

平安快乐游北京

池根成 编 著



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

平安快乐游北京 / 池根成编著. - 北京 : 人民军医出版社, 2005. 7

ISBN 7-80194-700-2

I. 平… II. 池… III. 旅游指南 - 北京市
IV. K928. 91

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 038364 号

策划编辑 闫树军 文字编辑 钱松宝 责任审读 余满松
崔晓荣 陈 鹏

出 版 人 齐学进

出版发行 人民军医出版社 经销 新华书店

通信地址 北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编 100842

电话 : (010) 66882586 (发行部) 、51927290 (总编室)

传真 : (010) 68222916 (发行部) 、66882583 (办公室)

网址 : [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷 后勤指挥学院印刷厂 装订 京兰装订有限公司

开本 850mm × 1168mm 1/32

印张 10. 625 字数 211 千字

版次 2005 年 7 月第 1 版 印次 2005 年 7 月第 1 次印刷

印数 0001 ~ 8000

定价 20. 00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话 : (010) 66882585、51927252

内 容 提 要

随着现代人生活节奏的加快,人际竞争压力的增大,70%的人群处在亚健康状态。旅游既是饱览湖光山色,获取外界新知的捷径,又是减除精神压力,调节身心疲惫的坦途。同时也是一种返璞归真的真实体验。本书作者收集了大量的北京旅游资料,归纳整理,以优美流畅的文字简述了北京特有的名山秀水,神宫秘宇,古老的胡同,幽静的四合院 整洁安全的住宿条件,灵活快捷的出行交通,风味独特的美味佳肴,舒适便利的购物场所,京味浓浓的文化娱乐场所。本书给予旅游者在行、住、购及保健就医等方面的特别关爱、友情提示和应变指南,让旅游者享受愉快、安全和健康的旅程,达到快乐出行、安全返回的目的。本书内容丰富翔实,文字流畅 既有知识性、又有趣味性,是一本北京旅游的指南,又是一本旅游知识通俗读物。适合于广大旅游爱好者阅读。

责任编辑 闫树军 崔晓荣 钱松宝

目 录

旅游 现代人的全新生活 / (1)

旅游是春天的踏青,夏天的避暑,秋天的赏叶,冬天的休闲。旅游有放歌自然的纵情,有人约黄昏的期待……旅游,能够给人们带来超越时空的全新感受与快乐。

这本平安快乐游北京就是你来京旅游的向导,它将告诉你如何面对旅游中可能发生的诸多问题,让你快快乐乐出门,安安全全回家。

④ 健康提醒 防“非典”的“九项注意” / (2)

④ 保健锦囊 防晒 / (3)

④ 应变指南 1. 旅途患病的应急处理 / (3)

2. 旅行药品 / (5)

旅游常用药物表 / (7)

平安快乐游北京——魅力北京 / (8)

北京,以古老大气而闻名,置身于神秘的宫阁楼宇丛中,漫步在幽深的胡同和四合院落里,用心去体味弥漫其间的浓浓京味,你才能领会北京之游的真谛。

④ 特别推荐 四季北京 / (15)

④ 友情提示 北京行——随团游还是自助游 / (19)

④ 特别关照 藏钱窍门 / (21)



平安快乐游北京

- ④ **应变指南** 如何识别扒手 / (21)
- ④ **特别提醒** 识破扒招种种 / (22)
- ④ **保健锦囊** 健康旅游的八颗金豆 / (24)
 - 1. 旅游饮水六诀 / (24)
 - 2. 旅游“四宝” / (24)
 - 3. 旅行护脚常识 / (25)
 - 4. 春季旅游的保健 / (26)
 - 5. 秋季“登高”备要 / (27)
 - 6. 老年人旅游保健要点 / (28)
 - 7. 儿童旅游怎样才能平安和快乐 / (28)
 - (1) 注意儿童“旅游病” / (28)
 - (2) 小贴士 注意儿童参团旅游怎样收费 / (29)
 - 8. 高温时节出行五点警示 / (29)
 - 9. 旅行归来体能恢复要诀 / (30)
- ④ **小贴士** 平安快乐游北京亲情贴士 / (31)
 - 1. 美女出游小心走光 / (31)
 - 2. 旅游中的美容方法 / (31)
 - 3. 旅游与艳遇 / (32)
 - 4. 小朋友畅游大自然 / (33)
 - 5. 儿童旅游中吃什么好 / (34)
 - 6. 自驾车旅游应注意啥 / (35)
 - 7. 旅游七忌 / (37)
 - 8. 自助旅游怎样制定旅游计划 / (38)
 - 9. 旅游节省开支七招术 / (40)
 - 10. 女性单人旅游安全防范指南 / (42)

