

旅游 指南

LÜYOU
ZHINAN

郑州市科学技术协会 组织编写
张建军 胡 华 主编



中国环境科学出版社

郑州市社区科普大学系列教材

旅游指南

郑州市科学技术协会 组织编写

主 编 张建军 胡 华

编写人员（按姓氏笔画排序）

张建军 胡 华

胡红梅 秦合岗

中国环境科学出版社·北京

内容提要

本书是“郑州市社区科普大学系列教材”之一。

全书共分九讲,从旅游出行前的准备、旅行的技巧、旅行安全常识、出境旅游常识、旅游维权等多个方面介绍了旅游的相关知识。

本书立足于大众化,讲求方便实用,同时也融入了以满足游客个性化需求为导向的“新旅游”思想,以介绍国内旅游为主,也介绍了出境旅游的基本知识,注重旅游的品质,希望能够给市民提供全方位的旅游指导。

本书既能满足喜欢旅游的朋友了解更多旅游信息的需要,又能给有旅游愿望而暂无旅游经验的朋友提供必要的帮助。

图书在版编目(CIP)数据

旅游指南/张建军,胡华主编. —北京:中国环境科学出版社, 2007.9

(郑州市社区科普大学系列教材)

ISBN 978-7-80209-618-9

I. 旅… II. ①张…②胡… III. 旅游—普及读物
IV. G895-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 128906 号

责任编辑 沈建杨洁刘大淑

责任校对 扣志红

封面设计 龙文视觉

出版发行 中国环境科学出版社
(100062 北京崇文区广渠门内大街 16 号)

网 址: <http://www.cesp.cn>

联系电话: 010-67112765 (总编室)

发行热线: 010-67125803

印 刷 北京市联华印刷厂

经 销 各地新华书店

版 次 2007 年 9 月第一版

印 次 2007 年 9 月第一次印刷

印 数 1—5500

开 本 880×1230 1/32

印 张 6.25

字 数 130 千字

定 价 96.00 元(全套 8 册)

【版权所有。未经许可请勿翻印、转载,侵权必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题,请寄回本社更换

《旅游指南》编委会

编委会主任：文广轩

副主任：梁金春 冯先周 王 新

马国明 杜设亮 崔光伟

编委（按姓氏笔画排序）：

马国明 文广轩 王 新 王世珍

王幸柳 王莲凤 冯先周 刘亚萍

严 俊 张建军 张艳燕 杜设亮

陈宗铭 侯家琛 胡 华 崔光伟

康新义 梁金春 黄广君

插图：段文斌

序 言

为了深入贯彻《全民科学素质行动计划纲要》精神，努力实践“三个代表”重要思想和科学发展观，在郑州市委、市政府的正确领导下，在河南省科协的指导帮助下，郑州市科协从立足社区、服务百姓出发，创办了郑州市社区科普大学。通过较系统的科学知识、科学思想、科学方法、科学精神的普及，促进社区居民科学文化素质的提高，促进全民学习、终身学习社会氛围的形成，促进经济、社会和人类的全面发展。

为了满足广大社区居民获取和运用科学知识改善生活质量，形成科学、文明、健康的生活方式和生活方式的愿望，郑州市科协组织专家编写了这套社区科普大学系列教材，包括《家庭教育》《安全常识》《旅游指南》《心理健康》《法律与生活》《环保与生活》《运动与健康》《饮食与健康》，共八册。这套教材，按照社区居民的年龄特点和知识

结构编写，注重实用，内容贴近生活，尽量避免专业术语，力图用通俗的语言，生动的故事，鲜活的事例来传授生活中的科学和身边的科学知识。

提高公民科学素质，不仅对增强公民获取和运用科技知识的能力、改善生活质量、实现全面发展具有重要意义，而且对提高国家自主创新能力、建设创新型国家、实现经济社会全面协调可持续发展、构建社会主义和谐社会也具有十分重要的意义。

在居民中建立终身学习的理念是科普工作者的职责，我们希望这套教材能成为居民生活中的良师益友，成为居民解决生活实际问题的好帮手。

郑州市科学技术协会

2007年8月8日

编者的话

随着经济的快速增长，居民生活水平有了显著的提高，外出旅游逐渐成为一种时尚。由于对旅游知识的欠缺，往往给行程增添了许多不必要的麻烦，甚至给游客带来经济上的损失，或对身体健康带来影响，这显然有悖外出旅游的初衷。

广大旅游爱好者一直都在盼望能有一本好的读物，能够提供全方位的旅游指导，最重要的是要实用，贴近老百姓的生活。《旅游常识》是郑州市科协为满足这一需求推出的系列科普读物中的一本。

