

主编
白春学

高原旅游和 飞机旅行保健百问

GAOYUAN LUYOU HE FEIJI LUXING BAOJIAN BAIWEN

(第2版)



第二军医大学出版社

第2版

高原旅游
和
飞机旅行
保健百问

主 编 白春学
编 者 白春学 洪群英
蒋进军 王桂芳
杨建伟

第二军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高原旅游和飞机旅行保健百问. / 白春学主编.
—2 版. 上海: 第二军医大学出版社, 2007.4

ISBN 978-7-81060-741-4

I. 高... II. 白... III. ①高原-旅游保健-问答
②民航乘客-旅行保健-问答 IV. ①R128-44
②R851.4-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第
048153 号

出 版 人 石进英

责任编辑 高敬泉

高原旅游和飞机旅行保健百问

(第 2 版)

主编 白春学

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码: 200433

电话 / 传真: 021-65493093

全国各地新华书店经销

上海精英彩色印务有限公司印刷

开本: 787 × 1092 1 / 32 印张: 4.625 字数: 66.7 千字

2006 年 9 月第 1 版 2007 年 4 月第 2 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-81060-741-4 / R·532

定价: 19.00 元



复旦大学附属中山医院呼吸内科主任白春学教授在接受新闻媒体采访时说：

青藏高原以她的雄浑、博大、壮美、神秘而充满了诱人的魅力，但低氧引起的急性高原反应阻挡了许多人前进的脚步。然而高原反应并不可怕，它可防、可治。经过必要的检查、适当的预防，可使这个传闻中的魔鬼不会靠近您，更不会因此而影响您的生命历程。

中山医院呼吸内科开设的“高原旅游和飞行保健门诊”愿为您提供全方位的保驾护航服务。

再版前言

本书第1版出版后短短2个月内,近万册即迅速脱销。再版图书中既吸收了读者在使用过程中提出的意见和建议,也进一步参考了国内外文献。最重要的是,作者所在的中山医院呼吸内科为了使这本口袋书能给读者提供更多更有价值的参考,于2006年10月3日,也就是沪萨列车开启的第2个行车日,组织了由呼吸科和心血管科专业人士参加的高原旅游安全科学考察团。这些专业人员除了可亲身体验列车在西进过程中渐行渐远渐缺氧的感觉外,还对参加考察团的近百名年龄13~76岁旅客的主要生理指标包括呼吸、心率、血氧饱和度、肺功能、心电图等密切监测,对这些旅客的全程高原反应症状及处理过程进行了研究,总结了平原进藏旅客的安全性及需要注意的事项。当然,不仅享用了那里的美食,而且浏览了高原屋脊的美丽风光;还知道了并不是所有的时间都能去西藏,但也并不是所有的地方只有一年中的几个月份才能去;更明确了解哪些人能去高原、哪些人不能去;哪些人在西进过程中会出现什么

问题;还有,哪些药物有效,哪些药物必备。这些知识我们在新版中都会有详细的描述。

另外,在本书第1版出版后,为了能更好地服务于旅客,笔者还进行了一系列的问卷调查,分析了哪些是圆梦者最想了解的知识,并将这些知识进行了大概介绍;总结了哪些是想去高原的朋友们真正想知道,而又很难从其他途径了解到的问题。笔者兼顾各个年龄层次的读者,为他们提供了可以寻找信息的网站。本书既介绍了西藏的美食,也介绍了在西藏可以买到的地道名贵药材。

信息时代的知识更新速度是惊人的,所有的知识都会借助互联网传播开来,我们不能预期笔者所提供的信息都是最准确和最及时的,但是我们相信:我们所能提供的服务是最热情的,我们的心愿是最诚恳的。本书的所有作者将和中山医院呼吸内科开设的高原门诊一样,永远为所有的朋友提供周到而专业的服务。

复旦大学附属中山医院呼吸内科

白春学

2007年3月

第一版前言

美国思想家爱默生提出“健康是人生第一财富”(The first wealth is health, Raiph Waldo Emersion),作为医师的本书作者更深深体会到这句话的深刻含义,并经常在各种场合给健康人和患者提供各种健康忠告。近年来随着国家经济快速发展,飞机旅行和高原旅游者也越来越多,但是如何预防飞机旅行和高原旅游反应,尚没有引起人们的足够重视。对于大多数人来说,乘飞机旅行不会有明显的健康风险,但是一些患有基础疾病及肺功能较差的乘客却可能面临显著的生理应激,甚至出现基础疾病恶化。而高原旅游较乘飞机时的生理应激程度更大,即使健康人有时也会出现严重反应。对于这些人来说,基础肺功能、有无基础疾病、基础疾病的可逆程度是决定其能否安全完成高原旅游或乘飞机的重要因素。为了帮助高原旅游者和乘飞机旅行者充分认识这一问题,并做好预防工作,保证旅行安全,我们组织了5名对高原旅游和飞机旅行有一定经验的呼吸病学和

