

The Budget
时尚自助旅游 Travelling

In China

中国旅游手册

(修订版)

山冈 / 主编

(34)



中国时代经济出版社

The Budget

时尚 旅游



Travelling

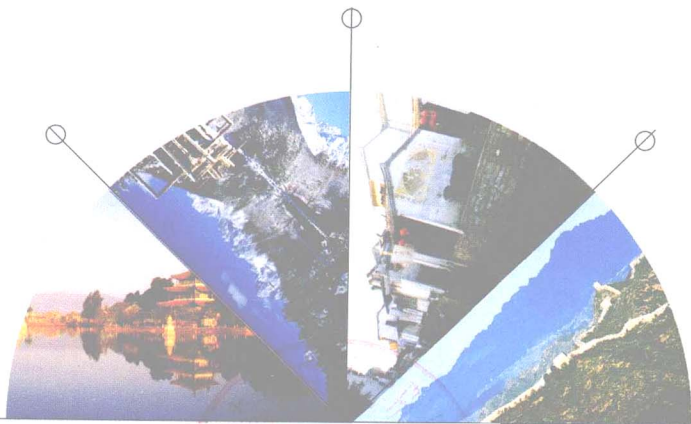
K928.9/23

In China

中国旅游手册

(修订版)

山冈 / 主编



中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国旅游手册：时尚自助 / 山冈主编. - 北京：中国时代经济出版社，2002.4

ISBN 7-80064-994-6

I. 中… II. 山… III. 旅游指南 - 中国 IV. K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 09461 号

中国
旅游
手册
——
时尚自助
山冈 主编

出 版	中国时代经济出版社 (原中国审计出版社)
地 址	北京东城区东四十条 24 号 青蓝大厦 11 层东办公区
邮政编码	100044
电 话	(010) 88361317 64066019
传 真	(010) 64066026
发行经销	各地新华书店经销
印 刷	天津市宏瑞印刷有限公司
开 本	850 × 1168mm 1 / 32
版 次	2002 年 4 月北京第 2 版
印 次	2002 年 4 月第 1 次印刷
印 张	18
字 数	600 千字
印 数	1 - 5000 册
定 价	29.80 元
书 号	ISBN 7-80064-994-6 / K · 003

版权所有 侵权必究

商旅须知

订购机票

尽早订票，座位有保证，还可能有意想不到的优惠价格，国际机票尤其如此。

航程及航班安排要尽可能听从专业人事设计，不同的行程、路线安排价格会相差很大。

订购联程机票发生突发事件不能按期登机要尽早和服务商联络会减少不必要损失。

订购火车票

火车票一经确认发生退票就必须交付退票费，退票手续费高达票款的20%-50%，所以必须慎重。

旺季订票一定要早订。

旅游

最好选择您所熟悉的旅行社为您提供服务

选择旅行社时，旅游报价不是唯一因素，旅行社的综合实力和对吃、住、行、游、购、如等标准及行程安排是否合理更为重要。

和旅行社谈好行程，标准及价格后一定要与对方签述合同并保留双方签字认可的行程安排书。

即使您打算自助旅游，也最好找给您服务过的旅行社商议行程，提供旅游

咨询,委托对方订房、订车、价格会有折扣。

尽可能做到不在旅游景点购物是我们的忠告。

外出旅游牢记八要

周密的旅游计划:即事先要制定时间、路线、膳宿的具体计划和带好导游图(书)、有关地图及车、船时间表及必需的行装(衣衫、卫生用品等)。

带个小药包:外出旅游要带上一些常用药,因为旅行难免会碰上一些意外情况,如果随身带上个小药包,做到有备无患。

注意旅途安全:旅游有时会经过一些危险区域景点,如陡坡密林、悬崖蹊径、急流深洞等,在这些危险区域,要尽量结伴而行,千万不要独自冒险前往。

讲文明礼貌:任何时候、任何场合,对人都要有礼貌,事事谦逊忍让,自觉遵守公共秩序。

爱护文物古迹:旅游者每到一地都应自觉爱护文物古迹和景区的花草树木,不任意在景区、古迹上乱刻乱涂。

尊重当地的习俗:我国是一个多民族的国家,许多少数民族有不同的宗教信仰和习俗忌讳。俗话说:“入乡随俗”。在进入少数民族聚居区旅游时,要尊重他们的传统习俗和生活中的禁忌,切不可忽视礼俗或由于行动上的不慎而伤害他们的民族自尊心。

