

当代家庭生活大全丛书



当代家庭旅游

申剑 主编
申小 辛党
张建 党

- ★ 锦绣中华风土人情
- ★ 异国情调奇谜览胜
- ★ 旅游常识早知道
- ★ 家庭旅行话保健



当代中国出版社

《当代家庭生活大全》丛书

当代家庭旅游

当代中国出版社

图书在版编目(CIP)数据

当代家庭旅游/申剑等主编. - 北京:当代中国出版社,1999.1
(《当代家庭生活大全》丛书)

ISBN 7-80092-782-2

I. 当… II. 申… III. 家庭-旅游-普及读物 IV. F590.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 33302 号

当代中国出版社 出版发行

社址:北京地安门西大街旌勇里 8 号 邮政编码:100009

北京地质印刷厂印刷 新华书店经销

850×1168 毫米 32 开本 10.375 印张 2 插页 220 千字

1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—3000 册

定价: 18.00 元

责任编辑	张彤
封面设计	王志
版式设计	高歌
责任校对	易小放

《当代家庭生活大全》丛书

编辑委员会

主 编	李松晨	唐合俭			
副 主 编	陈德仁	张 彤			
编 委	申 剑	窦 颂	李 立	安 宁	
	黎 星	沈 敏	申小辛	耕 勤	
	年 进	张建党			

《当代家庭旅游》

编辑委员会

主 编	申 剑	申小辛	张建党		
编撰人员	申 剑	申小辛	吴 琼	张建党	
	张慧媛	白 黑	清 臣	俸 兰	
	史登鹏	彭艳红	刘忠义	杨小梅	
	邓伟清				

目 录

一、旅游常识

(一) 旅游概述	(1)
1. 旅游简述	(1)
2. 旅游的三要素	(2)
3. 现代旅游的种类	(3)
(二) 旅游必知	(4)
1. 如何设计旅游线路	(4)
2. 怎样旅游能省钱	(5)
3. 怎样选择旅行社	(6)
附：特许经营中国公民自费出国旅游业务的 旅行社名单	(6)
4. 旅行必备物品	(16)
5. 怎样选择旅游地和旅游季节	(16)
6. 旅行饮食须注意的几点	(18)
7. 旅行穿戴有学问	(19)

之一：冬装勿太厚	(19)
之二：夏季出游重“散热”	(20)
之三：秋季出游着装说	(20)
之四：春风春雨话春衣	(21)
之五：行前要加固裤线和扣子	(22)

二、旅乐融融话保健

(一) 旅行前后的健康检查	(24)
(二) 旅游常见病的防治	(25)
1. 如何消除旅途中的疲劳	(25)
2. 晕动病的防治	(26)
3. 旅途失眠怎么办	(27)
4. 旅行便秘怎么消除	(27)
5. 旅途中腹泻怎么办	(28)
6. 旅游睡眠防落枕	(29)
7. 鼻出血时莫惊慌	(30)
8. 妙法去牙痛	(30)
9. 话说旅行性头痛	(31)
10. 旅途中出现高热时	(32)
11. 快速消除麦粒肿两法	(33)
12. 旅行慎防红眼病	(34)
13. 荨麻疹的疗法	(35)
14. 莫被痔疮扰游兴	(36)
15. 坐骨神经痛的简易疗法	(36)
16. 旅途中的突发性昏厥抢救法	(37)
17. 旅途惊厥抢救法	(38)

