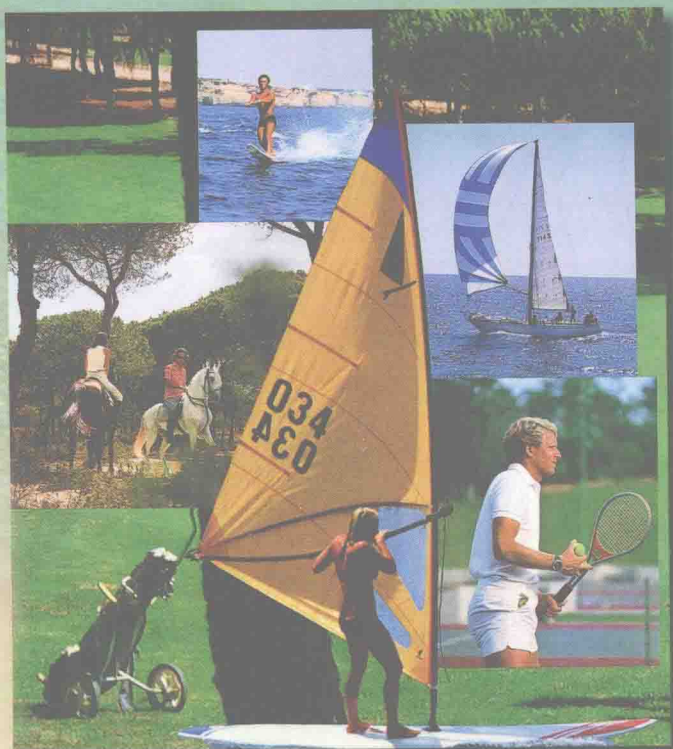


# 旅行安全与保健

柴东辉 主编



黑龙江科学技术出版社

# 旅行安全与保健

柴东辉 主编

黑龙江科学技术出版社  
中国·哈尔滨

责任编辑 车承棣

封面设计 张秉顺

版式设计 王 莉

## 旅行安全与保健

LUXING ANQUAN YU BAOJIAN

柴东辉 主编

---

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)3642106 电传 3642143(发行部)

印 刷 哈尔滨工程大学印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 787×1092 1/32

印 张 7.25

字 数 145 000

版 次 1999 年 8 月第 1 版·1999 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1—11 000

书 号 ISBN 7-5388-3480-X/Z·518

定 价 10.00 元

## 《旅行安全与保健》编委会名单

顾    问    王德浦

主    编    柴东辉

副 主 编    (按姓氏笔画为序)

朱宽胜        张春燕

周庆华        窦建学

樊武疆

## 前 言

随着经济的发展和人们生活水平的提高,以及人们观念的变化,到国内外旅行的人越来越多,甚至已经成为一种时尚。人在旅途,或赞美大都市的繁华,或忘情于山川的秀丽,或为异国他乡民俗风情而陶醉,或为千古遗迹而慨叹。毫无疑问,外出旅行不仅能磨炼人们的意志,陶冶人们的情操,还可以开阔人们的视野,增长人们的见识。无论对个人的身心健康,还是对社会都是很有裨益的。

但同时,我们也要看到,外出旅行,离开自己久居的家园出门在外,接触的外面世界发生了变化,个人的生活环境发生了变化,旅行途径地的气候、地理、生物等自然因素都会对旅行者的安全和健康产生影响。在旅行时大都要爬山涉水,要乘坐各种交通工具,如有不慎,都会危及个人安全,特别是一些地方的地方病、传染病,对旅行者更有较大的威胁。外出旅行的人们,在你陶然忘机的时候,千万不要忽视安全和健康。

基于此,编者出于保护广大旅行者生命安全,有利于旅行者身心健康,减少旅行者财产损失为目的,编写了《旅行安全与保健》这本书。

本书共分三章,第一章对影响旅行者生命财产安全的交通事故、突发灾难、意外事件及一切可能的危险因素的预防及事件发生的应急措施,进行了简要叙述;第二章重点介绍了旅行者在旅行中衣、食、住、行等的保健措施,同时还介绍了旅行者易患的某些地方病、常见病、传染病的防治办法;第三章是针对我国目前出国人员日益增多的情况,扼要介绍了我国没有发病,而其他国家存在的某些传染病、性病、寄生虫病及其