注意卫生与健康:旅游在外,品尝当地名菜、名点,无疑是一种“饮食文化”的享受,但一定要注意饮食饮水卫生,切忌暴饮暴食。

警惕上当受骗:目前社会上存在着一小部分偷、诈、抢的坏人,因此,“萍水相逢”时,切忌轻易深交,勿泄“机密”,以防上当受骗造成自己经济、钱物上的损失。

如何选择旅行社

目前,各地旅行社众多,旅游广告更是五花八门。怎样才能选择好旅行社。国家旅游局根据旅行社接待旅客种类(包括外国游客、港澳台胞、华侨及国内游客等)及旅游线路业务分工负责,加强行业管理及分类管理实施了《旅

行社管理暂行条例旅行办法》。

国家旅游局的《旅行社管理暂行条例旅行办法》中规定：

一类旅行社——经营招揽或接待外国旅游者华侨、香港、澳门、台胞来中国的旅游业务。

二类旅行社——经营接待外国旅游者及华侨、港澳来中国的旅游业务。

三类旅行社——经营本国公民在国内的旅游业务。

上述规定清楚表明，旅行社的分类，实行上并不按旅行社的优劣来划分，而是按其业务分工不同而来分类。三类旅行社是经营国内旅游的专业单位。近年国内旅游业务迅速发展，为了让国内游客有更多选择的机会，一、二类旅行社也纷纷成立国内部，开展国内旅游业务，形成国内旅游的竞争形势。游客选择旅行社的可靠与否，不应只看一、二、三类旅行社，而应按其经营范围中，是否有旅游局审批的旅游经营许可证；是否已交纳旅游质量保证金；是否有足够的公章发票、严格的管理、及线路行程、报价、商标、保险、导游等一系列行业规范管理。选择了可信赖的旅行社，一旦有客观或主观因素影响旅游计划的实施，旅游者也可得到适当的、合理的赔偿，而不至于投诉无门，浪费钱、财、物及精神受损。

随着旅游市场的逐渐升温，国内包办旅行的旅行社越来越多，开辟的旅行线路更多，旅游社之间的竞争日益激烈。从大的方面来说，有竞争是好事，可以通过竞争来争夺市场，从长远的观点来看有利于国内旅游事业的发展，但是，对于旅游者个人来说，就存在一个选择的问题，在现在市场还很不规范的情况下，难免有一些中小旅行社为了争夺客源竞相压价，但是服务质量却得不到保证，使旅游者花了钱却受了一肚子的气，本来想通过旅游散散心，却不料到头来弄得满腹委屈。想通过参加旅游团的方式来实施自己的旅游计划的旅游者就有一个选择旅行社的问题。

在对旅行社的情况没有更多了解的情况下，最好找值得信赖的旅行社，我国比较著名的大旅行社有：国际旅行社（简称“国旅”）、中国旅行社（简称“中旅”）、青年旅行社（简称“青旅”）等，一般来说，这些旅行社规模比较大，管理正规，员工素质高，有一套完善的服务保障体系，他们在全国各地的著名风景胜地都有自己的分支机构，虽然各自独立核算，自负盈亏，但互成网络，业务联系密切，有很好的接待能力。万一在旅游过程中出现不尽如人意的地方，回来之后也好协商解决。

旅游者不要被报纸杂志上的一些广告宣传迷惑了眼睛，也不要受低价的诱惑，因为有些小旅行社尽管报价很低，但是服务也很差，交通、住宿、饮食都与宣传的不一样，甚至有个别的小旅行社纯粹是为了骗钱，你交了钱之后，却根本找不到人。

