口, 伤部青紫, 皮下瘀血、肿胀、压痛。轻者可用伤湿止痛膏外贴受伤区。对胸腹部挫伤及头部挫伤, 应考虑有无深部血肿或内脏损伤出血, 宜到医院观察诊断。扭伤: 扭伤常发生在踝部、腰部、颈部及手腕等处。扭伤的一般处理原则是让患者安定情绪, 固定受伤部位, 用冷湿布数盖患处。手足扭伤者可抬高患处。颈部、腰部扭伤者在搬运时不可移动患处。扭伤常伴有关节脱位或骨折, 宜立即到医院诊疗。另外, 扭伤后无论轻重, 不可即刻洗澡、胡乱按摩, 须送医院治疗。扭伤常用的治疗方法有局部封闭(用0.25%~0.5%普鲁卡因)、药物外敷内服、理疗等。开放性外伤: 多数由锐器和火器所造成, 少数可由钝力造成, 常有皮肤、体表黏膜破裂。割伤: 浅的伤口用温开水或生理盐水冲洗拭干后, 以碘酊或酒精消毒、止血, 或以“好得快”喷雾剂喷于伤口, 然后包扎, 一般都能较快痊愈。对较小伤口外用“创可贴”即可。对较深的伤口, 应立即压迫止血, 送到医院行清创术, 视伤情进





行缝合修补等。刀伤：伤口不可涂抹软膏之类的药物，否则伤口难愈合。刺伤：宜先将伤口消毒干净，用经灭菌过的针及镊子，将异物取出，再消毒后包扎伤口。异物留在体内易化脓感染，对伤口小、出血少者，宜在伤口挤出一些血液比较好，指甲的刺伤不易处理，可先将指甲剪成V字型口，将刺拔出。或到医院处理。若被针、金属片等刺伤而留于体内，应到医院在X光下取出。深的伤口可能有深部重要组织损伤，常并发感染，可予抗炎药物治疗。不洁物的刺伤要预防破伤风的发生，宜到医院肌肉注射破伤风抗毒素。外伤总的处理原则：对大量出血的患者，宜首先采取止血方法；对切割伤、刺伤等小伤口，若能挤出少量血液反而能排出细菌和尘埃；对伤口宜用清洁的水洗净，对无法彻底清洁的伤口，须用清洁的布覆盖其表面，不可直接用棉花、卫生纸覆盖。

◎食物中毒吃了腐败变质的食物，除会腹痛、腹泻外，还伴有发烧和衰弱等症状，应多喝些饮料或盐水，也可采取催吐的方法将食物吐出来。解毒：在进行上述急救处理后，还应当对症治疗，服用解毒剂。最简便的可吃生鸡蛋清，生牛奶或用大蒜捣汁冲服。

◎心跳呼吸骤停人工呼吸方法。病人呼吸已停止而心脏仍在跳动，或心跳刚停止不久，如电击、溺水、勒死、中毒等情况下的急救。进行人工呼吸时，应将病人安放在温暖而且空气流通的地点，解开衣服，清除口腔内痰、泥土、血，有假牙者应取出。



1. 仰卧式人工呼吸法：

病人仰卧，急救者面对病人，两腿分开，跨过病人两侧大腿，跪在地上，两臂伸直，双手掌贴放在病人的肋弓下，拇指向内，其余四指向外，借急救者自身体重将病人胸廓向下前方推压，持续2~3秒钟，使胸廓缩小，排出肺内气体；然后急救者上身伸直，双手松开，使病人胸廓自行扩张而吸入空气。如此反复施行，每分钟15次为宜。



2. 俯卧式人工呼吸法：病

人俯卧，头偏一侧，急救者跪在地上，面对病人背面，手法及动作，次数等与仰卧式人工呼吸基本相同。在施行人工呼吸时，千万不要用力过猛，以免引起肋骨骨折。在做人工呼吸的同时，应与医院联系，请求前来处理。

◎烫伤。烧开水或煮菜，很可能会伤及你的皮肤，因此你应备有这方面的药品。轻微烫伤，只需用抗组织胺软膏，可体松软膏或氧化锌软膏擦在患处，或者用食盐水清洗伤口。严重烫伤，则需预防休克，减轻痛苦及污染。伤口如果很严重，须以较厚且消毒过的干燥敷料覆盖在上面，勿涂擦碘酒。眼睛烫伤后，最好用洁净的水冲洗眼睛，除去外物，再用干燥的纱布垫盖于眼睛上面，立刻找医生治疗。严重的烫伤患者，视情形供给流质，若短时间内能获得医疗，则只给解渴的数量即可；若就医需时甚久，则每15分钟给病人喝半杯溶液，这杯水中，加半匙食盐及半匙小苏打。



