



上海科普图书创作出版专项资助

白春学
／
主编

牵手健康 去旅行

旅游前先做健康评估·四季着装讲究多
遇险如何自救与逃生·途中突发急症的防治高招



上海文化出版社
SHANGHAI CULTURE PUBLISHING HOUSE



上海科普图书创作出版专项资助

牵手健康去旅行

白春学 主编



上海文化出版社
SHANGHAI CULTURE PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

牵手健康去旅行 / 白春学主编. ——上海: 上海文化出版社, 2013.6
ISBN 978-7-5535-0090-4

I. ①牵… II. ①白… III. ①旅游保健—基本知识
IV. ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 127495 号

出版人

王 刚

责任编辑

熊仕华

封面设计

汤 靖

书名

牵手健康去旅行

出版、发行

上海文化出版社

地址: 上海市绍兴路 74 号

网址: www.cshwh.com

印刷

上海港东印刷厂

开本

890 × 1240 1/32

印张

6.5

字数

31 千字

版次

2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

印数

1—5100 册

国际书号

ISBN 978-7-5535-0090-4 / R · 002

定价

20.00 元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021-59671164

本书编写人员名单

主 编 白春学
审 校 白春学 余 君
编 者 白春学 余 君 丁飞红
刘 洁 欧嘉贤 周洁白
杨梅林 方晓聪 刘方蕾
葛海燕 朱振华

前 言

联合国世界旅游组织（UNWTO）近年来公布的统计数据显示，1995 年以来，在旅游人次方面，中国已经进入世界前十名，甚至跃居第四的位置；对亚洲而言，中国则名列榜首。尤其是国家实行长假即所谓的“黄金周”以后，很多人会利用假期安排旅游。如何使旅游快乐而健康？旅行前的健康准备是不可少的，但不同地区的地理气候条件不同，造成许多与健康相关的问题，我们又该如何准备或预防呢？

交通的便捷使地球上的每个角落都可能成为旅游者的目的地，青藏高原、热带森林、海洋疗养、极地探险，等等，在亲近自然的同时，旅游者也面临着许多挑战和威胁，如因海拔高度上升而引起的高山反应，环境造成的晒伤或冻伤，蚊虫叮咬致中毒或传染病。不同年龄段人群如老年人、儿童或慢性病患者，在旅行中的健康问题，如深静脉血栓、发热、晕车和晕船等。此外，对一些不可抗

因素，旅游者可通过增强安全意识和救护技能，将伤害降到最低程度。其实，这些潜在的健康风险，旅游者若能更加注意，不仅游兴不减，而且对健康多了一层保障。

旅游医学在国外很普及，但在中国，作为一门新兴的学科，随着我国旅游人数的迅速增加，使旅游医学本土化的需求日益迫切。复旦大学附属中山医院白春学教授早在 2006 年，在我国率先开设了“旅游门诊”，并得到业内和社会的广泛好评。同年，白春学教授主编了《高原旅游和飞机旅行保健百问》一书，近万册图书在短短 2 个月内即销售一空。时隔 4 年，在积累了大量旅游防治和救护实践的基础上，应广大读者的要求，白春学教授又主编了这本《牵手健康去旅行》。

本书从旅游医学的角度，深入浅出地向读者讲述旅游健康准备，旅游安全知识，旅游避险求生技能，现代救护理念和一些旅途中常见疾病的预防，并提供了逐步治疗方案。为了让读者快速获得有关疾病、损伤和急救护理方面的详细资料，我们还提供了快速急救指南，如急救须知、心肺复苏、创伤救护和紧急避险等。同时，本书采用“旅游贴士”链接，全面生动地介绍了旅游者关心的健康问题，如出行前如何进行健康准备，在旅游过程中可能涉及的健康问题及注意事项，旅游中常见问题的处理，一旦发生身体不适可采取的方法。

法，偶发意外情况的自救等一系列旅游医学知识。

本书作为一本旅游医学的科普读物，是旅游者增强自我保护能力、防治旅途疾病及遇到意外伤害等开展自救互救的良师益友。它不仅适合一切喜爱旅游、经常出行的人士阅读使用，也是旅行社向游客进行卫生保健宣传、健康教育的好教材。

在旅游中除了背包等必需装备和日常用品之外，本书也应常伴你左右！

编 者

目 录

第一部分 旅游中的医学

1

- 一、旅游门诊..... 003
- 二、出门旅游之前..... 004
 - 健康准备 /004 健康评估 /007 心理调适 /009
 - 地理环境 /012 文化和法律 /014

第二部分 旅游安全知识

19

- 一、旅游携带物品..... 021
- 二、旅游交通工具..... 032
 - 乘车旅行 /032 飞机旅行 /037 骑车旅行 /041
 - 徒步旅行 /050
- 三、旅游饮食和营养..... 056
 - 食物选择 /056 “精神”营养 /057