- 18. 低血糖症的防治 (39)
- 19. 旅行中风怎么办 (39)
- 20. 心绞痛与心肌梗塞如何抢救 (40)
- 21. 旅游防“流感” (41)
- 22. 如何治疗急性扁桃腺炎 (42)
- 23. 急性上呼吸道感染重在预防 (43)
- 24. 旅行话肺炎 (44)
- 25. 急性化脓性中耳炎的自疗法 (44)
- 26. 当旅行中出现急性腹痛时 (44)
- 27. 急性胃炎的发病原因及疗法 (45)
- 28. 当急性阑尾炎发作时 (46)
- 29. 慎选旅游地，避开病毒性肝炎 (46)
- 30. 饮食卫生防霍乱 (47)
- (三) 旅游中特殊地区病与季节病的防治 (48)
 - 1. 高原反应的防治 (48)
 - 2. 血吸虫病的症状及疗法 (49)
 - 3. 游三峡，慎防肺吸虫病 (50)
 - 4. 登革热的多发病区及症状 (50)
 - 5. 春季旅游要防花粉症 (51)
 - 6. 夏季出游防中暑 (51)
 - 7. 秋游防燥咳 (52)
 - 8. 冬季旅行防冻伤 (53)
 - 9. 夏秋季旅行慎防痢疾 (54)
- (四) 旅游中的意外伤害及应急处理 (55)
 - 1. 对溺水者的抢救 (55)
 - 2. 当人体触电时 (56)
 - 3. 烧伤的急救 (57)

4. 骨折的急救	(58)
5. 眼、耳异物怎样取出	(59)
6. 腰部扭伤怎么办	(60)
7. 爬山当防踝关节扭伤	(61)
8. 当小腿抽筋时	(62)
9. 旅途中, 请慎防破伤风	(63)
10. 脑外伤者应立即送医院	(63)
11. 胸外伤的“明”与“暗”	(64)
12. 腹部受伤万莫忽视	(65)
13. 酒精中毒可以致命	(65)
14. 饮食卫生与细菌性食物中毒	(66)
15. 毒蘑菇, 万不能采食	(67)
16. 被毒蛇咬伤的急救	(67)
17. 被毒虫蜇伤的急救	(69)
18. 乡野旅游慎防被狗咬伤	(70)
19. 旅游与交通事故	(71)
20. 大、小外伤的止血方法	(72)
21. 对呼吸停止的抢救——人工呼吸	(73)
22. 对心跳停止的抢救——心脏按压	(74)
(五) 老年人、妇女、儿童的旅途保健	(75)
1. 老年人的旅途保健	(75)
2. 妇女的旅途保健	(78)
3. 儿童的旅途保健	(82)
(六) 旅行小药箱	(85)
1. 抗生素类药物	(85)
2. 抗病毒药物	(86)
3. 解热、镇痛药物	(87)

4. 消化系统常用药····· (88)
5. 呼吸系统常用药····· (89)
6. 镇静、安眠类药····· (90)
7. 心脏、血管类药····· (90)
8. 防晕动病药物····· (91)
9. 抗过敏药····· (91)
10. 防暑药····· (91)
11. 外伤科药····· (91)

三、锦绣中华（内地部分）

- (一) 特色旅游线路精选介绍····· (93)
 1. 长江三峡游····· (93)
 2. 丝绸之路游····· (94)
 3. 桂林山水游····· (95)
 4. 奇山奇水张家界游····· (96)
 5. 黄果树瀑布游····· (96)
 6. 东北冰雪游····· (97)
 7. “童话世界”九寨沟游····· (97)
 8. 海南岛热带风光游····· (98)
 9. 草原、沙漠风情游····· (98)
 10. 少数民族风情游之一：西双版纳····· (99)
 11. 少数民族风情游之二：贵州苗族侗族
自治州····· (100)
 12. 深圳、珠海特区游····· (100)
 13. 神秘西藏游····· (100)
- (二) 区域旅游····· (101)

1. 京津旅游区（北京、天津、河北）	(101)
北京	(101)
天津	(106)
秦皇岛	(107)
承德	(108)
保定	(110)
石家庄	(111)
邯郸	(112)
清东陵	(113)
2. 长江中上游旅游区（四川、湖南、湖北） ..	(113)
成都	(113)
重庆	(114)
青城山	(115)
都江堰	(115)
峨眉山	(116)
长江三峡	(117)
乐山大佛	(118)
黄龙寺—九寨沟	(118)
武汉	(118)
襄樊	(119)
神农架	(120)
赤壁之战故址	(120)
长沙	(121)
岳阳楼	(121)
洞庭湖	(122)
武当山	(122)
衡山	(123)

