



江西科学技术出版社

老年 旅游指南

王炯尧 王江涛 王海燕 主编



▲ 西藏布达拉宫



▲ 青海塔尔寺



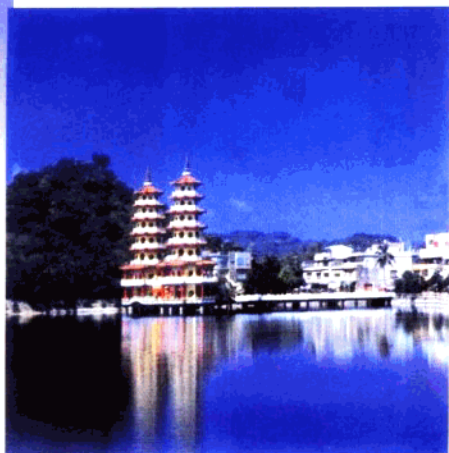
▲ 丰都鬼城

▶ 山东泰山



▼ 龙门石窟





台湾莲花潭

▼ 云南大叠水瀑布



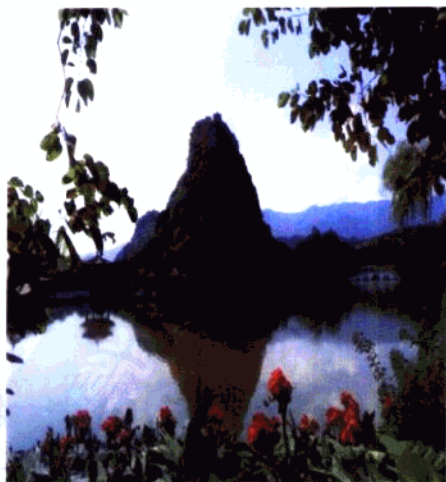
▼ 肇庆七星湖

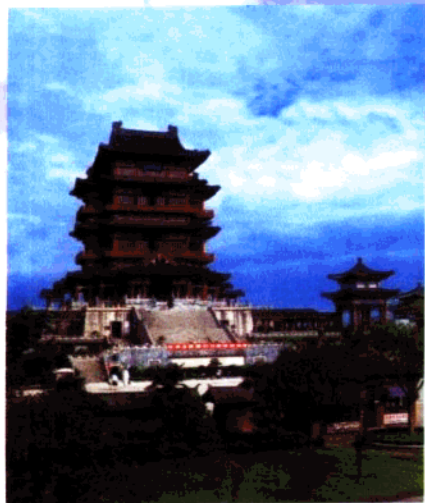


无锡水许城



西湖平湖秋月

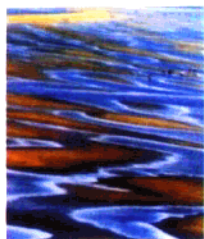




▲ 江西南昌滕王阁



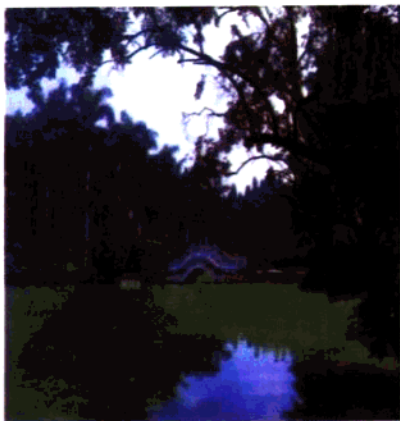
▲ 江西庐山



◀ 北戴河海滨



◀ 无锡太湖

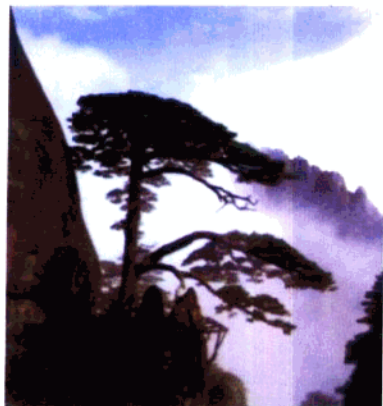


▲ 华南植物园

贵州黄果树瀑布



黄山



武夷山



南京中山陵



▶ 成都武侯祠



▶ 九寨沟瀑布



▶ 江苏昆山周庄



▶ 扬州瘦西湖



▼ 月牙泉（敦煌鸣沙山）



▶ 浙江雁荡山



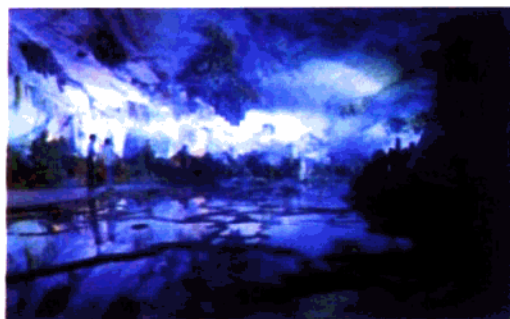
▶ 江苏无锡彝园



▶ 八达岭长城



▶ 桂林芦笛岩



▶ 山东曲阜孔庙



▶ 西安兵马俑



▶ 陕北黄帝陵



▶ 天
山
天
地

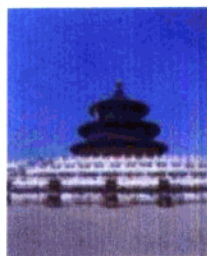


▲ 河南洛阳白马寺

山
东
蓬
莱



▼ 北京天坛祈年殿



▼ 漓江山水



▼ 乐山大佛



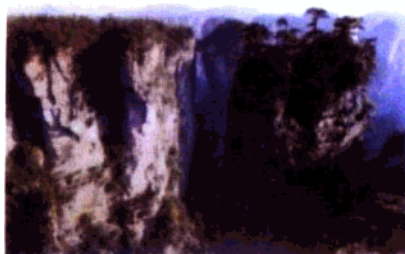
珠穆朗玛峰冰洞



成都文殊院



湖南张家界



华山



前 言

