

客厅文库

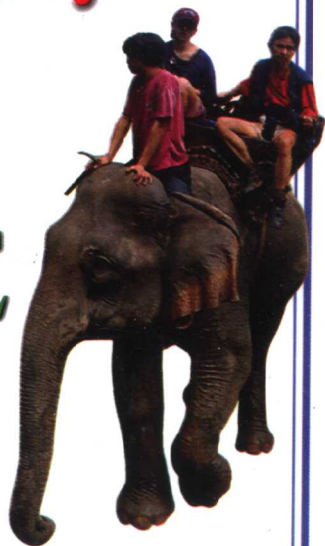


休闲读物



旅游宝典

TOURIST GUIDE



客厅文库



休闲读物

旅游宝典

GUIDE
TOURIST



北方妇女儿童出版社

丛书编撰者名单

常志刚 窦广利 乔 健 赵世福 杨香雯 许小华 崔丰收
赵巧玲 韩素霞 尚 杰 王国强 赵彩玲 吴国阳 杨水利
李竹青 余文宣 林 燕 程振忠 梁安南 王亚斌 石达伦

客厅文库 旅游宝典

总 策 划◎邢世杰 安春海 郭豫斌

出 版 者◎北方妇女儿童出版社

地 址◎长春市人民大街 124 号

电 话◎0431 - 5640624

印 刷◎长春新华印刷厂

开 本◎32 (880×1230 毫米)

印 张◎3.5

主 编◎郭豫斌

责任编辑◎王玉全

版式制作◎邵园园

2002 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 5385 - 2089 - 9/C·1282

全套定价:120.00 元 本册定价:15.00 元

旅游宝典

回归自然的旅游休闲

旅游常识

旅游方式	2
观光旅游	3
登山旅游	4
探险旅游	5
狩猎旅游	5
宗教旅游	6
美食旅游	7
购物旅游	8
民俗旅游	9



野营旅游	10
旅游与消费	11
工薪族如何去旅游	12
淡季旅游好处多	14
会吃巧省钱	15
巧备旅途餐食	15
巧吃景点食品	15
巧住能省钱	16
旅途购物学问多	17
旅行支票	18

旅游前的准备

旅游计划的制定	19
旅游方式的选择	20
旅行社的选择	21
旅游用品的准备	23
徒步旅游	23
登山旅游	24
滑雪旅游	24
旅游景观的欣赏	25
旅游景观的选择	25
旅游景观的特点	26

自然之美	26
艺术之美	27
劳动之美	27
赏景的技巧	28
选择观赏位置	28
培养观赏感情	29
把握观赏时机	29
瀑布的欣赏	30
奇峰异石的欣赏	31
日出的欣赏	33
园林的欣赏	34

旅游与交通

自在的徒步旅游	35
掌握正确的行走姿势	35
徒步旅游的科学负重	36
徒步旅游时的着装	37
徒步旅行注意的问题	38
新兴的骑车旅游	39
自行车的选择	40



座鞍高低要适宜	41
骑车旅游前的准备	42
骑车旅游应注意	43
灵活的汽车旅游	44
汽车旅游的特点	44
驾车出游应注意	45
传统的火车旅游	46
方兴未艾的飞机旅游	47
怎样买机票	47
误机后怎么办	48
携带行李的方法	48
调整时差症	49
悠闲的游船旅游	50

旅游中的食宿

旅游中吃的学问	51
旅游食品的选购	51
吃要吃出特色	52
饮食要卫生	53
旅行中如何选食水果	54





旅游中喝的学问	55
要学会喝水	55
饮水的卫生	56
旅游中住的学问	57
旅馆的选择	57
客房的预定	57
旅游饭店的“星级”	58
旅游中的住宿卫生	59
野营的学问	61
营地的选择	61
睡袋的选择	63
旅行帐篷用则	63
野炊的锅碗瓢盆	64
野餐的方法	65
常见的有毒野菜	66
毒蘑菇的鉴别	67

旅游与健康

疲劳症的解除	68
晕动症的防治	69
水肿症的预防	71
高原反应的预防	72
夏季旅游防中暑	73
旅游腹泻的防治	74
旅游护肤品的选择	75
皮肤病的防治	76
花粉过敏的防治	76
春季皮炎的防治	77
夏季旅游防晒斑	78
蜜月旅行的利与弊	79
怎样选择医疗旅游项目	80
海水浴	80
砂浴	80
泥疗	80
矿泉浴	81
日光浴	81

