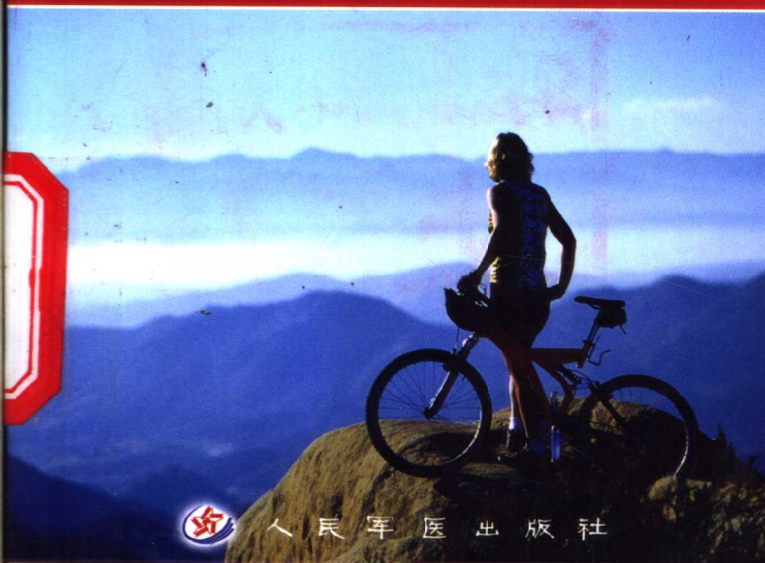


健康旅游手册

JIANKANG LUYOU SHOUC

主 编◆罗书练



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

健康旅游手册

JIANKANG LÜYOU SHOUCÉ

主 编 罗书练



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

健康旅游手册/罗书练主编. —北京:人民军医出版社,
2005.1

ISBN 7-80194-435-6

I. 健… II. 罗… III. ①旅游—基本知识②保健—基
本知识 IV. ①F59②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 079330 号

策划编辑:王 敏 加工编辑:于晓红 责任审读:李 晨
版式设计:周小娟 封面设计:龙 岩 责任监印:陈琪福
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

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订厂

开本:787mm×1092mm 1/36

印张:7.75 字数:151千字

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

印数:0001~7000

定价:15.00 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

作者简介



罗书练 解放军兰州军区乌鲁木齐总医院信息科主任，主任医师。1954年5月出生，毕业于河北大学外语系。主要从事医院信息管理与医学情报研究、医学文献查新检索等工作。发表论文70余篇，翻译医学文献400余篇，编辑出版书籍3部，获得军队和自治区（省部级）科技进步奖12项。享受军队优秀专业技术人才岗位津贴。

人民军医出版社
赠书

SAW64/07

编 著 者 名 单

主 编 罗书练

副主编 郑 萍

编 者 罗明翔 贺江虹 王 毅
何卫宁 史艳莉 朱朝晖

内 容 提 要

如何确保外出旅游的健康与安全已经成为当今人们最为关注的问题之一。本书以问答形式，一题一议，详细介绍了国内外旅游的常识、旅游中的注意事项、旅游保健知识、旅游常见病的预防与治疗等。内容丰富，资料翔实，实用性强，不仅包括旅游的衣、食、住、行，还包括人文地理知识和我国十大名胜的简要介绍。可达到一书多用的目的，适合于城乡广大群众，特别是爱好旅游的朋友们阅读。

本书是一本必不可少的旅游手册，请随身携带，让它伴您健康出行。

责任编辑 王 敏 于晓红



前 言

21 世纪是世界经济增长最快、科学技术飞速发展的时期,随着人们生活水平的提高、交通工具的迅猛发展,人们吃饱了肚子,口袋有了票子,自然会想外出旅游,可以说,旅游事业方兴未艾。旅游对于促进国际交往、国际贸易、人类和平和世界进步起着非常重要的作用,它已逐渐成为人们生活中不可缺少的部分。然而,旅游也像其他事物一样具有两重性,由于在旅游中地理、气候、社会以及生物因素的变化使人们的防病能力有所减弱,因而,旅游者在旅途中如果不加注意,有可能罹患疾病,使身体受到伤害。另外,在旅游中常常会遇到一些意想不到的健康和安全问题。为使旅游者心情愉快、身心健康,我们编写了这本《健康旅游手册》,以帮助旅游者预防疾病,达到健康旅行之目的。

