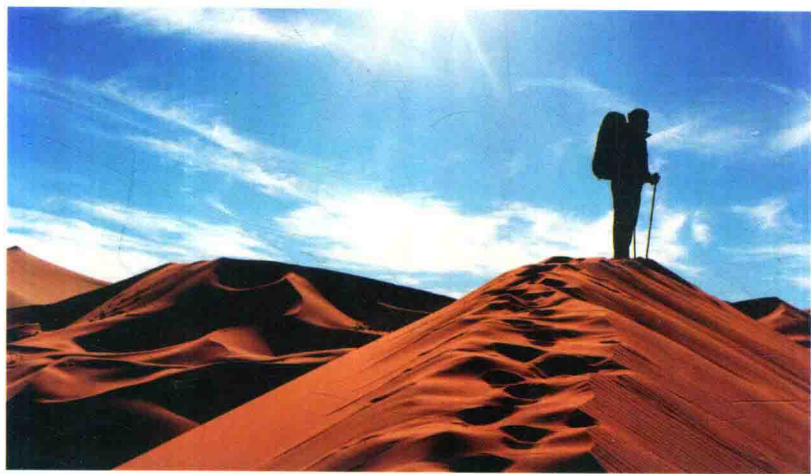


中国体育旅游 健身模式

相建华 程路明 编著



北京体育大学出版社

中国体育旅游健身模式

相建华 程路明 编著

北京体育大学出版社

责任编辑:刘玖占
审稿编辑:李 飞
选题策划:长 立
责任校对:李翹楚
责任印制:陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

中国体育旅游健身模式 / 相建华, 程路明编著.
— 北京: 北京体育大学出版社, 2013.7
ISBN 978-7-5644-1356-9

I. ①中… II. ①相… ②程… III. ①体育-旅游-研究-中国②体育锻炼-研究-中国 IV. ①F592
②G812.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第162730号

中国体育旅游健身模式

相建华 程路明 编著

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮 购 部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部: 010-62989320
网 址: <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷: 北京昌联印刷有限公司
开 本: 787×960 毫米 1/16
印 张: 19
字 数: 260千字

2013年7月第1版第1次印刷

定 价: 40.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

出版说明

本书是国内第一本系统阐述大众体育旅游与健身方法的教科书。它汇集了作者和国内近20年来有关大众体育旅游健身问题的研究心得和实践经验。它的内容十分丰富，主要包括：体育旅游概述；旅游途中健身法；旅游等候中健身法；旅游宾馆饭店健身法；步行旅游健身法；登山旅游健身法；骑车旅游健身法；园林、海滨、江河湖畔旅游健身法；旅游浴体健身法；旅游按摩健身法；旅游气功健身法；体育旅游中常见病的自我疗法；体育旅游中意外伤害的自我处置法；体育旅游中偶发危险的自我摆脱法；体育旅游健身效果的保证措施等内容。针对我国旅游业的现状，对于大众在体育旅游健身过程中可能遇到的各种问题，书中几乎全部涉及了。这里需要说明的是，本书所介绍的健身方法，不仅可以用于旅游过程中，而且还可以用于日常生活。因此，在我国“体育旅游健身”一词鲜为人知的今天，《中国体育旅游健身模式》一书不失为一本通俗实用的大众体育旅游健身指南。

我们希望通过这本书能为广大旅游工作者和旅游爱好者，提供一套科学、系统的旅游健身方法；为各种形式的旅游健身教学提供一部可资借鉴的简明教材。同时，我们也想通过这本教材，为我国体育旅游事业的兴旺发达和全民健身计划的实施尽自己的绵薄之力。所以，我们现将《中国体育旅游健身模式》一书奉献给亲爱的读者朋友们。

相建华 程路明

2013年2月18日于并州大院

相建华简介



相建华，现任山西大学体育学院教授、硕士研究生导师。兼任中国健美协会培训委员会主任、中国等级健身指导员培训班导师、中国健美协会健身私人教练员培训班导师、中国健美协会等级健身指导员培训班师资培训导师、中国健美协会健美裁判员培训班导师、中国国家级健身指导员、中国学生健美操艺术体操协会（健身健美）专项委员会主任、高级保健按摩师、国家职业技能鉴定（健身健美）考评员、中共山西省委联系的“省级高级专家”、山西省健美协会副秘书长、中国大学生体协两操分会明星专业评判员、健美国际级裁判员、中国健美队教练员。

