

S

中国社会科学出版社

现代文明家庭书架

Xian Dai Wen Ming Jia Ting Shu Jia

旅行旅游

百事通

BAI SHI TONG

La Xing Lu You

现代文明家庭书架

旅行旅游百事通

主编 韩江红 弘 石
编者 王秀丽 蒋 萍 王 蔚
王**国**强 李 华 潘永亮
姜 辉 尹晓浩 李 涛

中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

旅游旅行百事通/韩江红 弘石主编. —北京: 中国社会出版社,
1997. 9

ISBN 7-80088-970-X

I. 旅… II. ①韩… ②弘… III. 旅游—基本知识 IV. F59

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 19914 号

现代文明家庭书架

旅行旅游百事通

主 编: 韩江红 弘 石

责任编辑: 林晓靖

责任校对: 世 珠

责任印制: 侯继刚

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区黄城根南街 9 号

电话: 66051713 电传: 66030951

印 刷: 北京印刷一厂

经 销: 各地新华书店

开本印张: 787×1092 1/32 10.5

字 数: 219 千字

版 次: 1998 年 2 月北京第 1 版第 1 次

ISBN 7-80088-970-X/C · 217

定价: 11.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

目 录

旅行常识

怎样选择旅游地点	(1)
怎样制定旅游日程计划	(3)
怎样安排旅游路程	(4)
旅游中怎样掌握时间	(7)
怎样准备个人行装	(10)
怎样在旅游中科学负重	(12)
怎样计算旅游开支	(13)
怎样使用旅行支票	(14)
旅游者怎样把握购买动机	(14)
怎样了解具有各地特色的旅游纪念品	(16)
怎样购买旅游纪念品	(17)
怎样在旅途中携带花卉	(18)
怎样在旅行时保护贵重首饰	(18)
怎样在旅行时使用和存放电池	(19)
怎样在旅行时保护手电筒	(20)
怎样适应自然环境和气候的变化	(20)
怎样绘制简易地图	(22)
怎样使用地图	(23)
怎样在夜间估计距离	(25)
怎样利用地物判定方位	(26)

怎样渡过河流	(26)
怎样通过沼泽地	(27)
怎样通过人工障碍	(28)
旅行中怎样计算星期几	(29)
怎样在旅游中观测气象	(30)
怎样收听天气预报	(31)
怎样听台风预报	(32)
怎样熟识旅游资料	(33)
旅游中怎样搜集标本	(34)
怎样制作旅游档案	(37)
怎样进行旅游采访	(37)
怎样写游记	(39)
孕妇怎样旅行	(41)
儿童怎样旅行	(41)
老年人怎样旅行	(42)
怎样逛公园	(42)
怎样带孩子逛公园	(44)
怎样进行郊游	(45)
怎样进行远足旅行	(46)
怎样搞夏令营活动	(48)
怎样搞冬令营活动	(50)
怎样进行高原旅游	(51)
怎样组织好集体旅游	(53)
怎样注意旅游禁忌	(54)



旅行交通

怎样徒步旅行	(56)
怎样骑马旅游	(59)
怎样骑车旅行	(60)
怎样做一名文明的乘客	(64)
怎样识别公路客运班车和客运汽车的种类	(64)
怎样乘长途汽车旅游	(65)
怎样乘旅游车旅游	(66)
怎样区分铁路客车的车次	(67)
怎样划分直通快车与管内快车	(67)
怎样区别列车是上行还是下行	(68)
怎样识别铁路信号	(70)
怎样认识火车票及其种类	(71)
怎样办理团体旅客票	(72)
怎样才能买到靠窗口的火车票	(73)
怎样鉴别真假火车票	(73)
怎样在列车上变更旅行径路	(74)
怎样托运行李	(75)
怎样包装托运的物品	(76)
怎样交付行李、包裹	(78)
怎样处理行李、包裹事故	(79)
乘坐飞机怎样配合安全检查	(80)
怎样乘坐飞机	(81)
怎样掌握乘坐飞机的注意事项	(83)

乘飞机应怎样注意言行举止	(86)
怎样辨认民航飞机的航班号	(87)
怎样订购和变更飞机票	(88)
怎样中转换机	(89)
怎样在飞机遇险时进行自救	(91)
怎样办理船舶行李托运	(92)

