

GUANZHUXUESHENG GONGGONGANQUAN JIAOYUXILIE CONGSHU

关注学生公共安全教育系列丛书

戴志强 编著

# 学生旅游

## 安全教育知识读本

掌握旅游过程中常发生事故的自救和救助措施，  
以便在事故发生后的第一时间自救或他救。

本书既可作为教师进行安全教育的教学参考书，  
也可以作为学生选读的知识读本。

 云南大学出版社

关注学生  
公共安全教育系列丛书

# 学生 旅游安全

教育知识读本

戴志强 编著

云南大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

学生旅游安全教育知识读本 / 戴志强编著. —昆明 :  
云南大学出版社, 2011

(关注学生公共安全教育系列丛书)

ISBN 978-7-5482-0667-5

I. ①学… II. ①戴… III. ①旅游安全—安全教育—  
中小学—课外读物IV. ①G634.203

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第230886号

关注学生公共安全教育系列丛书

## 学生旅游安全教育知识读本

---

编 著: 戴志强

责任编辑: 于 学 朱光辉

封面设计: 左巧艳

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 云南华达印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 13

字 数: 213千

版 次: 2012年12月第1版

印 次: 2012年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5482-0667-5

定 价: 24.00元

---


地 址: 云南省昆明市翠湖北路2号云南大学英华园内

邮 编: 650091

电 话: 0871-5031070 5033244

网 址: <http://www.ynup.com>

E-mail: [market@ynup.com](mailto:market@ynup.com)



# 前言 | » Preface

随着社会经济的发展、人们生活水平的提高以及思想观念的转变，现在越来越多的中小學生选择外出旅行来度过节假日。但是出门在外毕竟不同于在家，中小學生在出行中将会面临许多问题。在众多的问题中，学生旅行安全显得尤为重要。本书将从饮食、住宿、出行、旅游景区和户外活动安全以及旅游过程中的救助五个方面就中小學生旅行中的安全问题展开论述。

首先，中小學生要注意旅游饮食安全，讲究饮食卫生，防止“病从口入”及不科学的饮食习惯造成的不适或者疾病。尤其是在食用海鲜产品时，一定要挑干净、新鲜的食用，防止发生食物中毒。吃海鲜时和刚刚吃了海鲜后，不要饮用冰啤、冰水和冷水，不要吃过凉的食物，以防止发生腹泻等疾病。

其次，中小學生在出行前要考察目的地的天气、住宿等情况，然后根据当地的情况准备出行要带的物品。在宾馆住宿时，要时刻保持警惕，尽量避免和陌生人有过于密切的接触，以防财物被盗或身体受到其他伤害。在野外露营时，要注意选择合适的野营地点，避免处于风口处或过于潮湿的地面。

再次，中小學生在和家人或者朋友外出旅行时，无论是坐火车、轮船、飞机还是骑自行车或自驾车，要知道，安全是第一位的。在选择出行工具时，中小學生一定要选择乘坐有安全保障的交通工具，不能因为贪图

便宜、方便，盲目乘坐缺乏安全保障的交通工具。同时，由于车站、机场等场所人多，因此中小学生在乘坐交通工具出行时还要注意防盗，从而确保出行安全。

最后，中小学生在旅游景区游玩或进行其他户外活动时，要注意遵守景区和设施的相关规定，注意不要去无防护设施的危险地段，要加强自我保护意识，最好为自己上一份旅游意外伤害保险。

此外，小学生还要掌握旅游过程中常发生事故的自救和救助措施，以便在事故发生后的第一时间自救或他救，从而尽快恢复伤情或延长救治时间。

通过阅读本书，希望广大小学生能够增强安全意识，愉快地进行旅游活动。

编者

2011年2月



# 目 录 | Contents

## 第一章 旅游饮食安全

1. 在外出旅游时，吃水果可以不洗吗？ 2
2. 外出就餐不洗手会有什么危害？ 3
3. 外出旅游时哪些食物是不能同时吃的？ 5
4. 哪些蔬菜容易引发食物中毒？ 7
5. 如何避免在外出旅游过程中的食物中毒？ 9
6. 外出旅游食物中毒后该怎么办？ 11
7. 如何避免在旅游中因食用过冷的食物引起肠胃不适？ 13
8. 如何避免旅游过程中食物过敏？ 14
9. 食物越鲜艳越好吃吗？ 16
10. 野餐时生吃鸡蛋卫生吗？ 18
11. 旅游过程中暴饮暴食有什么危害？ 20
12. 饮用没有生产日期或者过期的饮料有什么危害？ 21
13. 夏季旅游喝水应注意哪些问题？ 23
14. 在旅游过程中应如何预防腹泻？ 25
15. 外出旅游到餐馆就餐时应注意哪些问题？ 27
16. 怎样辨别野生蘑菇是否有毒？ 29