他对出国人员健康有害因素的预防及抢救治疗常识。另外,还介绍了出入境检疫手续及各国对入境者的检疫要求,最后在附录中对世界各国主要危害人类健康的疾病及其他有害因素的分布和有害程度进行了介绍,以便旅行者参阅并采取有效的预防措施。

总之,编者试图通过编写此书,能在保护旅行者安全 and 健康方面起到一些作用,因为编者真诚地希望每个旅行者的每次旅行都能一路平安、满意而归。

由于本书的读者对象是文化程度不同的旅行人员,所以力求简单适用、通俗易懂,但因编者的水平有限,难免有不足之处,恳切希望广大读者批评指正。

编 者

# 目 录

|                   |      |
|-------------------|------|
| 第一章 旅行安全          | (1)  |
| 第一节 旅行中应重视安全      | (1)  |
| 第二节 利用交通工具旅行的安全   | (3)  |
| 一、乘坐汽车旅行的安全       | (3)  |
| 二、驾驶汽车旅行的安全       | (5)  |
| 三、乘坐火车旅行的安全       | (8)  |
| 四、乘坐轮船旅行的安全       | (10) |
| 五、乘坐飞机旅行的安全       | (11) |
| 第三节 徒步旅行的安全       | (14) |
| 一、交通事故的预防         | (14) |
| 二、意外伤害的预防         | (16) |
| 三、防盗及防他人伤害        | (17) |
| 四、防财务遗失           | (20) |
| 五、防动物伤害           | (22) |
| 六、防毒蛇咬伤           | (25) |
| 七、防蜂蜇伤            | (27) |
| 八、防蝎蜇伤            | (28) |
| 九、防蜘蛛蜇伤           | (29) |
| 十、防松毛虫蜇伤          | (30) |
| 十一、防迷失方向及脱离旅行集体   | (31) |
| 十二、防恶劣天气          | (33) |
| 第四节 到达旅行目的地及旅游的安全 | (34) |
| 一、住宿的安全           | (34) |
| 二、防蚊、虱、蚤、螨、吸血蝇叮咬  | (35) |

