

# REMINDE EVERY DAY IN LIFE

# 人生的每日提醒

决定人生成败的365个细节

王琳涵 编著



## 旅游卷

IT IS DETERMINED THAT  
PEOPLE GROW 365 DETAILS  
OF THE SUCCESS OR FAILURE

人民日报出版社

# REMINDEVERY DAYINLIFE

# 人生的每日提醒

决定人生成败的365个细节

王琳涵 编著



## 旅游卷

IT IS DETERMINED THAT  
PEOPLE GROW 365 DETAILS  
OF THE SUCCESS OR FAILURE

人民日报出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

人生的每日提醒.旅游卷:决定人生成败的365个细节 / 王琳涵编著. —北京:人民日报出版社,2004.11

ISBN 7-80208-060-6

I.人...

II.王...

III.①生活—知识②旅游—基本知识

IV.Z228

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第111539号

**书 名: 人生的每日提醒(旅游卷)**

---

**责任编辑: 钟秋菊**

**封面设计: 安 宁**

---

**出版发行: 人民日报出版社(北京金台西路2号)**

邮编:100733)

电话:(010) 65369529 65369512

**经 销: 新华书店**

**印 刷: 北京星月印刷厂**

---

**开 本: 880×1230 1/32**

**总 字 数: 2200千字**

**总 印 张: 120**

**印 数: 10000**

**印 次: 2004年12月第1版 第1次印刷**

---

**书 号: ISBN 7-80208-060-6/C·001**

**总 定 价: 190.00元 (全十册,本册定价:19.00元)**

# 序

梁衡

王琳涵同志编著了这套书,托我写序。说的是“决定人生成败的365个细节”。这个问题提得好。人的一生是由许多细节组成的,不过每日司空见惯,人们不甚注意,更没有研究这个细节与事业、人生的关系。现在见到这个题目真让我想起一些故事的细节和有关细节的故事。

南唐为宋所灭,李后主成了俘虏,被押解去见宋太祖,太祖怕其自杀,托人去观察。去人回报说,不会的,理由是见他下船时还弹掉身上的一点泥土。将人囹圄而如此惜身,必更惜命。李后主这种懦弱的性格被对方看透,后几年就更受制于人,倍受欺凌。他终以多愁懦弱的形象存于史册。共产党早期领袖瞿秋白被捕,蒋介石派人劝降并派医生治疗,瞿说:“减轻一点痛苦可以,要治好病就大可不必了。”蒋知其死意已决,无可奈何。瞿大义凛然,光明磊落的形象永存史册。北宋名臣富弼出使辽国,去数月,有人捎来家书,他说徒乱人心,不拆,直接在灯上烧掉。史家记此细节,足以说明其为公敬业的精神。现实生活中,有一某部门领导,热心应酬,如有活动必参加,实在不能分身前往,也要托人将小礼品带回。又,某一地方领导抗洪时不在现场,见其他人有在现场的指挥照片见报,让报纸再为其补发一张,见报后觉得自己裤管上比别人少了几点泥,不够生动,大为不满。如此自私,如此作秀的细节被群众看在眼里,传为笑柄,怎么能身当大任?还有一个故事是讲科学家的精神。法国某村的一群农妇,早晨出工时见一人趴在地边观

察什么,傍晚收工,此人还原地不动。他就是后来写成科学名著《昆虫记》的大生物学家法布尔。他有一句关于成功的名言“机遇只给有准备的头脑”,这已成为一切想成功的人的座右铭。还有达尔文一次收集生物标本,两手各捉到一只昆虫,这时眼前又出现一只没有见过的昆虫,他双手不空,又求虫心切,就急忙将一只含到嘴里,腾出手又去捉第三只。这是他们敬业成功的细节。一位院士科学家给我讲了一个这样的细节。一天某研究院实验楼前静悄悄的。一位老教授迈着缓缓的步子前去加班,他刚推开大玻璃楼门,身后插上一个身影,抢在他前面进了楼门,是个青年,头也不回。这个细节涉及到青年修养。不是有个传说吗?汉张良在桥上碰见一老人,老人三次将鞋故意丢到水里,张良为他捞了三次。老人观其可教,而传以兵书。我想刚才那位本应为教授开门却抢路而入的青年,肯定得不到教授的“兵书”。