17. 野外旅游应如何对水进行消毒?	31
18. 野外旅游时如何识别有毒野果?	32
19. 野外旅游应如何识别有毒植物?	34
20. 如何寻找水源?	36
21. 出游野餐应注意哪些事项?	38
22. 在外出旅游乘坐飞机的过程中饮食应注意哪些事项?	40

## 第二章 旅游住宿安全

1. 外出旅游在选择宾馆、酒店住宿时应注意哪些事项?	44
2. 外出旅游应如何预订宾馆?	46
3. 在外出旅游住宿时应如何避免进入“黑店”?	48
4. 在宾馆入住登记和退房时应注意哪些事项?	50
5. 中小学生在入住宾馆后应注意哪些问题?	52
6. 如何预防在住宿时财产被盗?	54
7. 如何避免被同一房间的房客盗窃?	56
8. 在宾馆内安全用电需要注意哪些事项?	57
9. 在宾馆乘坐电梯时电梯突发故障怎么办?	59
10. 宾馆发生火灾后应如何逃生?	61
11. 宾馆、饭店发生爆炸怎么办?	63
12. 宾馆发生地震后应如何逃生?	64
13. 选择野营的地点应注意哪些事项?	66
14. 如何预防野外“露宿综合症”?	68
15. 不会搭建简易房怎么办?	70



## 第三章 旅游出行安全

1. 中小学生在马路上行走时要注意哪些事项?	74
2. 中小学生在横穿马路时应注意哪些事项?	76
3. 中小学生在行走时发生意外应怎么办?	78

4. 中小学生在骑自行车旅游时应注意哪些事项?	80
5. 骑自行车旅游时发生意外情况怎么办?	81
6. 中小學生外出旅游应怎样安全乘坐出租车?	83
7. 中小學生在上出租车后发现是“黑出租车”怎么办?	84
8. 中小學生外出旅游应怎样安全乘坐地铁?	86
9. 中小學生外出旅游乘地铁发生火灾事故怎么办?	88
10. 中小學生外出旅游应怎样安全乘坐公共汽车?	90
11. 中小學生外出旅游乘公共汽车时拥挤怎么办?	92
12. 中小學生在公共汽车上遇到性骚扰时怎么办?	94
13. 中小學生应如何在公共汽车上防盗?	96
14. 中小學生在外出旅游时应怎样安全乘坐火车?	97
15. 中小學生在外出旅游乘坐火车时应如何防盗?	99
16. 如何防范中小學生在火车上向外扔垃圾砸伤路人?	101
17. 中小學生在火车发生事故后应如何逃生?	103
18. 中小學生在外出旅游时应怎样安全乘坐轮船?	105
19. 中小學生在外出旅游时应怎样安全乘坐飞机?	107
20. 中小學生在外出旅游时应怎样安全乘坐电梯?	109
21. 中小學生在外出旅游时遇到交通事故该怎么办?	110
22. 中小學生如何防范旅途中晕车、晕船、晕机?	112
23. 中小學生在旅游途中迷路怎么办?	114

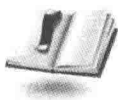


## 第四章 旅游景区和户外活动安全

1. 玩过山车要注意什么?	118
2. 马蜂窝可以捅一下吗?	119
3. 怎样防范旅游中的踩踏事件?	121
4. 旅游时骑马要注意哪些呢?	124
5. 冬季滑雪要注意什么呢?	126
6. 滑冰要注意哪些呢?	128
7. 玩漂流需要注意哪些?	130