四、旅游着装须知·····	059
春季着装 /060	夏季着装 /061
秋季着装 /063	冬季着装 /063
五、自然景观旅游·····	064
登山旅游 /064	高原旅游 /068
草原旅游 /071	雪地旅游 /073
潜水旅游 /078	海滨旅游 /081
沙漠旅游 /069	温泉旅游 /076
森林旅游 /085	

第三部分 遇险急救与自救

89

一、急救指南·····	091
急救须知 /091	电话呼救 /093
二、心肺复苏 ABC ·····	095
呼吸道管理 /097	人工呼吸 /098
人工循环 /099	
三、创伤救护·····	102
外伤出血 /102	外伤包扎 /108
骨折固定 /109	
四、搬运伤员·····	112
五、紧急就医·····	114

第四部分 旅游避险逃生

115

地震 /117	泥石流 /119	海啸 /120
---------	----------	---------

火灾 /122	台风 /124	洪水 /125
暴风雪 /126	交通事故 /127	

第五部分 常见急症防治

131

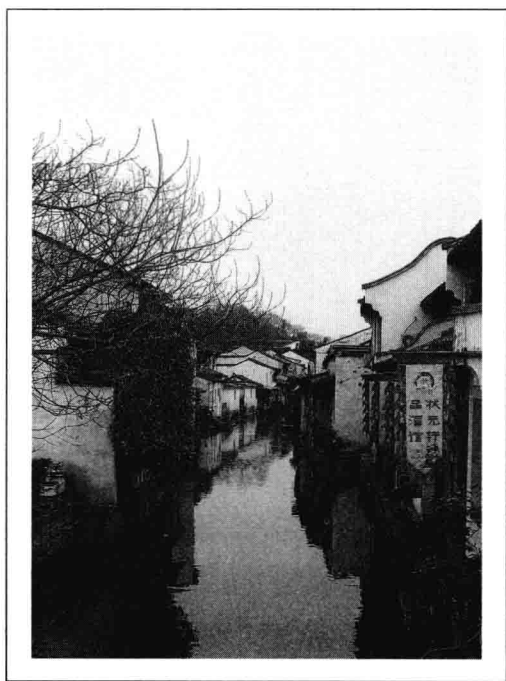
晕厥 /133	中暑 /137	发热 /141
晕机、晕车、晕船 /144		时差与失眠 /146
高原反应 /149	鼻出血 /153	深静脉血栓 /156
急腹症 /159	咽部异物 /162	细菌性食物中毒 /164
急性酒精中毒 /166		流行性感冒 /168
哮喘 /172	腹泻 /175	病毒性肝炎 /177
血吸虫病 /179	疟疾 /182	
流行性脑脊髓膜炎 /186		黄热病 /187
狗咬伤 /189	蛇咬伤 /189	虫蜇伤 /190

附录

193

各国及地区救助电话	193
简单旅游医学会话（中英文对照）	194

第一部分
旅游中的医学







一、旅游门诊

随着经济水平的提高和交通的发展，旅游越来越成为人们放松心情、增长见识的一个选择，越来越多的人会在节假日外出旅游，甚至选择出国游。但是，由于个人体质的不同，目的地的流行病差异，旅途时间长短及地点远近等，并不是所有的旅行都能保证游客在旅游途中维持健康的状态。因此，在出门旅游之前，最好事先咨询资深医务人员，对身体素质、健康状况进行评估，并根据目的地及旅途时间长短等做一定的预防工作，以保证旅途中能有良好的身体状态，从而尽情地享受旅游带来的快乐。

旅游医学在国外已很普及，但在中国，仍处于起步阶段。随着旅游需求的迅速增加，国内某些医院也开始开设旅游门诊，针对中国人体质和健康状况进行检测，并设置个体化的医疗服务，包括出发前的体检、对某些可能影响旅途健康的基础疾病的诊治、针对目的地的疫苗注射及旅途中所需药品的补给。

复旦大学附属中山医院白春学教授早在 2006 年，在我国率先开设了“旅游门诊”，并得到业内和社会的广泛好评，国内外游客都慕名而来。旅游门诊的作用主要是两个方面，一个是避免大家外出后不适应目的地气候、环境、饮食等，即“水土不服”，提前预知可能出现的状况。例如，平原地区的居民到高原地区游玩，会不适当当地的高气压，此时如何吃、如何科学补充水分、如何应对高原反应，甚至抽烟、喝酒、洗澡等，都有讲究；而有器质性疾病、严重贫血或重症高血压的游客，去高原后适应能力会较差，发生急性高原病的危险性明显高于其他人，也较其他人易患各种慢性高原病。因此，游客在出发前需到指定门诊做相应的身体评估，并予以一定的药物支持，以保证旅游途中稳定的身体状态，尤其是本身患有各种基础疾病，而目的地需要长途旅行，目的地与本身居住环境相差很大的游客，更应该看旅游门诊。旅游门诊的另一个作用是，外出时有可能感染目的地的某些流行性疾病，旅游者出发前需要注射各种相应的疫苗以防止感染。需要注意的是，这些疾病往往具有一定的潜伏期，因此归国后也需到旅游门诊做健康排查。



