

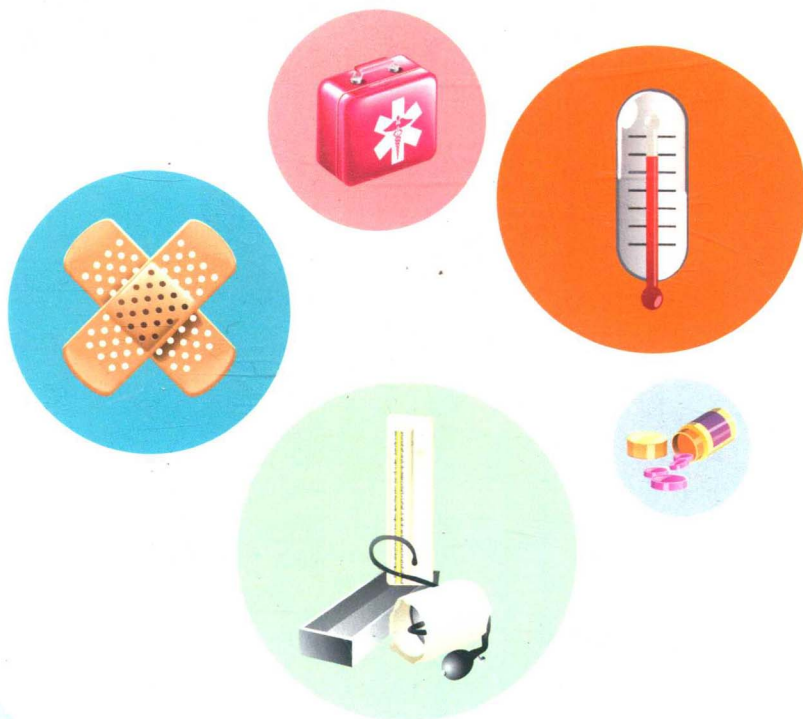


高等教育旅游管理类应用型“十三五”规划教材

旅游急救知识

LÜYOU JIJIU ZHISHI

◎ 主编 裘晓华 竺 静



 郑州大学出版社

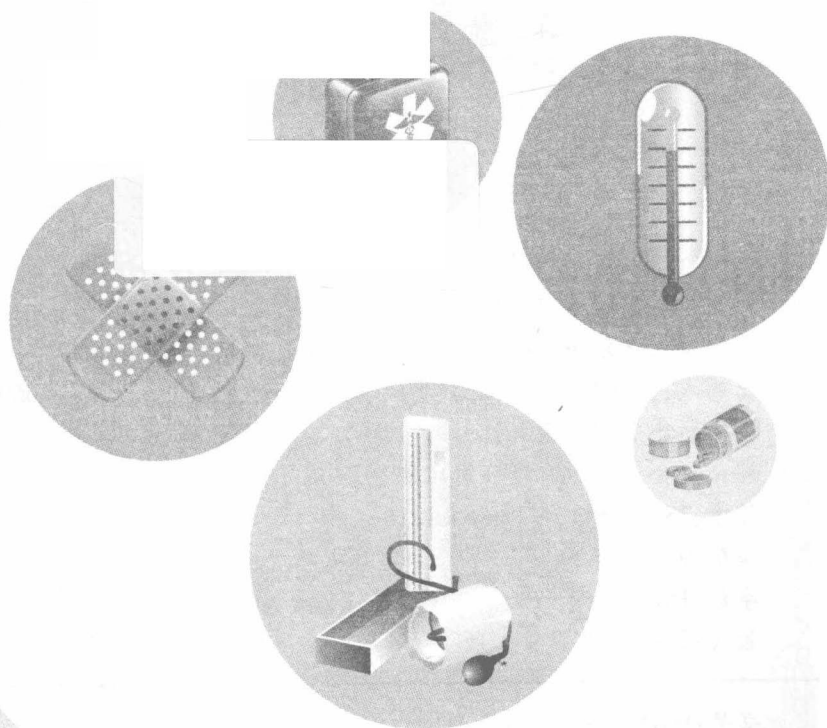


高等教育旅游管理类应用型“十三五”规划教材

旅游急救知识

LÜYOU JIJIU ZHISHI

◎ 主编 裘晓华 竺 静



郑州大学出版社

郑州

图书在版编目(CIP)数据

旅游急救知识/裘晓华,竺静主编. —郑州:郑州大学出版社,2016.8

(高等教育旅游管理类应用型“十三五”规划教材)