旅游不仅能开阔视野、增长见识、丰富阅历,而且能陶冶情趣、锻炼体魄。随着社会主义现代化事业的蓬勃发展,综合国力的不断提高,旅游已成为人们物质与文化生活的综合需求。闲暇结伴或举家外出旅游,已经成为了一件很寻常的事情。

经济全球一体化的今天,旅游业已是国家经济发展和世界经济标志和动力。随着改革开放的深入,我国的社会主义经济正在与世界经济接轨,旅游业也势必纳入世界的大潮中,成为国民经济的重要组成部分,成为国民经济发展的新的增长点。因此,外出旅游,不仅仅是个人的活动,而且是利在个人功在国家的有益行为。

“但得夕阳无限好,何须惆怅近黄昏”。自然规律使我们步入老年的行列,离退休后,我们能悠然自乐地安排旅游,充实余生,创造更加辉煌的“夕阳红”。在宜人的日子里,或偕老伴家人,或邀三五挚友,或参加旅游团体,奔景色旖旎的山川,赴闻名遐迩的胜地,临风光秀丽的海滨,游览观光,探寻古迹,瞻仰先贤,追溯历史,从而排遣烦恼,陶醉身心,心旷神怡,延年益寿。旅游者还可以用摄影和文字记录旅途见闻,再现祖国多姿多彩的自然风光,源远流长的灿烂文化,风格迥异的民俗风情,令人赞叹的名胜古迹。说不定还能写出像明代学者徐霞客那样的传

世佳作《游记》，像意大利人马可·波罗那样传遍欧亚的名著《行纪》来。

旅游活动的核心是“游”，但它又涵盖了“食、住、行、游、购、娱”等六个方面。老年人的旅游又有其特殊的要求与安全措施，因此，需要有一本指导书籍，既包括旅游的一般基础知识，又要突出老年人的特点并阐述其特殊内容。诸如旅游与旅游资源，旅游前的策划与准备，旅游中的交通安全，旅游的食宿，旅游中的观光与购物，老年人旅游的保健，老年人旅游的安全防范等内容。本书针对以上问题，力求简练、生动，融科学性、知识性与可读性于一体，奉献给旅游爱好者和老年读者，希望能对您有所裨益。

本书编写中，得到江西省旅游局有关部门负责同志、江西省和南昌市医药界有关专家的帮助指导，在此一并致以谢意。由于编者水平有限，本书有不当之处，尚望方家和读者批评指正。