8. 夏天去海边玩应该注意什么?	132
9. 夏季旅游如何防晒斑?	134
10. 发现鸟巢要注意什么?	136
11. 如何防范被蛇咬?	138
12. 在动物园看猴子应注意什么?	140
13. 哪些植物是有毒的?	142
14. 野外临时休息应注意些什么?	143
15. 在荒凉的沙漠中活动要注意什么?	145
16. 爬山活动应该注意什么?	147
17. 放风筝时要注意哪些呢?	149
18. 遇到枯朽的大树怎么办?	151
19. 泡温泉要注意哪些?	153
20. 森林公园旅游应注意什么?	154
21. 草原旅游应注意哪些?	156
22. 在白雪茫茫的雪地里活动要注意什么?	158
23. 高原活动应注意什么?	159
24. 中小學生参加素质拓展需要注意什么?	161
25. 赶庙会应该注意什么?	163



## 第五章 旅游中的救助

1. 发现有人落水, 中小學生该怎么办?	168
2. 被动物咬伤怎么办?	170
3. 与家人失散了怎么办?	171
4. 小腿抽筋怎么办?	173
5. 脚扭伤了怎么办?	174
6. 骨折后怎么办?	177
7. 被蜂蛰伤后怎么办?	178
8. 被毒蛇咬伤了怎么办?	180
9. 被蚊虫叮咬了怎么办?	182



- |                      |     |
|----------------------|-----|
| 10. 皮肤擦伤、挫伤、韧带拉伤怎么办? | 184 |
| 11. 小虫子进入耳朵怎么办?      | 186 |
| 12. 皮肤晒伤了怎么办?        | 187 |
| 13. 出海旅游遇险怎么办?       | 189 |
| 14. 遇到冰雹怎么办?         | 191 |
| 15. 遇到沙尘暴该怎么办?       | 192 |
| 16. 突然遇到雷击怎么办?       | 194 |



## 第一章 旅游饮食安全

随着人们生活水平的提高，假日旅游已经成为一种时尚，而且越来越多的中小学生家长选择带孩子或者让孩子报团旅游。这对中小学生的身心健康发展是很有益的。然而，就在中小学生对憧憬和兴奋之余，却常常忽视一件重要的事情，那就是旅游过程中的饮食安全。

中小学生在旅游过程中的饮食安全对于保证旅游的顺利完成具有重要意义。在现实生活中，通过食品和饮水把病菌和病毒带入人体而引起疾病的现象是很常见的。中小学生在旅游中要做到饮食安全，必须要克制不规律饮食的心理，即不能随时随地想吃什么就吃什么，要保证食物的干净、卫生，注意不要吃过期的食物，不要吃没有质量保证的食物，要选择在有卫生许可证，卫生状况良好的餐馆就餐。

此外，中小学生在旅游的过程中也要保持良好的个人卫生和健康的饮食习惯，比如饭前一定要洗手，要吃洗干净的水果，最好要削皮后再食用等，从而避免旅游过程中发生饮食不安全的事件。同时，希望中小學生安全地度过一个愉快的旅程。



## 1. 在外出旅游时，吃水果可以不洗吗？



### 安全故事会

小双是小学五年级的学生。某日，学校组织小双所在年级的学生出游。途中，小双感到有些口渴，于是拿出自带的苹果就要吃。同行的小玉告诉他苹果要洗干净了才能吃，否则容易肚子疼。但是小双却不以为然地说：“不干不净，吃了没病。”请问，小双的说法正确吗？



### 安全博士讲堂

很明显，小双的说法是不正确的。

目前人们的生活水平明显提高了，一年四季都能吃上新鲜的水果。但是，中小学生在吃水果前一定要先将其洗干净，以免患上肠炎、菌痢等肠道疾病。

众所周知，水果在栽培、采摘和搬运的过程中，很容易被致病菌污染。同时，果农在管理果树时，从花落到结果，一直在使用农药，时间一长，一些农药就会残留在果皮里，这些农药对人体有一定的毒性，即使是少量的也对儿童极为有害。另外，水果很容易腐烂，腐烂的水果表面的致病菌和寄生虫卵能深入到水果内部。根据有关检测，水果如果经过充分洗涤，上面的细菌和残余的农药一般可以减少82%~97%。如果有条件的话，中小學生可以将水果清洗干净后再经过适当的消毒处理来杀菌，这样吃了就可以对人安全无害。此外，有些农药经过单纯的洗涤是不能完全洗掉的，因而中小学生在吃苹果、梨、桃等水果时最好用水洗干净后削去皮再吃。