本教材内容紧扣时代脉搏，编撰人员在科普读物中融入了以满足游客个性化需求为导向的“新旅游”思想，注重旅游的品质。这种新颖的编写思路，使这本读物成为打破传统模式、适合多种人群阅读的一本好书。

本书参与编写人员阅历丰富，都有着一线旅游教学和

旅游从业经验。具体分工为：第一讲、第五讲由张建军主持编写；第二讲第一单元、第二单元，以及第三讲、第八讲由胡华主持编写；第二讲第三单元以及第四讲、第九讲由胡红梅主持编写；第六讲、第七讲由秦合岗主持编写。胡华同志对书稿进行了最后的统稿工作。在此还要特别感谢宁夏大学人文学院崔宝国教授，他在本书编写过程中给予了许多指导性意见和无私的帮助，并且不辞辛劳对本书进行了审稿，这些都为本教材增加了不少分量。

鉴于作者的视野和学术能力，书中难免有很多不当之处，恳请读者和各界相关人士不吝赐教，在此表示感谢。

胡 华

2007年7月8日

目 录

第一讲 旅游的积极意义	1
第二讲 旅游出行前的准备	4
第一单元 如何设计出行计划	5
第二单元 如何选择旅游方式	5
第三单元 如何签订旅游合同	8
第三讲 旅行的技巧	14
第一单元 外出的行李准备	14
第二单元 外出的着装选择	16
第三单元 外出的饮食选择	17
第四单元 其他携带物品的选择	18
第五单元 旅游社交礼节	19
第六单元 旅游购物注意事项	24
第七单元 避免出游事故注意事项	26
第八单元 购买超值机票技巧	28
第四讲 旅行安全常识	31
第一单元 旅行保健常识	31
第二单元 旅行常见疾病及防治	38

第三单元	旅行交通安全	41
第四单元	旅行防火安全	44
第五单元	旅行防盗常识	47
第六单元	野外生存常识	51
第五讲	出境旅游	57
第一单元	出境前的准备	57
第二单元	出境手续的办理	58
第三单元	出境购物指南	61
第四单元	出境旅游常识	64
第六讲	中国的世界遗产	70
第一单元	世界遗产相关知识	70
第二单元	中国世界遗产名录	72
第三单元	中国的世界自然、文化双遗产	73
第七讲	河南特色景点	90
第一单元	山水经典篇	90
第二单元	宗教遗存篇	111
第三单元	文化遗址篇	122
第四单元	其 他	128
第五单元	河南特色旅游工艺品	137
第六单元	河南特产	141
第七单元	河南美食	144

第八讲 旅游出行常识	146
第一单元 民航出行常识	146
第二单元 铁路出行常识	153
第三单元 公路出行常识	155
第四单元 水路航运出行常识	157
 第九讲 旅游维权	159
第一单元 旅游维权提示	159
第二单元 旅游维权支招	162
第三单元 国内旅游维权	166
第四单元 出境旅游维权	175
第五单元 旅游维权经典案例剖析	181
 参考文献	187

第一讲 旅游的积极意义

世界各地壮观的自然风景，悠久的历史文化，说不尽的神话传说，丰富多彩的民情风俗，品不尽的地方风味小吃，给人们的生活增添了新的乐趣。旅游对人的身心都具有良好的调节作用。

一、开阔视野，增进知识

在辽阔的土地上游历，就好像走进一座巨大的博物馆。可以了解各地、各民族的历史、风土人情、文化艺术、饮食习惯等，还可以欣赏古代建筑艺术，名家碑碣。这对于开阔视野、增进知识是非常有好处的。正如荀子所说：“不登高山，不知天之高也；不临深溪，不知地之厚也。”

二、陶冶情操，享受人生

中国可以说是名胜古迹繁多，秀丽山川无数，各地风俗民情迥异，每到一地都会使人耳目一新，感慨万千，这对于调节精神、提高自身文化修养非常有益。旅游胜地山清水秀、风景优美、鸟语花香。一览大好河山的壮丽景色，能借以舒展情怀：身处苍翠幽深的崇山峻岭，会使人动情意爽；置身于美丽的湖光山色，可使人悠然自得；身处那变幻莫测的云雾山中，会使人体态飘然；眺望那无限

美妙的自然风光，会使人产生无穷的遐想；身处气势磅礴、雄伟壮观的景色，可激发人们的豪情，特别会使老年人有“登山临水不知老”之感。这是一种有益于身心的调养活动。

三、锻炼体魄，促进健康

置身于名山胜水，能使人呼吸到空气中大量的负离子，调节其神经系统和增加血蛋白，加速机体内代谢产物的输送，消除疲劳。同时，还能增强呼吸系统的功能，改善机体对氧气的吸入量和二氧化碳的排出量，促进机体的新陈代谢。行走相当于进行了足底穴位按摩，加强了骨骼与肌肉的力量，改善关节的灵活性和柔软性，提高身体的抗病能力和对外界环境的适应能力。游览之时，精神振奋，烦恼、郁闷烟消云散，休息之时肌肉由紧张转为松弛，睡眠好，吃饭香，对身体健康有很好的促进作用。身体肥胖者，旅游还可减轻体重。在游览过程中，还能享受到阳光的沐浴，从而增强体质，健康长寿。

