

孟庆轩 主编

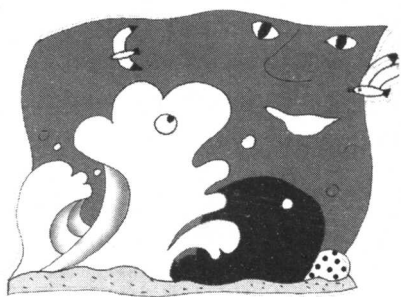


现代家庭 旅游顾问

● 金盾出版社

现代家庭旅游顾问

主 编 孟庆轩
编 著 朱师进 魏小炜 林 菲
王宗飞 黄腾达 李海英
王汉勋 陈晓晨 鲁东明



金盾出版社

内 容 提 要

这是一本专门介绍现代家庭旅游知识的大众科普读物。本书针对多年来广大旅游者的经验教训,紧密结合当前国内外旅游事业发展的最新状况,向读者全面介绍了当前一般外出旅游、随团旅游、自助旅游、自驾车旅游、骑自行车旅游以及出国旅游的基本知识,指出了旅游出发前、旅途中、旅游结束时的注意事项,并提供了许多有用的相关信息。本书内容丰富,科学实用,集知识性、实用性于一体,既可供旅游前拟定计划阅读参考,也可供旅游中随时查阅,是现代家庭必备的工具书,外出旅游的好向导、好顾问。

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭旅游顾问/孟庆轩主编. —北京:金盾出版社,2006. 9
ISBN 7-5082-4065-0

I. 现… II. 孟… III. 旅游-基本知识 IV. F59

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 050366 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京大天乐印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:16 字数:370 千字

2006 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—10000 册 定价:25.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言



改革开放以来,随着广大人民群众生活水平的不断提高,以及人们思想观念和生活方式的逐步改变,外出旅游的人逐年增加,越来越多。如今,对于生活逐渐富裕、思想日益解放的中国人来说,旅游休闲已经不再是一种奢侈,不再是可望不可及的事,而正在成为寻常百姓业余生活的一项重要内容。它不仅是富裕家庭的一种享受,也是普通工薪阶层和众多农民的一种休闲方式。尤其是近几年国家施行每年三大“黄金周”长假以来,全国旅游人数更是逐年猛增,并且正在由近及远、由单一方式向多种方式、由国内到国外迅速地发展,从全国每年的旅游人数看,我国正在成为一个世界旅游大国。可以肯定,随着经济的不断增长,人民物质文化生活条件的进一步改善,外出旅游的人将更多。

然而,无数旅游者的经历告诉我们:旅游既可以给人们带来健康与快乐,也可能给人们造成烦恼和悔恨。一次称心如意的旅游,不仅能使人开阔视野,增长见识,陶冶情操,更加热爱自然、热爱生活,而且能使人放松身心,驱除烦恼,锻炼身体,进一步增强干好事业的信心、勇气 and 精力。而一次不顺畅的旅游,因计划不周或上当受骗、遭遇意外,不但搞得人精疲力竭,心有余悸,毫无享受可言,而且令人蒙受经济损失,愤愤不平,懊悔不迭,造成身体和心理上

的创伤,留下非常不愉快的回忆。

上述两种情况,之所以目的相同而效果相反,主要还是在于对旅游知识与信息的了解与掌握程度不同。对于一个准备外出旅游的人来说,首先应当根据自己的年龄、体力、兴趣爱好和经济条件来确定旅游的时间、地点和方式,如走哪条路线,玩几个景点,坐什么交通工具,找哪家旅行社,打算花多少钱,等等。然后再对相关的知识、信息和规定做一些深入的了解和调查,定好外出的具体计划,做好行前的充分准备。只有这样,才能作出最适合自己及家人的科学选择,从而做到既玩得很充实、很愉快,又玩得不很累、不很贵。反之,行前既不学习也不调查,随意决定,盲目上路,则很有可能上当受骗,一路上麻烦不断,玩得既苦又累,甚至花钱买气受,心情不舒畅。因此,要想玩得愉快,玩得有意思,防止上当受骗,避免受苦受气,在外出之前先了解一些基本的旅游知识是十分必要的,特别是对长久不出远门的中老年朋友和平时较少出门的农民朋友来说,更是如此。这也正是我们编写这本《现代家庭旅游顾问》的动机和目的。