长期从事健身与健美理论、方法、教学、训练和竞赛的科学研究工作。在改革我国高校体育教学内容、教材、教学方法和提高教学质量、教书育人，以及在提升我国健美运动竞技水平等方面成果显著，成绩优异。特别是在创建我国国民健身服务体系理论领域独树一帜。著有《现代健美指南》、《全民科学健身健美指南》、《最新拉力器健身法》、《最新哑铃健身法》、《健身指导员基础理论教程》、《健身法教程》、《现代健身房服务指南》、《现代健美运动》、《现代健美训练教程（初级、中级和高级）》、《塑造金牌私人教练员》、《中国等级健身指导员职业培训教程》、《中国健身私人教练员职业生涯设计》、《健美运动》、《健身教练》、《体育俱乐部的经营与管理》、《私人健身教练》和《国际职业健身私教经典教程》等专著、教材共计45部。在国内公开刊物上发表科研论文和科普文章350余篇。参与编撰“中华人民共和国健身房星级国家标准”一部。《中国健身私人教练员职业生涯设计》获2007年山西省百部工程优秀成果一等奖。荣获2002年“全国健身健美科学论文报告会一等奖”、2000年“全国健身健美科学论文报告会二等

奖”、“山西省第二届社会科学研究优秀成果三等奖”和“山西大学优秀教学成果一等奖”。荣获“山西省男子健美全场冠军”、“山西省男女混双冠军”、“全国优秀健美裁判员”和全国体育大会“体育道德风尚奖”。荣获山西大学“十佳园丁”、“优秀教师”、“中青年科研骨干”和“优秀中青年教学骨干”称号。1995年荣获“全国高校十佳优秀青年体育教师”、“全国高校优秀青年体育教师”、“山西省模范青年教师”和山西省教育系统精神文明建设“先进个人”等称号。他是山西省健美运动的创始人之一。2005年11月27日在中国上海第59届世界健美锦标赛上，他培养的学生钱吉成夺得60公斤级冠军，实现了中国选手在世界健美锦标赛上零的突破，填补了我国健美世界冠军的空白。2006年12月8日，在卡塔尔多哈第15届亚运会健美项目60公斤级的比赛中，由他培养的健美运动员钱吉成以绝对优势摘得金牌，这不仅是本届亚运会的首枚健美金牌，也是中国健美队第一次在亚运会上夺得金牌，实现了我国健美运动项目在亚运会上金牌零的突破。他为我国健美运动的普及与提高，以及健美运动教学理论与方法的创新和完善做出了突出贡献。被《中央电视台》、《山西黄河电视台》、《新华电讯报》、《山西日报》、《中国体育报》、《中国学校体育》杂志、《健与美》杂志等国内外多家媒体誉为“一专多能”、“文武双全”、“金牌教练”和“塑造美的人”。2006年3月被国家体育总局授予“中国健美运动贡献奖”。2009年10月被国家体育总局、中国健美协会授予“健美运动先进个人”称号。

程路明简介



程路明，现任浙江大学公共体育与艺术部副教授。兼任中国健美协会竞赛委员会委员、国家职业技能鉴定（健身健美）考评员、中国等级健身指导员培训班导师、国家级健身指导员、健美国际级裁判员、浙江省健美（操）协会常务副秘书长、杭州市健美协会副主席、浙江省健身健美队总教练。

从事高校健康体育教学、健美运动训练、竞赛和健身指导员培训工作20余年。在改革我国高校健美运动教学内容、教材设计和教学方法，以及提高教学质量与教书育人等方面成果显著。著有《国际职业健身私教经典教程》、《健美》和《羽毛球》等专著、教材共计7部。承担各类研究课题6项。在国内公开刊物上发表科研论文和科普文章20余篇。荣获2006年度“浙江大学奖教金”，2006年3月被国家体育总局授予“中国健美运动贡献奖”。2008年被授予教育部直属高等工业院校“科研工作先进个人”称号。2009年被国家体育总局、中国健美协会授予“健美运动先进个人”称号，2011年被国家体育总局授予“2006-2010年度优秀裁判员”称号。