旅游与安全

途中遇险怎样求救	82
如何逃避泥石流	83



旅游中如何摆脱山洪	84
旅游中如遇雪崩如何逃避	85
遇险时如何发求救信号	86
毒蛇咬伤的急救	87
骨折的救治	88
出血时的救治	89
动脉失血	89
静脉出血	90
内出血	90
不慎落水巧脱险	91

出境旅游

出境旅游的手续	92
填写委托书和担保书	92
报名	92
审核	93
出境旅游的必备证件	94
护照	94
签证	95
国际预防接种证书和国际旅行健康证	95
护照的说明	96



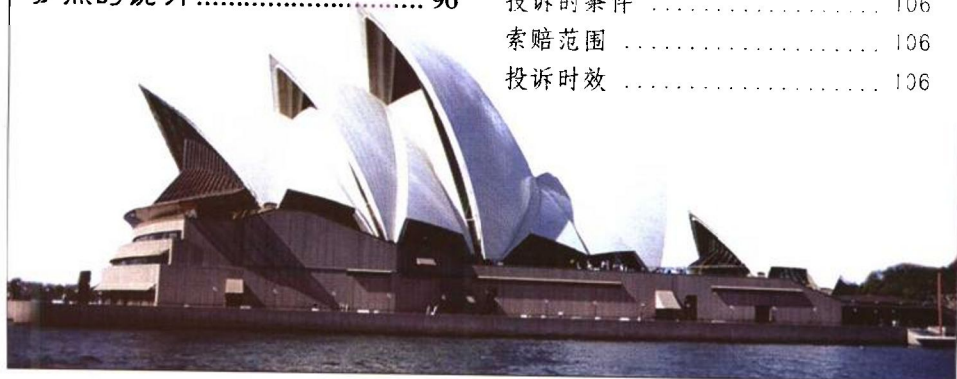
怎样申办签证	97
出境旅游的结算方式	99
在境外怎样付小费	100

旅游保险

什么叫旅游保险	101
如何办理旅游保险	102

旅游法规

旅游者的合法权利	103
旅游自由权	103
旅游公平交易权	104
医疗求助权	104
依约享受旅游服务的权利	104
旅行社质量赔偿标准	105
旅游索赔投诉	106
投诉的条件	106
索赔范围	106
投诉时效	106



回归自然的旅游休闲

旅游是一种历史非常悠久的生活方式和运动形式。自古以来，有多少圣人先贤从自然中汲取营养，从而思想得到升华，给我们留下了无数的文学瑰宝。且不说玄奘、徐霞客、马可·波罗等伟大旅行家的传世游记，单是文人骚客就留下了无数观景佳句。“飞流直下三千尺，疑是银河落九天。”

“是观瀑的千古经典；‘停车爱坐枫林晚，夜半钟声到客船。’声色并茂，情景交融；‘醉翁之意不在酒，在乎山水之间也！’更是寄情于景的不朽绝唱……总之，这些源于自然而美于自然的赏景佳句，都和旅游紧密关联，都是旅游的精义所在。

丹麦作家安徒生有句名言：“旅游就是生活。”今天，随着人们物质生活水平和文化艺术修养的提高，再加之有了充裕的闲暇时间，游览祖国明山秀水，名胜古迹，园林风光，从而陶冶情操、开阔胸襟、强身健体，已成为人们日常生活中一项不可缺少的休闲方式。

再则，现代生活的高节奏，使人们无论是体力上还是脑力上，都在满负荷的状态下运作。因此，休闲就显得特别重要。而将自己置身于大自然中，既感到大自然的伟大、神秘，又感到生命的无限生机，进而使自己的思想得到升华，提高自己的生活品位。可以说，旅游是休闲的最好方式之一。