## 小贴士

在旅游时，当地通常都会有一些特色水果。中小学生在饱口福的时候，一定要注意不可贪吃。如芒果、菠萝吃多后容易上火，西瓜、木瓜性寒，吃多容易拉肚子。另外，吃水果一定要洗净，防止农药中毒。

## 2. 外出就餐不洗手会有什么危害？



### 安全故事会

小雨和父母在外出旅游的过程中到一家饭店就餐。在吃饭前，妈妈让小雨先去洗手。小雨却说：“我的手很干净，什么脏东西都没有摸，所以用纸巾简单擦一下就行，不用洗了。”请问：小雨的说法正确吗？



### 安全博士讲堂

小雨的说法是不正确的。

人们常说“病从口入”，实际上，在“病从口入”的过程中，两只手发挥着拿取接送的作用。不论是洁净的手拿取被污染的食品，还是被污染的手拿取洁净的食品，病菌都是经过手接送进口中，因此也可以说是“病经手入”。

一般说来，人的一只手上大约附着40多万个细菌，如果手洗不干净就进餐，后果将不堪设想。在日常生活中，有些中小學生手一旦闲下来，就抠鼻子、揉眼睛，此时就有可能造成鼻子、眼睛黏膜的破损，从而使呼吸道中的病菌、手上的病菌乘虚而入。



中小学生在外出旅游的过程中，会不断接触一些物品，手上必然附着大量的细菌，并且这些细菌用肉眼是看不见的。因此，中小学生在外出旅游进餐前，一定要洗手。那么，洗手是不是简单用水冲一下就好了呢？答案显然是否定的。

大多数人每次洗手的时间不足8秒，然而，在如此短的时间内是很难将手上的细菌清除掉的。中小学生如果想要让双手在较长时间内保持清洁，一定要用正确的方法洗手：打开水龙头后，用流动的水冲洗手部，将手腕、手掌和手指充分浸湿。然后打上香皂或洗涤剂，均匀涂抹，搓出沫儿，让手掌、手背、手指、指缝等都沾满，然后反复搓揉双手及腕部。整个搓揉的时间应不少于30秒，搓揉完毕后，再用流动的自来水冲洗干净，直到手上不再有肥皂沫儿为止。一般情况下，中小学生在洗手时应照此办法重复两到三遍，以保证有效清除手上的全部脏东西。触摸过沾有细菌的物品的手，中小学生在洗时更要严格消毒，至少应照此办法搓冲五到六遍。

在手洗净后，一定要用干净的个人专用毛巾、手绢或一次性消毒纸巾擦干双手。如果用脏手巾或脏手绢，甚至用衣襟擦手，就会造成二次污染。有的餐厅的洗手间置有自动干手器，中小學生可以在洗干净后及时把湿手烘干。如果上述条件都不具备，让湿手自动晾干，也不失为一种好办法。

### 小贴士

中小学生在日常生活中应注意养成饭前便后洗手的良好习惯，同时要掌握洗手的正确方法，以防止手上的病菌侵入人体，威胁自身健康。



## 3. 外出旅游时哪些

# 食物是不能同时吃的？



### 安全故事会

去年暑假，李振（今年10周岁）和爸爸妈妈一起去南方旅游。在旅游途中，李振看到了南方特有的菠萝蜜，觉得很新奇，便要闹着吃。李振的妈妈想也没想就给儿子买了一些。就在儿子津津有味地吃着的时候，李振的爸爸回来了，看到儿子在吃菠萝蜜，顿时吓了一跳。原来，李振在早上旅游出发前，刚吃了蜂蜜，而蜂蜜和菠萝蜜同时吃下后，两者的分子结构就会发生变化，并会不断膨胀。而人的胃根本承受不了这种持续的膨胀，严重者可导致腹胀而死。于是李振的爸爸妈妈赶紧把他送往医院救治，幸亏抢救及时，这才避免了悲剧的发生。



### 安全博士讲堂

有些食物由于组成成分的不同，如果同时食用，往往会在体内产生化学反应，生成机体不易消化吸收的沉淀块，严重的甚至会造成生命危险。因此，中小学生在外出旅游的过程中应对这类食物有所了解，并坚决避免此类事件的发生。

