

公共卫生与医疗保障系列丛书

旅游休闲

LVYOU XIUXIAN YU JIANKANG

与健康

田万春 等 编著



中国出版社

公共卫生与医疗保障系列丛书

旅游休闲与健康

田万春 等 编 著

 中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

旅游休闲与健康/田万春等编著. —北京: 中国出版出版社, 2006.9

ISBN 7-5087-1205-6

(公共卫生与医疗保障系列丛书)

I.旅... II.田... III.旅游保健-问答

IV.R128-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 099857

丛 书 名: 公共卫生与医疗保障系列丛书

书 名: 旅游休闲与健康

编 著 者: 田万春 等

插 图: 刘润启

责任编辑: 潘 琳

出版发行: 中国出版出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66051698 电 传: (010)66051713

邮购部: (010)66060275

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京通天印刷有限责任公司

开 本: 140mm×203mm 1/32

印 张: 4

字 数: 63 千字

印 次: 2006 年 9 月 第 1 次印刷

版 次: 2006 年 9 月

定 价: 8.00 元

(凡中国出版出版社图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

建设社会主义新农村书屋

总顾问：回良玉

编辑指导委员会

主 任：李学举

副主任：翟卫华 柳斌杰 胡占凡 窦玉沛

委 员：詹成付 吴尚之 涂更新 王英利

李宗达 米有录 王爱平

公共卫生与医疗保障系列丛书编委会

主 任：张清华 徐 科 陈文伯

副主任：王玉梅

成 员：(按姓氏笔画为序)

丁树荣	方新文	牛玉杰	牛彦平	田万春
田丽娟	孙宗怀	孙素真	孙纪新	冯增田
刘淑珍	刘京生	刘瑞花	李红岭	李 深
李 琦	邢小芬	师 鉴	齐顺样	张中朝
张英华	张晓伟	陈素琴	陈海英	何 涛
何义芳	周 红	周海婴	於丽红	范秀华
郝冀洪	段 争	赵 玲	梁占恒	曹书颖
曹玲生	韩彩芝	蔡志刚	翟丽艳	薛 义

参加编写人员：

裴秀坤 薛玉凤 何庆国 申悦霞

闫冬霞 李俊娟 李国风 张海蓉

陈彩娟 尚 涛 侯亚娟 栗 华

高贵军

专业主审：

李建国

总序 造就新农民 建设新农村

李学举

党的十六届五中全会作出了建设社会主义新农村的战略部署。在社会主义新农村建设过程中，大力发展农村文化事业，努力培养有文化、懂技术、会经营的新型农民，既是新农村建设取得进展的重要标志，也是把社会主义新农村建设不断推向前进的基本保证。

为落实中央的战略部署，中央文明办、民政部、新闻出版总署、国家广电总局决定，将已开展三期的“万家社区图书室援建和万家社区读书活动”由城市全面拓展到农村，“十一五”期间计划在全国三分之一以上的村委会开展农村图书室援建和读书活动，使两亿多农民由此受益，让这项造福城市居民的民心工程同时也造福亿万农民群众。中央领导同志对此十分重视，中共中央政治局委员、国务院副总理回良玉同志作出重要批示：“发展农村文化事业是新农村建设的重要内容，也是农村发展中一个亟待加强的薄弱环节。在农村开展图书室援建和读书活动，为亿万农民群众送去读得懂、用得上的各种有益书刊，对造就有文化、懂技术、会经营的新型农民，满足农民全面发展的需求，将发挥重要作用。对这项事关农民切身利益、事关社会主义新农村建设的重要活动，要精心组织，务求实效。”

中共中央政治局委员、中央书记处书记、中宣部部长刘云山

同志也作出重要批示。他指出：“万家社区图书室援建和万家社区读书活动，是一项得人心、暖人心、聚人心的活动，对丰富城市居民的文化生活、推动学习型社区建设发挥了重要作用。这项活动由城市拓展到农村，必将对丰富和满足广大农民群众的精神文化生活，推动社会主义新农村建设发挥积极作用。要精心组织，务求实效，把这件事关群众利益的好事做好。”

为了使活动真正取得实效，让亿万农民群众足不出村就能读到他们“读得懂、用得上”的图书，活动的主办单位精心组织数百名专家学者和政府相关负责人，编辑了“建设社会主义新农村书屋”。“书屋”共分农村政策法律、农村公共管理与社会建设、农村经济发展与经营管理、农村实用科技与技能培训、精神文明与科学生活、中华传统文化道德与民俗民风、文学精品与人物传记、农村卫生与医疗保健、农村教育与文化体育、农民看世界等10大类、1000个品种。这些图书几乎涵盖了新农村建设的方方面面。“书屋”用农民的语言、农民的话，深入浅出，使具有初中文化水平的人就能读得懂；“书屋”贴近农村、贴近农民、贴近农村生活的实际，贴近农民的文化需求，使农民读后能够用得上。