目录

一、现代健身新潮流——体育旅游	1
(一) 什么是体育旅游	1
(二) 体育旅游——大众健身的新潮流	1
(三) 大众体育旅游发展的新动向	11
(四) 体育旅游在中国	13
二、体育旅游健身的价值	15
(一) 了解祖国, 热爱祖国	15
(二) 丰富阅历, 增长知识	15
(三) 益神健脑	16
(四) 松弛身心	16
(五) 获取空气维生素	16
(六) 接受良好的日光照射	17
(七) 增进健美, 强健体魄	17
(八) 疗疾康复	17
(九) 磨炼毅力, 培养意志品质	18
(十) 陶冶美好情操, 享受大自然美	19
三、体育旅游健身的成功要素	20
(一) 要明确从事体育旅游的目的	20
(二) 要制订切实可行的体育旅游计划	20
(三) 要事先查备体育旅游资料	20
(四) 要克服过分自信和经验主义	20
(五) 要合理选择体育旅游的健身项目	20

(六) 要合理安排体育旅游项目的运动量	21
(七) 要求健身动作姿势准确到位	21
(八) 要加强自我医务监护	21
(九) 要心情舒畅, 开朗乐观	22
(十) 要备齐体育旅游物品	22
(十一) 要掌握利用交通工具的学问	23
(十二) 要选择好体育旅游地点, 避开高峰期	24
(十三) 要合理安排膳食	24
(十四) 要注意饮食卫生	25
(十五) 要注意睡眠卫生	25
(十六) 要注意衣着、用具卫生	26
(十七) 要防止伤害事故	26
(十八) 要避免过度疲劳	27
(十九) 要注意保暖	27
(二十) 要谨慎行事, 切忌鲁莽	27
(二十一) 要有心计, 切忌粗心	27
(二十二) 要相互关照, 切忌起哄	27
(二十三) 要注意保护文物古迹	28
(二十四) 要遵守公共秩序	28
(二十五) 要坚定信心, 持之以恒	28
四、现代体育旅游健身的科学方法	30
(一) 旅游途中健身法	30
(二) 旅游等候中健身法	74
(三) 旅游宾馆饭店健身法	77
(四) 步行旅游健身法	132
(五) 登山旅游健身法	137
(六) 骑车旅游健身法	139
(七) 园林、海滨、江河湖畔旅游健身法	140
(八) 旅游浴体健身法	174
(九) 旅游按摩健身法	190
(十) 旅游气功健身法	207

五、体育旅游健身中规避风险的方法·····	222
(一) 体育旅游中常见病的自我疗法·····	222
(二) 体育旅游中意外伤害的自我处置法·····	239
(三) 体育旅游中偶发危险的自我摆脱法·····	242
六、体育旅游健身效果的保证措施·····	246
(一) 旅游健身者在旅途中应注意什么?·····	246
(二) 怎样选择旅游健身疗养佳地?·····	247
(三) 旅游乘车时怎样避免气恼?·····	248
(四) 体育运动能防止晕车晕船吗?·····	249
(五) 骑车旅游途中会遇到哪些问题?·····	250
(六) 骑车长途旅行前应做哪些身体素质方面的准备?·····	250
(七) 怎样保障骑车旅行者的身体健康?·····	250
(八) 怎样选择骑车旅行路线和确定每天骑行距离?·····	251
(九) 骑车旅行中可能会有哪些事故?怎样避免?·····	251
(十) 在哪个季节骑车长途旅行较好?·····	252
(十一) 怎样解决好旅行者的时差适应问题?·····	252
(十二) 老年旅游者摔倒时怎样自我保护?·····	252
(十三) 外出旅游怎样选穿女性泳装?·····	253
(十四) 登山旅游应注意哪些事项?·····	254
(十五) 骑车旅游怎样防止手指麻木?·····	254
(十六) 旅游到天然水域游泳应注意什么?·····	255
(十七) 登山旅游会使臀部肥大吗?·····	255
(十八) 怎样预防时差造成的生理紊乱?·····	256
(十九) 为什么户外蹒跚比快走累人?·····	256
(二十) 参加旅游森林浴要防哪些有毒植物?·····	257
(二十一) 女性参加体育旅游怎样着装打扮?·····	258
(二十二) 哪些人旅游时不宜乘飞机?·····	258
(二十三) 怎样克服长途飞行带来的不适?·····	259
(二十四) 参加体育旅游带点大蒜有什么好处?·····	260
(二十五) 参加体育旅游带点醋有什么好处?·····	261