旅行食宿

怎样准备旅游食品	(93)
怎样选购旅游食品	(94)
怎样在旅行时选食水果	(95)
怎样在旅游时合理食用蔬菜	(96)
旅途中怎样选食螃蟹	(97)
怎样在野外鉴别饮用水水质	(97)
旅途中怎样泡茶	(98)
旅游中怎样吃	(98)
旅游中怎样喝	(100)
怎样野餐	(101)
怎样在野外营造炉灶	(103)
怎样在野外露宿时保鲜食品	(103)
旅游中怎样注意饮食卫生	(104)
怎样区别旅游饭店的“星级”	(106)
怎样办理预订宾馆客房手续	(107)
怎样安排好住宿	(108)
在国外怎样住旅馆	(109)

旅 游 观 光

怎样区分旅游地.....	(111)
怎样熟悉旅游地区风俗民情.....	(112)
怎样了解我国少数民族宗教信仰.....	(114)
怎样注意赴香港旅游的“禁忌”.....	(116)
怎样认识中国名胜奇观.....	(117)
怎样解释少数民族语地名的含义.....	(119)
怎样巧记历史文化名城.....	(122)
怎样查地名.....	(123)
怎样组织集体旅游.....	(124)
怎样选择春季旅游点.....	(125)
怎样选择夏季旅游点.....	(137)
怎样选择秋季旅游点.....	(145)
怎样选择冬季旅游点.....	(153)
怎样鉴赏不同风景的美妙形态.....	(158)
怎样赏景.....	(160)
怎样欣赏瀑布风景.....	(163)
怎样观赏海潮.....	(165)
登山旅游怎样准备.....	(166)
怎样欣赏奇峰异石.....	(167)
怎样观赏摩崖造像和石刻.....	(170)
怎样观赏石窟.....	(171)
怎样赏览黄山的冬景.....	(171)
怎样选择观看日出的良机.....	(173)

怎样观赏日出·····	(174)
怎样识别古建筑的等级·····	(176)
怎样欣赏古建筑景观·····	(177)
怎样欣赏寺庙内供奉的佛像·····	(184)
怎样欣赏园林艺术·····	(187)
游览园林寺院怎样欣赏对联·····	(188)
游览名胜古迹时怎样欣赏碑枳·····	(189)
怎样鉴别文物·····	(190)
怎样欣赏动物景观·····	(193)
怎样爱护名胜古迹·····	(196)

旅行保健与安全

旅游中怎样注意心理卫生·····	(198)
怎样保持旅游中的身心健康·····	(199)
怎样选择疗养胜地·····	(200)
怎样选择医疗旅游项目·····	(202)
怎样做旅行前的健康检查·····	(204)
怎样注意旅行中的卫生与安全·····	(208)
旅游怎样准备药品·····	(211)
怎样提高新婚旅游的经济效益·····	(212)
怎样认识蜜月旅行的利与弊·····	(213)
蜜月期旅行怎样保健·····	(215)
怎样在蜜月旅游中过好性生活·····	(216)
月经期旅游怎样保健·····	(216)
孕妇旅游怎样保健·····	(217)

老年人旅游怎样保健·····	(218)
怎样注意旅游中穿戴的卫生·····	(220)
怎样在旅游时注意口腔卫生·····	(221)
旅游中怎样注意耳朵卫生·····	(221)
怎样在旅游中注意眼睛卫生·····	(222)
怎样科学地安排旅游中的休息和睡眠·····	(222)
怎样防治旅游失眠·····	(223)
旅游归来怎样保健·····	(224)
怎样进行特殊旅游保健·····	(225)
住旅馆怎样自我保健·····	(227)
出差时怎样选择健美运动·····	(229)
怎样在旅游中做活动操·····	(231)
旅游中怎样选用护肤用品·····	(232)
旅游途中怎样护肤·····	(233)
夏日旅行怎样防晒斑·····	(234)
怎样调节长途旅行产生的时差症·····	(235)
怎样防止旅游“天气病”·····	(236)
乘坐火车生病怎样应付·····	(238)
乘飞机怎样消除恐惧感·····	(238)
航空旅行怎样注意安全·····	(240)
怎样消除乘飞机的疲劳·····	(242)
怎样防治旅途中发生的急症·····	(243)
出国者怎样注意防病·····	(244)
怎样防治口臭·····	(246)
怎样防止红眼病·····	(247)
怎样预防雪盲·····	(247)