那么如何选择合适的旅行社呢？

第一，要看旅行社出游的线路和价格。旅行社的内外报价有两种形式。一种是全包：即：吃、住、行、游（包括门票）；另一种不包括吃，即餐费自理。前一种省略游人许多麻烦，但报价比较高，饮食没有选择的自由。后一种比较受欢迎。如果你选择前一种，一定要问清楚他们都包几顿饭，标准如何，即几菜一汤等问题，并要求他们明确写入合同。

第二，要摸清往返交通工具。交通工具一般是指飞机、火车、汽车、轮船。飞机，要问清是那家航空公司，是大飞机还是小飞机；火车，要搞清楚是硬座或硬卧；轮船要明确是坐几等舱；汽车要搞清楚是否带空调。不同档次的交通工具，价格差异是相当大的。

第三，要了解住宿的档次。标准。一般旅行社住宿标准有两种，一种是经济团住宿标准，一般安排普通房间，4-5人一间，不带卫生、淋浴设施；另一种是标准团住宿标准，一般安排标准客房，2-3人一间，有卫生、淋浴设施，有空调、电视、电话等。即使是标准客房，还有一个饭店等级问题，一定要搞清楚所住饭店是几星级，并写入合同。

第四，要了解该旅行社出票能力和导游服务问题。出票能力是指旅行社办理往返交通的能力。出票能力差的旅行社往往使票证得不到保证，或达不到规定的标准，会延误旅游时间或中途更改交通工具，增加麻烦。导游问题一定要搞清楚是旅行社的专职导游一陪到底，还是由当地导游分别陪同。因为一般来讲专职导游都比较负责，他们对旅客有责任感。而由各地导游陪同，他们便有一种反正“我只管这一段”的思想，有很多工作衔接不上，出了问题也不知道找谁。

一旦选定了旅行社，要办理签约手续，未达到约定要求的可以投诉，甚至要求赔偿。

旅游常见疾病的处理方法

旅游既是一项有益于身心健康的体育活动，也是一种艰苦的运动，在旅游过程中，由于生活环境与气候的变化，饮食、睡眠的生活规律失调，加之旅游运动量大，精神比较紧张，谁都难免遇到各种各样的大灾小病。为此，掌握一些在旅游中常见疾病的简单防治急救方法是非常重要的。下面就简单介绍一些旅游常见疾病的处理方法。

疲劳过度 由于旅游活动量过大，比如爬山、旅游或步行游览时间过久，都会使人全身威吓以疲倦，两腿酸痛、发胀。主要症状为：脸色苍白，呼吸困

难，出冷汗，浑身软弱无力，食欲不振、口渴等。遇到这种情况时，应当减少旅游活动量，及时停下来休息，给疲劳者吃些糖或巧克力，喝点热茶。也可通过热敷、按摩，使肌肉放松，睡眠时还可以将脚垫高些，以利于下肢血液循环，促进疲劳的消除，并且要注意营养和水分的摄入，多吃些容易消化的食物和水果、蔬菜，保证充足的睡眠。出现疲劳疼痛时，临睡前最好要洗一次热水澡，如果条件不具备，用热水烫烫脚，也能起到尽快消除疲劳的作用。

伤风感冒 是一种急性上呼吸道感染的传染病，绝大部分由病毒引起，是旅游期间最常见的病症之一。出现的症状主要是鼻塞、流涕、打喷嚏、发热或不发热。旅客一旦患上感冒，要适当休息，多喝开水，并根据症状不同选药治疗，一般可用感冒冲剂，每天3次，每次一包；也可用速效感冒胶囊，每天3次，每次1-2粒。鼻塞可用麻黄素滴鼻，或用鼻通膏涂擦鼻腔；咽喉疼痛可含薄荷含片。发热、头痛、怕冷、恶心、呕吐者，除服用上述药物外，还应服用扑热息痛、复方阿斯匹林，每天2-3次，每次一片。