◎中暑。露营者到山野，往往奔放追逐，而长时间曝晒在猛烈的阳光下，体内的热温未能充分散发，使体温升高，脑内部的体温调节中枢连受破坏而停止活动，这就是中暑。中暑者头痛、发高烧、呕吐或昏倒，有时会造成死亡，因此山野活动者不可不注意防范及急救，最好戴上遮阳帽或草帽，并防止曝露在阳光下太久。万一有中暑现象，应该赶快急救，以免虚脱而毙。首先，将病者移到阴凉的地方，松开或脱掉他的衣服，让他舒适地躺着，用东西将头及肩部垫高。次以冷湿的毛巾覆在他的头上，如有水袋或冰袋更好。将海绵浸渍酒精，或毛巾浸冷水，用来擦拭身体，尽量扇凉以降低他的体温到正常温度。最后测量他的体温，或观察患者的脉搏率，若在每分钟110以下，则表示体温仍可忍受，若达到110以上，应停止使用降温的各种方法，观察约10分钟后，若体温继续上升，再重新给予降温。恢复知觉后，供给盐水喝，但不能给予刺激物。此外，依患者之舒适程度，供应覆盖物。

◎冻伤发生后，伤部要迅速复温，可将伤部浸泡在清洁温水中，并在5~7分钟内加温到37℃~42℃左右。冻伤的肢体宜稍抬高，以消退水肿。第一、二度冻伤予保暖包扎。第三度冻伤宜由医疗单位进行消毒、包扎、预防感染和创面处理。全身性冻伤复温后，由于全身组织和脏器均有损害，仍可出现低血容量性休克和心肾功能损害，所以应住院抢救。冻伤发生后，治疗就较困难，所以应以预防为主。在严寒下工作的人员应注意防寒、防湿，衣着鞋袜要松紧适当并保持干燥。暴露部分宜涂油脂，减少散热。并戴口罩、手套、耳罩等。户外作业时应当适当活动，以促进血液循环。此外，要有足够的睡眠，避免过度疲劳，并注意营养。冷库内应有报警装置，以防意外。



◎心痛立即平卧休息，口含硝酸甘油片（或速效救心丸）。

◎哮喘立即口服氨茶碱片2片。

◎高山肺水肿症状：极度呼吸困难、胸闷、紫绀、心慌，有时咳粉红色泡沫血痰。死亡率高。急救：立即担架下撤！治疗原则是强心、利尿、扩血管。治疗相当专业。配备药箱有硝酸甘油片，可以放一片在舌下口含，可以救命。另有强心西地兰针和速尿针，须专业人士使用。

野外生存技巧

找水、收集水

生命离不开水，没有食物正常人可以活三周，但没有水，三天都活不了，所以水要优先考虑，几点小提示，希望帮助你在野外迅速找到或收集到水。



1.找水源首选之地是山谷底部地区，高山地区寻水，应沿着岩石裂缝去找，干涸河床沙石地带往往会挖到泉眼。

2.在海岸边，应在最高水线以上挖坑，很可能有一层厚约5厘米的沉淀水浮在密度较大的海水层上。

3.饮用凹地积水处的水时，必须做到先消毒，沉淀后煮沸饮用。

4.收集雨水：在地上挖个洞，铺上一层塑料，四周用粘土围住，可以有效地收集雨水。

5.凝结水：在一段树叶浓密的嫩枝上套一只塑料袋，叶面蒸腾作用会产生凝结水。

6.跟踪动物、鸟类、昆虫、或人类踪迹可以找到水源。

7.植物中取水：竹类等中空植物的节间常存有水，藤本植物往往有可饮用的汁液，棕榈类、仙人掌类植物的果实和茎干都含有丰富的水分。

8.日光蒸馏器：在干旱沙漠地区利用下述方法能较好地收集到水。在相对潮湿的地面挖一大约宽90厘米、深45厘米的坑，坑底部中央放一集水器，坑面悬一条拉成弧形的塑料膜。光能升高坑内潮湿土壤和空气的温度，蒸发产生水汽，水汽与塑料膜接触遇冷凝结成水珠，下滴至器皿中。



睡袋使用

使用睡袋是有技巧的，不会“睡”的人即使用高寒睡袋（-35℃）在一般低温下（-5℃）也会感到冷，那么怎样才能睡得更暖些呢？在使用睡袋时，有很多外在因素影响睡袋的性能，要注意的是睡袋本身并不发热，它只是有效地将体温流失减低，下面的条件会帮助你睡得更暖些。