怎样预防“上火”	(248)
怎样消除旅行中的便秘	(249)
怎样预防中暑	(250)
怎样预防晕车、晕船、晕机	(251)
怎样在旅行时巧用食醋	(253)
怎样在旅行时巧用生姜	(254)
怎样在旅行中防治急性上呼吸道感染	(255)
怎样防治旅游腹泻	(257)
怎样在旅行中速治头痛	(258)
怎样在高原旅行中预防高原反应	(260)
冬春旅行怎样防流脑	(261)
怎样在旅行住宿中防性病	(262)
怎样在旅行中预防传染病	(264)
怎样快治落枕	(265)
怎样在骑自行车旅行时预防运动伤	(266)
怎样治疗脚脖子扭伤	(267)
怎样快速止住小腿抽筋	(268)
怎样防止长途乘车引起腿肿	(269)
怎样在旅行中应用冷、热敷治病	(270)
旅行中不慎擦伤怎样处理	(271)
旅行中怎样包扎伤口	(272)
旅行中头部受伤怎样判断伤情及处理	(273)
旅行中腹部受伤怎样处理	(274)
怎样解除旅行中发生的腰背痛	(275)
怎样速治荨麻疹	(277)
怎样自治麦粒肿	(278)

怎样防冻伤·····	(279)
怎样对付蚊虫叮咬·····	(280)
登山旅游时怎样注意安全·····	(281)
外出旅行怎样防扒窃·····	(282)
姑娘单独旅行怎样注意安全·····	(284)
怎样避免和对付劫盗的袭击·····	(285)
乘车怎样防止遗失物品·····	(286)
怎样保护随身财物·····	(287)
旅馆着火怎样脱险·····	(289)
怎样应付坐火车发生火灾·····	(290)
旅途中怎样避雷电·····	(290)
旅行中不慎落水怎样脱险·····	(292)
怎样防止动物和植物的伤害·····	(294)
旅行中怎样防毒蛇·····	(295)
旅行中被困在野外怎样求生·····	(297)
怎样在野外发求救信号·····	(300)
在荒岛怎样求生·····	(301)
怎样掘雪洞藏身·····	(301)
在沙漠中怎样维持生命·····	(302)
在野外迷了路怎样辨别方向·····	(303)
森林中旅行怎样注意安全·····	(304)
怎样投保旅游险·····	(305)

旅 游 法 规

怎样对待风景区内的野生动物·····	(307)
--------------------	-------

邮寄进出境货物怎样办理海关手续·····	(308)
出入境时怎样识别“红色”和“绿色”通道·····	(308)
怎样申请去港、澳定居及旅游·····	(309)
怎样办理赴台手续·····	(311)
怎样办理涉外公证·····	(312)
到国外旅游怎样办手续·····	(313)
怎样办理泰国探亲旅游手续·····	(313)
怎样填写《中国公民因私出境申请表》·····	(314)
怎样申领护照·····	(315)
怎样填好出境申请表·····	(316)
怎样办理护照的延期和变更加注手续·····	(317)
怎样办理护照的换发与合订手续·····	(317)
怎样申办外国签证·····	(318)
怎样使用出境签证和出入境签证·····	(319)
外国旅游者怎样办理入境海关手续·····	(320)
怎样计算在前往国的停留期·····	(320)
怎样办理出境旅杂费外汇·····	(321)
出国探亲、自费留学人员怎样申请外汇·····	(322)
出国定居人员怎样申请外汇·····	(322)
来大陆探亲的台胞怎样兑换台币·····	(322)
怎样兑换外汇·····	(323)

旅行常识

怎样选择旅游地点

旅游可以舒展心胸,开阔眼界,增长知识,是一项有益的活动。出游之前,都要有个打算,明确旅游的目的,选择好旅游地点。

我们伟大的祖国,历史悠久,山河壮丽、风景名胜遍布全国各地。怎样选择旅游地点、安排旅游路线呢?

旅游者的情况不同,对旅游地点的选择也会有所不同。

有组织的旅游,是一种集体活动。组织者要根据旅游目的,针对参加人的兴趣爱好、年龄特点、旅游时间的长短、经济条件及交通食宿条件等,通盘考虑,确定要去的地方,制定出切实可行的旅游计划。如果是个人、家庭或自由组合的旅游活动,就有更多的选择余地,可以根据自己的兴趣爱好或特定的目的来安排旅游地区。