康复医学专家，挑选了有代表性的 116 个常见问题，并编写了相关答案。由于时间有限，书中难免有缺点和不足之处，欢迎广大读者批评指正。

复旦大学附属中山医院呼吸内科

白春学

2006 年 9 月



高原旅游篇

一、概论

1. 哪些人想去高原旅游? /3
2. 筹划高原游前,该做哪些准备? /4
3. 高原游如何选择交通工具? /5
4. 介绍西藏旅游的网站有哪些? /5
5. 西藏的经典旅游线路有哪些? /6
6. 为何要做高原旅游健康体检? /7
7. 怎样进行高原旅游健康体检? /8
8. 哪个医院对高原旅游健康体检有经验? /9
9. 高原旅游健康体检与普通体检有何不同?
/10
10. 哪些人更容易发生高原反应,有没有什么
规律? /10
11. 哪些疾病患者不适合高原旅游? /12
12. 怎样做好预防高原反应的心理准备? /13
13. 如何做好预防高原反应的衣食住行准备?
/13

- 14. 如何保持高原最佳营养状态? /15
- 15. 如何保持高原最佳生理状态? /15
- 16. 高原旅游是否需要备些药物? /16
- 17. 为什么刚进入青藏高原的前几天要注意多休息? /17

二、高原概念

- 18. 何谓高原? 与平原相比, 高原气候有何特点? /18
- 19. 何谓大气压? /20
- 20. 国内外著名高原旅游点的海拔高度为多少? /21
- 21. 高原旅游点的魅力何在? /23

三、高原对人体的影响

- 22. 高原对人体呼吸系统有何影响? /25
- 23. 高原对人体心血管系统有何影响? /26
- 24. 高原对人体血液系统有何影响? /28
- 25. 高原对人体肾脏有何影响? /29
- 26. 高原对人体消化系统有何影响? /30
- 27. 高原对人体中枢神经系统有何影响? /31
- 28. 高原对人体皮肤有何影响? /33
- 29. 高原对人的劳动能力有无影响? /34
- 30. 高原干燥气候对人体的影响有哪些? /35
- 31. 高原寒冷对人体的影响有哪些? /36

- 32.日光辐射对人体的影响有哪些? /36
- 33.紫外线对人体的影响有哪些? /37
- 34.为什么会发生高原睡眠障碍? /38
- 35.何谓急性高原反应? /38
- 36.何谓慢性高原反应? /39
- 37.何谓“低原反应”? 如何克服? /40
- 38.世居高原和移居高原者再次进入高原还要适应吗? /41
- 39.为何通常高海拔地区的居民双颊发红、皮肤较黑? /42
- 40.身强力壮的人会不会发生急性高原反应? /43

四、常见高原疾患的防治

- 41.到达高原后注意的事项有哪些? /45
- 42.在高原旅游过程中发生高原反应该怎么办? /47
- 43.高原上头痛的特点是什么,如何防治? /48
- 44.如何克服高原睡眠障碍? /51
- 45.怎样预防急性高原病? /53
- 46.吸氧能否防止急性高原病的发生? /55
- 47.心理紧张能诱发高原反应吗? /56
- 48.如何防治急性轻症高原病? /56
- 49.如何防治高原肺水肿? /57

- 50.高原肺水肿与高原肺炎的区别在哪里? /59
- 51.如何防治高原脑水肿? /61
- 52.如何防治高原胃肠出血? /62
- 53.如何防治高原高血压? /63
- 54.如何防治高原低血压? /64
- 55.什么是高原心脏病? 如何预防? /65
- 56.高原对眼睛有何影响? 如何防治? /66
- 57.鼻子干燥和高原鼻出血如何防治? /67
- 58.为什么在青藏高原上易患中耳炎? 如何预防? /68
- 59.进入高原后为什么不能频繁吸氧? 什么叫氧中毒? /68
- 60.如何抢救高原昏迷? /69
- 61.亚急性高原病有哪些特点? 如何防治? /71
- 62.如何防治亚急性小儿高原病? /72
- 63.高原上慢性支气管炎有何特点? /73
- 64.高原人为什么会有肺动脉高压? /74
- 65.如何治疗慢性高原反应? /75