肠炎 是由许多不同的细菌引起的。得病以后常常发热，又吐又泻，但严重程度不一，有轻有重。有的肚子痛，有的肚子不痛。肠炎最突出的特点是泻水样大便，吐泻厉害时很快就发生脱水，得了肠炎应卧床休息，注意保暖，多饮水，吃容易水化的食物。采取对症治措施：止吐、止泻、止痛等，口服黄连素或复方新诺明均有效，也可服用保和丸、藿香正气执等中成药。

日光性皮炎 是在强烈的日光照射后，所引起的皮肤急性炎症，俗称晒斑，是夏季旅游最容易得的一种疾病。主要症状是：露在衣服外面的皮肤出现红斑、水肿、局部灼热，严重时甚至可发生水泡，和衣服挨碰时还会发生摩擦痛，发炎处开痒、刺痛。症状轻者可在1-2天渐愈；重者可伴有发热、恶心、全身不适等，经一周左右可恢复。对此，旅游时要注意在强光下活动时间不宜过久，尤其是在中午前后，加倍注意强烈日光的照射，最好采取遮阳措施，如打遮阳伞或穿长袖衫裤；或在身体暴露部位，如面、颈、前臂、小腿等处涂防晒油。一般轻症者不需要治疗，症状重者，可用氧化锌油或肤轻松软膏外涂。

心肌梗塞 是由于心脏的冠状动脉发生闭塞，使一部分心肌产生缺血性坏死。是患有冠心病的人旅游中最容易得的疾病之一，主要原因是由于对自己的病情估计不足，过于大意，以致旅游过劳，情绪过于兴奋，诱使心绞痛发作；或是因为客观环境变化太大，例如气候骤变，饮食起居严重扰乱而致病。在旅游途中，如出现心肌梗塞病症时，应特别注意现场救护。许多病人都是由于没有得到正确的救护，而丧失了生命。对于心肌梗塞病人，千万不能急于挪动。病人在前往医院的途中丧生，主要是由于不当的挪动引起的。病状发作后，如病人休克，应使其平躺；如脉搏消失，应及时进行心脏挤压及人工呼吸，直至病人的反应正常，各方面稳定后方可送往医院。

中暑 是盛夏季节旅游中最容易发生的疾病，应十分注意预防。盛夏，由于气温及周围物体的温度接近或高于人体体表的温度。人体就主要靠汗液的蒸发来散热。如果空气中温度很高，湿度大，汗液的蒸发会困难。结果，过多的热气蓄积在体内，使正常的体温平衡遭到破坏，体温升高，从而造成中暑。其症状是：突然头晕、恶心、昏迷、无汗或湿冷，瞳孔放大，脸色苍白，发高烧，重者还会晕倒。发病前，曾感到口渴头晕，浑身无力，眼前阵阵发黑。发现中暑者，应立即把病人抬到阴凉通风处，躺平，解开衣服，使全身放松，可多喝淡盐水或服用仁母、十滴水等药。发烧时，可用冷水擦澡，或冷敷散热。如昏迷不醒，可掐人中、合谷等穴位，需春苏醒。严重时应急送医院，否则有死亡的可能。

冻伤 秋冬季节到北方旅游，由于气候干燥寒冷，特别是经过长途跋涉，疲劳又饥饿，躯体散热过多，就很可能引起全身性冻伤或局部冻疮，其中手指、手背、脚趾、脚后跟、耳朵等处最易出现。一旦冻伤就会给旅游生活带来许多不便。因此，冬天旅游时，要特别注意防止冻伤。而预防冻伤的最好方法是使身体适应低温条件，一方面穿衣服要适当，另一方面要防止潮湿。值得注意的是，身体疲乏时，最容易引起冻伤。因此要经常活动四肢，检查是否有麻木及失去知觉的现象。如果发现皮肤有发红、发白、发凉、发硬等现象，应及时进行治疗。轻度冻伤用辣椒酒涂之，便可见效。用辣椒面二分、凡士林八分调制而成的辣椒油膏，事先涂在手指、耳轮、脚跟等容易冻伤的部位，也能防止冻伤。如果伤处出现水泡，说明冻伤较重，应立即敷用冻疮膏等药物进行治疗。