旅游是一项很好的活动,通过旅游,人们可以欣赏到大自然的美丽景色,领略祖国的大好河山,能够从平时紧张的工作和学习中解脱出来,精神上得到了安慰和调节。旅游也是一种全身心的户外活动,不仅可以欣赏大自然的美景,而且可以增加人文、历史、地理知识,特别是到大自然中去,人们可以呼吸到新鲜的空气,有益于身心的健康。经常外出旅游的人往往身体健康、精神饱满、充满活力。为此,本书根据外出旅游所遇到的问题,重点介绍了旅游保健的基本常识,例如哪些人可以旅游,到何处旅游最好,旅游环境

的特点,旅游前应该做哪些准备,在高原低氧环境中旅游应该注意些什么,患有哪些疾病的人不能去高原旅游,旅游时遇到意外伤害如何处理,春、夏、秋、冬不同季节旅游容易患何种疾病,旅游时吃、穿、住、行应注意的事项,旅游者在旅游期间怎样做好自我保健,发生紧急情况怎样做好自助、自救以及常见疾病的预防等。有些旅游者可因饮食被污染或被蚊虫叮咬而感染传染病,对这些知识书中也做了详细介绍。

旅行医学是一门新型学科,涉及的范围很广,如传染病、非传染病、健康咨询、食品安全、媒介控制、旅游地的生态环境、气候与卫生、特殊人群的保健、旅行卫生管理、卫生法规等。总之,凡与旅游有关的医学和卫生问题都属于这一范畴。本书作为旅游保健的科普书,尽可能地将旅游中所涉及的方方面面收录其中,但难免有所疏漏,希望广大读者给予谅解。

本书在编辑过程中承蒙刘献朝、傅玉、李文艳同志的大力支持,为本书插入了精美的图片,使其图文并茂,相得益彰,在此,表示衷心的感谢!

罗书练 于乌鲁木齐

2004年9月

目 录



一、旅游常识	(1)
1. 旅游行装	(1)
2. 旅游 6 注意	(2)
3. 旅游 7 忌	(4)
4. 旅游 8 要	(4)
5. 出境旅游 10 注意	(5)
6. 旅游备忘录	(8)
7. 旅游保险	(9)
8. 什么是旅行医学	(10)
9. 出国旅游前应做哪些准备	(12)
10. 旅游时如何选择鞋袜	(13)
11. 旅游衣、食、住、行小知识	(15)
12. 气候突变及其应对办法	(16)
13. 天黑之前未到达目的地怎么办	(18)
14. 走散时怎么办	(18)
15. 如何避免意外伤害	(19)
16. 什么是时差效应	(20)
17. 孕妇和儿童旅游应注意的问题	(20)
18. 哪些人不宜乘飞机旅行	(22)



19. 巧选旅馆省费用	(23)
20. 别忽视购物小票	(23)
21. 旅游购物秘诀	(24)
22. 旅游中的小知识	(25)
二、旅游中的注意事项	(26)
1. 乘坐飞机旅行注意事项	(26)
2. 乘坐火车旅行注意事项	(29)
3. 乘坐汽车旅行注意事项	(31)
4. 春季旅游注意事项	(32)
5. 骑自行车旅游注意事项	(33)
6. 如何注意游泳安全	(35)
7. 怎样注意旅游中的穿戴卫生	(35)
8. 怎样注意旅游中的卫生与安全	(36)
9. 冰雪旅游注意事项	(38)
10. 登山游览注意事项	(40)
11. 自驾汽车出游注意事项	(41)
12. 带孩子旅游 4 项注意	(42)
13. 乘坐轮船旅行注意事项	(43)
14. 夏季旅游注意事项	(45)
三、旅游中的自我防护	(46)
1. 山野旅游如何躲避野兽	(46)
2. 被狗咬伤后怎么处理	(46)
3. 撞车时保持冷静	(47)
4. 跳车的技巧	(48)
5. 刹车失灵时的逃生技巧	(48)
6. 车辆落水怎样逃生	(48)



