

出行自助手册

外出旅行你应该知道的
保健知识

旅行保健知识 百问百答

旅游,出差一本在手顺风顺水



小径 编著

如今人们外出旅行,已是一件很平常的事,但是旅途过程中的饮食、休息安排不当和水土不服等问题,时常令人扫兴而归。其实有许多保健小知识事前能掌握,你就可以乘兴而去,满意而归。

 中国纺织出版社



出行自助手册

外出旅行你应该知道的
保健知识

旅行保健知识 百问百答

旅游,出差 一本在手顺风顺水



小径 编著

 中国纺织出版社



图书在版编目(CIP)数据

旅行保健知识百问百答/小径编著. —北京:中国纺织出版社, 2004.6

ISBN 7-5064-2964-0/R·0049

I. 旅… II. 小… III. 旅游卫生-问答 IV. R128-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 032826 号

责任编辑:王学军 特约编辑:毛 妮
责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街6号
邮政编码:100027 电话:010-64160816
<http://www.c-textilep.com>
e-mail: faxing@c-textilep.com
北京宏飞印刷厂印刷 各地新华书店经销
2004年6月第1版第1次印刷
开本:889×1194 1/32 印张:14
字数:290千字 印数:1—6000 定价:26.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前 言

不论是为学习、为工作,还是为了走亲访友、旅游观光或登山探险,我们几乎每天都在“旅行”当中!只不过,有的旅途长,有的旅途短,但是有一样,我们都希望自己出门健康平安。

如何保证我们的旅行安全?大家都在问。

答案是,你必须有一定的旅行保健知识。

健康就是一切,如果失去了健康,你将一无所有。

据世界旅游组织估计,旅游业将成为仅次于能源工业的第二大产业。旅游业可以直接带动餐饮、交通、商业等其他经济的发展。2003年一场突如其来的 SARS 引起了很大的恐慌,直接影响了旅游经济。

旅途中的健康问题成了旅游业最大的制约因素,这也再一次提醒大家必须关注旅行中的健康问题。

有道是“穷家富路”,为了旅途安全健康,我们在出门之前就应该做好足够的准备,在旅行途中更要时时留意。饮食卫生、旅途住宿卫生、小病防治、传染疾病的防疫措施、创伤处理及紧急情况的应对问题,都是我们在



旅行途中必须知道的。本书正是针对旅行途中这些种种问题做出应答,使大家既能在家里参照此书做准备,还可以在旅途中针对性地查看翻阅,以备不时之需,让这些必要的旅行保健知识伴你健康旅行,安全回家。

编 者

2004 年 4 月

目 录	
第一章 旅行保健常识.....	1
1. 旅行前如何准备才万全	1
2. 应如何选择旅游时机和地点	5
3. 旅行中怎样着装比较好	7
4. 旅游穿什么鞋最好	9
5. 旅游时要不要戴口罩	12
6. 老人和小孩怎么保证旅行安全	16
7. 乘车坐船时为何不宜阅读书报	18
8. 雪地旅行为什么要戴墨镜	19
9. 旅行前后要不要做健康检查	21
10. 旅游登山应注意点什么	22
11. 吃在旅途应注意些什么	23
12. 旅行中住宿应该注意些什么	25
13. 乘坐飞机时要注意什么	27
14. 乘飞机时应该如何注意饮食	30
15. 出国旅游如何应对时差问题	32
16. 航空性中耳炎怎么防治	34
17. 旅行中晕动症该如何应对	36
18. 骑自行车旅游应注意什么	41



19. 徒步旅行应该注意什么	47
20. 夏季旅游为什么要及时补充水分和盐分	53
21. 夏季旅游为何不宜露宿野外	55
22. 夏季旅行中用电风扇要注意些什么	56
23. 夏季旅游投宿使用空调应注意什么	58
24. 旅游者游泳时应注意什么	60
25. 皮肤破损时为什么不能下水游泳	63
26. 游泳时如何防治常见眼、耳、鼻病	64
27. 旅游为何切忌进入未开放的山洞	66
28. 海滨旅游食蟹怎样讲究卫生	67
29. 野炊时怎样才能防止误食毒蘑菇	69
30. 洗温泉时要注意什么	71
31. 新婚旅游怎样自我保健	73
32. 蜜月旅游为什么应节制房事	75
33. 蜜月旅行怎样预防急性泌尿系感染	76
34. 怎样防止旅行疲劳症	78
35. 怎样解除旅行疲劳	79
36. 旅行中使用公厕时如何防止某些性传播疾病	80
37. 怎样预防旅行“上火”	81
38. 旅行中怎样预防传染病	83
39. 长江三峡游应注意哪些饮食禁忌	85
40. 秋冬季节到江南旅行谨防哪些疾病	86
41. 到东亚各国旅游如何保证健康	88
42. 游东南亚要注意点什么	90
43. 在北美旅游应注意点什么	92