ISBN 978-7-5645-3105-8

I. ①旅… II. ①裘…②竺… III. ①急救-高等学校-教材

IV. ①R459.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 131648 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:张功员

全国新华书店经销

郑州市金汇彩印有限公司印制

开本:787 mm×1 092 mm 1/16

印张:9.25

字数:167 千字

版次:2016 年 8 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371-66966070

印次:2016 年 8 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-3105-8

定价:29.00 元

本书如有印装质量问题,由本社负责调换

作者名单

主 编 裘晓华 竺 静

副主编 陆 意 邱 静

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 彦 王思思 刘 刚 沈佳予

陆 意 邱 静 竺 静 裘晓华

前言

改革开放以来,社会经济快速发展,人民生活水平不断提高,人们日益注重自身的健康和快乐,以旅游的方式来实现健康养生保健。但在旅游过程中,人们在享受美景的同时,总是会遇到各种各样突发事件及烦恼。比如发生一些急性常见病、慢性病,或者自然灾害、交通事故、火灾、溺水和触电等意外伤害等,都成为危害人民健康甚至威胁人民生命的重要因素。

长期以来,人们在遇到紧急意外情况时,除了拨打急救电话以外,缺乏必要的急救常识。这往往使处在生命危急关头的伤病员痛失宝贵的抢救时间。如果有人能在危机时刻懂得如何采取正确的逃生方式、如何帮助伤员止血包扎……无疑将为挽救生命赢得时间,从而大大降低伤病员的死亡率和致残率。医学上把发生伤病后的4 min,称为急救的“黄金时间”。每耽误1 min,死亡率就会直线上升。

本课程是我校在全校范围内开展的一门旅游和健康相融合的拓展课程。本书是以培养具备旅游安全与急救基本知识和技术的复合型人才为目的,涵盖旅游过程中遇到的健康问题及如何应急救护的培训指导教材,共分为五章,分别从旅游生活特点、旅游常见疾病、旅游应急救护、旅游突发灾害及旅游生活保健五个方面,深入浅出、通俗易懂地介绍旅游安全与应急救护的基本知识和基本技能。在教学中注重基本概念、基本原理的讲解,强调实验实训,以加深学生对理论的理解和运用,为以后的工作生活打好基础。学生通过学习不但可以更好地理解课堂所学知识,而且可以培养旅游安全与急救实践的能力。共同营造“人人学急救,急救为人人”的良好氛围,每个人都可以在危急时刻伸出援手帮助他人。

本书由裘晓华、竺静担任主编,陆意、邱静担任副主编。具体编写分工如下:竺静、沈佳予编写第一章,裘晓华编写第二章,陆意、刘刚编写第三章,王彦编写第四章,邱静、王思思编写第五章。

由于时间仓促,书中难免存在不妥和错误之处,敬请同行、专家和广大师生批评指正。在编写过程中同时得到了校内各位专家的指导和帮助,在此,谨致以衷心的感谢!