本书总结多年来广大旅游者的经验教训,并针对当前国内外旅游事业发展的最新状况,向您较为全面地介绍了当前一般外出旅游、随团旅游、自助旅游、自驾车旅游、骑自行车旅游和出国旅游的基本知识,为您指出了旅游出发前、旅途中、旅游结束时的注意事项,并给您提供了许多非常有用的相关信息。

本书内容丰富,科学实用,集知识性、实用性于一体,是现代家庭必备的工具书。它既可供旅游出发前拟定游览计划阅读参考,也可供外出时随身携带随时查阅,是外出旅游的好顾问、好向导。愿您和您的家人旅行顺利,旅途安全,旅游愉快。

编 者

2006年5月

目录

一、一般外出旅游须知

★概论篇	(2)
旅游者的权利和义务	(2)
怎样使旅游获得成功	(5)
怎样做一名成熟游客	(6)
如何制定旅游计划	(7)
如何签订旅游合同	(7)
如何选择旅游方式	(9)
新兴旅游六大潮流	(11)
工薪族的旅游要诀	(13)
老年人的旅游要诀	(14)
老年人旅游三不宜	(15)
老年人旅游量力而行	(16)
男士旅游必备贴士	(17)
男士旅游穿什么好	(18)
女性旅游小贴士	(18)
孕期旅游“百宝箱”	(19)
儿童旅游小贴士	(20)
儿童旅游几点防备	(21)
快乐旅游五原则	(22)
节假日旅游八项攻略	(23)



春节旅游九大守则	(25)
外出旅游牢记八要	(26)
外出旅游谨记九条“纪律”	(27)
黄金周出门旅游的四个窍门	(28)
旅游中如何拍好照片	(29)
旅游录像片的拍摄技巧	(30)
★准备篇	(31)
出游前应做好哪些准备	(31)
旅游中必带哪些物品	(32)
旅游中忌带哪些物品	(35)
超级旅游秘密用品	(35)
野外旅行应备用哪些应急物品	(36)
收拾旅行包的学问	(37)
短期外出旅行着装准则	(38)
春季出游宝典	(38)
夏季出游如何安全着装	(39)
秋天旅游衣着三原则	(40)
冬季旅游巧着装	(41)
★交通篇	(42)
乘飞机出游规矩知多少	(42)
订购机票的讲究	(43)
如何快速办理民航机票	(45)
黄金周如何购买便宜机票	(46)
购买机票时应注意的问题	(46)
如何识别真假机票	(47)
“晚到客”快速登机三法	(47)
乘飞机时怎样托运行李	(48)
四招回击“野蛮托运”	(51)

乘飞机的六点保健常识您不能不知	(53)
航班晚点旅客怎么办	(54)
哪些人不宜乘飞机	(54)
乘飞机十大守则	(55)
怎样预防晕机	(57)
如何使长途飞行轻松愉快	(58)
长途飞行严防四大杀手	(59)
如何识别假火车票	(65)
火车票丢失了怎么办	(66)
坐火车的窍门	(66)
使用列车硬席卧铺的学问	(67)
怎样防晕车	(67)
乘国际联运火车应注意哪些问题	(68)
火车上受伤找谁赔	(69)
乘火车的五点须知	(69)
乘火车外出旅行防盗五招	(71)
铁路托运行李包裹须知	(73)
小心火车上的骗局	(74)
怎样在列车上变更旅行径路	(75)
怎样乘旅游车旅游	(76)
乘坐汽车三忌	(76)
乘汽车时不宜闭目养神	(77)
旅游者莫坐五种车	(77)
徒步旅行的注意事项	(79)
旅途中问路的技巧	(79)
山地行进注意事项	(80)
雪坡行进注意事项	(82)
★途中篇	(83)



