

名医名诊 百病百问
系列丛书



旅行保健 常识 100 问

傅贞亮教授



W 世界图书出版公司

(陕)新登字 014 号

旅行保健常识 100 问

傅贞亮 主编

赵天才 副主编

李丹 责任编辑

世界图书出版公司 出版发行

(西安市西木头市 34 号 邮编 710002)

西北大学印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本:787×960 1/32 印张:8.25 字数:120 千字

1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 次印刷

印数:00001-10000 册

ISBN 7-5062-3477-7/R·139

Wx3477 定价:10.00 元

“名医名诊百病百问”系列丛书

编委会名单

名誉主任委员 吴阶平

主任委员 陈敏章

副主任委员 巴德年

委员 (按姓氏笔画为序)

牛汝楫	史轶繁	石景森	许贤豪
刘辅仁	陈灏珠	沈丽英	张乃峥
张之南	张学庸	李美玉	李蓉生
余斌杰	郎景和	林良明	杨光华
胡翔鹄	胡亚美	徐君伍	夏穗生
章逢润	梁劲荃	曹钟梁	傅贞亮
惠延年	鲁开化	裘法祖	黎磊石

“名医名诊百病百问”系列丛书

主编主审名单

- | | |
|-----|-----------------------|
| 陈灏珠 | 上海市心血管研究所所长、教授 |
| 张学庸 | 第四军医大学西京医院消化内科主任、教授 |
| 沈丽英 | 第四军医大学西京医院呼吸内科主任、教授 |
| 牛汝揖 | 武汉同济医科大学附属一院呼吸内科主任、教授 |
| 余斌杰 | 广州中山医科大学附属一院内分泌科主任、教授 |
| 杨光华 | 成都华西医科大学校长、教授 |
| 梁劲荃 | 西安医科大学附属二院妇产科主任、教授 |
| 张乃峥 | 北京协和医院风湿内科主任、教授 |
| 许贤豪 | 卫生部北京医院神经内科主任、教授 |
| 林良明 | 首都儿科研究所保健科主任、研究员 |
| 李蓉生 | 北京协和医院血液内科主任、教授 |
| 胡翔鹄 | 首都医科大学佑安医院院长、教授 |
| 徐君伍 | 第四军医大学口腔医院修复科主任、教授 |
| 章逢润 | 陕西中医研究院副院长、教授 |
| 傅贞亮 | 陕西中医学院医疗系主任、教授 |
| 刘辅仁 | 西安医科大学附属二院皮肤科主任、教授 |
| 惠延年 | 第四军医大学西京医院眼科主任、教授 |
| 鲁开化 | 第四军医大学西京医院美容中心主任、教授 |
-

出版说明

世界图书出版公司是国内唯一的一家国家级大型集团出版公司。世界图书出版西安公司近两年来，曾先后翻译出版了《西氏内科学》、《西氏内科学精要》、《克氏外科学精要》、《尼氏儿科学》、《尼氏儿科学精要》、《道氏英汉医学辞海》、《梅氏腹部手术学》、《威廉姆产科学》等一系列世界医学经典名著，在全国尤其是在医学界引起了很大反响。我们也通过此系列名著的翻译和出版，结识了全国医学界一大批著名专家教授。在这些专家教授的建议下，我们在调研图书市场的基础上，根据广大普通读者的要求，坚持“精品与普及”相结合的出版思路，组织全国近百名著名专家教授编写了“名医名诊百病百问”医学系列科普读物。

该套丛书采取一病一书、一书百问的形式，在参考国内外最新研究资料的基础上，在介绍各种疾病病因、发病机理、诊断治疗的新观点、新技术、新方法的同时，结合读者、患者的心理状况，重点介绍了疾病的预防方法和日常生活中应注意的问题。通过阅读本书，对于人们早期发现和早

期预防疾病有着重要的指导价值，从而达到早期诊断和早期治疗的目的。

该套丛书语言通俗易懂，内容简明新颖，具有很强的科学性、针对性、趣味性和实用性，既可供城乡广大普通读者、患者阅读，也可供广大临床基层医生参考。

在此套丛书编写过程中，我们曾得到了著名医学教授、人大常委会吴阶平副委员长，卫生部陈敏章部长以及中国医学科学院巴德年院长的大力支持，我们在此深表谢意。同时，北京协和医院、上海第二医科大学、上海心血管病研究所、首都儿科研究所、首都医科大学、北京佑安医院、第四军医大学西京医院、第四军医大学口腔医院、陕西中医学院、西安医科大学、陕西省中医药研究院等单位的热情支持，在此也一并表示感谢。