44. 旅游中美及加勒比海地区要注意点什么	93
45. 南美洲旅游应注意点什么	94
46. 旅游西欧、北欧和南欧应注意点什么	95
47. 旅游东欧应注意点什么	96
48. 大洋洲旅游要注意点什么	97
49. 去非洲旅游要注意点什么	97
50. 为什么旅行中要特别防止蚊子叮咬	101
51. 孕妇旅行怎样预防流产	103
52. 老年人旅行应注意哪些事项	104
53. 中、老年病人能旅行吗	106
54. 老年人和心脏病患者能否坐飞机旅行	108
55. 为什么中、老年人旅行中都要预防心脏病发作	109
56. 慢性肺病患者能否坐飞机旅行	111
57. 胆结石病人旅行应注意什么问题	114
58. 痛风病人在旅行中应采取哪些预防措施	115
59. 该如何保证旅行安全	117
60. 旅游归来怎样保健	121
第二章 旅行常见病自疗	123
1. 有哪些旅游常见的传染病	123
2. 夏日睡觉为什么要防止腹部着凉	125
3. 为什么不能贪凉饮冷	126
4. 旅行途中腹泻怎么办	127
5. 旅游中如何预防肠道传染病	131
6. 夏秋季旅游怎样防治急性菌痢	133

7. 旅行中食用肉制品怎么预防肉毒中毒	135
8. 有人吃了鸡蛋、鱼等食物后为什么会出现腹痛、 腹泻等症状	137
9. 春冬季节旅游怎样预防呼吸道传染病	138
10. 怎样消除旅行中的便秘	141
11. 暴饮暴食为什么会引起急性胰腺炎	142
12. 旅游时发生急性胆绞痛怎么办	144
13. 旅行中突发生心绞痛怎么办	145
14. 怎样早期发现急性心肌梗塞并抢救	148
15. 心脏骤停如何现场急救	150
16. 旅行中发作“室上速”时如何自救	152
17. 旅游中怎样防治虚脱	154
18. 旅行中怎样速治头痛	155
19. 旅途中染上红眼病怎么办	157
20. 旅行中怎样自治针眼	158
21. 旅行中怎样快速治愈早期感冒	159
22. 阴道发炎怎么办	161
23. 旅行怎样防疟疾	162
24. 冬季旅行怎样保护皮肤	164
25. 冬季旅行怎样防治冻疮和冻伤	166
26. 旅行中得了高山病怎么办	169
27. 旅行中如何防晒	179
28. 游泳如何防血吸虫病	183
29. 遇到细螺旋体病怎么办	184
30. 旅行中如何预防炭疽热	185

31. 旅行中如何护脚	186
32. 旅行中脚被鞋磨伤或形成水泡时怎么办	188
33. 脚上磨出老茧,走路疼痛怎么办	190
34. 有了鸡眼怎么办	191
35. 如何保护眼睛	193
36. 旅途失眠了怎么办	194
37. 脱水了怎么办	196
38. 旅游中暑怎么办	197
39. 盛夏中暑后在饮食上应注意哪些	200
40. 夏季如何防治痱子	201
41. 夏秋季旅游怎样预防乙脑	203
42. 春游花粉过敏怎么办	205
43. 有过敏反应怎么办	207
44. 洗澡时伴侣发生晕厥怎么办	207
45. 旅行脚臭怎么办	209
46. 旅行住宿怎样预防性病	210
47. 怎样延迟月经期旅行	211
48. 蜜月旅行怎样注意卫生和预防疾病	212
49. 老年人旅游时怎样预防中风	214
50. 旅途中如何防止痔疮复发	216
51. 长途旅行怎样预防下肢静脉曲张	218
52. 糖尿病患者外出旅游应注意什么	219
53. 慢性咽炎患者旅游应注意什么	220
54. 旅游时怎样防治急性扁桃体炎	223
55. 旅游时怎样预防红眼病	224