二、出门旅游之前

· 健康准备 ·

旅游的目的是放松身体、愉悦心情，旅游中发生身体不适是每

个人都不想遇到的。但在国际旅游中，仍不时会传出有游客因病需要寻找医生治疗，甚至严重到放弃旅程或危及生命。因此，为了保证旅游的健康、愉快，防止旅途中遇到一些急性传染病、不适症状、基础疾病加重等，事先做好充分的健康准备和预防是非常必要的，可以避免很多突发的身体情况。例如，有慢性疾病的患者事先进行良好的医治，并保持病情的稳定，避免旅游过程中出现不适；而器官功能处于临界状态的游客需进行及时地治疗，避免旅途中诱发器官功能障碍；出发前需保证睡眠良好，有足够的时间休息，养精蓄锐，保证有良好的体力应对长途旅行。

出发前准备一些基本的旅行医药箱是旅行所必要的，尤其是目的地偏远、基础设施较差、旅行时间较长或者出国旅游的游客，在医疗资源因为语言和环境不熟悉的情况下，旅行医药箱可以帮助处理较轻微的健康问题。除个人长期服用的慢性药物以外，还需常备的有感冒药、抗生素、止泻药、晕车药、防暑药、抗过敏药、止痛退热药等，以及眼药水、风油精、碘酒、创可贴、纱布、棉棒、治疗运动酸痛的喷剂等外用药；到热带雨林地区游玩还需备好防止蚊虫叮咬及治疗虫咬的万用药膏；而到高原或赤道附近等高紫外线照射地区游玩时，还需备好防晒乳、芦荟汁等防治烫伤的药物；到气候干燥的地区游玩时，则需备好护唇膏、补水喷雾、鼻喷剂等，以防止皮肤黏膜干裂；有些女性还需注意的是目的地条件越落后，越需备好充足的卫生棉；到一些条件较为落后的地区游玩时还需注意有感染一些传染病的可能性，如疟疾等，因此需根据目的地的流行

病情况备好相应的药品。对于有慢性疾病或有需要长期用药的患者，最好准备一份慢性病的简述报告，尤其是出国游玩的，最好准备一份英文的报告，让外地的处理医生可以尽快了解情况。另外，要备足需长期服用的药物，并让同行的朋友或家人随时知道药物放置的地方，设定发生紧急情况的处理方式。

目前，越来越多的人会选择出国游，这里需要提醒出境游者注意的是，出国旅游前别忘了接种疫苗。由于不同国家的流行性疾病可能不同，因此各个国家规定接种的疫苗种类可能不同，这就有可能导致境外游时感染某些当地的流行病，而这些流行病又往往可能是本地的罕见病，回国诊治具有一定的难度。当然，不是所有的疾病都有疫苗可以防治，但是那些可以依靠疫苗有效免疫的疾病，往往在发展较为落后的国家流行率比较高，因此在去这些国家游玩时疫苗注射就显得更加重要了。

目前由于国内疫苗接种工作的完善，国人已经普遍接种了大多数疫苗，但需要注意的是，有些疫苗即使接种了，也是有一定有效期的。因此，在进行疫苗接种之前，不仅需要注意自己已经接种的疫苗种类，还需注意疫苗的接种时间，了解自己的接种情况以后，再选择合适的疫苗进行接种。大部分疫苗可以在国内接种，如破伤风疫苗、流感疫苗、乙肝疫苗等，但如果旅途经过之地或目的地是黄热病、霍乱、流行性脑脊髓膜炎等的疫区时，则另需到国际预防接种地点接种相应的疫苗，以防止感染。

· 健康评估 ·

随着旅游的发展，越来越多的人选择高原、极地、偏远山区等地进行旅游，但这些地方由于其独特的地理环境、气候特点和生活条件差等原因，对旅游者的健康状况要求比平地旅游会更高。因此，旅游者出发前首先要了解自己的身体状况，包括一些基础疾病，也包括一些隐匿的脏器功能不良。尤其是目的地为高原或极地等环境改变较为强烈、气候极端的地区，事前应上正规医院做个全面体检，如心电图、肺功能等项检查，并接受医学专家安排的一系列相关体能测试，让医生对旅游者的健康状况，以及对低氧、高温或低温的耐受能力作合理的生理医疗评估，看有无疾病或某些隐匿性内脏疾患。例如，有的人脏器功能储备不足，但在平时没有什么不适的感觉，一旦进入上述地区后，因气压、温度等外周改变极易造成

★旅游贴士★

疫苗及其有效期

疫苗种类	有效时间
破伤风疫苗	10 年
甲型肝炎 *	成人 ≥ 25 年 儿童 14~20 年
乙型肝炎疫苗	15 年
水痘疫苗 **	5~10 年
麻疹疫苗 **	8~15 年
流行性感冒疫苗	1 年

注：* 前往发展中国家最有效的疫苗

** 注意接种水痘、麻疹疫苗后 3 个月内不宜怀孕