希望农村图书室援建和农村读书活动深入持久地开展下去，使活动成为一项深受欢迎的富民活动，造福亿万农民。希望“书屋”能为农民群众提供一个了解外界信息的窗口，成为农民学文化、学科技的课堂，为提高农民素质，扩大农民的视野，陶冶农民的情操发挥积极作用。同时，也希望更多有识之士参与这项活动，推动农村文化建设，关心支持社会主义新农村建设。

二〇〇六年九月



目 录

第一部分 旅游与健康

1. 旅游中可能会遇到哪些有害健康的因素	1
2. 旅游前需要进行健康咨询吗	2
3. 旅游期间应携带哪些药品	3
4. 旅游期间应携带哪些卫生及防护用品	4
5. 乘飞机旅游有哪些好处	6
6. 飞机升入高空对身体健康有影响吗	6
7. 坐飞机旅游时空高缺氧对身体有多大危害	7
8. 为什么飞机升空时会感觉听力下降	8
9. 飞机机舱内空气干燥会引起身体脱水吗	9
10. 机舱内的空气质量对健康有影响吗	10
11. 高空中的臭氧对乘客的健康有影响吗	11
12. 宇宙射线对乘客的健康造成影响吗	11
13. 长途飞行期间如何预防深静脉栓塞	12
14. 乘飞机时饮酒有利于睡眠吗	14
15. 如何消除或减轻晕(飞)机现象	15
16. 潜水后为什么不能立即乘坐飞机	16
17. 跨越不同时区旅行时如何减轻时差反应	18
18. 如何消除乘飞机时的紧张与恐慌心理	20
19. 哪些人不适宜乘坐飞机	22
20. 乘火车旅游应注意哪些事项	23
21. 旅游乘船时应注意哪些事项	24
22. 旅游时乘长途汽车应注意哪些事项	25
23. 自驾汽车旅游前应作好哪些准备	27



24. 自驾汽车旅游应注意哪些事项	28
25. 骑自行车外出旅游应注意哪些事项	30
26. 到高海拔地区旅游应注意什么	32
27. 夏季旅行时如何预防中暑	34
28. 旅游期间如何预防紫外线对人体的损伤	37
29. 旅游期间接触动物可能感染哪些疾病	39
30. 旅游期间如何防止被昆虫叮咬	45
31. 旅游期间如何注意食品卫生	47
32. 旅游期间如何预防意外事故与损伤	50
33. 旅游期间发生意外伤害如何自救和互救	51
34. 旅游前应完成哪些疫苗的接种	52
35. 国外旅游对疫苗接种有什么要求	56
36. 预防接种可能出现的不良反应有哪些	59
37. 哪些人不适宜接种疫苗	60
38. 出国旅游前应作哪些准备	62
39. 旅游期间水土不服怎么办	63
40. 旅游期间如何预防感冒	64
41. 旅游期间如何预防腹泻	65
42. 旅游期间如何预防毒蛇咬伤	66
43. 旅游期间如何预防失眠	68
44. 旅游期间如何预防水肿的出现	69
45. 春季旅游如何预防花粉过敏症	70
46. 春季旅游时如何预防过敏性皮炎	71
47. 旅游步行时如何预防脚底出水泡	72
48. 新婚夫妇旅游时应注意哪些事项	74
49. 孕妇旅游时应注意些什么	76
50. 老年人旅游时应注意些什么	77
51. 婴幼儿旅游时应注意些什么	80
52. 高血压患者旅游时应注意些什么	83
53. 糖尿病患者旅游时应注意些什么	84
54. 冠心病患者旅游时应注意些什么	86





55. 残疾人旅游应注意些什么	87
56. 购买旅游保险有什么意义	87

第二部分 休闲与健康

57. 宠物狗可能传播哪些疾病? 应如何预防	89
58. 宠物猫可能传播哪些疾病? 应如何预防	94
59. 宠物鸟可能传播哪些疾病? 应如何预防	96
60. 从维护身体角度, 赏花、养花应注意哪些事项	98
61. 游泳时如何防止运动损伤, 避免意外伤害	100
62. 滑冰与滑雪时如何避免意外损伤	105
63. 玩麻将和扑克应注意些什么	107
64. 野餐时应注意哪些问题	109
65. 哪些野菜不能食用	110
66. 唱歌亮嗓会对周围人的健康造成哪些危害	111
67. 吸烟与过量饮酒会对人体产生哪些危害	113
68. 饮茶对身体健康有什么益处	115