四、调剂生活，增乐添趣

世界各地的美味佳肴、风味小吃，可使旅游者大饱口福，既可调剂人们的口味，又可增加人体的营养。我国各地还有很多精致的工艺美术品和著名特产，旅游者可在旅游地选购其满意的饰物、服装、工艺美术品、纪念品等，既可装饰、美化家庭环境，又可留作纪念，让人回味无穷。

五、增进交往，结识朋友

人们外出旅游往往多与家人、志同道合的亲朋好友结

伴而行，同时，在旅游过程中，又可结识许多新朋友。老友新朋，共同度过美好的时光，可使老年人心情更加舒畅，对消除现代人高压工作下的孤独感颇有好处。

第二讲 旅游出行前的准备

要到一个新的环境、新的地方去旅游，首先要了解一下所去地方的情况，制订一个完备的旅游计划。包括确定旅游目的地、设计旅游路线、规划旅游时间，以及测算旅游费用。旅游地点可以根据个人爱好、旅游时间、经济条件和自身身体状况确定。旅游方式可以参加旅行社组织的旅游团，集体旅游，独自旅游，居家旅游等。旅游时间可以选择工作或学习的空闲及旅游点的最佳季节，旅行中常会有意想不到的问题发生，时间要安排得充裕一些。

如果是自己开车去旅行，还要弄清楚燃油费、过路费等费用问题。根据这些，才能决定带什么衣物，信用卡里的钱是否够用等。如果是夏天旅游，因为容易出汗，应多带几件换洗的衣服，而内衣裤则最好带一次性的那种，容易换洗，也避免了衣服不容易干的情况。如果是出国旅游，还要准备拖鞋、洗漱用具、电器的插头等，由于各国的插头类型都不同，所以最好带世界通用的，否则会延误相机等电器的使用。常用的药品是必带的，例如，治疗拉肚子、晕车、中暑、防蚊虫叮咬的药，因为有些旅游景点地处偏僻，万一发生疾病可能买不到药。

第一单元 如何设计出行计划

设计一份缜密的出行计划是一次旅游活动成功的前提，总的来说可以从以下3个方面着手进行：

第一步，查阅大量的相关资料，必须了解预定目的地各方面情况、景点地理形势、当地气候等多方面与之相关的信息。查阅资料时地图是旅游者囊中必备物，看地图还要结合其他介绍材料，确定旅行的大本营，选好起始点。

第二步，查询交通信息，选择适合自己的出行方式。

第三步，查询目的地气候信息。是山区还是平原，是多雨还是干旱，平均气温、日夜温差等信息，从而决定行李里要带的装备。

第二单元 如何选择旅游方式

目前可供人们出行的方式多种多样，选择余地很大，出发之前不妨作个比较，根据情况来确定适合自己的方式。

一、自助旅游

吃、住、行、游、购、娱，所有事情全由游客自己来办，操作起来比较繁琐，特别是旅游旺季，购买机票、车票，以及在旅游热点地区解决住宿问题时可能会遇到很多麻烦。但困难也是挑战，只要找到窍门，问题就不难解决，方法如下：

第一，避开旅游热点地区，选择一些风景秀美的“冷

点”地区旅游。

第二，提前订房、订票，算好旅途时间，提前委托朋友或旅行社订房、订票，可避免临时抱佛脚的不知所措。

第三，结伴同行，以情侣、家人或同事相约一起旅行，2人即可成行，4~5人最佳，10人也可，好处是旅途不寂寞，互相有照应，费用也能节省很多。不过结伴同行一定要推举一位精明能干、有经验的领头人，负责统一解决大家的吃、住、行等问题，千万不能各行其是，否则会一团糟。



第四，采取半自助方式，即通过旅行社预订往返车票或机票，到达旅游点后游客自己解决吃、住、游等问题。

自助旅游虽然有一点麻烦，但游客吃、住、行全凭自己做主，自由自在，特别是在一些景色迷人或历史文化深厚的地方，可以有足够的时间去体会。当然自助旅游也有一些不足之处：首先，旅行时间加长，常常因为不熟悉当地情况而导致等待、搭错车等情况发生，因此不适合跨地区旅行。其次，费用将增加，常会有预算外支出，机票、