裘晓华 竺 静

2016年2月

目 录

第一章 旅游生活特点	1
第一节 饮 食	1
第二节 住 宿	3
第三节 交 通	5
第四节 游 览	8
第五节 购 物	10
第六节 娱 乐	13
第二章 旅游常见疾病	15
第一节 急性上呼吸道感染	16
第二节 肺 炎	19
第三节 支气管哮喘	20
第四节 消化性溃疡	22
第五节 急性冠脉综合征	24
第六节 脑卒中	27
第七节 荨麻疹	29
第八节 高原反应	31
第九节 晕动病	35
第十节 急性阑尾炎	37
第十一节 尿路感染	40
第十二节 艾滋病	43
第三章 旅游应急救护	46
第一节 概 述	46
第二节 心肺复苏	52
第三节 气道异物梗阻的应急救护	61
第四节 创伤救护四大技术	66

第四章 旅游突发灾害	83
第一节 地 震	83
第二节 台 风	90
第三节 火 灾	94
第四节 烧烫伤	97
第五节 化学物质烧烫伤	98
第六节 中 暑	100
第七节 触 电	102
第八节 雷 击	106
第九节 中 毒	108
第十节 踩 踏	110
第十一节 溺 水	111
第十二节 咬、螫伤	112
 第五章 旅游生活保健	 117
第一节 旅游生活保健常识	117
第二节 特殊人群的旅游生活保健	119
第三节 旅游常备药物	126
 附录	 131
附录一 国际红十字运动的起源	131
附录二 世界急救日	133
附录三 红十字运动的组成	133
附录四 红十字运动的标志	134
附录五 国际红十字与红新月运动的基本原则	136
附录六 浙江省红十字会应急救护培训工作简介	137
附录七 移动互联网时代学习急救知识的新手段——红十字 急救掌上学堂	138

第一章

旅游生活特点

教学目标

本章重点：

旅游生活特点。

本章难点：

食源性不服的原因；选择交通方式的影响因素。

随着社会经济的发展和人民生活水平的不断提高,旅游活动已成为人类物质、精神生活中的一个重要组成部分。我国学者李天元在其《旅游学概论》一书中对旅游活动定义如下:所谓旅游活动,是指人们出于移民和就业以外的目的,暂时离开自己生活的惯常环境,前往他乡开展的旅行和逗留访问活动。旅游活动是一种涉及面极其广泛的综合性社会经济文化活动,一次完整的旅游活动通常包含6个基本环节,即食、住、行、游、购、娱,这也被称为旅游的“六要素”,构成了旅游生活的全部内容。

第一节 饮 食

饮食是旅游者旅游生活的基本需要,也是旅游活动的重要内容之一。在旅游的六要素中,餐饮供应位于首位,在旅游活动中的地位极为重要。旅游活动作为一种较高



体力要求的特殊活动,需要较高或很高的能量,这当然更离不开饮食的基本支持。

饮食的质量与旅游质量关系非常密切,要提高旅游质量,就必须提高旅游过程中的饮食质量,这直接影响到旅游者的身体状况、旅游活动能否完成及完成的质量,即所谓的只有吃得好,才能游得好。旅游活动中的饮食质量主要包括饮食的基本供给情况、营养水平、卫生质量等几个方面,简而言之就是一定要吃饱、吃好、吃干净。

由于旅游肯定是要离开惯常的生活环境到他乡做短暂的停留,所以饮食上还会出现一种特殊的问题,那就是“水土不服”。所谓的“水土不服”,是指由于不同地区的水质及饮食结构的改变,导致的肠道菌群紊乱而引起的消化道功能失调,它会导致食欲减退、恶心、腹泻等症状。此外,还有外界环境的变化所引起的体质过敏症状,如荨麻疹等。为什么会出现水土不服,究其原因有二:

一、水源性不服

大自然界的水源水质有软水、硬水、极硬水之分。水的软硬度是以水中所含钙、镁离子多少来确定度数,1 L 水中(1 000 mL)含相当于 10 mg 氧化钙(镁)时为 1 度。8 度以下为软水,9~30 度为硬水,超过 30 度则为极硬水,卫生标准规定饮用水的软硬度是 25 度左右最为适宜。但各地由于地质条件不同,自然界水源中所含的钙、镁离子总量高低也不一样,形成了不同地区有不同水质的软硬度。不经常出远门的人一旦到了异地他乡新的生活环境,饮用了超出原地限度的过低或过高硬度的水,就必然使胃肠功能发生紊乱,表现出极不适应的自觉症状,这就是所谓“水源性不服”。