(1) 鸡蛋与豆浆不能同时食用。人们在日常生活中经常用豆浆冲鸡蛋，认为两者都富含蛋白质，同时食用对身体有益。但是从科学饮食的角度来讲，两者是不能同时食用的。这是因为生豆浆中含有胰蛋白酶抑制物，它能抑制人体蛋白酶的活性，影响蛋白质在人体内的消化和吸收，而鸡蛋的蛋清里含有粘性蛋白，粘性蛋白可以同豆浆中的胰蛋白酶结合，使蛋白质



的分解受到阻碍，从而降低人体对蛋白质的吸收率。

(2) 萝卜与橘子不能同时食用。临床实验表明，萝卜等十字花科蔬菜摄食到人体后，可迅速代谢产生一种抗甲状腺的物质——硫氰酸，此时如果同时摄入橘子，橘子中的类黄酮物质在肠道被细菌分解，转化成羟苯甲酸及阿魏酸。羟苯甲酸和阿魏酸这两种物质可以加强硫氰酸抑制甲状腺功能，从而诱发或导致甲状腺肿。因此，中小学生在日常生活中应注意这两种食物不要同时食用，尤其在甲状腺肿流行的地区，或正在患甲状腺肿的中小學生更要注意。

(3) 柿子与白薯不能同时食用。众所周知，柿子味甘、性寒，能清热生津、润肺，内含蛋白质、糖类、脂肪、维生素及无机盐等营养物质。白薯味甘、性平，补虚益气，强肾健脾，内含大量糖类等营养物质，两者若分开食用对身体有益无害，但如果同时吃，却对身体不利。这是因为吃了白薯后，人的胃里会产生大量盐酸，如果再吃上些柿子，柿子在胃酸的作用下会产生沉淀，沉淀物积结在一起，会形成不溶于水的结块，既难于消化，又不易排出，人就容易得胃柿石，严重者还需要做手术治疗。

(4) 牛奶与巧克力不能同时食用。牛奶中含有丰富的蛋白质和钙，巧克力中则含草酸，若二者混在一起吃，牛奶中的钙会与巧克力中的草酸结合形成一种不溶于水的草酸钙，人食用后不但不吸收，还会出现腹泻、头发干枯等症状，影响肌体的生长发育，因此中小学生在外出旅游饮食的过程中一定要注意。

(5) 有些水果与海鲜不能同时食用。有不少中小学生在外出旅游的过程中既喜欢吃海鲜，又喜欢吃水果，但是应当注意的是，在吃海鲜的同时，如果再吃葡萄、山楂、石榴、柿子等水果，就会出现呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等症状。这是因为这些水果中含有鞣酸，遇到水产品中的蛋白质，会沉淀凝固，形成不容易消化的物质。同时，鞣酸还有收敛作用，它能抑制消化液的分泌，使凝固物质长时间滞留在肠道内，进而引起发酵。因此，中小学生在吃海鲜后不要立即吃上述水果，最好应在间隔4小时后再吃。

(6) 牛奶、酸奶、乳酪与花椰菜、黄豆、菠菜、苋菜、蕹菜等不能同时食用。这是因为前者含有丰富的钙质，而后者所含的化学成分往往会影  
响钙的消化吸收。



(7) 此外,其他一些食物,比如羊肉与西瓜,香蕉与芋头,松花蛋与红糖,豆腐与蜜糖,黄瓜与花生,芥菜与兔肉,狗肉与绿豆,柿子与螃蟹等也是不宜同时食用的。

### 小贴士

中小学生在日常生活中应当积累一些与饮食有关的知识,对于一些不宜同时进食的食物,可以分开进食,最好相隔3~4小时吃,以防食物相克。

## 4. 哪些蔬菜容易引发食物中毒?

### 安全故事会

一日,10岁的小强和妈妈去郊区某采摘园采摘。在经过西红柿种植区时,小强看见未熟的青西红柿很好奇,因为平时见到的西红柿都是红色的。于是小强跑到里面摘了三个并一口气吃下。可没过多久,小强就觉得恶心、呕吐并伴有腹泻。小强的妈妈赶紧打电话求救,小强被送进了医院。经诊断,这些症状系小强吃未成熟的青西红柿食物中毒所致。