目 录

1. 旅游时怎样着装? (1)
 2. 旅游时穿什么鞋最好? (3)
 3. 怎样选购、穿着与保养旅游鞋? (5)
 4. 旅游戴口罩有什么好处? 为什么还要讲究方法? (7)
 5. 老年人和儿童旅游时应注意什么? ... (11)
 6. 旅途乘车船时为何不宜阅读书报? ... (14)
 7. 哪些人不宜乘飞机旅行? (17)
 8. 乘飞机时的饮食宜忌是什么? (20)
 9. 乘飞机旅行为何会出现飞行时差反应? 怎样预防? (22)
 10. 航空性中耳炎是怎么回事? 怎样防治? (26)
 11. 什么是晕动病? 其有哪些表现? (30)
 12. 晕车、晕船、晕机怎么办? (31)
 13. 哪些人不宜骑自行车旅游? (35)
 14. 骑自行车旅游怎样防止神经肌肉损伤?
-

- (38)
15. 男士骑自行车旅游为何须防前列腺炎?
..... (40)
16. 女士骑自行车旅游应注意什么? (43)
17. 徒步旅行时有哪些注意事项? (44)
18. 徒步旅行怎样防止胫腓骨疲劳性骨膜炎? (47)
19. 旅行中脚被鞋磨伤或形成水泡时怎么办? 如何预防? (50)
20. 脚上磨出老茧, 走路疼痛怎么办?
..... (52)
21. 何谓鸡眼? 其怎样防治? (53)
22. 春游对花粉过敏是怎么回事? (55)
23. 夏季旅游为什么要及时补充水分和盐分? (58)
24. 夏季旅游为何不宜露宿野外? (61)
25. 盛夏旅游怎样预防中暑? (63)
26. 盛夏中暑后的饮食宜忌有哪些? (65)
27. 夏日旅游怎样防晒斑? (67)
28. 夏季旅游怎样预防雷击? (69)
29. 夏季旅游投宿怎样正确使用电风扇?
..... (71)
30. 夏季旅游投宿使用空调应注意什么?

- (74)
31. 夏季旅行如何防治瘧子? (77)
32. 夏秋季旅游怎样预防乙脑? (78)
33. 旅行怎样预防疟疾? (81)
34. 腹部着凉后为什么会肚子痛? (84)
35. 贪凉饮冷与腹痛是怎么回事? (85)
36. 怎样防治旅行性腹泻? (87)
37. 旅游时怎样预防肠道传染病? (89)
38. 夏秋季旅游怎样防治急性菌痢? (93)
39. 旅行时食用肉制品怎样预防肉毒中毒?
..... (96)
40. 有的人吃了鸡蛋、鱼等食物后, 为什
么会出现腹痛、腹泻等症状? (98)
41. 冬春季节旅游怎样预防呼吸道传染病?
..... (100)
42. 冬季旅行怎样保护皮肤? (103)
43. 冬季旅行怎样防治冻疮? (106)
44. 什么是冻伤? 隆冬旅行怎样预防冻伤?
..... (108)
45. 旅游中冻僵了怎样救治? (111)
46. 怎样防治旅途落枕? (113)
47. 坐车时发生颈部挥鞭样损伤如何治疗?
..... (115)
-

- 48. 旅行中扭伤腕关节怎么办? (116)
 - 49. 旅行时如何防治急性腰扭伤? (117)
 - 50. 旅游时怎样预防腰肌劳损? (121)
 - 51. 旅行时如何防治踝关节扭伤? (123)
 - 52. 脚跟痛与跖腱膜劳损是怎么回事?
..... (125)
 - 53. 何谓冷敷和热敷? 怎样应用? (128)
 - 54. 旅游者游泳时应注意什么? (130)
 - 55. 皮肤破损时为什么不能下水游泳?
..... (133)
 - 56. 游泳时如何防治常见眼、耳、鼻病?
..... (136)
 - 57. 怎样预防游泳时抽筋? 发生抽筋时如何自救? (138)
 - 58. 怎样急救淹溺者? (141)
 - 59. 旅游为何切忌进入未开放的山洞?
..... (144)
 - 60. 海滨旅游食蟹怎样讲究卫生? (146)
 - 61. 野炊时怎样才能防止误食毒蘑菇?
..... (149)
 - 62. 什么是高原反应? 去高原旅游如何预防高原反应? (152)
 - 63. 温泉疗法的注意事项有哪些? (156)
-