二、食源性不服

不同地区的人们所食用的主食品种有所不同,不同品种的食物在人体内的消化过程也不一样。如一贯以大米为主食的南方人,习惯于吃米饭、喝米粥,久而久之,体内的食物消化酶的作用只能是适应消化此类食物,而对其黍类粗杂粮消化功能极差;倘若突然改变,食用粗粮玉米、红薯或面食,就会使消化酶不适应,对食物消化功能下降,致使吃进的食物不能被消化酶完全消化掉,过剩的食物蛋白、碳水化合物和淀粉等,就会滞留消化道内发酵,产酸产气,引起胀气,促使肠蠕动,产生痉挛、腹痛、腹泻等胃肠



道症状。

尽管如此,“水土不服”现象绝不是不可克服的。如在硬度过高的水中,加入一定量的苏打(碳酸氢钠)或用离子交换法进行处理,即可使极硬度水软化。人体内的食物消化酶虽有着对食物消化的“趋向性”,但这种“趋向性”随着新食物的进食,也会由少量多次的逐渐适应,建立起新的食物消化“趋向性”。因此,人们在抵达新地区的环境中,经过一段较长时间的锻炼,将会适应新的饮食习惯,“水土不服”现象也就会随之消失。

第二节 住 宿

出去旅游离不开住,到底选择什么样的住宿视各人的情况和需求而定。

一、住宿类型

当前旅游住宿主要包括饭店、民宿、汽车旅馆、野营等。

(一)饭店

饭店是指能够接待旅居宾客及其他宾客,并为他们的旅行和社交需求提供住宿、饮食、购物、娱乐及其他服务的综合性、服务性企业。随着饭店行业的发展,现代饭店的特点主要为大众化、功能多样化、经营国际化,规模大,设备先进,环境舒适,服务项目齐全。

(二)民宿(家庭饭店)

家庭饭店(旅馆)是以体验民居文化为目的的以宾客为主要服务对象的饭店。一般以家庭自有建筑为住宿设施。客房数相对较少,部分服务项目为顾客自助式,价格相对低廉,一般提供简单的餐饮。



(三) 汽车旅馆

英文为 Motel, 是 Motor Hotel 的缩写。最初的汽车旅馆仅提供停车场所, 旅客在自己的汽车里过夜。后来, 成为一种附有停车场的旅馆, 便于驾车型住宿, 客人不用在汽车里睡觉, 而是住宿在客房里。因此汽车旅馆与一般旅馆最大的不同点, 在于汽车旅馆提供的停车位与房间相连, 有时采用平面设计, 门前设置停车位, 或把一楼当作车库, 二楼作为房间, 这样独门独户为典型的汽车旅馆房间设计。汽车旅馆多位于高速公路交流道附近, 或是公路离城镇较偏远处, 但亦有位于市区者, 便于以汽车或机车作为旅行工具的旅客投宿。

(四) 野营

野营过去是军事或体育训练的一种项目, 现在成了普通群众的休闲活动。野营的形式通常是露营者携带帐篷, 离开城市在野外扎营, 度过一个或者多个夜晚。野营基本可以分为三种类型——常规露营, 拖车露营和特殊形式露营。具体来看, 常规露营是指露营者徒步或者驾驶车辆到达露营地点(山谷、湖畔、海边等)搭起帐篷, 可以生篝火, 可以烧烤、野炊或者唱歌。这也是最平常的露营活动, 经常进行这样活动的旅行者被称为背包客(backpackers), 在中国大陆地区, 又被称为驴友。拖车露营是指驾驶一种特殊的旅行车辆(房车)到野外露营, 通常这样的房车都有供暖或者冷气设备, 也有电力供应, 甚至有厨房, 这样的露营者通常不被称为背包客。特殊形式露营是指在特殊活动的露营, 比如长距离攀岩, 长距离攀岩可能需要几天的时间, 为了休息, 露营者将帐篷挂在悬崖边露营, 这样的露营是非常危险而又刺激的。