◎世界多么辽阔，大自然无限神奇。从古到今，有多少热爱旅游的人们把自己融入自然，使自己的身心得到净化，思想得到升华。



旅游常识

旅游方式



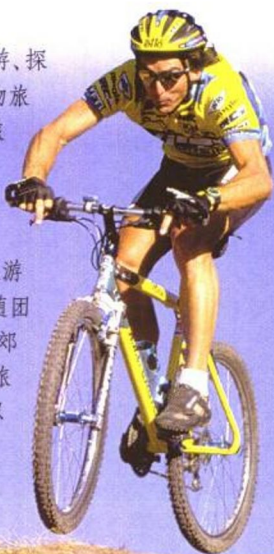
提起旅游方式,人们首先想到的是以乘坐何种交通工具为分类标准,如汽车旅游、火车旅游、轮船旅游、飞机旅游等。现在除了乘坐现代的交通工具外,又兴起了骑自行车旅游热。但以交通工具来划分不同的旅游方式,并不是十全十美的,还有许多旅游方式不能表现出来。

比如,如今人们看够了人文景观,渴望观赏民俗。因此,以观赏民俗为主要内容的旅游又成为一种极受人们欢迎的方式。再如,一些人旅游中不愿意住在现代化设施齐全的旅店、宾馆中,他们渴望去野外露营,完全融入自然。因此,露营也不失为是一种很好的方式。还有些人在旅游中还要画画、摄影、狩猎、登山、购物等等。这种根据旅游中的各种具体爱好和特殊活动而划分出来的旅游方式太多了,简

◎旅游方式多种多样,但无论怎样划分,只要旅游者能够潇洒的走一回,就不失去旅游的真谛。

直不胜枚举。如观光旅游、登山旅游、探险旅游、狩猎旅游、美食旅游、购物旅游、民俗旅游、野营旅游、宗教旅游、商务旅游等等,这种划分已被许多人所认可。

当然,依据不同,对旅游方式的划分还有不同的方法。如:就旅游的组织形式来说,有自助旅游和随团旅游,就旅游活动的范围来说,有郊游和远足,有国内旅游和出境旅游,……但无论怎样划分,旅游者只要能尽兴,能轻松潇洒地走一回,就不会失去旅游的本来意义。



◎骑车旅游受到越来越多的人喜爱

观光旅游

观光旅游是一种最基本、最常见的旅游方式,以观赏自然风光、历史古迹、建设成就、革命遗址、民族风情等为目的,侧重于观。其特点是游览对象多元化,活动范围比较广阔。



◎相机是旅游爱好者的必备之物

参加观光旅游的旅游者,有的是游览巍峨的高山、如镜的湖泊、和煦的海滩、迷人的温泉,去领略大自然雄伟瑰丽的风光;有的是去帝王古都、古寺名刹、革命圣地、文化遗址及艺术宝藏,去感悟那古老的历史给人的无比震撼;

有的是去欣赏滑雪场、滑冰场、狩猎场、养殖场、动物园、植物园、艺术馆、博物馆、人工水库,从而开阔自己的视野;有的是考察少数民族的婚、丧、嫁、娶等习俗,参加具有民族和地方特色的节庆活动,去体会不同民族、不同地区人民群众的生产状况

和生活情趣。

实际上,观光旅游的对象大都不是单一的,多数的旅游者既游览自然风光,又凭吊历史古迹,还参观建设成就等等。它是所有的旅游项目中内容最丰富的一种,目前中国向海外推销的旅游产品,主要就是观光旅游。在不少国家和地区,“观光”一词是游览或旅游的同义词,“观光”即旅游。

在许多国家和地区,旅游就是观光。



◎“不到长城非好汉”,到了长城首先应该体会到我国古代劳动人民的伟大,是真正的好汉。



登山旅游

登峰凌顶，或观日出，或赏夕照，或眺茫茫云海，或睹巍巍群山，既能使人心胸开阔，饱览奇观异景，又能强身健骨、怡情悦性，是旅游活动的一项重要内容，因而受到旅游者的偏爱。

登山旅游是体育旅游的一种形式，分为普通层次和专业层次两种登山旅游。普通的登山旅游是以观光为目的的登山活动，旅游者把登山当作锻炼身体和实现游览的手段。参加这种登山旅游的人多是一般旅游者，攀登的山岳也多是名山大川。如我国的东岳泰山、西岳华山、北岳恒山、南岳衡山、中岳嵩山，以及著名的五台山、普陀山、峨眉山、九华山、庐山、黄山、武夷山、长白山等等，都是登山旅游者向往的好去处。