|                        |      |
|------------------------|------|
| 三、滑雪和滑冰的安全·····        | (36) |
| 四、去海拔较高地区的安全·····      | (37) |
| 五、游览名胜景区的安全·····       | (41) |
| 六、去商场购物的安全·····        | (41) |
| 七、出国旅游的安全·····         | (42) |
| 八、水上活动的安全·····         | (44) |
| 九、遇上火灾的自救措施·····       | (48) |
| 十、遇上水灾的自救措施·····       | (50) |
| <b>第二章 旅行保健</b> ·····  | (52) |
| 第一节 旅行保健的重要性 ·····     | (52) |
| 第二节 旅行之前的服装及药品准备 ····· | (53) |
| 一、服装准备·····            | (53) |
| 二、药品准备·····            | (53) |
| 第三节 旅行中的一般保健常识 ·····   | (54) |
| 一、旅行中的膳食搭配·····        | (54) |
| 二、糖尿病人的旅行膳食·····       | (57) |
| 三、食用罐头的注意事项·····       | (58) |
| 四、购买灌肠食品的注意事项·····     | (59) |
| 五、旅行中饮水的学问·····        | (60) |
| 六、适量饮茶有益健康·····        | (61) |
| 七、劝君旅行少饮酒·····         | (63) |
| 八、食用方便面应当注意的问题·····    | (66) |
| 九、少吃烤羊肉串对健康有益·····     | (67) |
| 十、吃水果的学问·····          | (68) |
| 十一、旅行中要有足够的睡眠·····     | (70) |
| 十二、解除疲劳的简单方法·····      | (72) |
| 十三、洗澡应注意的问题·····       | (73) |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 十四、旅行者的个人卫生·····         | (75)  |
| 十五、旅行中皮肤的护理·····         | (77)  |
| 十六、晕机、晕船、晕车的防治·····      | (79)  |
| 十七、旅行中的时差效应·····         | (79)  |
| 十八、旅行中雪盲的防治·····         | (83)  |
| 十九、旅行中应不吸烟或少吸烟·····      | (84)  |
| 第四节 旅行中疾病引起各种急症的处理 ····· | (85)  |
| 一、头 痛·····               | (85)  |
| 二、牙 痛·····               | (86)  |
| 三、发 热·····               | (87)  |
| 四、腹 泻·····               | (88)  |
| 五、腹 痛·····               | (89)  |
| 六、鼻出血·····               | (90)  |
| 七、感 冒·····               | (92)  |
| 八、中 暑·····               | (92)  |
| 九、休 克·····               | (93)  |
| 十、晕 厥·····               | (94)  |
| 十一、心绞痛·····              | (96)  |
| 十二、咽 痛·····              | (97)  |
| 十三、高山病·····              | (98)  |
| 十四、痔 疮 ·····             | (100) |
| 十五、落 枕 ·····             | (101) |
| 第五节 旅行中意外事故的急救·····      | (102) |
| 一、触 电 ·····              | (102) |
| 二、溺 水 ·····              | (103) |
| 三、车 祸 ·····              | (104) |
| 四、皮肤烫伤 ·····             | (104) |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 五、烧 伤 .....             | (105) |
| 六、冻 伤 .....             | (106) |
| 第六节 旅行中各种中毒的急救.....     | (107) |
| 一、细菌性食物中毒 .....         | (107) |
| 二、有毒动物中毒 .....          | (108) |
| 三、有毒植物中毒 .....          | (110) |
| 四、一氧化碳中毒 .....          | (112) |
| 五、农药中毒 .....            | (113) |
| 六、安眠药中毒 .....           | (116) |
| 第七节 旅行中意外创伤的急救.....     | (117) |
| 一、高处跌下 .....            | (117) |
| 二、出血及伤口的处理 .....        | (118) |
| 三、外伤骨折 .....            | (119) |
| 四、眼部外伤 .....            | (120) |
| 五、胸部损伤 .....            | (120) |
| 六、腹部损伤 .....            | (121) |
| 七、腰部扭伤 .....            | (122) |
| 八、肢体断离 .....            | (122) |
| 九、手切割伤 .....            | (123) |
| 十、脚踝扭伤 .....            | (123) |
| 十一、脚底刺伤 .....           | (124) |
| 十二、异物入眼 .....           | (125) |
| 十三、异物入耳 .....           | (125) |
| 第八节 老年人、孕妇、儿童的旅行保健..... | (126) |
| 一、老、弱、残旅行者的旅行保健 .....   | (126) |
| 二、孕妇的旅行保健 .....         | (128) |
| 三、携带儿童的旅行保健 .....       | (129) |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 第九节 旅行中肠道传染病的防治·····     | (131) |
| 一、细菌性痢疾 ·····            | (131) |
| 二、病毒性肝炎 ·····            | (132) |
| 三、流行性腹泻 ·····            | (135) |
| 四、伤寒与副伤寒 ·····           | (136) |
| 第十节 旅行中慢性病患者应注意的问题·····  | (137) |
| 一、高血压病 ·····             | (137) |
| 二、心脏疾病 ·····             | (138) |
| 三、慢性肺部疾病 ·····           | (139) |
| 四、糖尿病 ·····              | (140) |
| 五、精神分裂症 ·····            | (142) |
| 六、其他疾病 ·····             | (142) |
| 第三章 出国旅行卫生保健·····        | (144) |
| 第一节 出国旅行的特殊保健问题·····     | (144) |
| 第二节 出国旅行前的准备及出境卫生检疫····· | (146) |
| 一、出国前的心理准备 ·····         | (146) |
| 二、出国前的物品准备 ·····         | (147) |
| 三、出国前的健康检查 ·····         | (148) |
| 四、出国前的预防接种及卫生保健咨询 ·····  | (149) |
| 五、出境卫生检疫 ·····           | (152) |
| 第三节 国际检疫传染病的防治·····      | (152) |
| 一、鼠 疫 ·····              | (153) |
| 二、霍 乱 ·····              | (154) |
| 三、黄热病 ·····              | (155) |
| 第四节 旅行中虫媒传染病的防治·····     | (156) |
| 一、疟 疾 ·····              | (156) |
| 二、登革热 ·····              | (167) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 三、非洲锥虫病 .....        | (168) |
| 四、美洲锥虫病 .....        | (169) |
| 五、利什曼病 .....         | (170) |
| 六、莱姆病 .....          | (173) |
| 七、森林脑炎 .....         | (174) |
| 八、回归热 .....          | (175) |
| 九、落基山斑疹热 .....       | (176) |
| 十、巴尔通氏体病 .....       | (177) |
| 十一、战壕热 .....         | (178) |
| 十二、白蛉热 .....         | (178) |
| 十三、蚊传病毒性出血热 .....    | (179) |
| 十四、巴贝虫病 .....        | (179) |
| 十五、土拉菌病 .....        | (180) |
| 第五节 旅行中寄生虫病的防治 ..... | (181) |
| 一、血吸虫病 .....         | (181) |
| 二、肺并殖吸虫病 .....       | (182) |
| 三、枝睾吸虫病 .....        | (183) |
| 四、钩虫病 .....          | (184) |
| 五、旋毛虫病 .....         | (185) |
| 六、丝虫病 .....          | (186) |
| 七、盘尾丝虫病 .....        | (187) |
| 八、罗阿丝虫病 .....        | (188) |
| 九、小肠毛细线虫病 .....      | (189) |
| 十、血管圆线虫病 .....       | (190) |
| 十一、异尖线虫病 .....       | (190) |
| 十二、麦地那龙线虫病 .....     | (191) |
| 第六节 旅行中其他疾病的防治 ..... | (192) |