编者仅识

2001年9月

NBAAP8/05

目 录

第一章 旅游资源	(1)
第一节 旅游与旅游资源.....	(1)
第二节 中国旅游资源的分类.....	(5)
第三节 中国旅游资源的史迹.....	(7)
第四节 中国旅游资源的自然景观	(12)
第五节 中国旅游资源的人文景观	(40)
第六节 世界的旅游资源	(49)
第二章 旅游应备的知识	(64)
第一节 旅游与康乐寿	(64)
第二节 旅游的历史知识	(67)
第三节 旅游的观赏审美知识	(73)
第四节 旅游的宗教知识	(86)
第五节 旅游的民间风俗知识	(97)
第三章 旅游前的策划与准备	(102)
第一节 计划安排.....	(102)
第二节 季节与气候.....	(109)
第三节 选择交通工具.....	(114)
第四节 健康检查.....	(118)
第五节 行装与旅费.....	(122)

第六节 选好旅行社	(126)
第四章 旅游中的食宿与防范意外	(132)
第一节 住宿	(132)
第二节 饮食	(136)
第三节 意外情况的预防	(149)
第五章 旅游中怎样审美赏景	(159)
第一节 美的形态与赏景要领	(159)
第二节 怎样观赏瀑布与日出	(162)
第三节 怎样观赏石窟石雕与奇石	(166)
第四节 怎样观赏佛像与宫观	(170)
第五节 怎样鉴赏文物与古建筑	(175)
第六章 旅游中的购物	(181)
第一节 把握购物的心态与动机	(181)
第二节 各地土特产介绍	(183)
第三节 著名工艺品选介	(193)
第四节 名茶与茶的药用价值	(199)
第七章 旅游中的安全与保健	(203)
第一节 防范财物丢失	(203)
第二节 防范险情	(207)
第三节 特殊安全措施	(212)
第四节 旅游中的保健	(215)
第八章 旅游有关法规	(236)
一、旅行社管理暂行条例	(236)
二、导游人员管理暂行规定	(240)
三、旅游安全管理暂行办法	(243)
四、中华人民共和国公民出境入境管理法	(246)
五、旅游投诉暂行规定	(249)

第一章 旅游资源

第一节 旅游与旅游资源

“旅游”作为一个专用词汇,包括旅行与游览的双重含义。我国是世界著名的文明古国之一,在远古的先民活动中就有不少关于旅游的动人记载与传说。《诗经》描绘的“驾言出游,以写我忧”,反映了古代先民自娱自乐,游乐消遣的轻松心情。

唐代的《轩辕本记》记载:轩辕黄帝为了战胜自然灾害,使他所领导的部落能发展生产,逐渐兴旺昌盛,常常带着他那聪明能干的妻子嫫祖去各地考察和周游,了解民情,并把嫫祖掌握的养蚕技术广为传播。

《穆天子传》中记述了周穆王会见西王母的旅游故事。说穆王到河宗,至积石,登弇山会见西王母,在吉日甲子,他献了很多礼物给西王母,第二天又在瑶池为西王母举行盛大宴会。

西汉时张骞出使西域,周游各国,加强了中原与西域少数民族的联系,发展了汉朝与中亚各国的友好关系,开辟了古代丝绸之路,促进了中外经济与文化的交流。中国的火药、指南针、造纸术和活版印刷,以及冶炼、养蚕等技术传至中亚、伊朗和罗马等地,大麦、柑桔、茶叶等传到西方各国。中亚及西方的骆驼、

马、狮子、宝石、香料、葡萄等传至中国。通过中西交流,数学、天文学、历法、医学,以及音乐、舞蹈、美术等互有借鉴和提高。张骞此举,使旅游具有政治、经济、文化、外交的重大意义,超出了旅游的本来意义,可谓旅游史上的典型。

此后,帝王的封禅祭祀巡游,文人学者的怡情山水游,商贾的贸易旅游,佛道僧侣的寻求长生不老的羽化升天旅游等迭出不穷。

旅游资源是指人类用于旅游发展的各种物质基础和天然来源;也可以说旅游资源是能够诱发旅游动机和实施旅游行为的诸多因素的总和。旅游资源有物质的,也有非物质的;有有形的,也有无形的。简而言之,旅游资源包括自然资源与人文资源两大类。

由各种自然要素、自然物质、自然现象和自然环境构成的天然景观,凡是能吸引人们的兴趣又具有观赏和游览价值的有形实体,都是自然旅游资源。一般而言,自然旅游资源不宜有较多的加工改造,不应有过度的建设和装点,所有的建筑都不得改变其自然景观的基本属性,否则将会使宝贵的旅游资源毁于一旦。