7. 地震时怎样防护	(49)
8. 如何躲避飓风吹袭	(50)
9. 如何躲避龙卷风吹袭	(51)
10. 森林大火中的脱险法	(51)
11. 山洪暴发时如何防御危险	(52)
12. 遇险求救法	(53)
四、旅游中的保健知识	(54)
1. 旅游保健守则	(54)
2. 旅游保健常识	(56)
3. 缓解疲劳的保健操	(56)
4. 穴洞旅游保健	(57)
5. 蜜月旅游保健	(58)
6. 高原旅游保健	(59)
7. 如何克服高原缺氧	(60)
8. 旅途中如何进补	(61)
9. 旅游中的健身疗法	(62)
10. 怎样保持旅游中的身心健康	(63)
11. 旅游中消除身心疲劳法	(64)
12. 旅游保健基本常识	(65)
13. 夏季旅游保健	(66)
14. 乘坐飞机长途旅行注意事项	(67)
15. 女性特殊时期旅游保健	(69)
16. 旅游养目“两字经”	(72)
17. 旅游中应注意眼睛卫生	(72)
18. 患哪些疾病时应禁忌旅游	(73)
19. 旅游之后还应做些什么	(74)



20. 旅游使人长寿 (75)
21. 生态旅游有助于增强体质 (75)
22. 老年人旅游莫忘保健 (76)
23. 旅游归来莫忘保健 (78)
24. 旅游时应注意心理健康 (78)
25. 妊娠期乘坐飞机旅行常见的不适 (80)
26. 如何诊治体温过低 (81)
27. 治疗旅游“失眠症”的方法 (83)
28. 糖尿病患者旅游指南 (84)
29. 旅游时应合理食用蔬菜 (85)
30. 旅途中使用睡袋怎样才能睡得舒服 (86)
31. 夏日海水中游泳的保健 (87)
32. 旅游前后应体检 (90)
33. 旅途中别忘给身体补充营养 (91)
34. 旅游 4 宝——扇子、雨伞、眼镜、太阳帽 (92)
35. 科学安排旅游中的休息和睡眠 (92)
36. 休闲美丽两不误, 旅游护肤备忘录 (93)
37. 旅途中保持身体健康的秘诀 (94)
38. 海滩曝晒后如何美肤 (95)
39. 异物进入眼睛后如何自行处理 (96)
40. 旅游带点醋 (97)
41. 旅游喝水有学问 (97)
42. 旅游带姜益处多 (98)
43. 牙膏的奇效 (99)
44. 外出旅游带点蒜 (99)
45. 旅游中睡眠 10 忌 (100)



五、旅游中常见病的预防	(102)
1. 旅游中怎样预防蜜月性膀胱炎	(102)
2. 旅游中为何易患传染病	(103)
3. 旅游应注意季节、地点	(104)
4. 徒步旅行注意事项	(105)
5. 旅游中的撞伤要分别对待	(106)
6. 爬山备忘录	(107)
7. 气象过敏症的预防	(109)
8. 节日出游,药别“断档”	(109)
9. 春游为何会对花粉过敏	(111)
10. 旅游中怎样避免雷击	(113)
11. 旅游中腹泻的预防	(113)
12. 旅游中尿失禁的防治	(115)
13. 旅游中话尿频	(116)
14. 旅游时怎样预防腰肌劳损	(117)
15. 旅游与脚疱	(119)
16. 旅游期间应正确使用空调	(120)
17. 旅游中常见病的防治	(120)
18. 外出旅游慎防“上火”	(121)
19. 出游如何“半自助”	(122)
20. 旅游中泌尿系结石的防治	(123)
21. 旅游中急性阑尾炎的防治	(124)
22. 旅游有助于治疗神经衰弱	(125)
23. 旅游时怎样防治慢性支气管炎	(126)
24. 旅游中如何防治溃疡性口腔炎	(127)
25. 旅游中如何预防急性肾盂肾炎	(128)