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 一、狂犬病 .....                | (192) |
| 二、钩端螺旋体病 .....             | (193) |
| 三、Q 热 .....                | (194) |
| 第七节 旅行中性病的防治.....          | (195) |
| 一、艾滋病 .....                | (196) |
| 二、梅毒 .....                 | (198) |
| 三、淋病 .....                 | (199) |
| 四、软下疳 .....                | (200) |
| 附 录 危害旅行者健康的主要因素的地理分布..... | (201) |

那么,是否因出门会遇到不安全因素的威胁,就不出门旅行或少出门旅行呢?作者的意思是否定的。因为,旅行对一个人来说,不一定全是不利的。上述的不安全因素,仅仅是事物的一个方面。事物的另一方面是旅行在某种程度上,可以改善人们的心理状态,使身体得到锻炼,增加见识和阅历,提高观察和处理问题的能力。例如,人们可以通过外出参观学习,学习外地的先进经验,改善自己的工作。又如,人们通过旅游,能够使在家忙忙碌碌的紧张心态放松下来。另外,通过参观异地的风光和了解当地的风土人情,可以使旅行者心旷神怡,得到心理上的满足。是的,你看大多数旅行者在游览名胜景区时,不是都显得高高兴兴、面带笑容吗?他们似乎忘记了以往生活和工作的紧张、心理上的烦恼。国内国外许多人在经济允许的情况下,都愿意外出旅游就是这个道理。

另外,外出旅行还有一种是必须的活动。比如因公出差、因私办事,都不是旅行者本身可以改变的,多数是偶然的的活动,不是有很多人在出门前一分钟,还不知道自己要出门吗?这是因为,这种旅行的目的是完成上级交给的任务或满足事业的要求。这类旅行在达到预想的旅行目的之后,旅行者的心情同样是非常愉快的。

综上所述,外出旅行利大于弊。而且多数人的一生中都会外出旅行,因此,我们要正确对待旅行。作者的观点是每个人可以根据自己的情况,有计划地安排旅行,对于旅行中可能出现的不安全因素,要重视,但不要害怕。在旅行出发前,要在心理上重视安全,作好一切可能作到的有利于安全的准备。比如,应当充分了解旅行目的地的社会背景、法律和治安情况,有关政治恐怖、种族仇视、民族冲突、宗教复仇等情况,不要到政治状况不稳定、有严重种族矛盾或有精神狂热的国家

去旅行。

在旅行整个过程中,要时时刻刻注意安全。如出国旅行,不要说和该国有关的政治及敏感问题,也不要说自己的政治和宗教信仰,遵守前往国家的法律、法规和当地习俗。并要和我国大使馆联系,以取得他们的保护。另外,旅行中还要根据自己的身体情况,决定是否参加一些有刺激的活动。不要因身体的原因,在参加一些刺激性强的活动时,出现意外。比如,1996年我国上海某旅行社组团去泰国旅游,在南部旅游城市芭堤亚享受高速快艇带给他们的刺激时,在前面坐的丁先生被巨浪作用的扑力挤压,造成脊柱压碎性骨折。