五、高原旅游保健常识

- 66.上高原后可以抽烟吗? /77
- 67.上高原后可以适当饮酒吗? /77
- 68.高原喝茶有何讲究? /78
- 69.怎样消除高原疲劳? /78

- 70.到西藏旅游,当地特色美食是否会加重高原反应? /79
- 71.野外迷向与迷路怎么办? /80
- 72.如何应对泥石流? /84
- 73.如何应对雪崩? /85
- 74.高原中的有害昆虫有哪些? 如何应对? /86
- 75.你了解高原中的有害植物吗? /88
- 76.你了解高原中的有害动物吗? /89
- 77.如何设计高原旅游运动负荷? /90
- 78.在高原可以露营吗? /91
- 79.在高原露营对帐篷的要求有哪些? /93
- 80.乘火车进入高原时要注意哪些卫生防护? /93
- 81.乘飞机进入高原时要注意哪些卫生防护? /94
- 82.乘汽车进入高原时要注意哪些卫生防护? /94
- 83.爬雪山时应注意哪些问题? /95
- 84.曾有朋友去西藏,乘飞机经成都后当天到拉萨感觉明显心慌、胸闷,第二天匆忙回到上海,他以后还可以去西藏吗? 该如何做呢? /97
- 85.我 10 月份打算去西藏,需要注意哪些问题? 要准备些什么吗? /98
- 86 高原紫外线强,怎样可以避免晒伤,或者饮食需要注意什么吗? /99

- 87.妈妈今年 50 岁,血压也偏高,这种情况可以去西藏高原旅游吗? /99
- 88.儿童多大年龄才可以去西藏旅游? /100
- 89.去西藏旅游前 2 天得了感冒,能否坚持去旅游? /100
- 90.一般在高原的一天进水量需多少? /101
- 91.过敏性鼻炎患者去西藏旅游需要注意什么? /102
- 92.何谓阶梯高原旅游? /102
- 93.发生高原反应后回到平原需做什么? /103

飞机旅行篇

一、飞机旅行对人体的影响

- 94.为何需要飞机旅行健康体检? /107
- 95.为什么会在飞行旅行时出现缺氧? /108
- 96.飞行时机舱内气体容积为什么会出现变化? /108
- 97.飞机旅行对呼吸生理有何影响? /109
- 98.飞机旅行对呼吸系统疾病有何影响? /110
- 99.飞机旅行对肺血管疾病有何影响? /112
- 100.飞机旅行对血液病有何影响? /113
- 101.如何保证飞机旅行健康安全? /114
- 102.如何做飞机旅行健康体检? /115

二、飞机旅行健康问题防治

- 103. 飞机旅行者如何预防与飞行相关性疾病? /117
- 104. 飞行时是否要吸氧有无简易判断标准? /118
- 105. 什么是高空性肺水肿? /118
- 106. 如何防治高空性肺水肿? /119
- 107. 什么是高空性脑水肿? /119
- 108. 如何防治高空性脑水肿? /120

三、飞机旅行常识

- 109. 飞机下降时乘客都有耳朵痛,即使嚼口香糖也不行,请问医生这该怎么办? /121
- 110. 孕期女性可以乘坐飞机吗? 有哪方面的限制? 需要注意哪些问题? /122
- 111. 对老年人和某些有疾病的人乘飞机有什么限制吗? /122
- 112. 有癫痫病史者,但已经治疗5年,一直未发病,请问能否乘飞机? 需注意什么? /123
- 113. 对心脏病患者来说乘飞机危险吗? /124
- 114. 小孩子多大可以乘坐飞机? 小孩子也会有耳鸣吗? 会不会很疼? /125

- 115. 心脏病患者坐飞机危险还是乘火车危险? /125
- 116. 有人说吃维生素 C 能缓解经常坐飞机时的不适症状, 有无道理? /126
- 117. 贫血患者能乘飞机吗? /126
- 118. 乘坐汽车时晕车, 乘坐飞机时会不会也晕机? 如何预防晕机? /127
- 119. 有人一乘飞机就发生上腹疼痛, 这是什么原因? /128
- 120. 职业使我必需经常飞来飞去, 这使得皮肤很干燥, 能否用饮食调理的方法来改善? /128
- 121. 在飞机上可否进行体育锻炼? /130

高原旅游篇