26. 旅游中过敏性鼻炎的防治	(129)
27. 野外旅游注意防莱姆病	(130)
28. 如何防治热昏厥	(131)
29. 旅游中如何预防肝炎	(132)
30. 旅游中如何预防痛风	(133)
31. 如何预防高热、高湿以及太阳辐射的危害 ...	(134)
32. 国际旅游前要做哪些预防接种	(135)
33. 旅游中如何防治低血糖	(136)
34. 旅游途中如何防止传染病的发生	(136)
35. 乘坐飞机旅行防病须知	(137)
36. 旅游中应严防病从口入	(138)
37. 旅游中性传播疾病的预防	(138)
38. 如何预防高山病	(140)
39. 如何预防虫媒性疾病	(141)
40. 如何预防动物源性疾病	(142)
41. 如何应对抽筋	(143)
42. 旅游期间应怎样预防感冒	(143)
六、旅游中常见病的诊治	(146)
1. 登山应急救护	(146)
2. 旅游时触电怎样抢救	(149)
3. 游泳时出现意外情况的自救方法	(150)
4. 出游徒手治病 5 法	(151)
5. 野外急救须知	(152)
6. 旅游期间患病的应急处理	(152)
7. 被毒蛇咬伤后的急救	(154)
8. 被烈日晒黑后怎么办	(155)



9. 旅游中发生中毒怎么办	(157)
10. 旅游时应备哪些应急药品	(158)
11. 旅游时应备哪些应急物品	(163)
12. 被毒虫叮咬后怎么办	(164)
13. 旅途遇险时的自救方法	(165)
14. 踏青旅游当心发生皮炎	(166)
15. 防治蜂类蜇伤的方法	(167)
16. 如何防治冻伤	(168)
17. 旅游失眠的简易推拿法	(169)
18. 旅游中如何防治雪盲	(170)
19. 旅游中身体不适的处理方法	(170)
20. 旅游中发生卒中怎么办	(171)
21. 旅游中怎样防止膀胱炎的发生	(172)
22. 旅游中腹泻的治疗	(173)
23. 旅游中被浊流吞没了怎么办	(175)
24. 野外旅游烫伤急救法	(175)
25. 怎样急救淹溺者	(176)
26. 骨折的救治	(178)
27. 旅游时急症的应急处理	(182)
28. 晕车、晕船、晕机的防治	(184)
29. 旅游中治疗感冒的偏方	(186)
30. 旅游中怎样防治腿、脚肿	(189)
七、中国十大名胜	(191)
1. 万里长城	(191)
2. 黄山	(193)
3. 桂林山水	(195)



4. 故宫	(197)
5. 杭州西湖	(199)
6. 苏州园林	(204)
7. 长江三峡	(207)
8. 西安兵马俑	(209)
9. 台湾日月潭	(211)
10. 承德避暑山庄	(212)
八、国内外常用电话号码及邮政编码	(215)
1. 国内统一电话号码	(215)
2. 国内长途直拨电话区号及邮政编码	(216)
3. 国际长途直接拨号指南	(230)



一、旅游常识

1. 旅游行装

忘记烦恼,躲开喧闹,带着憧憬,寻一处“结庐在人境,而无车马喧”的仙境,看一处飞流瀑布,踏一方红尘净土,赏心悦目,旅游真的很美;背起行囊,跋山涉水,顶着秋阳,寻一遍“欲穷千里目,更上一层楼”的旧迹,看一处断壁残垣,踏一方菁菁草地,清除身疲心倦,旅游真的很浪漫。

旅游是春天的踏青,夏天的避暑,秋天的赏叶,冬天的休闲,但要完全体会旅游的乐趣,旅游的准备工作的准备工作显得极为重要,特别是旅游的各种装备,多带一点就是累赘,少带一样又不方便。

野外旅游需要选择一双合适的鞋;若前往热带海岛,可以穿凉鞋或休闲鞋;若参观购物,应选穿平底休闲鞋;若爬山、奔走或进行丛林探险等户外活动,最好选择抓地力强、防滑、耐磨的运动