桃花源	(124)
韶山	(125)
苏仙岭	(125)
3. 东北旅游区(辽宁、吉林、黑龙江)	(125)
长白山自然保护区	(125)
扎龙自然保护区	(126)
千山	(126)
医巫闾山	(126)
镜泊湖	(127)
地下森林和熔岩洞	(127)
五大连池	(127)
蛇岛	(128)
老铁山	(128)
沈阳	(128)
抚顺	(129)
本溪	(129)
大连	(130)
长春	(130)
吉林市	(131)
哈尔滨	(131)
4. 长江中下游旅游区(上海、江苏、浙江、 安徽、江西)	(131)
上海	(132)
无锡	(133)
太湖	(134)
苏州	(135)
扬州园林	(138)

瘦西湖	(138)
大明寺、平山堂	(138)
文峰塔	(139)
普哈丁墓园	(139)
宜兴	(139)
连云港	(140)
天台山、花果山	(141)
海清寺、阿育王塔	(141)
云龙山	(142)
云龙湖	(142)
南京	(142)
镇江三山	(144)
杭州	(145)
富春江、新安江	(147)
钱江观潮	(148)
莫干山	(149)
普陀山	(149)
雁荡山	(150)
合肥	(151)
黄山	(152)
九华山	(153)
琅琊山	(154)
天柱山	(154)
南昌	(155)
鄱阳湖	(156)
石钟山	(156)
龙虎山	(157)

井冈山	(157)
三清山	(157)
庐山	(158)
5. 华南旅游区(福建、广东、海南)	(159)
广州	(159)
肇庆星湖	(161)
丹霞山	(162)
罗浮山	(162)
惠州西湖	(162)
清远飞来峡	(163)
岭南园林	(163)
福州	(164)
泉州	(165)
武夷山	(167)
鼓浪屿	(168)
海口	(168)
三亚	(169)
6. 西北旅游区(甘肃、新疆)	(170)
兰州	(170)
嘉峪关	(172)
敦煌	(173)
张掖	(174)
武威	(174)
乌鲁木齐	(175)
吐鲁番	(177)
库尔勒	(178)
喀什	(178)

伊宁	(179)
库车	(179)
和田及于田	(180)
7. 黄河中下游旅游区(陕西、山西、河南、	
山东)	(180)
西安	(180)
延安	(182)
榆林	(183)
韩城	(184)
大同	(184)
太原	(185)
平遥	(186)
芮城	(187)
济南	(187)
曲阜、邹县	(188)
青岛	(189)
烟台	(191)
菏泽	(192)
开封	(192)
洛阳	(193)
郑州	(194)
嵩山	(195)
安阳	(196)
南阳	(197)
鸡公山	(197)
恒山	(198)
五台山	(198)

泰山	(199)
华山	(200)
8. 西南旅游区 (云南、贵州、广西)	(201)
桂林	(201)
昆明	(203)
大理	(204)
西双版纳	(205)
路南石林	(206)
玉龙雪山	(206)
腾冲火山群	(206)
石钟山石窟	(207)
贵阳	(207)
黄果树瀑布	(208)
织金洞	(208)
红枫湖	(208)
梵净山	(209)
威宁草海	(209)
9. 高原旅游区 (青海、西藏)	(209)
拉萨	(209)
日喀则	(211)
西宁	(212)
10. 北疆旅游区 (内蒙古、宁夏)	(213)
呼和浩特	(213)
包头	(214)
锡林浩特	(214)
银川	(214)

四、港、澳、台风光

(一) 东方之珠——香港	(216)
1. 香港简介	(216)
2. 地理概论	(216)
3. 历史背景	(217)
4. 香港名胜	(219)
5. 旅游指南	(221)
(二) 东方摩纳哥——澳门	(238)
1. 澳门简介	(238)
2. 地理位置	(238)
3. 历史背景	(239)
4. 人文景观	(239)
5. 澳门币制	(239)
6. 食在澳门	(239)
7. 澳门住宿	(239)
8. 澳门交通	(240)
9. 娱乐活动	(240)
10. 旅游指南	(240)
(三) 美丽宝岛——台湾	(245)
1. 台湾简介	(245)
2. 台北	(246)
3. 高雄	(246)
4. 其他	(247)