以上说了许多细节,都分别关系到人生、事业、修养等。可见细节不是小事。中医看病讲望、闻、问、切,看看脸色,问问情况,通过这些细节,就知道得了什么病,就能对症下药。现在热心的编者整理出关于人生的许多细节,分成法律、心理、交友、职场、旅游、投资、理财、修养、健康和创业 10 卷,每卷 365 个,好教我们天天提醒,自责和自励。这实在是一个在做人方面自我诊病、保健的好方法。虽不能说改正一个不好的细节或者养成一个好的细节,就能改变人生,但由这些细节悟到的哲理、思路、方法却肯定可以让你的生命迈上新的台阶。希望这套书能对青年朋友们的成长有大的帮助。

是为序。

2004.10.18

# 目录

## 一、旅游前的准备及装备

1. 选择随团旅游的好处有哪些 /01
2. 选择自驾车旅行注意事项有哪些 /02
3. 什么是自助旅游 /03
4. 自助旅游与随团旅游有何区别 /04
5. 自助旅游经费自我操控有哪些好处 /05
6. 为什么要制定自助旅游的旅游计划 /06
7. 自助旅游应具备哪些条件 /07
8. 自助旅行有哪些窍门 /08
9. 如何制定旅游计划 /09
10. 旅行随身携带证件的重要性 /10
11. 外出旅行必需哪些物品 /11
12. 旅游前应做哪些准备工作 /12
13. 旅游衣着该如何选择 /13
14. 全家出游,选什么交通工具好 /14
15. 旅游登山靴的保养 /15
16. 野外行走注意事项 /16
17. 登山运动中的一大杀手:体温过低 /17
18. 登山运动中的一大杀手:心脏衰竭 /18
19. 登山运动的其他注意事项 /19
20. 野外宿营的地点选择 /20
21. 帐篷的注意事项 /21
22. 睡袋使用的注意事项 /22
23. 露营的八项注意 /23
24. 露营的三大纪律 /24

## 二、旅游中的住宿常识

- 25. 巧选旅馆省费用 /25
- 26. 如何住得“安全” /26
- 27. 酒店客房门背后的图纸是什么意思 /27
- 28. 酒店卫生间洁具常识 /28

## 三、旅行中的交通知识

- 29. 购飞机票的注意事项 /29
- 30. 什么是“不可签转、不可改期、不可退票” /30
- 31. 什么是机票的再确认手续 /31
- 32. 航空公司的免费托运行李是如何规定的 /32
- 33. 客票遗失、航班延误应如何处理 /33
- 34. 如何选择所乘飞机更安全 /34
- 35. 旅客乘机时间如何规定?误机怎么办 /35
- 36. 航班延误或取消后膳宿服务有什么规定 /36
- 37. 哪些人不能乘坐飞机?  
乘坐的时候如何选择通道 /37
- 38. 行李托运有哪些手续 /38
- 39. 如何识别假火车票 /39
- 40. 购买火车票注意事项 /40
- 41. 乘火车遇到问题投诉方法 /41
- 42. 火车票遗失处理方法 /42
- 43. 夏天旅游坐火车注意事项 /43
- 44. 火车上的健康小提示 /44
- 45. 种种预防晕车法 /45
- 46. 飞机上的救生衣及防盗系统 /46

47. 乘坐飞机的几点健康提示 /47
48. 关于航空公司的机票常识 /48
49. 国内航班机票的有效期是多少 /49
50. 变更客票怎么办 /50
51. 购买飞机票需要什么证件 /51
52. 什么是 OK 票和 open 票 /52
53. 如何才能退票 /53
54. 如何中途转机不麻烦 /54
55. 儿童搭乘火车有哪些优待 /55
56. 乘车旅游如何避免意外伤害 /56
57. 旅游中遇到沉船怎么办 /57
58. 骑车旅行如何选车 /58
59. 骑车旅行注意事项 /59
60. 骑车旅行的几点注意 /60
61. 自行车旅行的安全隐患 /61
62. 自行车旅行的三点要素 /62
63. 长途旅行骑车如何防止摔倒 /63
64. 如何解决长途旅行骑车的常见伤痛 /64