(二十六) 女性外出旅游, 旅行袋应该装些什么?	261
(二十七) 参加洞穴旅游应注意什么问题?	262
(二十八) 旅游结婚应注意什么?	263
(二十九) 潜水对人体有哪些危害?	263
(三十) 为什么皮肤损伤后不要下海游泳?	264
(三十一) 为什么要严格控制日光浴的时间?	265
(三十二) 游泳后头发干涩时如何使之恢复光泽?	266
(三十三) 用手将晒伤后浮起的表皮剥下来行不行?	266
(三十四) 游泳回来后嘴唇干巴巴的是晒伤了吗?	266
(三十五) 怎样处理被海水沾湿了的头发?	267
(三十六) 在海滩抽烟会长雀斑吗?	267
(三十七) 站立和坐的时间长了为什么会头晕?	267
(三十八) 旅游健身怎样选择浴场?	268
(三十九) 怎样选择旅游眼镜?	269
(四十) 怎样防治旅游汗斑?	269
(四十一) 夏天旅游怎样防治痱子?	270
(四十二) 我国有哪些旅游常见的传染病?	271
(四十三) 为什么汗水未消不能洗冷水浴?	272
(四十四) 江南秋冬季节旅游谨防哪些疾病?	272
(四十五) 选择旅行时机和地点与防病有什么关系?	274
(四十六) 旅游穿鞋有哪些讲究?	275
(四十七) 怎样预防旅行“上火”?	276
(四十八) 旅行住宿怎样预防性病?	277
(四十九) 旅行应备带哪些药品和应急物品?	277
附表: 旅游常备药品表	278
(五十) 乘火车怎样防止意外伤害?	283
(五十一) 在旅店住宿怎样自我保护?	283
(五十二) 怎样预防乘机时耳鸣?	284
(五十三) 旅游乘车、乘船能不能练气功?	284
(五十四) 为什么说旅游不要饮生泉水?	284

（五十五）夏秋季旅游怎样防蚊虫叮咬？	285
（五十六）肥胖者在旅游期间如何注意饮食？	286
参考文献	287

一、现代健身新潮流——体育旅游

(一) 什么是体育旅游

随着人们物质生活水平的不断提高以及每周5天工作日制度的实施,利用节假日或短期休假外出旅游的人员和家庭日益增多。据专家们估计,在未来的10年内,世界旅游业将会出现“爆炸”的现象,旅游人数将从现在的2.5亿增加到5亿。随着旅游人数的增多,旅游者的旅游目的、消费形式和内容也正在发生变化。一些旅游事业发达的国家正在进行这方面的深入调查。调查结果表明,在法国,旅游者把钱越来越多地花在体育健身活动和娱乐上;在瑞士,旅游者为保持身体健康及促进体力恢复的占26%,为从事某项运动活动的占29%。旅游者在旅游消费方面的这种新动向,不仅促进了旅游事业的兴旺,也促进了体育旅游业的产生和兴起。

那么,什么是体育旅游呢?

体育旅游是以从事某项健身运动为动机,以增强体质,提高健康水平,促进疾病康复,延年益寿,健益身心为目的的旅游活动。体育旅游健身的内容十分丰富,活动方法简单易行,容易实践,易于推广,而且具有显著的健身效果。

体育旅游这种全新的旅游方式,它使传统的旅游在内容上发生了重大变化,即从单纯的游览、消遣、娱乐变为融观光娱乐与健身、健心、健智、健美为一体的极富情趣的大众体育健身活动。

体育旅游,可以说既是体育健身运动不断普及走向大众化的产物,又是旅游业日趋专业化的结果。可见,旅游事业的发展促进了体育旅游健身的产生,而体育旅游健身的兴起又推动了旅游事业的发展。