▲ 避风防潮

在野外，一个挡风的帐篷能提供一个温暖的睡眠环境。在选择营地时，不要选择谷底，那里是冷空气的聚集地，也要尽量避开承受强风的山脊或山凹。一张好的防潮垫能有效地将睡袋与冰冷潮湿地面分开，充气式效果更佳，在雪地上需用两张普通防潮垫。

▲ 保持睡袋干爽

睡袋吸收的水分并非主要来自外界，而是人体，即使在极寒冷的情况下，人体在睡眠时仍会排出起码一小杯的水分。保温棉在受潮后会粘结而失去弹性，保温能力下降。如睡袋连续使用多天，最好能在太阳下晾晒。经常清洗睡袋可使保温棉保持弹性。

▲ 多穿衣服

一些较松软的衣物可兼作加厚睡衣用。将人与睡袋之间的空隙充填满，也可使睡袋的保暖性加强。

▲ 睡前热身

人体就是睡袋的热量来源，如临睡前先做一小段热身运动或喝一杯热饮，会将体温略为提高并有助于缩短睡袋变暖的时间。



高原反应防治

科学家们将海拔3000米以上称为高原。因为海拔达到这一高度时，其气候特点（如低氧压、缺氧、高辐射及高寒等）与平原明显不同。人到了这样的环境，体内必须进行一系列的调节，才能适应高原反应。因此，初进高原，甚至是常住高原的人从平原重返高原时，必须在多方面严防急性高原病的发生。

患下列疾病者不宜进入高原

如果你从未进过高原，在进入高原之前，一定要进行严格的体格检查，如发现心、肺、脑、肝、肾的病变，严重贫血或高血压病人，请勿盲目进入高原。如果你只患有一般疾病，必须预先采取必要的预防高原反应措施，如随身携带氧气等。

到达高原后应注意事项



刚到高原，每个人都会感到不同程度的胸闷、气短、呼吸困难等缺氧症状。但这并不说明你不能适应高原，如果能够正确地保护自己，5~7天后，一般都可使上述症状好转或消失。



人们常常提倡用吸氧来缓解不适。当然，吸氧能暂时解除胸闷、气短、呼吸困难等症状，但停止吸氧后，症状又会重新出现。这样便延缓了适应高原的时间。我们主张，如果你上述症状不很严重，特别是在静息时较轻微，最好不要吸氧，这样使你很快适应高原环境。



刚进入高原，不可暴饮暴食，以免加重消化器官的负担，使其能很好地适应此环境。最好不要饮酒和吸烟。要多食蔬菜、水果等富含维生素的物质。但也必须注意，如果进入高原后，上述症状愈来愈重，特别是静息时也十分明显，应该立即吸氧，并到医院就诊。以防因“急性高原肺水肿”而造成不良后果。初到高原，不可急速行走，更不能跑步，更不能做体力劳动。初到高原，要防止因受凉而引起的感冒。感冒是急性高原肺水肿的主要诱因之一。

其实高原反应并不可怕，只要大家注意身体保养，同时保持很好的心态，都是可以很快适应的！

摄影装备

怎样选择数码相机

1. CCD 尺寸，这是成像质量的关键所在，尺寸越大成像质量越好。一般选1/2.5英寸以上的。1/1.8或1/1.7英寸的比较好。

2. CCD 的有效像素。CCD 有效像素一般的选500万以上。一般家用的去年主流是500万，今年是600万。像素大小的作用在于能打印多大的照片。500万像素的分辨率最大打印尺寸就可达50×75厘米（20×30英寸）的优质照片了，注意是优质，也就是说，再打印大些的效果也是不错的。

3. 镜头尺寸。3到12倍光学变焦，一般选3~4倍就够了，6倍以上的是长焦机了；要广角的选28mm镜头尺寸；要长焦的选200mm~400mm的；不要去数数码变焦了。当然了，如果能有28mm广角+300mm以上长焦，那就更好了，就能更加适应各种场合的拍摄，实现一镜走天下的愿望了，但这样的机型太少了，只有寥寥无几的那几款，可选的对象不多。



4. 显示屏。2.5英寸20万像素以上显示屏，这类显示屏的显示效果就相当不错了；当然还有可旋转的显示屏可选了，旋转屏会给你的取景带来更多的便利。要看大小，更要看像素，佳能最大的也有3.0的，但像素只有17万，效果就不是很好了。如果是买17万像素显示屏的，2.5就比3.0的要好，不能贪大。当然像索尼松下的3.0英寸，23万像素的，其效果就特别地好了。