旅途中选带食品的讲究	(83)
旅途中安排饮食的科学	(84)
旅途中的养颜美容妙招	(85)
旅途中女性护理五注意	(85)
旅途中吃水果的学问	(86)
旅游中休息与饮水的原则	(87)
旅途中如何通过饮食调解疲劳	(88)
举家旅游的饮食安排	(88)
夏日出游喝水的学问	(89)
旅途购物有学问	(89)
旅游购买珠宝应小心	(90)
旅游购物“六大成语”	(91)
旅游购物谨防“老乡”陷阱	(93)
教你打发旅途单调生活的九招秘笈	(94)
消除旅游疲劳六大秘笈	(96)
★住宿篇	(97)
怎样预订酒店最划算	(97)
找旅馆的学问	(99)
免费投宿小窍门	(99)
旅游到哪里找便宜客店	(100)
外出旅行巧住宿	(101)
旅游住宿须知	(102)
旅游住宿时如何正确使用空调	(103)
★保健篇	(104)
外出旅游保健十大守则	(104)
旅途中如何防止“病从口入”	(106)
儿童出游中如何注意保健	(107)
老人出游中如何注意保健	(108)

新婚妇女旅游中如何注意保健·····	(109)
孕期妇女旅游中如何注意保健·····	(110)
老年妇女旅游中如何注意保健·····	(111)
旅途中的自我急救·····	(112)
旅游中徒手治病有诀窍·····	(114)
旅游中的自然健身疗法·····	(114)
旅途中患急病的应急处理·····	(115)
外出旅游谨防“上火”·····	(116)
眼睛进了东西怎么办·····	(117)
关节扭挫伤处理办法·····	(117)
旅途中出现腿痛怎么办·····	(118)
怎样在高原旅行中减轻高原反应·····	(119)
怎样保持旅游中的身心健康·····	(120)
旅游中如何及时补充营养·····	(121)
旅游中怎样注意心理卫生·····	(121)
旅游中谨防十三种传染病·····	(122)
旅游中应防范哪些“旅游病”·····	(124)
旅游中睡眠“十忌”·····	(129)
旅游防失眠的“催眠术”·····	(130)
旅游乐极生悲的五大原因·····	(130)
野外急救十三种“武器”·····	(132)
旅游的必备药物·····	(134)
夏季出游必带中成药·····	(135)
夏季出游谨防中暑·····	(136)
登山时怎样预防疾病·····	(137)
外出旅行带大蒜用处多·····	(138)
怎样“对症旅游”以养生·····	(139)
皮肤暴晒后需冷却护理·····	(140)



旅游途中巧护肤·····	(141)
糖尿病患者旅游中怎样注意保健·····	(142)
高血压患者旅游应注意什么·····	(143)
高血压病人出游能否乘飞机·····	(143)
★省钱篇 ·····	(144)
外出旅游省钱全攻略·····	(144)
黄金周出游四大省钱攻略·····	(147)
旅游中省钱六大招数·····	(148)
旅游省钱五大方法·····	(149)
旅游省钱六项窍门·····	(150)
安全旅游如何选择信用卡·····	(152)
外出旅游刷卡消费七项注意·····	(153)
节日出游谨防价格陷阱·····	(154)
提防导游宰客的“三板斧”·····	(155)
旅游中的防“宰”术·····	(157)
旅游中的防“窃”术·····	(158)
识破旅游中常见的八大“障眼法”·····	(159)
旅途中藏钱的技巧·····	(161)
★安全篇 ·····	(162)
旅游安全管理暂行办法(国家旅游局制定)·····	(162)
旅游安全管理暂行办法实施细则·····	(164)
重大旅游安全事故处理程序试行办法(国家旅游局发布)	
·····	(168)
重大旅游安全事故报告制度试行办法(国家旅游局发布)	
·····	(170)
旅馆业治安管理办法(国务院批准、公安部发布)·····	(172)
道路交通事故处理办法(国务院发布)·····	(174)
漂流旅游安全管理暂行办法(国家旅游局制定)·····	(183)