11. 遇到有人纠缠时如何应对 / (44)

平安快乐游北京——住在北京 / (45)

无论你以何种方式来到北京,找一个舒适的住所,是平安快乐游北京的第一步。安居乐游。旅行虽短暂,同样要有一个温馨的“家”。

④ 友情提示 北京城内最实惠住处 / (45)

④ 特别关爱 便宜的住所哪里找 / (58)

④ 健康提醒 1. 住宿空调房对健康的影响 / (59)

2. 公共场所谨防污染 / (59)

④ 应变指南 火场逃生秘笈 / (60)

④ 保健锦囊 “旅馆病”不可不防 / (63)

1. “旅馆病”不可不防 / (63)

2. 住宿怎样预防性病 / (64)

④ 小贴士 平安快乐游北京亲情贴士 / (66)

1. 找旅馆的学问 / (66)

2. 旅途中如何应付失眠 / (67)

3. 野外宿营要点 / (68)

4. 谨防旅途陷阱 / (70)

5. 被困电梯应对措施 / (72)

6. 识别火灾征兆 / (73)

7. 火灾遇险心理分析 / (74)

8. 地下建筑火灾逃生对策 / (75)

9. 高层建筑火灾逃生指南 / (76)

10. 高楼火灾中的三个怎么办 / (78)

11. 宾馆突遇火灾的自救办法 / (79)





平安快乐游北京

平安快乐游北京——行在北京 / (82)

“南来北往的交通枢纽，灵活快捷的出行选择”，最能表达北京的交通情况。

✱航空 / (82)

✱部分售票地点一览 / (83)

✱北京民航班车乘车点 / (83)

✱乘机出行规矩知多少 / (84)

⊙特别提醒 旅游误机怎么办 / (86)

✱铁路 / (87)

1. 怎样购买靠窗座位车票 / (87)

2. 乘火车应注意些什么 / (87)

✱公路 / (88)

✱北京长途汽车站问询电话 / (89)

✱假日旅游列车 / (89)

✱地铁 / (90)

✱公交旅游专线 / (90)

✱旅游景点专线 / (91)

✱一日旅游专线 / (93)

✱特线双层车 / (100)

✱公交车旅游线路(9字头) / (108)

✱水上旅游线路 / (111)

⊙特别关爱 在北京要学会乘车 / (112)

⊙友情提示 1. 街头遭遇抢劫怎么办 / (114)

2. 车祸猛于虎 / (116)

⊙保健锦囊 人在旅途自我保护 / (119)

⊙应变指南 1 在地铁里遇险怎么办 / (120)



- ④ 应变指南 2 遇到地铁停电怎么办 / (121)
- ④ 特别提醒 地铁停电八项注意 / (122)
- ④ 应变指南 3 遇到地铁着火怎么办 / (123)
 - 3. 预防车祸发生的对策和措施 / (125)
 - 4. 对车祸伤员的判断和急救 / (126)
- ④ 教你一招 如何预测天气 / (129)
- ④ 小 贴 士 平安快乐游北京亲情贴士 / (131)
 - 1. 乘飞机别忘了防盗 / (131)
 - 2. 乘飞机怎样保健 / (132)
 - 3. 乘火车防盗诀窍 / (133)
 - 4. 乘汽车防扒小经验 / (134)
 - 5. 乘车怎样保健 / (136)
- ※旅行应变策略之一 汽车相撞 / (137)
- ※旅行应变策略之二 汽车落水 / (138)
- ※旅行应变策略之三 乘船遇险 / (139)

平安快乐游北京——食在北京 / (141)

北京是集全国美味之大全的首善之区,中国八大菜系及各地风味应有尽有,也不乏正宗的欧美西餐,日本料理、韩国烧烤。

- (一) 北京风味 / (141)
- (二) 地方风味 / (151)
- (一) 民族风味 / (155)
- (一) 异国风味 / (156)

- ④ 友情提示 来北京旅游你一定要品尝风味小吃 / (158)





平安快乐游北京

- ④ 特别关爱 野外烧烤秘笈 / (162)
- ④ 健康提醒 1. 怎样在旅游时选食水果 / (164)
2. 怎样预防食物中毒 / (165)
3. 旅游者容易发生腹泻 / (166)
- ④ 保健锦囊 1. 旅游营养食品的补充 / (168)
2. 注意饮食卫生,防止急性胃肠炎 / (169)
3. 食物中毒后怎么办 / (170)
- ④ 小贴士 平安快乐游北京亲情贴士 / (172)
 - *菜系介绍 / (172)
 - *谭家菜—北京餐饮经典 / (173)
 - *闲话京菜 / (174)