#### 四、旅行中的健康保健

65. 驾车旅游时如何防止颈背痛 /65
66. 旅游中有哪些常见病状 /66
67. 旅游的必备药物有哪些 /67
68. 如何预防和消除旅游中的急症 /68
69. 如何防治热昏厥 /69
70. 旅途中要注意健康细节 /70
71. 10 种食物不宜多吃 /71
72. 旅途失眠的简易推拿 /72



73. 滑雪如何防治冻伤 /73
74. 游山玩水慎防“春季过敏症” /74
75. 春季旅游注意提防抢劫 /75
76. 观雪防雪盲 /76
77. 汽油中毒怎么办 /77
78. 旅途中小腿抽筋怎么办 /78
79. 出国旅游时应注意的传染病 /79
80. 蹦极的注意事项 /80
81. 如何预防运动症 /81
82. 高山病的起因 /82
83. 高山病的防治措施 /83
84. 怎样在旅游中注意眼睛卫生 /84
85. 温泉沐浴须知 /85
86. 茶水如何治晒伤 /86
87. 旅游中如何进补 /87
88. 旅游中如何美容 /88
89. 糖尿病患者旅游指南 /89
90. 如何在旅行中预防冠心病 /90
91. 旅行中出现低血糖怎么办 /91
92. 野外如何应付蜂蛰 /92
93. 旅游腿脚肿是怎么回事 /93
94. 旅游腿脚肿怎么办 /94
95. 旅途吃饭、喝水的讲究 /95
96. 四季中那些人不宜出游 /96
97. 对付旅游失眠的偏方 /97
98. 醋在旅游中的奇妙用途 /98
99. 大蒜在旅途中有何用处 /99

## 五、野外旅游技巧

100. 野外旅游应注意什么 /100
101. 多花一点时间选择野营地点 /101
102. 背背包的正确方法 /102
103. 野游迷路如何辨别方向 /103
104. 怎样利用地物判定方位 /104
105. 怎样在夜间估计距离 /105
106. 山林旅游防蛇秘笈 /106
107. 野营小窍门 /107
108. 如何烹制你的野外食品 /108
109. 风雨中迷路如何自救 /109
110. 黑夜迷路后如何自救 /110
111. 雪地迷路如何自救 /111
112. 雾中迷路如何自救 /112
113. 没有地图如何辨别方向 /113
114. 如何利用太阳辨别方向 /114
115. 户外旅游如何预测天气(上) /115
116. 户外旅游如何预测天气(下) /116
117. 爬山小技巧 /117
118. 攀登的几点技巧 /118
119. 翻越其他障碍的技巧 /119
120. 走斜坡避险法 /120
121. 如何保持行走速度和节奏 /121
122. 过吊桥、独木桥以及过河的技巧 /122
123. 正确的休息方法 /123
124. 在野外怎么睡得舒服(上) /124
125. 在野外怎么睡得舒服(下) /125

126. 沼泽地行走如何回避危险 /126
127. 如何渡河 /127
128. 徒步旅游中迷了路怎么办 /128
129. 森林迷路怎么办 /129
130. 山路行走的几个小窍门 /130
131. 野外迷路怎么办(上) /131
132. 野外迷路怎么办(下) /132
133. 如何利用自然现象辨别方向 /133
134. 野外利用罗盘(指南针)判断方向 /134
135. 野外利用太阳判断方向 /135
136. 其他判断方向的方法 /136
137. 野外用火、防火与环保 /137
138. 在外野营的自我保护 /138
139. 怎样在野外发求救信号 /139
140. 野外寻水小窍门 /140
141. 野外轻伤的救治 /141
142. 蜂螫伤的急救 /142
143. 其他动物咬伤的急救 /143
144. 旅途中遇到狼怎么办 /144
145. 防蛇安全法则 /145
146. 野营探险用刀类的选择 /146
147. 旅游行走中如何善待自己的脚 /147
148. 中国十大徒步线路推荐 /148