5. 动画功能。支持640×480像素30帧/秒以上的主流动画功能。动画过程中如果能拍静态照片、进行光学变焦、进行光学防抖，能在拍完之后进行动画

编辑和剪切静态照片的，那就更好了。

6. 手动功能。需要手动的话还要看手动功能（M 档、A 档、S 档）如何。这就要看各人的爱好了，毕竟大多数人还是喜欢全自动的，但如果你是想学摄影的话，手动功能越强大就越好。最好是光圈优先、快门优先和手动曝光都有。

7. 机身大小（外形、颜色）、电池类型（能力）、防抖与否等。想要防抖机型的话，一般要选光学防抖型的。电池一般是锂电的最好。

当然啦，还有光圈大小快门速度感光度等等，不过如果不是有特殊要求的话，这些不看也罢，这些配置是会和整机的档次相匹配的。如果你要求高的话，那么就需要有大光圈 F 2.8、高感光度 ISO3200、慢速快门 60 秒、快速快门 1/4000 秒等。

数码相机的伴侣：存储卡、便携式三脚架或独脚架、备用电池、插头转换器、记事本。



目录

普天同庆, 心随奥运

——奥运游

奥林匹克公园赛区

- 国家体育场(鸟巢) 2
- 国家游泳中心 3
- 国家体育馆 4
- 英东游泳馆 4
- 奥体中心体育场 5
- 奥体中心体育馆 6
- 奥林匹克公园曲棍球场 7
- 奥林匹克公园网球场中心 7
- 国家会议中心击剑馆 8

京区大学赛区

- 北京大学体育馆 9
- 北京科技大学体育馆 10
- 中国农业大学体育馆 10
- 北京工业大学体育馆 11
- 北京理工大学体育馆 12
- 北京航空航天大学体育馆 12

京西赛区

- 北京射击馆 13
- 北京射击场飞碟靶场 14
- 五棵松体育馆 14
- 老山自行车馆 15
- 五棵松棒球场 16
- 老山自行车场 16
- 老山小轮车赛场 17
- 丰台垒球场 18

京北赛区

- 顺义奥林匹克水上公园 19
- 铁人三项赛场 20

京区其他赛区

- 工人体育场 21
- 工人体育馆 21
- 首都体育馆 23
- 朝阳公园沙滩排球场 24

京外城市赛区



- 青岛国际帆船中心 24
- 香港奥运赛马场 25
- 上海体育场 26
- 天津奥林匹克体育场 26
- 秦皇岛奥林匹克体育场 27



锦绣中华，四季皆景

——四季游

春季旅游

苍山观洱海，大理游古城

昆明 30 / 大理 34 /

丽江 38 / 香格里拉 42 /

西双版纳 45 / 瑞丽 49

东方明珠，霓虹闪烁

上海 51

悠悠鉴水湖，浓浓古越情

绍兴 60

江南美城，富甲天下

扬州 63 / 无锡 66 / 镇江 71

清清爽爽，中国皮都

温州 75

柔柔春意，牡丹盛开

洛阳 79

江南风姿，山水园林

杭州 82 / 苏州 88

长江河畔春波绿

南京 92

登山寻芳，香气四溢

济南 100 / 泰山 105

人文旅游，孔子故里

曲阜 108

红色革命圣地

沂蒙 113

山峰环立野，一水抱城流

桂林 116

夏季旅游

扬起白帆，海中嬉戏

青岛 126

人间仙境，闲雅至极

蓬莱 132

避暑胜地，云雾缭绕

秦皇岛 138 / 承德 142

世界屋脊，雪域藏乡

拉萨 148 / 日喀则 153 /

山南 156 / 阿里 159

扬鞭跃马，游牧草原

呼伦贝尔 162 / 呼和浩特 166

赤峰 170 / 锡林浩特 173

阿拉善盟 / 175





浪漫之都，北方香港
大连 178

苍茫白山，碧水流云
长白山 188 / 五大连池 193
丹东 195 / 牡丹江 200

青色之湖，候鸟纷飞
青海湖 203

塞外明珠，沙湖相接
银川 206

秋季旅游

金秋十月，红叶满城
北京 211

奇山异水，民族风采
乌鲁木齐 222 / 吐鲁番 227
喀什 232 / 伊犁 236

库尔勒 239 / 库车 243
阿勒泰 245

童话世界，人间天堂
九寨沟 249

茶马古道，康定情歌
古蜀道 259 / 康定 266

探乐山大佛，登峨眉金顶
成都 273 / 乐山 278

绚丽秋色，触手可及
天水 283

敦煌艺术，沙漠奇观
敦煌 290

五步一个景，十步一重天
张家界 294

奇花异草，南岳独秀
衡山 300 / 太原 306 / 大同 314
平遥 320

人杰地灵，道教起源
忻州 328

黄河文明，华夏寻根
西安 335