- 64. 新婚旅游怎样自我保健? (159)
- 65. 蜜月旅游为什么应节制房事? (161)
- 66. 蜜月旅行怎样预防急性泌尿系感染?
..... (164)
- 67. 怎样防止旅行疲劳症? (167)
- 68. 旅游期间怎样解除疲劳? (169)
- 69. 老年人旅游时怎样预防中风? (171)
- 70. 旅途中如何防止痔疮复发? (174)
- 71. 长途旅行怎样预防下肢静脉曲张?
..... (176)
- 72. 糖尿病患者外出旅游应注意什么?
..... (177)
- 73. 慢性咽炎患者旅游应注意什么? (179)
- 74. 旅游时怎样防治急性扁桃体炎? (182)
- 75. 旅游时怎样预防红眼病? (184)
- 76. 外出旅行怎样预防病毒性肝炎? (187)
- 77. 旅行中如何防治疥疮? (191)
- 78. 旅行中使用公厕时如何防止某些性传
播疾病? (192)
- 79. 什么是面瘫? 旅行中得了面瘫怎么办?
..... (194)
- 80. 异物入眼中为何不能揉搓? (197)
- 81. 昆虫入耳怎么办? (199)

- 82. 旅游时发生牙痛怎么办? (201)
- 83. 旅行时鼻子流血不止怎么办? (203)
- 84. 暴饮暴食为什么会引起急性胰腺炎?
..... (206)
- 85. 旅游时发生急性胆绞痛怎么办? (208)
- 86. 旅行中突发心绞痛怎么办? (211)
- 87. 怎样早期发现急性心肌梗塞? 现场如何急救? (214)
- 88. 心脏骤停如何现场急救? (216)
- 89. 旅行中发作“室上速”时如何自救?
..... (219)
- 90. 旅游中怎样防治虚脱? (222)
- 91. 洗澡时旅伴发生晕厥如何急救? 怎样预防? (224)
- 92. 什么是旅行性精神病? (226)
- 93. 怎样防治旅行性精神病? (229)
- 94. 被毒蛇咬伤怎么办? (230)
- 95. 被蝎子蜇伤如何处理? (233)
- 96. 被蜈蚣咬伤怎么办? (234)
- 97. 被蚂蟥叮咬如何自救? (235)
- 98. 被蜂蜇伤怎么办? (237)
- 99. 怎样防治蠓叮咬? (239)
- 100. 被疯狗咬伤后怎么办? (241)



1. 旅游时怎样着装?

旅游时衣服的穿着应因时、因目的地及个人的爱好不同而有所差异。穿着合适的衣服，对于保证旅游顺利进行和保障身体健康都具有十分重要的意义。

我国幅员辽阔，南北气温差异较大。南方的大部分地区温暖、潮湿、多雨，一到夏季则气温更高，湿度更大。炎热的夏天若去这些地区旅游，宜穿颜色浅淡、透气性好、宽松的衣服，如棉质的白色、浅色短袖衫和短裤，女同志可穿裙子。这样穿着凉快方便，能减轻闷热不舒之感，亦可预防中暑。但也要准备一套长袖衫和长裤，以便在某些情况下穿用。如上高山游览，山上的气温往往比山下低得多，“高处不胜寒”，这时就要穿上长袖衣和长筒裤，以防因温差太大而受凉感冒；对日晒过敏的人，在烈日炎炎的天气，特别是正午前后太阳光直射之时外出，穿上长衣裤可防止胳膊腿裸露部分发生日光性皮炎；南方蚊子多、蛇多，穿上长衣裤则有一定的防护效果。夏天去南方旅游，不能穿用尼龙制作的衣裤，因尼龙系疏水性纤维，吸湿率比较低，穿上不透气，且纤维

2 名医名诊百病百问

间的摩擦系数较高，易积累电荷，当尼龙衣服带上静电之后，会刺激皮肤，使人周身发痒，感到很不舒服。尼龙易带对人体有害的正电荷，特别是对正电荷高度过敏的人，穿上尼龙衣服往往会发生过敏性皮炎或诱发疖肿。

冬季去北方旅游，因气温降得很低，天气非常寒冷，甚至北风呼号冰天雪地，所以一定要注意防寒保暖，衣服的穿着尤为重要，否则易患感冒、支气管炎，甚至发生冻疮、冻伤等疾病。内衣最好穿吸汗性强、导热率低、穿着柔软舒适的纯棉针织品，不宜穿吸汗性差、导热率高，穿着凉硬不舒的化纤织物。外衣的基本要求是质轻蓬松、保暖性能好。旅游时活动较多，如果穿着笨重或紧束的衣服，不但会加重行走时的负担容易使人疲劳，而且还易于使人出汗，汗出多则易受风寒而患感冒等病。所以，外衣的填充物以选用优质棉花、丝棉、驼绒、羽绒、羊毛绒等为好。若遇寒流气温骤降时，外面还应穿上呢子或羊毛大衣，御寒效果会更好。此外，冬季旅行还应戴上口罩、棉帽子、手套，以防裸露部位发生冻疮或被冻伤。老年人身体机能减退，耐寒力和抗病能力都有所下降，尤应注意衣服的穿着与保暖。有些青年人只讲究风度而忽视温度，冬季旅游时穿