二、住宿中注意的问题

对于一般的旅游者, 选择住宿首要条件是安全、卫生、舒适, 有利于休息和睡眠。所以不要选太贵的酒店, 环境要安全、安静, 卫生设施要齐全, 床具要清洁舒适。在住宿中还必须注意以下问题:

(1) 要保证充足的睡眠, 第二天才有足够的精力去旅游, 如果因为换了环境不能入睡, 睡前洗个热水澡会有助睡眠。睡前设置起床的闹铃或请酒店“叫早”服务, 以免担



心次晨早起而影响睡眠。

(2)要注意个人卫生,个人洗漱用具尽量自带,选择淋浴,避免盆浴。检查床具是否干净,内裤要穿好,防止得传染病。

(3)要注意安全,特别是卫生间要注意防水防滑,避免摔倒。晚上睡觉期间任何陌生人的电话和敲门都不应理睬。

当前背包旅游在年轻人当中比较流行,他们旅游的目的是与其他人群进行交流,独立组织旅游活动,旅游活动主要是一些非正式的和参与性的休闲活动,没有固定的旅游路线。因此,他们更倾向于选择当地廉价的旅馆如青年旅馆、背包旅行者饭店、露营地帐篷等,住宿设施更为简单,所以更应注意安全与卫生,尤其在露营中要选择合适地方,不能靠近海边和山崖,要做好保暖措施及防野兽、虫、蛇攻击等。

第三节 交 通

旅游交通是旅行者完成旅游活动的先决条件。旅游者在外出旅游时,首先要解决从居住地到旅游目的地的空间转移问题,通过采用适当的旅行方式抵达旅游地点。

一、旅游交通的类型

旅游交通主要包括航空、铁路、公路、水路和特种这几种类型,各种交通方式各有优缺点。

(一)航空旅游交通

优点是快捷、舒适、安全、灵活,航线的开辟不受沿线地面各种天然或人为障碍的限制。缺点是机场建在远离市中心的地区,空中交通易受天气条件的限制而经常误点,费用高,长途飞行途中身体突发状况的救助困难,还有空难对人们造成的心理阴影等。

(二)铁路旅游交通

优点是客运量大、票价低、受气候变化影响小、安全性高、车内活动自由、环境污染



小。缺点是必须沿轨道行驶,耗时比较长,但随着高速铁路、高速列车的发展,这个状况得到有力改善,人们选择高铁出行越来越多。

(三) 公路旅游交通

公路旅游交通包括乘坐私人小汽车,搭乘长途公共汽车,包乘旅行大巴及租赁自驾车。优点是灵活、方便,能深入旅游点内部,实现“门对门”的运送服务,短程旅行速度快。缺点是运载量小,受气候变化影响大,对大气有污染,造成或加重旅游接待地区的交通拥堵和环境污染,安全性能差,发生车祸时要启动紧急救助与自救。

(四) 水路旅游交通

水路旅游交通包括远程定期班轮服务,海上短程渡轮服务,游船服务,内河客运服务。优点是运量大,经济、舒适、安全,融旅与游于一体。缺点是速度慢、准时性差。旅客需要训练溺水、船只事故发生时救助与自救的基本技能。

(五) 特种旅游交通

主要用于景点、景区或旅游区内的专门交通工具,如环保型电瓶车、缆车等;带有娱乐、体育、辅助旅游者或具有欣赏意义的特种交通工具如轿子、热气球等,存在一定的安全隐患。

二、影响旅游者选择交通方式的因素

(一) 旅行的目的

差旅型旅游者,外出的目的是办理公务,在一定程度上不大考虑旅行费用问题。因而他们乐于选择的旅行方式是航空、铁路和小汽车,一般很少乘长途汽车和轮船。消遣型旅游者,外出的目的是度假消遣,他们会选择较为低廉的旅行方式,有时可能不会选择商业性经营的交通工具,而采取徒步、骑自行车(并不因为经济原因,而是旅行者选择的一种别样的体验)、自驾车及免费搭顺路车。个人及家庭事务型旅游者的需