腹痛 旅游中的腹痛主要由于饮食、受凉、发烧、便秘、蛔虫等原因引起。腹痛有不同种类：因受凉而引起的腹痛，等到温热后能减轻，可用暖气或饱食治疗；因上火而引起的腹痛，表现为腹胀、便秘、口火盛等症状，可用清热通便的药物治疗；因气滞引起的腹痛，有两肋胀满、打嗝、肠鸣等症状，可服用理气止痛的药物治疗，也可食用豆类、萝卜等顺气的食物；只发生在中腹的腹痛，多为蛔虫入乱，可用杀虫药治疗。

毒蛇咬伤 夏秋季在南方旅游，进入草深林密的地方可能会被毒蛇咬伤。人被咬伤后，蛇毒会很快通过淋巴循环或血液扩散到全身而引起中毒。其症状是：有的被咬伤后伤口处立即剧烈疼痛，有的伤口并无明显疼痛，仅有麻痒感，随后出现视力模糊、眩晕、烦躁不安、心慌、便血、血尿、呼吸困难、局部红肿、发热、无力、呕吐等。若不及时治疗，可能很快死亡。

被毒蛇咬伤，不要惊慌和奔跑，以免加速毒液的吸收和扩散。急救时，应立即在伤口的上方以绳子、布条或藤条结扎，以防止有毒的静脉血回流。然后挤压伤口，使毒液排出，挤压时可用泉水或冷开水冲洗伤口，有条件的可用0.1%的高锰酸钾或生理盐水冲洗。如伤口处残留有毒牙应马上挑出，然后，

用干净的小刀把伤口处稍扩大，再用吸奶器或火罐对着伤口将毒液吸出，再用清水洗净伤口。最好，迅速施以蛇药或立即送往医院。

为了防止旅游时被毒蛇咬伤，行走时最好用一根深杖在前面开路，抽打前面的草丛，谓之“打草惊蛇”。假如路边有蛇，在受到惊吓之后就会跑掉。另外是加强人身保护，在草丛中旅游时，最好穿长衣长裤，戴好手套，过要树木低矮的地方还应戴上草帽，以防有蛇缠在树上，从上面咬伤人的头部或脖颈。外出时，身边应备有蛇药，以防意外。

蜇伤 在旅游中，经常威胁旅游者的毒虫，主要有蝎子、蜈蚣、毒蜘蛛、黄蜂、刺毛虫等。被这些动物蜇伤后，伤口红肿、疼痛，并伴有恶心、呕吐、头晕、肌肉痉挛等症状。如果被刺毛虫(俗名痒辣子)所蜇，可剪一条医用橡皮膏，贴在受刺皮肤上，用手来回按压几次，用力一揭，刺毛粘起，疼痛立即消失。如果被其他毒虫蜇伤，可挤出毒液，然后用肥皂水、烟袋油、醋等涂擦伤口，或用马齿苋捣碎，汁冲服，渣外敷。应注意的是，同是毒蜂蜇伤，黄蜂毒应用醋等酸性药；蜜蜂毒应用苏打水等碱性药。蒜泥对蜈蚣咬伤有疗效。

中毒 旅游中的中毒，都是因为食品质量不好或吃了有毒的食物而引起的。主要症状为：恶心、呕吐、腹泻、胃疼、心悸、心脏衰弱等。一旦食物中毒，首先应及时催吐、洗胃，快速喝大量的水，用筷子或手指触咽部引起呕吐，然后吃硫酸镁、蓖麻油等泻药清肠，再吃解毒药及其他镇静药，而且要多喝水，加速排泄。如果病情严重，应速去医院治疗。