专业的登山旅游，是以登顶为目的的登山旅游活动。专业性的登山



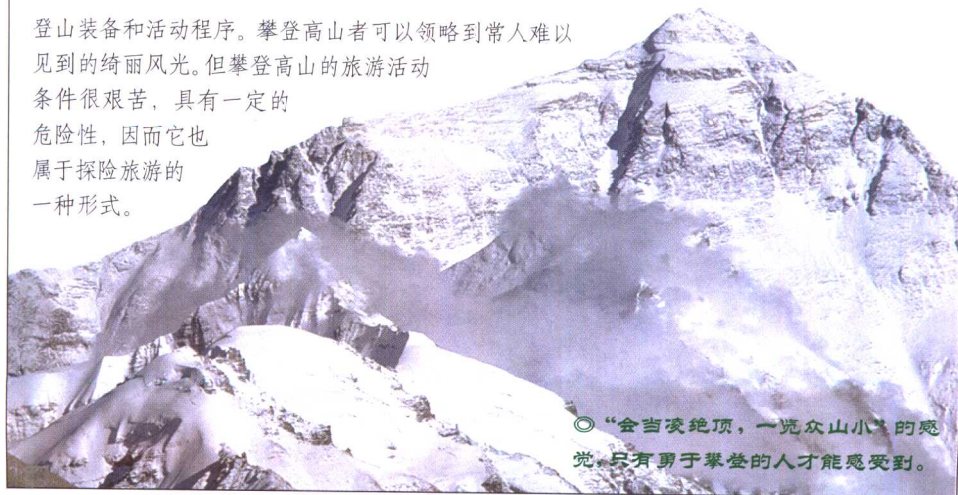
◎登山旅游需要强壮的体质

旅游是攀登海拔3500米以上的高山或者海拔5000米以上的极高山。参加这种登山的旅游者多为专业人员，而且需要有专门的



◎五岳之首的泰山，几千年来一直是旅游的热点。

登山装备和活动程序。攀登高山者可以领略到常人难以见到的绮丽风光。但攀登高山的旅游活动条件很艰苦，具有一定的危险性，因而它也属于探险旅游的一种形式。



◎“会当凌绝顶，一览众山小”的感觉，只有勇于攀登的人才能感受到。

探险旅游

探险旅游是以探险为目的的旅游。如高山探险旅游、峡谷探险旅游、江河漂流探险旅游、沙漠探险旅游、原始森林探险旅游等。探险旅游有强烈的刺激性，对旅游者的精神和体力是一种严峻的考验，由于高山、峡谷、险流、荒漠、密林等处景物独特，常人无法涉及，因而对富有冒险精神的旅游者具有极大的吸引力。

旅行社组织探险旅游，要切实加强安全措施，做好各方面的物质准备。有条件的应事先做好探路工作，并准备好详尽的资料，对某些特别险区，无法确保旅游探险者的人身安全时，要和旅行社签订有关的合同或协议。



◎勇敢者的游戏

狩猎旅游

狩猎旅游是以狩猎为主要内容的旅行游览活动，是一种高消费的旅游方式。开展狩猎旅游，首先必须选择适当的地区，区内有比较丰富的野生动物。狩猎者必须切实遵守有关保护动物的法律法规，只许对准许捕猎的动物狩猎。狩猎区必须具有严密妥善的安全保障制度和安全保障设施，确保狩猎者和服务人员的人身安全；培训业务精通的导猎人员，引导旅游者因地制宜地进行狩猎；建造“猎人屋”之类的宿营地，保证狩猎者的食宿生活；准备足够的适合猎区需要的汽车等交通工具，用以出入猎场和捕猎需要；备有各种类型的猎枪、子弹和其他捕猎工具，以供捕猎使用。