平安快乐游北京——游在北京 / (176)

北京名胜古迹多达 266 处,万里长城、故宫、颐和园、北海、香山、天坛等景点世界闻名,是五千年东方文明精华所在。

- ④ 友情提示 一、北京经典旅游热点 / (176)
二、如何参加京城一日游 / (205)
- ④ 特别关爱 徒步秘笈 / (208)
- ④ 应变指南 在游乐场遇到意外怎么办 / (210)
- ④ 教你一招 野外如何识别方向 / (211)
旅游时如何观测气象 / (212)
- ④ 保健锦囊 怎样预防旅游“上火” / (213)
全家旅游怎样才能平安和快乐 / (214)
- ④ 亮点主题 来京旅游一定要去的四条主线 / (217)
博物馆之旅 / (217)

长城之旅 / (228)

古刹名寺之旅 / (237)

民俗之旅 / (252)

④ 小贴士 平安快乐游北京亲情贴士 / (256)

1. 游程设计 / (256)

2. 游览寺庙四忌 / (257)

3. 北京的山景特点 / (258)

4. 遇到山洪怎样办 / (259)

5. 在北京山林旅游防蛇小窍门 / (259)

6. 毒蛇咬伤后怎么办 / (262)

7. 京郊旅游要防野蜂等毒虫蜇伤 /

(264)

8. 对溺水者如何紧急处理 / (266)

9. 游泳安全注意事项 / (267)

10. 如何劝解自杀者? / (269)

11. 到森林公园旅游安全要点 / (270)

12. 游北京防雷击 / (271)

13. 触电或被雷击伤后如何急救 / (273)

14. 高温中暑后怎么办 / (274)

平安快乐游北京——购在北京 / (276)

北京除景泰蓝、风筝之类的特产外,北京购物的优势主要集中在图书、古玩、工艺品、高级品牌消费品上。

④ 特别关爱 一定要逛的北京特色街道 / (276)

④ 友情提示 京城购物小建议 / (283)

④ 历史商业街 东四、西单、鼓楼前 / (284)

④ 应变指南 逛商场突遇火灾怎么办 / (287)





平安快乐游北京

④ 友情提示 平安快乐游北京亲情贴士 / (288)

1. 京城购物指南 / (288)
2. 北京的鬼市和夜市 / (289)
3. 旅游怎么购物 / (290)
4. 旅游购物四忌 / (291)

如何省钱 / (296)

平安快乐游北京——玩在北京 / (299)

北京是全国城市中酒吧最多的地方,总共有 400 多家。北京的文化人多,开酒吧的文化人多,泡吧的文化人更多,只有北京的酒吧承载了这么多的文化意味。

④ 友情提示 京城酒吧何处寻 / (299)

④ 小资情调 北京女人爱泡的八个酒吧 / (302)

④ 应变指南 娱乐场所着火怎么办 / (305)

④ 友情提示 平安快乐游北京亲情贴士 / (307)

1. 京城茶馆 / (307)
2. 京城话剧 / (307)
3. 京城国粹——京剧 / (308)
4. 滚石娱乐中心 / (309)
5. 北京之夜文化城 / (309)
6. 攀岩地点指南 / (310)
7. 到北京别忘了看赛马 / (311)
8. 北京野外观鸟 / (314)
9. 春日风筝放飞悠然好心情 / (317)
10. 去蒲洼狩猎场是狩猎的好去处 / (319)

④ 健康提醒 如何使长途旅行轻松愉快 / (323)



旅游：现代人的全新生活

旅游是春天的踏青，夏天的避暑，秋天的赏叶，冬天的休闲。旅游有返璞自然的纵情，人约黄昏的期待……旅游，能够给人们带来超越时空的全新感受与快乐。旅游已是时下人们享受生活的一种休闲方式。

美国著名旅游专家托马斯·曼尼曾说：“一个不懂得旅游之妙的人，恐怕很难找到善待自己的生活方式，因此，旅游属于寻找快乐的人们！”