女性旅游如何注意个人安全.....	(186)
保障旅游安全的十五项提醒.....	(187)
冬季旅游安全完全手册.....	(188)
夏季旅游避免遭遇雷击.....	(191)
夏季旅游安全之小药箱.....	(192)
乘飞机遇到险情时如何自救.....	(193)
海上遇险如何求生	(193)
乘车旅游如何避免意外伤害.....	(194)
乘船旅游不慎落水怎么办.....	(194)
旅游中遇到沉船怎么办.....	(195)
旅游滑雪安全守则.....	(195)
浸泡温泉八项不宜.....	(196)
野外步行的秘诀.....	(197)
轻松徒步二十条.....	(199)
野外迷路怎么辨别方向.....	(201)
山路行走怎样保安全.....	(203)
野餐的学问.....	(204)
野外如何净化饮水保安全.....	(205)
涉水如何保安全.....	(206)
野外露营如何保安全.....	(207)
五大法则让你露营睡得香.....	(211)
怎样在野外发求救信号.....	(211)
野外求生哪些昆虫可食用.....	(212)
野外求生寻水小窍门.....	(214)
意外伤害急救原则.....	(216)
及时止血留住生命.....	(217)
防蛇安全法则.....	(218)
被蛇咬伤的紧急救治.....	(219)



被狗咬伤如何处理.....	(221)
被蜂蜇伤如何急救.....	(222)
被蜈蚣咬伤如何急救.....	(222)
旅途中遇到狼怎么办.....	(223)
急性中毒如何立即处理.....	(223)
食物中毒的治疗.....	(225)
★保险篇	(226)
旅行社办理旅游意外保险暂行规定(国家旅游局).....	(226)
旅行社投保旅行社责任保险规定(国家旅游局).....	(230)
旅游安全人身意外伤害保险条款(太平洋保险公司)	
.....	(233)
旅游保险的险种介绍.....	(243)
旅游保险不可忽视.....	(244)
人身保险保平安.....	(245)
如何选择旅游保险.....	(245)
外出旅游如何正确投保.....	(246)
国内航空运输旅客身体损害赔偿暂行规定.....	(247)
旅游投诉的注意事项.....	(248)
旅游投诉的基本程序.....	(250)
国家规定的旅行社赔偿标准.....	(252)
★注意事项篇	(253)
春季旅游有哪些注意事项.....	(253)
夏季旅游谨防三大误区.....	(255)
夏季出游“四莫忘”.....	(255)
秋季旅游注意事项.....	(256)
秋季登高十项注意.....	(257)
冬季旅游注意事项.....	(258)
野外旅行注意事项.....	(259)

森林旅游十项注意.....	(260)
雨林探险注意事项.....	(261)
雨中旅游注意事项.....	(262)
沙暴天出行注意事项.....	(263)
冰雪旅游注意事项.....	(263)
旅游服饰选择注意事项.....	(264)
单身旅行注意事项.....	(266)
带宝宝出游注意事项.....	(267)
老年人出游注意事项.....	(268)
儿童旅游注意事项.....	(269)
孕妇出游注意事项.....	(270)
全家出游注意事项.....	(270)
★禁忌篇	(272)
哪些病人不宜外出旅游.....	(272)
四季中哪些人不适于出游.....	(273)
旅游途中十五忌.....	(273)
双休日出游三忌.....	(275)
旅游购物三大禁忌.....	(275)
游览寺庙四忌.....	(280)
少数民族地区旅游二十三忌.....	(280)
西藏旅游的禁忌.....	(281)
西藏地区各少数民族禁忌.....	(283)
内蒙古草原的蒙古族禁忌.....	(284)
新疆旅游禁忌.....	(286)
哈萨克族的三十条禁忌.....	(289)
维吾尔族礼俗禁忌.....	(291)
云南民族礼俗禁忌经.....	(292)
鄂伦春族的禁忌.....	(292)