要游览古迹,了解祖国悠久的历史 and 灿烂的古代文化,可

以到六大古都、历史文化名城及文物出土地点和历史遗址去。希望领略祖国秀丽山川的旅游者,可供选择的地方就更多了:雄奇峻美的五岳及各地名山,雄险壮观的长江三峡,“江作青罗带,山如碧玉簪”的桂林,烟波浩淼的太湖、洞庭湖,山湖相映、号称“玉洱银苍”的大理,怪石鳞岣、奇峰如林的路南……锦绣山河,处处皆景,任你畅游。要鉴赏石刻、壁画,甘肃敦煌莫高窟、山西大同云冈石窟、河南洛阳龙门石窟,都是世界闻名的艺术宝库。喜欢书法的游客,那名山古刹的碑碣题刻,有不少是古代书法的珍品,都可欣赏临摹。西安碑林、桂林桂海碑林、四川云阳张飞庙、泰山的摩崖题刻等,更是历代书法艺术精品的荟萃之地。有的人愿意参观兄弟民族的一些节日盛会,或欣赏具有地方特色的活动或景物,如云南大理的三月街,傣族的泼水节,广州的花市,哈尔滨的冰灯等等。这就要事先了解举办这些活动的的时间和地点,按时前往,不要错过时机。

有些人的旅游有特定的内容,如旅行写生、采集标本或考察古建筑等。这些专业性很强的旅游活动,关键是事先要摸清情况,把旅行的地区找准,不要盲目出行,徒劳往返。

旅行结婚的人,都希望到环境清幽、风景秀丽的地方去赏景谈心。不少地方的旅游部门都设有专门的服务项目,为旅行结婚者安排交通食宿。这些人如果自己出游的话,时间安排最好错开旅游旺季,因为这段时间的交通食宿都很困难。

因条件所限不能远出旅游的,可就近安排。这样既免受长途跋涉之累,又可视季节、天气灵活安排。

怎样制定旅游日程计划

旅游是一种积极的休息,日程安排不能太紧,但又不能太松,活动要有节奏,把高潮放在后面,或是一个高潮接一个高潮,这都要计划好。

旅行的日程安排、行程路线和日行程量的制定,需考虑到道路的情况、成员的身体素质、背囊或包裹负荷量以及中途停留观光、休息时间等等。

1. 徒步旅游。中等身体素质的人可日行 25~30 公里。如果背囊负荷重,或在土路、泥沼、沙地、乱石滩、沟壑纵横的地方行走,或成员中有体弱的人,其日行程量需相应减少到 15~20 公里。行程量可采用递增的方式,如第一天为 15 公里,第二天为 20 公里,第三天为 25 公里……或先张后弛的方式,如第一天为 25 公里,第二天为 20 公里,第三天 15 公里……徒步旅行头几天可能会感到很累,过一段时间适应后,就会好转。

2. 登山旅游。登山速度较为缓慢,中等速度每小时约 2~3 公里,攀登陡坡,每小时约为 0.4~0.5 公里。一般下坡速度为 4~6 公里。在行程安排上,切莫忘记在山地可能会遇到恶劣的天气、雪崩危险的地段等,因此,日程安排要宽裕些。

3. 滑雪旅游。滑雪速度较快,就是新手每天也能滑 30~40 公里。在有天然障碍没人迹的雪地,或在复杂的地段速度受影响的情况下,每天滑行 15~20 公里。若遇到解冻天气,滑行速度就要放慢。暴风雪和顶风天最好不要上路。因此,日程安排上要有 1/4~1/5 时间做为机动,用来补偿途中耽搁的时间。

4. 水上旅游。这是指划艇或乘舟的旅行。在安排日程时,

要考虑到旅游者划桨的熟练程度、船只的结构和形状、航行河流的流速、航道中可能出现的障碍物、气候状况等诸因素。一般顺流航速每小时为 5~6 公里,逆流航速每小时为 2~3 公里。在日程安排上,要留有余地。

总之,制定日程计划的基本原则是有张有弛;先张后弛,或先弛后张。

怎样安排旅游路程

首先要确定旅游目的地。这主要是从三个方面来考虑:

1. 你这次旅游是什么性质、想达到什么目的:是度假休息还是婚后度蜜月;是想到大自然中去换换环境还是想增加阅历和知识?是想探亲访友还是想一睹举世闻名的名胜古迹等等。

2. 你一共有多少时间来进行这次旅游。

3. 你的经济力量如何,能否支付长距离的旅游花费。

这三个方面是相互制约的,需要同时进行考虑。

如果是度假休息或蜜月旅行,旅行的节奏不应太快,也不必历程太长,最好选择一个环境比较优美,生活条件又较好的地方,住上三五天,如果住得惬意,还可以多住两天。假如你平时很少有外出旅行的机会,想多跑几个地方,那就另当别论。

如果向往大自然,你当然要从祖国的名山大川中去选择你的目的地。

你想通过旅游增长知识,丰富自己的阅历,那么你就应多跑几个地方,而且最好是不同类型的地方。

探亲访友和参观名胜古迹,这本身就确定了目的地。

旅游的目的地可以理解为旅途的终点。如果目的地距离