## 六、旅游常见事情处理

149. 超级旅游秘密用品大展览 /149
150. 漂流须注意的事项 /150
151. 避开那些有毒的植物 /151

- 152. 滑水 /152
- 153. 适合沙滩的运动 /153
- 154. 精明盘算旅游报价 /154
- 155. 旅游方法 ABC/155
- 156. 助你缓解疲劳的保健操 /156
- 157. 旅游中的摄影装备指南 /157
- 158. 老年人旅游注意事项(上) /158
- 159. 老年人旅游注意事项(下) /159
- 160. 携带孩子旅游要注意什么 /160
- 161. 旅游登山应注意什么 /161
- 162. 旅游登山的安全注意事项 /162
- 163. 自驾车旅游应注意什么 /163
- 164. 自驾车出游带些啥 /164
- 165. 旅行中你会选购旅游食品吗 /165
- 166. 如何选择好的旅行社 /166
- 167. 如何及时补充水分、维生素、  
蛋白质和“精神营养” /167
- 168. 游轮旅游的建议 /168
- 169. 孕妇旅游最佳期是什么时候 /169
- 170. 夏日海滩游如何爱护皮肤 /170
- 171. 夏日海滩游小心水母与海胆 /171
- 172. 夏日海滩游红眼病的预防 /172
- 173. 夏日海滩游如何防止扭伤 /173
- 174. 在海滩边遇到扭伤怎么办 /174

## 七、人在旅途窍门

- 175. 旅游景点购物陷阱之狐假虎威法 /175
- 176. 旅游景点购物陷阱之避实就虚法 /176

177. 游客防骗技巧之记清六大要素 /177
178. 游客防骗技巧之用心看广告 /178
179. 游客防骗技巧之谨防“零团费”、“负团费” /179
180. 男士旅游穿什么 /180
181. 外出旅游遇上雷雨怎么办 /181
182. 如何在溶洞内摄影 /182
183. 蜜月旅行的衣食住 /183
184. 蜜月旅行的行 /184
185. 怎样在旅行时保护贵重首饰 /185
186. 火车与飞机票的购买小窍门 /186
187. 对付雨天的小常识 /187
188. 滑雪时如何防止进雪 /188
189. 滑雪时如何选择滑雪镜 /189
190. 滑雪时如何保护皮肤 /190
191. 滑雪时如何防止冻伤 /191
192. 滑雪时如何选择使用内衣 /192
193. 滑雪时如何乘坐滑雪索道 /193
194. 旅途中找洗手间小经验 /194
195. 火车上上洗手间的注意事项 /195
196. 旅行途中巧藏钱 /196
197. 哪些人不宜乘飞机 /197
198. 独自走散时怎么办 /198
199. 托运行李损坏要索赔 /199
200. 托运行李迟到、丢失要补偿 /200
201. 潜水时突然抽筋怎么办 /201
202. 潜水时的几点小窍门 /202
203. 潜水时耳痛、耳鸣怎么办 /203
204. 旅途中如何给食具巧消毒 /204
205. 怎样识别真假胶卷 /205

- 206. 举家旅游如何安排饮食 /206
- 207. 旅游时,如何巧打时间差 /207
- 208. 善玩也是可以减少支出的 /208
- 209. 旅游购物学问多 /209
- 210. 浸泡温泉的注意事项 /210
- 211. 旅行时如何巧饮食 /211
- 212. 如何保管旅游一般物品 /212
- 213. 如何保管贵重物品 /213
- 214. 旅行时重要物品丢失怎么办 /214
- 215. 信用卡和旅行支票在旅行中的用途 /215
- 216. 旅行中科学负重方式 /216
- 217. 女性旅游安全注意事项 /217
- 218. 冬季出游穿什么 /218
- 219. 冬季出游的着装大忌 /219
- 220. 游古建筑群的讲究 /220
- 221. 旅游必备棒球帽的好处 /221
- 222. 携带笔记本电脑旅行的好处 /222
- 223. 携带笔记本电脑旅游时要注意什么 /223
- 224. 如何有效地选择准特价格 /224
- 225. 沙暴天气的出行原则 /225
- 226. 出游如何防晒 /226

## 八、境外游的注意事项

- 227. 出国自助游装备检查表 /227
- 228. 入出境要办哪些手续 /228
- 229. 如何减轻时差对人体的影响 /229
- 230. 用西餐礼仪知识 /230
- 231. 用西餐的几点注意事项 /231