苗族的禁忌.....	(293)
壮族的禁忌.....	(293)
旅游迷路时的禁忌.....	(293)

二、随团旅游须知

参团旅游的好处与坏处.....	(296)
随团旅游之五大弊端.....	(300)
参团旅游如何分析旅游报价.....	(302)
参团旅游选择旅行社“六步曲”.....	(303)
国内旅游参团须知.....	(306)
参团旅游的报名手续及注意事项.....	(308)
参团旅游签好合同才能玩得轻松.....	(309)
参团旅游的保险责任.....	(309)
参团旅游遭遇调价、延团怎么办.....	(310)
随团旅游者有哪些权利.....	(310)
随团旅游如何保护自己的权益.....	(311)
团队旅游谨防五大陷阱.....	(313)
参团旅游要“四较真”.....	(314)
参团旅游防骗二十四招.....	(315)
当心旅行社宰客的“十大损招”.....	(319)
旅游旺季团队游客注意事项.....	(321)
小心被旅行社“倒卖”.....	(322)
发生旅游纠纷后如何处理.....	(323)
如何处理旅游期间财物失窃.....	(324)

三、自助旅游须知

自助游的六大好处.....	(326)
你适合结伴自助旅游吗.....	(327)
自助旅游需要的若干能力.....	(329)
如何进行自助旅游.....	(330)
自助游如何以最少钱获最大乐趣.....	(331)
省钱自助游之一——旅游篇.....	(332)
省钱自助游之二——交通篇.....	(333)
省钱自助游之三——饮食篇.....	(333)
省钱自助游之四——住宿篇.....	(334)
自助旅行二十一条小技巧.....	(335)
学生自助游的优惠经验.....	(337)
自助旅游应注意事项.....	(338)
自助游的九条“圣经”.....	(339)

四、自驾车旅游须知

自驾车旅游必须知道的事项.....	(341)
自驾车出游前的准备.....	(342)
自驾车旅游的心理准备.....	(343)
自驾车旅行九大注意事项.....	(343)
自驾车出游五大必备.....	(346)
自驾车旅游行车宝典.....	(348)
自驾游十大提醒.....	(349)
长途驾车旅游过关秘笈.....	(352)



自驾出游谨防二十四大误区·····	(353)
自驾游大敌——疲劳驾驶·····	(357)
自驾车出行路上四忌·····	(357)
租车自驾游三大注意·····	(359)
节假日租借车的四大技巧·····	(361)
自驾游时调整座椅的讲究·····	(362)
自驾车出游安全七注意·····	(363)
自驾游遇上恶劣天气的对策·····	(364)
自驾游通过特殊路段时的注意事项·····	(364)
自动挡驾车有学问·····	(365)
高速公路安全行车宝典·····	(367)
雨中行车四项注意·····	(368)
雨中行车十六项安全提示·····	(369)
雾中行车指南·····	(371)
雪天行车秘笈·····	(373)
雪天驾驶四大窍门·····	(375)
山土水沙地驾驶技巧·····	(376)
汽车空调使用十注意·····	(377)
春季汽车保养及行车安全·····	(378)
夏季行车“安全处方”·····	(380)
夏季汽车保养五注意·····	(383)
秋季汽车的检查与保养·····	(384)
冬季驾车提防六大险情·····	(386)
冬季开车上路注意事项·····	(387)
冬季汽车保养十大注意·····	(388)
冬季汽车保养的错误分析·····	(390)
行车中突然爆胎处理技巧·····	(391)
自驾游个人修车小诀窍·····	(392)