谈到旅行要注意安全,不是说要求旅行者要过分紧张,从而引起心理不安,而不去参加原计划应该参加的活动。应当区别重视安全和胆小怕事是两回事。我们谈重视安全,是提醒旅行者随时防止不安全因素的出现,不是要求每个旅行者都谨小慎微,作什么事都缩手缩脚,比如不能怕出交通事故就不敢坐汽车,看了美国影片“泰坦尼克号”,就不敢坐轮船。作者请每个旅行者相信,意外事件毕竟是极少的,我们只要时时重视安全,我相信你一生的每一次旅行,都会是平平安安的。

## 第二节 利用交通工具旅行的安全

### 一、乘坐汽车旅行的安全

随着经济的不断发展,我国的公路四通八达,尤其是高等级公路的不断增加,给汽车客运创造了良好的发展机遇。由于汽车具有方便和速度快的优点,人们出门旅行往往愿意乘坐或驾驶汽车。对于没有铁路、水运、民航的地方,汽车更是

人们旅行最重要的交通工具。

但是,人们不得不承认,汽车是目前各种交通工具中最不安全的一种。当然这是由多种原因造成的:一是现在的汽车比过去明显增多;二是高等级公路的出现,对大部分司机来说不适应;三是某些驾驶员的驾车技术不高;四是驾驶员违犯交通规则的现象时有发生;五是高等级公路的质量及管理 and 国外比有待改进。

面对上述客观存在的事实,如果你乘坐汽车旅行应注意哪些问题呢?

(1)所乘坐的汽车如有条件最好能选择性能好、无故障及乘坐舒适的大客车及其他各种客车。

(2)乘坐大客车应尽量往前坐,以减少颠簸。乘坐小汽车在高等级公路上行驶,最好系上安全带。

(3)乘车途中,最好不要睡觉,因为睡觉对于应付紧急出现的情况十分不利,事实证明对于交通事故来说,当时头脑清醒的旅客要比昏睡的旅客伤亡的轻。

(4)乘车途中,如果出现交通事故,应沉着、冷静、机智、灵活地果断处理。首要的是在出事故的一瞬间,应区别事故的性质,灵活对待,一般的原则是努力固定自己的身体原地不动,如用双手抓住车内某个部位,以防人体随惯性运动引起外伤。如发生火灾,应在可能的情况下积极帮助灭火,并立即设法尽快离开汽车,千万不要惊慌失措。

(5)如数人乘坐一辆汽车旅行,出现事故后,要发扬团结友爱的精神,互相帮助,共同对付突如其来的灾难,尤其应当帮助妇女、儿童和老人,让他们首先脱离危险。一般乘客也不能你争我抢,以免造成通路堵塞,引起更严重后果。

(6)汽车如出现故障在途中停车,乘客应在可能的情况

下,尽量协助驾驶员排除故障,并要和大家出谋划策,共同渡过难关。不可互相埋怨、发泄不满,要知道事情一旦出现,发脾气和埋怨不仅对应付突发事件不利,反而会导致更坏的结果。

(7)汽车超员时最好不要乘坐。因为汽车超员不仅不安全,而且拥挤的环境对乘客的健康也是不利的。

(8)乘汽车旅行,不要携带易燃易爆危险品。

## 二、驾驶汽车旅行的安全

近几年来,我国的汽车数量逐年增加,尤其个人拥有的汽车数量增加更为迅速。所以,许多人有机会驾驶汽车旅行。

驾驶汽车旅行比乘坐汽车旅行的安全问题更为重要,因为旅行者不仅是一名乘客,而且还是一名司机。大家知道,司机的责任重大,尤其是客车司机,全车人的生命掌握在他的手中,他如稍有疏忽,就会造成不可估量的损失。希望每位驾车旅行人员都能认识到这一点,时时刻刻把安全行车放在心上,即使慢一点,到达目的地晚一点,也要保证安全。下面从几个方面介绍安全行车的注意事项:

(1)驾车人员必须经过驾驶员培训班严格地培训,掌握熟练的驾驶汽车的技术,持有驾驶员证书,并熟悉所驾汽车的性能,能够随时处理各种可能遇到的不安全事件。

(2)对汽车的结构、部件、工作原理,应有大致的了解,能排除可能出现的常见故障,并懂得所驾汽车的维修、保养技术。

(3)出车前应对汽车进行全面检查,并进行保养。行驶中也应定时检查可能出现的各种故障。

(4)要严格执行交通规则,尤其会车、超车和在山路上行