(二) 体育旅游——大众健身的新潮流

现代文明的高度发展,使人类越来越远离自然。我们的身体被围困在都市中,我们的视线被禁闭在楼群间,我们被喧哗的人声和污浊的空气弄得焦虑而烦躁……人们渴望亲近自然,感受清新,接受震撼。人们越来越向往大自然,越来越多的人

们提出了“回归自然”的口号。于是,一些不甘寂寞者开始走出都市,挺进郊外、园林、高山、海滨、江河湖畔、沙漠、乡村……在世界上掀起了一股“大众体育旅游健身”的新潮流。体育旅游把健身锻炼和观光娱乐有机地结合起来,具有“强身健体、怡情养志、恢复精力”之佳效,使现代都市人受益无穷。

澳大利亚徒步旅行家罗伯特·尤金说过一句话:“要想融洽和谐地与周围环境相处,仅从车窗里向外张望或者只在路边守望都是远远不够的。”只有运动在大自然中,才会获取最大的乐趣,而这一点,正是体育旅游的魅力所在。

1.新奇的大众体育旅游热

在世界各地,名胜古迹数不胜数,风光旖旎的山川、海滨、湖泊遍布,吸引着大批游客接踵而至。特别是旅游业发达的国家,游客更为众多。更有意义的是,根据旅游与体育相结合的新特点,不少国家在旅游业中开设了体育健身项目。

不久前,日本建成了世界上第一艘体育旅游船。这艘游船的最主要特点是集体育与旅游于一身,它的总面积为3,000平方米,总重量为6.5万吨。船上共有三层,内含130多间客房,20多个办公室,可容纳5,000多名游客。它的体育设施相当齐全,内含两个各有350平方米的游泳池和两个面积各为580平方米的运动场。游泳池水温始终保持在28摄氏度,运动场内可以打篮球、高尔夫球、棒球、羽毛球等,场地均铺有人造草皮。另外,还有两个室内体育馆,内设有各种健身锻炼器械。为了保证安全,船上特别备有30艘救生橡皮小艇。为了保证行驶平稳以利于开展体育活动,该船共备有两台原子能发动机,可以在任何风浪条件下使大船不太颠簸。游船开出后,在驶向目的地的过程中,游客们一路上均可享受各种体育锻炼的乐趣。该船的生意十分兴隆,船票要两三个月前预订,买票的游客有不少是实施减肥计划者,因为该船条件对游客减肥健美十分有利。

美国西海岸的名城—旧金山,坐落在一个山峦起伏的地带,市区共有6座山头。环绕着这些山头的街道,有的坡度达30度至45度。旧金山市便利用这山城的特点,开设了一系列爬坡旅游项目。如乘坐缆车,车运行的很慢,游人可以在行驶中蹿上跳下,观赏游玩。游客也可以徒步爬坡游览或者在迷宫般的绿化障碍地带漫步,各得游趣。

意大利威尼斯一直以它那秀丽的风光、宜人的气候闻名于世。殊不知,那儿还有一片著名的海滩,吸引着世界各地的健美运动员、教练员和健美爱好者。海滩所在的小镇叫圣蒙尼卡,居民们都非常喜爱体育运动。原先盛行网球、篮球和手球

运动。后来，在一位广告商和一位建筑师的倡导下，兴起了健美运动，并把这片海滩定名为“威尼斯肌肉海滩”。由于健美运动对改善体形、增进健康的奇特作用，来海滩参加健美运动的人越来越多，加上海滩独特的环境和气候，使许多世界级的职业健美选手和健美业大亨也纷至沓来。随即，肌肉海滩便扬名四方。阳光、海滩使游者获得生机，也给海滩和小镇带来了繁荣。如今，这片海滩不仅拥有世界一流的健美训练中心和体能恢复设施，而且还有著名的职业健身家和教练员来此担任指导。威尼斯健美海滩已成为世界各国体育旅游健身爱好者和健美爱好者向往的“圣地”。