- 232. 欧洲各国海关关于动植物入境的规定 /232
- 233. 欧洲各国海关关于其它入境物品的规定 /233
- 234. 外文不灵, 需胆大皮厚 /234
- 235. 如何申请旅游护照 /235
- 236. 我国对出入境物品的一些规定 /236
- 237. 境外应急处理的几点知识 /237
- 238. 在国外发生交通事故怎么办 /238
- 239. 在国外遭窃遗失怎么办 /239
- 240. 国外旅游时用手机须记 112/240
- 241. 各国刷卡消费指南(一)/241
- 242. 各国刷卡消费指南(二)/242
- 243. 参团出国旅游的程序是什么 /243
- 244. 荷兰水道浪漫游 /244
- 245. 什么是世界学生青年旅游(STATRavel)/245
- 246. 世界学生青年旅游服务的内容 /246
- 247. 如何申请世界学生青年旅游会员卡 /247
- 248. 海外旅游自助热点(一)/248
- 249. 海外旅游自助热点(二)/249
- 250. 世界五大奇河 /250
- 251. 世界六大宫殿 /251
- 252. 天下奇湖(一)/252
- 253. 天下奇湖(二)/253
- 254. 世界上的七座凯旋门 /254
- 255. 尼泊尔礼仪禁忌 /255
- 256. 英国旅游禁忌 /256
- 257. 奉爱之旅——印度 /257
- 258. 香港的交通(一)/258
- 259. 香港的交通(二)/259
- 260. 香港旅游的方式和注意事项 /260

- 261. 出境付账时以什么方式结算更方便呢 /261
- 262. 可携带多少外币或人民币出境 /262
- 263. 出国旅游小费付多少才合适 /263
- 264. 各国有哪些特色旅游纪念品 /264
- 265. 海外特色旅游(一)/265
- 266. 海外特色旅游(二)/266
- 267. 古巴的海滩 /267
- 268. 旅游古巴 ABC/268
- 269. 世界摄影胜地 /269
- 270. 到瑞士必尝的特色菜(一)/270
- 271. 到瑞士必尝的特色菜(二)/271
- 272. 厨艺兼俱的泰北美食 /272
- 273. 新加坡住宿——任你选择 /273
- 274. 夏威夷各种各样的宾馆 /274
- 275. 日本游的注意事项(一)/275
- 276. 日本游的注意事项(二)/276
- 277. 恰图恰市场 /277
- 278. 欧洲如何乘火车 /278
- 279. 欧洲有特色的小吃 /279
- 280. 欧洲风俗小常识 /280
- 281. 欧洲如何使用自动储物箱 /281
- 282. 巴厘岛 /282

## 九、旅游权益问题

- 283. 外出旅游中的保险有哪些 /283
- 284. 旅行社向消费者提供什么服务 /284
- 285. 旅游合同是什么 /285
- 286. 参团旅游有哪些好处 /286



- 287. 参团旅游的安全好处 /287
- 288. 参团旅游也有被动性 /288
- 289. 参团旅游价格不平等怎么办 /289
- 290. 参团旅游如何转团 /290
- 291. 参团旅游中的购物问题 /291
- 292. 游客权益受损,旅行社如何赔偿(-)/292
- 293. 游客权益受损,旅行社如何赔偿(=)/293
- 294. 旅游者可以对哪些旅游服务质量进行  
投诉? 索赔应符合哪些条件 /294
- 295. 旅游者对旅游服务质量投诉立案程序 /295
- 296. 跟团旅游要较真 /296
- 297. 旅游维权的 4 种途径 /297
- 298. 为什么要重视旅游合同 /298

## 十、中国名胜旅游指南

- 299. 中国名胜古迹知多少 /299
- 300. 中国特色旅游文化 /300
- 301. 世界遗产在中国 /301
- 302. 国家重点旅游景区(第一批) /302
- 303. 国家重点旅游景区(第二批) /303
- 304. 国家重点旅游景区(第三批) /304
- 305. 中国名山有哪些 /305
- 306. 中国历史文化名城 /306
- 307. 我国七大藏书楼 /307
- 308. 中国名胜中的“四大” /308
- 309. 中国四大佛山 /309
- 310. 敦煌莫高窟 /310
- 311. 皇家园林 /311