着较单薄的衣服，这种只满足心理需要而不顾实际效果的着装是很危险的，很容易被冻出病来。

但还必须注意，凡是有特异性过敏体质的人，如患有过敏性鼻炎、结肠炎、皮炎、支气管哮喘、喘息性支气管炎等病者，一般不宜穿羽绒服和盖羽绒被，因其可能会引起过敏反应，出现鼻塞、流涕、喷嚏、咽痒、咳嗽、气喘、胸闷、荨麻疹等症状。或者，属上述过敏体质之人可在旅游前的一段时间内试穿羽绒服或盖羽绒被，自己观察看有无过敏现象，若确无过敏则可继续穿用。

2. 旅游时穿什么鞋最好？

为了尽情地游览祖国的名山大川，陶醉于风景如画的优美景色之中，只有步行观赏才能真正领略其中的乐趣；有时候由于条件所限而不得不采取以步代车的方式旅行；再加之要食、宿、购物等等，所以在旅游期间，步行还是比较多的。因此，穿什么样的鞋，对于达到旅游目的，就成为保障的关键因素之一。步行若穿新鞋、皮鞋、塑料凉鞋等，因其较硬而弹性差、透气性不良，很容易将脚磨伤，且易于疲劳或引起足掌足跟痛，久之亦可因其鞋内湿热环境而诱发脚癣；若穿高跟

4 名医名诊百病百问

鞋，则因其鞋尖窄小容易夹脚，后跟显著高起而走路不稳易发生脚扭伤；布鞋虽透气性好，但不轻便、不耐磨，若遇雨天则更难派上用场。由上可见，旅游时以穿运动鞋或球鞋为宜，但最好还是穿上旅游鞋，方为上策。

那么，旅行时穿上旅游鞋有什么好处呢？首先，旅游鞋设计合理，具有良好的弹性和易弯曲性，穿着舒适，可以缓冲行走时的应力，有利于保护双脚：旅游鞋的外底选用乙烯——醋酸乙烯酯共聚物发泡材料，紧贴外底的一层是仿牛筋材料，因而富有弹性；其形状多是两头稍翘起，即鞋头、鞋跟与底面呈凸曲状，以缓冲脚趾离地面时所受到的瞬间冲击力，可防止脚趾损伤，又能均匀地分散人在行走中产生的机械振动波，并能缓和跟骨神经受到的刺激，在一定程度上可预防足跟疼痛症；旅游鞋的鞋帮面多用透气性好的猪革、软皮质或帆布做成，双道缝合的加强层有利于保护脚趾；鞋舌很长，在系鞋带时，有利于脚部血液循环的畅通；鞋底的花纹或许多突起，既可增加与地面的摩擦力防止人被滑倒，又可减缓行走时的冲击力防止脚部损伤和下肢疲劳。其次，旅游鞋轻便、经久耐磨：其重量仅是普通皮鞋的一半，旅行时穿着能减轻疲劳，甚至大步流星亦

感到很轻便；外底的最外层所用的仿牛筋材料经久耐磨，即使鞋帮面破损而不能再穿时，外底也仅见轻度磨损而已。

3. 怎样选购、穿着与保养旅游鞋？

旅游鞋以其穿着舒适、轻便耐用、款式别致而倍受广大旅游者的喜爱。怎样才能选购到称心如意的旅游鞋呢？选购时应注意以下几点：

- ①看鞋的做工是否精细，外观是否雅致大方；
- ②看鞋底是否平稳坚固、舒适柔软，耐磨性如何？
- ③看鞋里子是否柔软平滑；
- ④看透气性是否良好；
- ⑤注意鞋号应比平时所穿鞋大一个号码，因旅游鞋设计时鞋尖相对较窄，买小了容易夹脚趾，买时还必须亲自反复双脚试穿，且最好在下午 3～4 点钟时去选购（因此时经过一天的站立和走动，脚部可出现轻微肿胀，是一天之中脚最大的时候），这样所购之鞋才比较合脚，穿着后才不致夹脚；
- ⑥看是否正式厂家生产，以防购买假冒伪劣产品，最好是选用质量和信誉好的厂家的产品。