56. 外出旅行怎样预防病毒性肝炎	226
57. 旅行中如何防治疥疮	229
58. 心血管病患者旅行要注意些什么	230
59. 旅游期间应该怎么防非典	232
60. 旅行中遇到面瘫怎么办	233
61. 怎样快速消除打嗝	236
62. 吃蟹中毒怎样防治	237
63. 旅途中发烧怎样处理	238
64. 牙疼怎么办	239
65. 怎样防治旅途落枕	242
66. 旅行中出现低血糖怎么办	244
67. 旅行中怎样速治荨麻疹	245
68. 有人休克了怎么办	246
69. 有人惊厥怎么办	246
70. 旅游中遇到突发病如何自救	247
71. 有人醉酒了怎么办	249
72. 在森林旅行得了松毛虫病怎么办	251
73. 旅行性精神病是怎么回事	252
74. 怎样解除旅行中发生的腰背痛	255
75. 旅行中怎样速治坐骨神经痛	257
76. 怎样防止长途乘车引起的腿肿	258
77. 怎样快速止住小腿抽筋	259
78. 怎样消除旅行中的身心疲劳	261
79. 旅行中怎样刮痧治病	263
80. 旅行中如何用拔火罐治病	266

81. 旅行中怎样用冷、热敷治病	267
82. 旅行途中如何按摩运动保健	268
83. 怎样进行医疗旅游才健康	276
第三章 旅行中的意外伤害处理	281
1. 怎样正确拨打 120 急救电话	281
2. 如何判断病情轻重	284
3. 受伤大出血该怎么办	287
4. 被割伤、擦伤或咬伤了怎么办	296
5. 被烧伤怎么办	297
6. 被撞伤怎么办	299
7. 肌肉拉伤怎么办	300
8. 被刃器刺伤了怎么办	301
9. 坐车时发生颈部损伤如何治疗	302
10. 旅行中扭伤腕关节怎么办	303
11. 旅行时如何防治急性腰扭伤	304
12. 旅游时如何预防腰肌劳损	307
13. 旅行时如何防治踝关节扭伤	308
14. 脚跟痛与跖腱膜劳损怎么办	310
15. 怎么样冷敷和热敷	313
16. 有人关节脱位了怎么办	314
17. 被牛角顶伤了怎么办	316
18. 割破手指怎么办	317
19. 木刺扎进皮内怎么办	318
20. 指头戳伤怎么办	319



21. 指头夹伤或砸伤怎么办	320
22. 指甲因伤脱落怎么办	321
23. 哪些情况该打破伤风预防针	321
24. 皮下淤血怎么办	323
25. 小面积烫伤怎么处理	323
26. 强碱烧伤怎么办	325
27. 强酸烧伤怎么办	326
28. 怎样预防游泳时抽筋发生了如何自救	327
29. 怎样急救淹溺者	329
30. 流鼻血了怎么办	331
31. 异物入眼怎么办	334
32. 昆虫入耳怎么办	335
33. 异物入鼻怎么办	337
34. 异物阻塞咽喉时怎样救治	338
35. 扭伤怎么办	339
36. 冻伤怎么办	341
37. 体温过低怎么办	342
38. 冬季旅游中有人冻僵了怎样救治	343
39. 你在旅行中会做人工呼吸和心脏按压吗	345
40. 旅行中如何搬运意外受重伤者	347
41. 旅行中早期外伤处理应注意哪些问题	348
42. 旅行中怎样包扎伤口	350
43. 旅行中外伤出血时怎样止血	351
44. 旅行中不慎擦伤怎样处理	355
45. 旅行中骨折怎么办	356