第一部分 旅游与健康

1 旅游中可能会遇到哪些有害健康的因素

目前,旅游已经成为人们生活中的一项重要内容。祖国的大江南北、长城内外、名山大川、草原边疆,到处都留下了旅游者的足迹。旅游,既能饱览祖国的大好河山和丰富的历史文化遗产,又能陶冶性情、锻炼身体、丰富生活。随着人民生活水平的提高,旅游已经进入平常百姓家,不再是少数人的专利;交通的发展、





旅程的便捷,使得长距离、跨国旅游也不再困难。

但是,在旅游中也可能会遇到一些有害健康的因素。如在路途中可能碰到的交通事故,晕车、晕机、晕船以及高空飞行时对缺氧、气压变动的不适应等,都会给人体健康带来伤害。旅游目的地和旅游者原居住地环境条件可能有很大的不同,如海拔高度、湿度、温度、水文水质、自然植被、野生动物、昆虫、微生物的品种、类型等都可能有所差别,如果旅游者的身体不能很快地适应新的环境,也会对旅游者的身体健康带来不利影响,甚至出现疾病。例如,到南方有血吸虫病流行的地区旅游,就必须防止接触带有血吸虫幼虫的水体而感染血吸虫病;到热带地区旅游,阳光强烈,就很容易造成旅游者的皮肤晒伤。旅游地区的食物品种、结构以及烹调方法等和旅游者原住地也可能有很大差异,品尝地方特色、名吃、小吃又是旅游的重要内容之一,但是也许你的肠胃不适应当地的某些食物(食物过敏),会引起一些胃肠道症状,如果小吃不卫生还会引起腹泻,甚至严重的食物中毒。再有,喜欢夜间到户外活动的游客,如果不采取防护措施可能被蚊虫叮咬而感染某些疾病。喜欢冒险的游客,如果不注意可能存在的危险因素,就有可能出现意外事故和伤害。总之,旅游是个惬意的事,但也要时刻警惕在旅游中可能出现的各种危险因素。

2 旅游前需要进行健康咨询吗

谁都不愿意在旅游途中出现疾病或发生意外伤害,都希望平平安安、健健康康地完成预定的旅程。为此,在外出旅游前,应该先详细地了解一下旅游目的地的气候、海拔高度、疾病流行情况以及住宿条件和饮食条件,并到疾病预防控制机构或医疗机构进行一下健康咨询,尤其是患有糖尿病、高血压、过敏性疾病

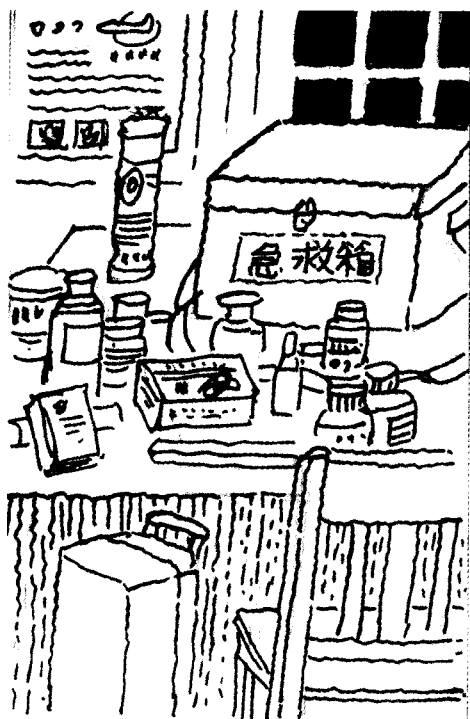


以及怀孕的旅游者,旅行前的健康咨询更有必要,以便决定是否适合到该目的地旅游。出国旅行者最好在旅游前 4~6 周内进行健康咨询,因为可能需要完成某些疫苗注射,有些旅游目的地对疫苗接种有严格的要求,不完成旅游目的地国规定的疫苗接种将得不到签证。在健康咨询中还要顺便咨询一下旅游期间需要携带的药品及特殊物品。

3 旅游期间应携带哪些药品

旅游出发前要准备好必要的药品,以保证旅游期间急用,尤其到偏远、医疗条件差的地方旅游,携带的药品更要充足、齐全,

包括一些常用药以及旅游期间常见病的治疗用药、急救用药,糖尿病、高血压、心脏病等患者所需要的特殊药品。到国外旅游的游客还要注意,有些国家对一些处方药有明确的限制,需要有医生甚至国家级卫生部门的证明材料,以证明这些处方药确系自己使用的方可携带。药品最好装在随身携带的手提包内,以免丢失或被盗且需要时能够很方便地找到,另外在旅行箱中另备一份也是防