美国洛杉矶东南130公里处，有座依山的小镇，叫科罗那。这里有美国加州最大的温泉浴场和疗养设施。浴场占地约3万平方米，形状各异、大小不等的浴池排列其间。池水温热，不时地散发出一股硫黄气味。各国游客为了松弛身心、为了健美或为了治疗皮肤病在这充满异国情趣的温泉中尽情地享受大自然的恩赐。浴池不仅大小不等，而且功能有别，可任人选择。泡沫浴池是由两个22平方米的池子组成，水温在37℃-40℃之间，沐浴者边闲聊，边拍弄浮泛的泡沫，其乐无穷。循环浴池是由6个并排的浴槽组成，水是流动的循环水，不时发出硫黄气味，这种温泉对治疗某些皮肤病和健美肌肤很有效果。泥池是一种更受欢迎的健美浴池，池水温度为40摄氏度左右，里面放有很多当地产的红土，沐浴者可将全身涂上红泥，然后躺在特别的床上等泥晾干（大约10分钟-15分钟），再用水把泥冲洗掉，这样红泥把毛孔中的污垢粘掉了，皮肤变得干净光滑而又润泽。另外，科罗那镇的西北部还有一处间歇泉，大约每隔30分钟便有一股势头很猛的泉水从地下直接喷上来，高度达20米左右，这眼泉既可供人观赏，又可借以沐浴健身，一举两得，天赐奇趣。

山国尼泊尔境内的萨加玛塔国家公园是世界最高的公园。这个面积辽阔的国家公园，位于尼泊尔与中国接壤的昆布山区。每年的10月至翌年5月，这里天高气爽，是登山的黄金季节，成千上万的国内外游人、登山爱好者和登山运动员，纷纷来到这里，在条条通向山顶的小路上，都是人们奋力攀登的身影。

1972年，一个叫李·麦金利的美国年轻人，发明了一项“月下旅行”的步行运动。月下旅行一般在晚上7时—9时举行，每次参加15人—200人，分成“最慢性”、“无间歇性”等几组。地点在美国洛杉矶市的格里弗国家公园。初次参加月下旅行的人，都会感到月光的亲切，逐渐地他们会敏感起来，即使没有月光，他们也能凭借城市中闪烁的灯光来走路。参加月下旅行的人，有着不同的目的，但锻炼身体都是排在第一位的。南加州大学的一位生理学专家说：“月下旅行做得适当，就可以

达到好的锻炼计划的三个标准：热量消耗、锻炼耐力和持续能力”。晚上9时许，当人们从崎岖的山路上重新回到出发点时，大都是汗流浹背，精神饱满，情绪稳定，肌肉舒展。一个老工程师说：“不管我有什么样的烦恼，当参加月下旅行时，一切就烟消云散了。这项运动激励着我，它是我灵魂的食粮。”

在“旅游王国”西班牙，兴起了一种新的旅游项目——骑马旅游。马是人类古老的交通工具，在今天骑马观光别具情趣，既可随心所欲地亲睹大自然的旖旎风光，增长地理知识；又可领略沿途的民族风情，陶冶情操，对人的体质也是极好的锻炼方式。

近年来，德国埃森市为了更进一步开展大众体育运动，增进人们的健康，将尼尔豪森林公园改建成了健康公园。该公园的宗旨是融休憩、娱乐和体育锻炼于一体，让人人身心健康。尼尔豪森林公园是个风景秀丽、花木繁茂、芳草如茵的地方，工余假日，人们都爱来这里玩一玩。公园的体育活动区，安装了许多现代化的游乐、运动设施，任何人都可以随意使用。此外，还有专人辅导进行多种保健运动，如减肥操、心肌梗死康复操、脊柱保健操、心血管保健操、儿童保健操及母亲保健操等等，吸引着许多儿童、中年人和各种疾病患者。该公园每星期三下午2时至4时，还有医生和体育健身专家进行现场咨询服务。星期一还举办专门训练班和各种健康运动讲座。该公园全天候对游客开放。