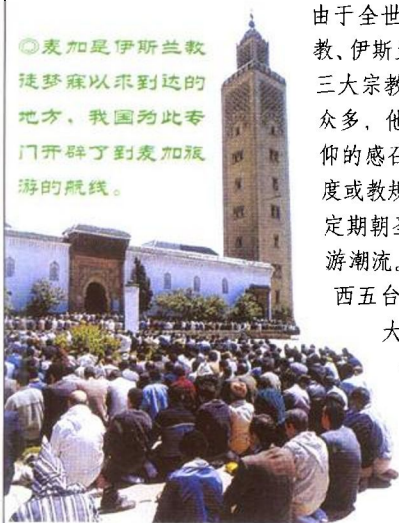
◎狩猎旅游是一种高消费的旅游方式

宗教旅游

宗教旅游是指与宗教活动有关的旅行游览活动。可以分为宗教朝圣旅游和宗教观光旅游两种。

宗教朝圣旅游,是指宗教信徒为进行朝拜、求法或参加重大宗教节庆活动而进行的旅行游览活动。

◎麦加是伊斯兰教徒梦寐以求到达的地方,我国为此专门开辟了到麦加旅游的航线。



由于全世界信仰基督教、伊斯兰教、佛教这三大宗教的信徒人数众多,他们在宗教信仰的感召下,按照制度或教规周而复始地

定期朝圣或参加宗教节庆活动,因而形成了千年不衰的宗教旅游潮流。耶路撒冷、麦加、麦地那和中国的四大佛教圣地(山西五台山、四川峨眉山、安徽九华山、浙江普陀山)、道教五大名山(即五岳:东岳泰山、西岳华山、南岳衡山、北岳恒山、中岳嵩山)都吸引着千万信徒前往朝拜。为了发展宗教旅游,中国推出了到佛教四大圣地和麦加、麦地那等地朝圣旅游的专门路线。

宗教观光旅游包括非宗教信仰者在内的游客以游览宗教名胜、寺院、遗迹以及参观或参加宗教活动为内容的旅游活动。因为宗教的寺院、遗址大都建在著名的风景名胜区内,宗教活动也往往是带有浓厚文化色彩的活动。宗教信仰对信徒有感召力,宗教文化对非信徒也有吸引力,宗教旅游最终可以满足人们精神文化领域的需求。

◎作为三教圣地的耶路撒冷,虽然硝烟弥漫,但每年仍吸引着无数的信徒来此瞻仰,来此朝拜。



◎在我国,许多名寺古刹仍是宗教旅游的热点。

美食旅游

美食旅游是以品尝美味佳肴为主要内容的旅游方式。美食旅游者在旅行游览的过程中，可品尝所到旅游地的名菜名点。

开展美食旅游对烹饪餐饮的要求很高。首先是名菜名点的质量要确有保证，要有精细的原料，精湛的烹饪技艺和制作技巧；同时还要求名菜名点要具有鲜明的风味特色，色、香、味、形、器（皿）都有地方和民族特点；此外，进餐的环境要有一定的氛围，体现出美食是一种饮食文化。美食旅游者往往不仅以能吃到各种风味的食品菜肴，获得美好的口感为满足，而且把学习烹饪技艺和饮食文化作为重要的活动内容。



◎到杭州旅行，不吃虾仁未免遗憾。



◎被称为“中华第一鸡”的德州扒鸡受到了许多美食家的赞赏。

如到广州作美食旅游，包括参观粤菜烹饪表演，品尝各类粤菜名菜，品尝各种各样的广东式点心，领略广东早茶的风情；到重庆，可品尝各色川菜小吃，观看川菜烹饪表演，品尝各类川菜名菜，领略著名的药膳早点和四川火锅；去北京主要为品尝宫廷大菜，在著名的仿膳酒家品尝按宫廷菜谱制作的仿膳宫廷菜肴等。

当然，各地都有深具本地特色的著名菜肴。要作美食旅游，首先要对所到之处特色菜点作全面的了解。不过，美食旅游往往和其它旅游方式并行，一般不单独存在。

◎到重庆慈云寺旅游，其素食既使旅游者大饱口福，又使旅游者领略到了独特的佛教文化，两全齐美。



购物旅游

购物旅游是指以购买商品为目的的旅游活动，其最大的特点是因要购买商品，进而引发了旅游活动。在旅行游览的过程中，在所经之旅游地购买旅游生活必需品、旅游纪念品仅能被称之为旅游购物。可以说，前者侧重于“购”，而后者侧重于“游”。