人文资源形成于人类社会历史发展的各个阶段,反映人类各个历史阶段的生活、生产以及基本的社会文化特征。我国社会发展历史悠久,造就社会历史各个发展阶段的环境、生活、风貌、文艺、民族风情和物质生产各不相同,形成的人文特征有着传统特色和观赏价值,成为旅游者游览和观赏的对象,这些都是珍贵的人文旅游资源。例如:古人类遗址和历史文化遗存,六大古都旧宫和历代名城,保存传统特色的古老乡村和著名的古典建筑,帝王陵寝和历史名人墓葬,园林苑囿,宗教胜地,历史和革命纪念地,名人故居及其遗物,以及中医和气功等特种医疗、风味餐饮、工艺美术品、土特产、民间习俗等等。

旅游资源与其他各种资源比较,既有共性又有个性。其个性一般有七种:

区域性 旅游资源存在于不同的地理环境中,因而有着区域性的差异。

观赏性 旅游内容与形式可以多种多样,但所有旅游过程都有观赏性的活动。形形色色的旅游资源,既有雄、秀、险、奇、幽、旷等的形象美,又有动与静的形态美;既有蓝天、白云、青山、绿水、碧海和雪原的色彩美,又有惊涛骇浪、苍莽松涛、淙淙溪涧和叮咚山泉的声色美;既有建筑景观的造型美、气势美和时代美,又有地方特色菜肴的味觉美、嗅觉美和视觉美。它们都使游人在品质、性格和精神上得到美的熏陶,都给人们以符合生理与心理需求的美的享受。

文化性 凡是旅游资源,不论是自然存在或社会创造的,也不论是自然为主辅以人文或是人文为主利用自然的,都有其自然性、社会哲理性和科学性。旅游资源的这种文化内涵,使它对游人具有强烈的吸引力。旅游作为文化型的经济活动,文化性就成为旅游的核心。

独立性 由于旅游资源具有区域性差异,因而它难以复制或模仿。尽管人们可以仿制诸如民族风情的蒙古包、竹楼、村寨或居室,但是,它缺乏地域背景、周边环境与民族习俗等的衬托,游人清楚地感觉到它是仿造的而非真实的。而长江三峡、桂林山水、黄果树瀑布等资源的特定地理环境,无法用人工力量搬迁或异地再现。那些历史感强的资源,更无法离开特定的地理环境与历史背景,否则将失去其历史价值与观赏价值。

整体性 “红花需要绿叶扶”,美需要有层次,也需要组合。一个地区不同类型、不同层次、不同尺度景物的数量越多,比例越协调,联系越紧密,就越能显示其观赏价值,最大限度地吸引

游人。因此,整体性在旅游资源中十分重要。例如杭州,有山有水,有草有木,有洞有泉,有园林和寺庙,有古迹和遗址,不仅类型多样,而且组合有序,层次清晰,整体性强。无论游客的职业、文化素养与兴趣爱好有何不同,也不论人们的年龄、性别、职业有何差异,在杭州都可以找到适宜于自己的游览与观赏点,游客久盛不衰。

时限性 季节的变化,时代的变迁,都会导致旅游资源的特性、吸引力乃至含义发生变化。冰雪旅游只能在严寒的冬季;青岛、大连和夏都庐山,盛夏季节才倍受青睐;傣族的“泼水节”,白族的“三月街”,蒙古族的“那达慕”,藏族秋收前的“望果节”等,都只能在特定的时间内出现;北京的西山红叶,深秋才能展现其魅力。旅游资源的时限性导致了旅游点的旺季和淡季、热点和冷点的发生。

不可再生性 旅游资源,可以称之为不可再生性的资源。例如北京的古城墙、牌楼、四合院等古建筑,一旦拆除或破坏,不可能再生。旅游资源的不可再生性,决定了其保护的重要性,限制了其永续利用的时效性。例如石灰岩溶洞,如果不控制洞穴容量,游人涌入过多,会影响洞穴小气候,加速洞穴化学沉积物的风化和破坏。

介绍了旅游与旅游资源的一般知识后,老年朋友还需要了解旅游的特殊意义。

消费性 旅游的消费性,决定了旅游的费用支出。这种费用有自费、公费或赞助之分,也可能是子孙孝敬的,但都要量力行事。

时效性 旅游是要花时间的,对老年人来说,旅游既要从容又要时效性强;在外旅游时间不能过长,在具体景点游览时又不能急促匆忙;要适应老年人身体弱的特点,恰当掌握旅游的时