止丢失和被盜的好办法。

旅游期间应携带的药品一般包括:创可贴、伤口消毒药、眼药水、杀虫剂或蚊虫驱避剂、滴鼻药、晕车药、口服补液盐(腹泻时服用)、止痛药、感冒药、镇静药。患有高血压、糖尿病、心脏病的人还应当携带相应的治疗药品及器械。如降压药、降糖药、胰岛素及注射器,有心绞痛病史者必须携带硝酸甘油,此外还应带上一个体温计。

4 旅游期间应携带哪些卫生及防护用品

日常使用的卫生及防护用品,在很多游客眼里觉得不是什么大事,带或不带问题不大。但是如果忘记携带,一旦出现预料不到的情况,就会使你感到很尴尬和无奈,甚至对你的健康带来危害。比如在火车上出现了严重的腹泻,几个小时内跑5、6次厕所,如果没带卫生纸或带的数量不够,将会使你既无助又无奈、“悲惨”万分。在雪地旅游,阳光强





烈,如果没有带墨镜,很可能让阳光紫外线灼伤你的眼睛而刺痛难忍甚至出现雪盲症。这样,再好的旅游点也会使你失去兴趣。

旅游期间可能用到的生活用品包括牙刷、牙膏、毛巾、剃须刀、肥皂、香皂、洗衣粉、水杯、旅行剪、水果刀、手电筒、卫生纸、卫生巾、湿纸巾、防晒霜、防冻霜、雨具、针线包、拖鞋或布鞋、墨镜、电源转换器等。为了解除旅途寂寞,还可携带书、扑克、象棋或袖珍收音机、MP3、照相机等以及供换洗的内衣裤、袜子,供防寒用的大衣、帽子、手套等。

当然不是所有的旅行都要携带以上全部物品。俗话说:千里为重,百步无轻担。旅游时携带的生活用品,应以简单实用、预防疾病为原则。可以根据旅程时间长短、目的地的气候、生活条件,有选择性地携带生活用品。目前国内宾馆都提供牙刷、牙膏、毛巾、香皂、水杯、卫生纸等,似乎没有必要携带,但是牙刷、牙膏的质量一般不高,而且有的宾馆提供的毛巾、水杯做不到彻底消毒,从保护自身健康防止传染疾病角度着想,最好带着自己的牙刷、牙膏、毛巾和水杯,而且长途列车上是不准备这些物品的,只能自己携带。男同志别忘了带剃须刀、女同志别忘了带卫生巾。带一些湿纸巾也是必要的,尤其是在户外游玩时,野餐前如果找不到水洗手,可以用湿纸巾清洁手。到高温的南方旅游最好带防晒霜,以减少强烈阳光和紫外线对皮肤的损伤。到特别寒冷的地方旅游可以带上防冻霜。到多雨的地区旅游时要带上雨具,以免在游山玩水时天有不测风云被雨水淋湿,引起感冒。在雪地旅游时要带上墨镜防止雪盲症。到国外旅游的朋友,要询问清楚旅游国的电源插座是否和我们的一致,否则要带个电源插座转换器,才可以使用电源。



5 乘飞机旅游有哪些好处

近年来,随着航空班次和运载量的增加,长距离旅行,选择乘飞机旅游的游客在急剧增加。据国际民航组织统计,2000年航空旅行的游客已超过16亿人次,而且仍在以每年4.4%的速度递增。乘飞机旅游与乘坐其他交通工具旅游相比有许多优势,速度快、时效高、安全、舒适,而且某些情况下飞机是唯一可供选择的交通工具,例如越洋出国旅游、高原旅行等。当然,任何事物都有利有弊,乘飞机旅游,尽管有许多优点,但也存在着一些可能影响乘客健康的不利因素,如低气压、缺氧、空气干燥等这些因素可能会对乘客健康带来一定影响。

6 飞机升入高空对身体健康有影响吗

我们知道,随着高度的上升,空气稀薄、气压也会随之下降。





在飞机常规飞行的 11000 米左右的高空气压还不到海平面大气压的 $\frac{1}{4}$ 。尽管飞机机舱内进行了加压处理,但飞机高空飞行时舱内的气压还是低于海平面的气压的,只相当于海拔 1500~2500 米高空的气压,身体内某些部位如胃肠道、耳道内存在的一些气体由于压力下降而膨胀。身体健康的乘客对机舱内气压的这些变化一般都能很好地适应,不会出现不良反应,但某些特殊乘客如呼吸道疾病患者、贫血患者就可能会不适应气压下降的变化而出现身体不适。

7 坐飞机旅游时高空缺氧对身体有多大危害

氧气是人体必不可少的气体,我们每时每刻都在从空气中吸入氧气供人体生理代谢之需,通常一个成年人每昼夜要呼吸 2 万多次,吸入的空气量约为 10~15 立方米。一般情况下,空气中气体组成成分几乎是恒定的,其中氧气占 20.95%。当空气中