中国是世界上旅游资源最丰富的国家，是世界旅游大国之一。近年来，伴随着经济生活的宽松，双休日和长假的实施，旅游终于成为无法摆脱的诱惑。对充满各种竞争压力的现代人而言，旅游既是调节身心疲惫的心理需要，也是获取外部新知识的文化需求。秀丽的山川，宁静的森林，湛蓝的海洋，神秘的古迹……人们领略大自然的神奇造化，呼吸中华五千年文明气息，是一种真正返璞归真的解脱。是人们心灵陶冶的坦途。

然而，“在家千日好，出门万事难。”想要享受愉快的旅程，事前的充分准备以及正确的旅游知识是必不可少的。这本《平安快乐游北京》就是你来京旅游的向导，它将告诉你如何面对旅游中可能发生的诸多问题，让你快快乐乐出门，平平安安回家。





健康提醒 防“非典”的“九项注意”

2003年,一种新的传染病——“严重急性呼吸综合征”(SARS)在一些国家和地区暴发,此病俗称“非典型肺炎”(简称非典),曾在我国一些省市流行。旅游出外打乱平时的生活节奏,接触的人群会比平时多,即使没有出现非典,也要在精神和身体上有所防备。可归纳为“九项注意”。

(1) 根据天气变化,注意防寒保暖;注意均衡饮食,增强自身免疫力。

(2) 减少在人员密度比较大的地方滞留或活动时间。尽量选择登山、到海边、到森林去,那里空气质量好,能减少呼吸道疾病。

(3) 加强个人卫生、勤洗手。

(4) 在旅游景点和风景区参观、旅游时,尽量避免接近动物和鸟类。不少疾病传播都与动物、鸟类有关。

(5) 晚上睡觉前要开一段时间窗户,保持室内空气流通,保持空气清新。

(6) 饮食方面要注意少聚餐、不吸烟、少喝酒。

(7) 如果出行期间自己或旅伴有发热、腹泻、咳嗽、气短或高热不退的症状,要果断中止旅行,就近医疗。一定要服从医护人员的安排。病人要自觉与旅伴隔离,这对自己健康恢复有利,同时,也是一种必要的社会公德。

(8) 出行时的常见病主要是感冒、咳嗽、腹泻等呼吸道和消化道疾病,适当带上一些常规药就可以了,如果自己用药,一定要有充分的把握,不能滥用抗生素类药物。

(9) 关于“要不要戴口罩”:出门旅行要“带”口罩,但

不是什么时候都“戴”。一般情况下不需要戴,如果自己出现一些异常症状时则要戴,旅伴中出现异常症状时也要戴。

⑤ 保健锦囊 防晒 (1)

出门在外,少不了晒太阳。因此,出游千万别忘了防晒。

市面上的防晒乳,以 SPF 号码分成不同的档次;号码越大,保护有效时间越长。通常,防晒乳的保护时间,是 SPF 号码乘以 15 分钟,像 SPF8 号码的防晒时间 120 分钟。当然,皮肤在阳光下的承受力是因人、因时段季节和纬度而异的。

如果你到山里玩,只须作一般性的防晒,选择 SPF8 的防晒乳即可。但如果你到海里游泳,则需选用 SPF15 以上的防晒乳。中午时分,阳光猛烈,就得选用 SPF30 以上的防晒乳。

是不是防晒指数越高越好呢?

有专家认为,防晒指数越高的产品,油腻感越重,容易堵塞毛孔,不利于排汗,故而擦上后会感觉不适。正确的做法是,在不同场合,针对不同要求,选用不同防晒指数的用品。

⑤ 应变指南:

1. 旅途患病的应急处理

晕厥:千万不可随意搬动,应首先观察其心跳和呼吸是否异常。如发现心跳、呼吸正常者,可轻拍患者并大声呼唤





平安快乐游北京

使其清醒。如无反应则说明情况比较复杂,应使患者头部偏向一侧并稍放低,取后仰头姿势,然后采取人工呼吸和心脏按摩的方法进行急救。

关节扭伤 关节不慎扭伤后,切忌立即搓揉按摩,应立即用冷水或冰块敷 15 分钟,然后,用手帕或绷带扎紧扭伤部位,也可就地取材用活血、散瘀、消肿的中药外敷包扎,争取及早康复。

心源性哮喘 奔波劳累,常会诱发或加重心源性哮喘的急性发作。病人首先应采取半卧位,并用布带轮流扎紧患者四肢中的三肢,每隔 5 分钟一次,可减少进入心脏的血流量,减轻心脏的负担。

心绞痛 有心绞痛病史的患者,出外游玩应随身携带急救药品。如发生心绞痛后,首先应让其坐起来,不可搬动,并迅速给予硝酸甘油含于舌下,同时服用麝香保心丸或丹参滴丸等药物,以缓解病情。