作为购物旅游的城市和地区，一般都应当具备必要的基础条件和购物条件。基础条件主要是这个城市或地区经济比较发达，社会文明程度较高，地理位置适中，交通便利，城市旅游服务设施完备

等。购物条件主要是这个城市或地区商品品种齐全，物美价廉，有完善的包装和代运服务，有便利旅游者购买商品的商贸制度和入出境手续等。

为了适应旅游者在旅游地购买商品的心理，许多旅游国家和地区，都大力发展具有民

◎衣服、鞋帽等也是
购物的主要内容

族特点和地方特色的旅游生活必需品、旅游工艺品、旅游纪念品和旅游礼品的生产。如被誉为“购物天堂”的香港，地窄人稠，发展观光旅游或其它旅游项目有很大困难，但其利用其自由贸易港的优越条件，开展购物旅游服务。商品五光十色、琳琅满目，且质优价廉，以此引来了世界各地的旅游者，成为闻名全球的旅游胜地。



◎购物旅游是旅游的方式之一，其选购的内容主要以工艺品、纪念品、特产等为主。





◎傣族的“泼水节”每年吸引了数以万计的游客

民俗旅游

民俗旅游是指以了解不同民族的传统性文化风俗习惯为目的的旅游方式。由于自然环境、历史发展、社会生产和生活的差异，世界上不同国家的不同民族，都有各自不同的文化风俗习惯，包括不同民族的节庆游乐、婚丧嫁娶、文化体育、神话传说、宗教仪式、音乐舞蹈、戏曲艺术、雕刻绘画、建筑形式、民族工艺、待客礼仪等等。

就实质来说，现在的民俗旅游并非是什么新鲜事，在许多古老的民俗文化现象中，就已包含着许多旅游活动的内容。如汉族传统的“踏青”、“重阳登高”、“龙舟竞渡”、“社火”、“庙会”、“赛会”等，以及蒙古族的“那达慕”、西藏的“藏历年”、伊斯兰教的“古尔邦节”、傣族的“泼水节”、白族的“三月三”、苗族的“芦笙节”等等，都是各民族的



◎印度的民间耍蛇人

传统节日，吸引了无数的旅游者。

民族生活习俗，把自然因素和人文因素有机地结合起来，因而比较全面地反映了不同民族的历史发展和现实生活，也从不同侧面体现了不同民族的心理和气质特征。旅游者参加民族风情旅游，可以了解某一特定民族的历史发展、文化知识、生产技术、生活习惯，从而开阔视野，增加阅历，沟通感情，陶冶性情等。

◎丰富多彩的民族文化令游客赏心悦目



野营旅游

野营旅游是指旅游者去郊外、高山、草原、温泉、森林、江海湖滨等地，宿营在帐篷或简易住所的旅游活动。当人们对城市喧嚣的生活产生厌烦之后，野营成为人们休闲的最佳方式。因为现代化的设施已使人在心理上与大自然相隔了那么一层，这一层距离虽然很近很近，却毕竟是被现代化设施所包裹，从而无法真正呼吸到大自然中的清新空气和那特有的生命的气息，也更



◎野营吃住在外，用具要带齐全。

无法亲身领略大自然的野趣风光。如果是直接露营于湖光山色的丛林野草之中，那种投身于大自然怀抱之感是难以言状的，只有亲身体验的人，才能真正体察到其中的无穷乐趣。

再则，有些自然景观，是必须要在一些固定的场所露营才能观察到全部变幻过程的，也只有观察到这些过程，才能真正体察其中的真正情趣。如日出、海潮及一些风云雨雪等自然变幻过程，就不是在某处投宿所能观察到的。只有在一些特定地点露营才能真正享受到其中的无穷乐趣。



◎野营旅行，享受大自然的爱抚。

野营露宿主要是在帐篷里，此外还有窝棚、山洞、小茅屋、海边渔船等等。山风、海浪、



◎野营旅游使人更加接近自然，融入自然。

云雾、林啸，如果季节合适，还有那蒙蒙细雨、飘飘雪花，这些自然景观虽然在一些现代化设施的住宿地点也许都能观察到，但是与露营中的感受却有天壤之别。露营的生活也有其苦不堪言之处，但正因为其苦，才有其无穷的格调和韵味，也才有真正的野味。