在中国，海南岛的三亚是旅游和开展体育活动的好去处。三亚市以南的亚龙湾是天然的海湾旅游场所。这里海水洁净，碧蓝晶莹，没有污染，海底无乱石，弯月形的金色沙滩坡度不大，波平浪静，海水的水温常年都在20℃以上，非常适宜游泳。在这里潜游海底，最有趣要算捕捉龙虾。有位从香港前来旅游的青年，他身体健壮，水性颇好，喜爱游泳和潜游。只见他头戴潜水镜，手拿虾镖，像蛟龙似地潜游海底，一会儿就刺到了一公斤重的龙虾，并采集到几个色彩斑斓的珊瑚花和海贝。潜游不但能强健人的体魄，培养人的勇敢拼搏精神，还能增长海洋知识。

近年来，法国阿尔卑斯山省一位叫欧贝尔的参议员发起了“绿色旅游”活动。目的是让久居喧闹都市的人们到恬静的乡村度假，在绿色海洋中遨游，重新认识大自然的价值，增强城乡人们的友谊与交往。

美国纽约州的卡茨基尔山区，每年6月底都要举办一个新颖别致的夏令营——青少年减肥夏令营。每期招收250名来自美国和世界各地的肥胖青少年，时间大约7周，年龄从7岁到17岁。夏令营的活动丰富多彩，其中包括：球类、游泳、长途徒步旅行和野外露营，每天还必须做30分钟的健美体操。夏令营的伙食，既可口而又不

含过量的脂肪，每日摄入热量为1,400大卡，严禁吃糖果、饼干之类的零食。

减肥夏令营是卓有成效的。一个半月的生活，会使肥胖的孩子减少4.5公斤-22.5公斤的体重。夏令营的最后一项活动是带领孩子们到服装商店购买新尺寸的服装，因为他们的衣服，到此时已大部分不合适了。在减肥夏令营里，孩子们还能掌握足够的减肥知识和减肥措施，改掉坏的饮食习惯，离营后，他们只要自觉做下去，是不会再胖的。

2. 大众体育旅游的新纪录

现代旅游生活丰富多彩，当然也充满艰辛。然而，大众体育旅游却创造了许多惊人的记录。

1896年在希腊举行的首届夏季奥运会上，一位游客竟然夺取了一枚奥运会金牌。事情的经过是这样的：4月8日至11日举行的网球比赛，在雅典丘比特神庙的柱子附近进行。生于爱尔兰都柏林的英国牛津大学学生博兰正巧在这儿旅游。博兰是个网球爱好者，他外出时网球拍子总不离身。在雅典，他临时决定试试身手，结果取得了胜利，成为奥运史上第一个游客网球单打冠军。他还同德国选手特劳恩合作，获得了双打冠军。特劳恩是德累斯顿高等工业学校的学生，他是来雅典参加800米跑的田径选手，由于在预赛中以2分14秒获小组第三被淘汰。他在雅典偶然结识了博兰，博兰劝他去网球场碰碰运气，结果一对新朋友成了奥运会网球冠军。

瑞士人欧内斯特·克拉尔用自己造的一条帆船，带着妻子及3个孩子乘船周游了世界。他们从瑞士巴塞尔起航，通过法国的运河与内河，驶抵英吉利海峡而进入公海。在这次航行中，他们饱尝艰难困苦，到达印度洋西部的塞吉尔群岛时，帆船出了故障，好不容易才把它修好。最后，他们一家终于平安地返抵巴塞尔。这次周游历时6个年头，创造了一家人乘帆船周游世界的记录。

1981年初，阿尔及利亚人麦祖杰·阿布德勒卡代尔和妻子及15岁的儿子出发，经过1年零7个月，抵达喀麦隆北方省府加鲁阿。之后，他们全家又一次开始徒步周游世界的旅行，成功地穿越摩洛哥、西班牙、突尼斯、尼泊尔、马里、几内亚、象牙海岸、上沃尔特、多哥、内宁和尼日利亚等国家和地区，他们还打算利用在旅途中收集到的材料，写一部世界史。创造了一家人徒步周游世界的记录。

1911年7月10日，中国东北哈尔滨市发生了一起轰动一时的事件。哈尔滨街上行进着一列不平常的队伍，为首的是3个肩挎背包骑自行车的人，他们后面有一支军乐队演奏着乐曲，这是3个哈尔滨青年自行车旅行出发时的盛况。这次环球自行车