胆绞痛 旅游途中若摄入过多的高脂肪和高蛋白饮食,容易诱发急性胆绞痛疾病。发病时首先应让患者静卧于床,迅速用热水袋在患者的右上腹热敷,也可用拇指压迫刺激足三里穴位,以缓解疼痛。

胰腺炎 有些人在旅游时喜欢走到哪里就吃到哪里,暴饮暴食而诱发胰腺炎。发病后,应严格禁止饮水和饮食。然后,用拇指或示指压迫足三里、合谷等穴位以缓解疼痛或减轻病情并及时送医院救治。

急性肠胃炎 由于旅途中食物或饮水不洁,极易引起各种肠道疾病。如出现呕吐、腹泻和剧烈腹痛等症状。同伴应立即将病人送附近医院诊治,并将其吐、泻物按防疫要求

进行消毒处理,以防传播扩散。

2. 旅行药品

氟哌酸胶囊 :用于呼吸道、泌尿道、消化道、妇科、皮肤、五官和软组织等器官的感染。

麦迪霉素 :用于金黄色葡萄球菌、链球菌、肺炎双球菌、淋球菌引起的各种炎症。

头孢氨苄胶囊 :用于各种炎症,每次服 2~4 粒,1 日 3~4 次,儿童酌减。青霉素过敏者忌用。

乙酰螺旋霉素片 :用于金黄色葡萄球菌、链球菌、肺炎双球菌、梅毒螺旋体所引起的感染,也可用于支原体肺炎。

黄连素片 :用于肠道感染。每次服 2~3 次,1 日 2 次,饭后服。孕妇慎用。

复方新诺明 :用于呼吸道、泌尿道感染、肠道感染。每次服 2 片,1 日 2 次,饭后服。对磺胺类药物过敏者禁用。

牛黄上清片 :清热解毒、抗菌消炎,用于咽炎、牙龈炎、通便。每次 4 片,1 日 2 次。

牛黄解毒片 :清热解毒、抗菌消炎,用于咽炎、扁桃体炎、牙龈炎、口腔溃疡、急性结膜炎、疔肿。

病毒灵(吗啉胍) :对多种病毒有抑制作用。用于感冒等。每次 0.1 克,1 日 3 次。

板蓝根冲剂 :清热、解毒,有抗病毒作用,主要用于感冒、上呼吸道感染和咽炎。每次冲服 1~2 包,1 日 2~3 次。

速效伤风胶囊 :用于感冒发热。每次服 1 粒,1 日 3 次,血液病患者慎用。

银翘解毒片 :用于感冒初起。每次服 4~6 片,1 日 2 次。





平安快乐游北京

羚翘解毒片 用于感冒初起和发热较高者,每次服4~6片,1日2次。

咳必清 用于无痰干咳,每次服25毫克,1日3~4次。

复方川贝片 镇咳祛痰,用于热咳。每次2~3次,1日3次。

维C银翘片 用于流感、头痛咳嗽、四肢怠倦、咽喉红肿。每次服2~3片,每日3次。

喉痛灵糖衣片 用于急性化脓性咽喉炎、扁桃体炎、感冒发热、疔疮。每次服4~6片,1日3~4次,儿童酌减。

喘定 用于支气管哮喘。每次服1~2片,1日3次。

牡荆油丸 镇咳、祛痰、平喘,用于慢性支气管炎和支气管哮喘。每次服1~2丸,1日3次。

六神丸 消肿解毒,用于急性扁桃体炎、咽炎、痈疽、疮疖等,内服外敷。每次服10粒,1日1~2次,以含服疗效更佳。儿童酌减量。外敷可用开水调成糊状涂患处。孕妇禁用。

草珊瑚含片 抗菌消炎、止血止痛,用于口腔及咽喉炎症。每次含服1~2片,每小时2~4次,1日10~20片。

雷尼替丁 抗酸,保护溃疡面,用于胃溃疡、胃酸过多、胃痛。每次服150毫克,1日2次,4~6周为1个疗程。

胃舒平 抑制胃酸,保护溃疡面,用于胃酸过多、胃溃疡、胃痛。每次嚼服2~4片,1日3~4次。不宜与四环素同用,青光眼病人忌用。

普鲁本辛 用于胃溃疡、胃酸过多、胃炎、胃肠痉挛。每次服15~30毫克,1日3次。青光眼病人忌用。

颠茄浸膏片 解胃肠痉挛性疼痛。每次服8~15毫克,