求难以一概而论,但在以下两点上是共同的:第一,他们的出行目的地固定;第二,他们在具体的出行时间上有一定的选择余地。他们的标准一般是既高效、安全,又廉价。

(二) 运输价格

对于大多数人来说,旅游度假都有一定的预算,在预算之内,如何使旅游活动更加充分、更有效率是一个重要问题。据调查,价格和费用出现波动时,会影响到旅游者对交通方式的选择。如在非旅游旺季,某些航线的机票价格接近甚至低于铁路,人们往往会选择乘坐飞机出行。

(三) 旅行距离

旅行距离通常涉及空间距离和时间距离两个方面。空间距离越大,完成所需要的时间距离也越多,然而人们外出的时间是有限的。为了更加有效地利用时间,人们必须尽量缩短用于交通方面的时间。据调查,长途旅行一般会选择航空、火车、自驾等方式。短途则多选择汽车。另外还有比较特殊的方式,如地铁、公交、步行、自行车等。

(四) 旅行偏好和经验

一个人和与其相关的人过去的旅行经验对其旅行方式的选择均有影响。若一个人有恐高症,那其选择航空的可能性极小。

(五) 天气、伴侣、政策等

比如春节、十一黄金周等重大节假日国家实施免收小型客车通行费,不少人就选择了自驾游这种出行方式。

总之,一个人出行方式的选择是多种因素综合作用的结果。



第四节 游 览

游览是旅游的核心,是满足人们求知求美、寻求愉悦体验的旅游目的的主要途径。因此出发去游览景点之前,找些有关介绍读一读,把读书和游览结合起来,以提高旅游档次和收获。

一、旅游资源的分类

旅游资源包括自然旅游资源和人文旅游资源。

(一) 自然旅游资源

(1) 地文景观;(2) 水域风光;(3) 生物景观;(4) 天象与气候景观。

(二) 人文旅游资源

(1) 遗址遗迹;(2) 建筑与设施;(3) 旅游商品;(4) 人文活动。

二、旅游景观欣赏的方法

(一) 选择观赏位置

选择适当的距离,把握角度,确定特定观赏点,有的景观须乘船(筏)动态观赏。

(二) 把握观赏时机

如钱塘江大潮最佳观潮时间是在中秋节前后;九寨沟在每年秋季景色最美。有的景点不同季节有不同景观。



(三) 抓住景观特色

如园林的构景有主配和层次,障景、隔景、框景、借景等手法,要事先有所了解才能很好地去欣赏。

(四) 领悟自然与人文的和谐

如普陀山,它的山海景观和寺庙、塔等佛教文化的交相辉映。

(五) 以情观景

综合感受,发挥想象力,移情于景,情景交融,登山涉水,求质求真。

三、影响旅游安全的因素

旅游中的不安全因素包括旅游地的地形、气候和水文等自然环境条件,旅游硬件设施情况及社会文化环境等,影响旅游安全的因素可归纳为五种表现形态。

(一) 犯罪

盗窃、欺诈、暴力型犯罪成为旅游安全中最为引人注目的表现形态之一,在很大程度上威胁到旅游者的生命、财产安全。

(二) 疾病(或中毒)

旅途劳累、旅游异地性导致“水土不服”和客观存在的食品卫生问题等可能诱发旅游者的疾病或导致食物中毒等。食物中毒造成的影响面较大,对旅游者的危害相对疾病而言也较为严重。与旅游活动有关的环境疾病中最具威胁的多为热带地区的环境所特有的疾病如疟疾、登革热等。

(三) 交通事故

在旅游业运行各环节中,旅游交通是安全问题影响最大的环节之一,旅游交通事