46. 旅行中头部受伤怎样判断伤情轻重及如何处理	358
47. 旅行中脸部外伤怎样处理	359
48. 为什么肘部受伤时不能按摩	360
49. 旅行中手或腿脚重伤时怎样早期抢救	361
50. 旅行中脚不慎被铁钉等尖利物扎伤怎么办	362
51. 旅行中胸部外伤怎么办	363
52. 旅行中腹部受伤怎样处理	365
53. 旅行中男女阴部外伤怎么办	366
54. 旅行中怎样处理儿童的意外情况	367
55. 遇到了蛇怎么办	369
56. 遇到蝎子怎么办	374
57. 遇到毒蜘蛛怎么办	374
58. 海滩上遇到水母怎么办	375
59. 遇到其他海洋生物怎么办	376
60. 被蜈蚣咬伤了怎么办	378
61. 被蚂蟥叮咬如何自救	378
62. 被蜂蜇了怎么办	379
63. 怎么防治蠓叮咬	381
64. 被疯狗咬伤后怎么办	382
 第四章 旅行中的危险情况	 385
1. 野外迷路怎么办	385
2. 遇到车祸了怎么办	387
3. 乘船遇险如何自救	393
4. 火车失事怎么办	394



5. 遇到打雷闪电时怎么办	395
6. 旅伴触电怎样急救	398
7. 坠入冰窟窿怎么办	399
8. 旅行中遇到塌方怎么处理	402
9. 旅行中遇到爆炸怎么办	403
10. 怎样防治踩踏致伤	405
11. 煤气中毒怎么办	407
12. 旅行中遇洪水怎么办	408
13. 旅行中不慎落水怎样脱险	411
14. 旅行中误入流沙怎样脱险	413
15. 旅行遇雪崩怎样脱险	414
16. 火灾现场如何逃生和救护	416
17. 被困在电梯里怎么办	418
18. 遇到火山喷发怎么办	419
19. 遇到台风怎么办	420
20. 遇到沙尘暴怎么办	421
21. 遇到地震怎么办	422
22. 旅行中被困在野外怎样求生	424
23. 旅行露营发生危急情况怎样应变脱险	428
24. 乘车旅行应记住哪些危急应变的知识	430
25. 飞机失事前如何应变	431
 附录 全国各省旅游投诉电话	 433

第一章 旅行保健常识

你要旅行了,无论是访友还是观光,这些常识,都是你必须了解的。常言道,有备无患,有了这些常识,就为你的旅行安全和健康做了充分的准备。

1. 旅行前如何准备才万全

不论是为了舒展身心、缓解压力或是增长见闻,旅游已成为一种趋势。但旅途并非总是美好的,长途的旅行令人困顿,你必须面对体能及精神的挑战。在陌生的环境中,人体的抵抗力相对降低,疾病也就容易上身。为了能快快乐乐出门,平平安安游玩,健健康康回家,事前要做必要的保健准备,这是现代旅游族必做的功课。

一旦你决定去旅行,不论是一周还是两年,无论如何,你的头脑中都会想到许多的事情,例如计划行程、准备预算、打点行装……准时到达机场……很希望在你列的计划单上有旅行健康这一项。头脑中想到了这一点,你可能就该问问自己:

(1)我应当带常备药品吗?

(2)我会到一些传染病发病地区吗?



(3)还需要其他什么医疗器具?

(4)是否有一些需要注意的防范措施?

(5)我的身体适宜旅行吗?出发前是否该去看医生呢?

(6)我的心脏病刚刚发作过一次,现在计划去攀登高山,合适吗?

(7)我怀孕了,怎么办呢?

(8)到哪里去找干净的水源呢?

(9)旅途中生病了,怎么办?

为了做到万全,你还可以向一些医生咨询。并非所有的旅行者在出发之前都有时间去咨询医生,比如紧急商务旅行,而且大多数医生的想法可能与你的实际情况有所出入。

你咨询的医生必须经验丰富并且多方涉猎,这样才能为旅行者——年轻的、年老的、怀孕的、感染疾病的、患慢性病的以及行动不便的,提供专门针对他们的建议和帮助。最后,你还应当咨询当地的气候、地理状况、风俗习惯、政治倾向,以及当地的节假日和人文活动(这些信息也可以向有经验的旅行者咨询)等有用的信息。

医生只能为旅行者提出建议,“医生提出建议……旅行者自己决定”。旅行者可以充分考虑一些因素,如对冒险的感悟、对自我的认识和自己的旅行预算等,在此基础上做出适合自己的决定。

旅行前的建议不应当只局限在携带药物上,你也应当了解一些有关个人行为的常识,以及如何通过自己的行为,最大限度地减少多数传染病和其他危险事件发生的可能性。同时,还应