骨折 是旅游中多见的事故。往往由车祸、撞击、跌伤、滑倒等原因引起。骨折可分为闭合性骨折和开放性骨折两大类。骨折后，出现疼痛、肿胀、皮下发青(瘀血所致)和活动受限等症状。骨折发生后，应当立即给予固定，以防没变位的骨折再受到力的作用而变位；或者变位的骨折折端错动，引起出血和剧痛，导致休克。固定时必须包括骨折处的上下两个关节，其用具可就地取材，如厚些的纸板、树枝、木板等，都可以用来固定骨折。其做法是先用软的手纸、棉花等垫在骨头凸起处，以防木板等硌伤皮肤，然后将木板放在骨折肢体的四周，外用绷带或布带包扎。如为开放性骨折，伤口可用消毒纱布或清洁布包扎，外露的骨头不要强行推回伤口内。如果跌伤腰部怀疑有腰椎骨折时，在抬运时，应使身体保持直伸的体位，将患者抬上担架或用门板抬送，千万不可一个人抱上身，另一个人抱下肢。这样做会使腰部弯曲，引起脊髓压迫，造成截瘫。

鼻出血 从潮湿的地区到干燥、多风沙的地区旅游，或在旅游过程中，吃青菜、水果不多，各种维生素摄入量较少；或是有用指甲挖鼻孔的毛病；有时患了热性病，这些情况都能引起鼻粘膜破裂，出血不止。鼻出血后，不要过分紧张，应把头向后仰，用冷毛巾敷前额，用棉团或绵软的卫生纸塞住鼻孔。或者用手指紧捏两侧鼻翼，用口深呼吸，达到压迫止血的目的。如果仍然不能止

血，用浸麻黄毒液的棉球填入鼻腔，有很好的止血作用。如用上述方法，仍然血流不止或伴有头昏、发热、心慌等症状，就迅速送医院治疗。

灰沙迷眼 外出旅游难免有灰尘和沙粒等异物突然吹入眼内。遇到这种情况，人们往往喜欢马上用手揉眼睛，希望将眼内的异物揉出。但是，这样做常会引起一些病变，如结膜炎和角膜炎。手揉眼睛还会损伤角膜，使角膜发生感染，严重的还会引起角膜穿孔而影响视力。正确的做法是：立即闭上眼睛，等眼泪大量流出后，再不断地转动眼球，使异物随眼泪排出。在闭眼后，用手的拇指和食指提起和放上下眼皮，反复做几次，灰尘和沙粒也会随眼泪而排出。请人用手指将上、下眼皮向外翻出仔细观看，若发现异物时，可以用冷开水或温开水浸湿手帕或棉签轻轻地将其擦去。

溺水 夏季，到河、湖、海附近旅游，人们总爱嬉水弄波，畅游一番。但是，如果对水域缺乏了解，或者游泳尚不熟练的人，有时难免发生淹溺。溺水时，大量水及泥沙被吸入呼吸道或吞入消化道，造成呼吸道堵塞而窒息，严重者可能会造成死亡。急救的方法是：将人从水中救出后，立即清除口鼻腔内污物，使舌头伸平。解开衣扣，将患者俯卧于救护者的肩上，举起病人的双腿快跑，以使肺内和胃内积水倒出。如果患者尚有知觉，可用手指刺激他的喉咙，以促其呕吐胃内积水。倒水后，如果患者呼吸和心跳停止，应急速进行人工呼吸和胸外心脏挤压，并边抢救边送往医院。

高山反应 长期生活在平原地区的人，到超过海拔 3000 米以上的高山或高原旅游时，无其他原因也容易发生头痛、心跳加快、恶心、呕吐、浮肿和全身无力、食欲减退等症状，这就是高山反应。当发生高山反应时，要安静平卧、减少活动、注意防寒保暖。如果症状很轻，又无下山条件，也可原地休息，对症治疗数日至一周后，即可逐渐适应和自愈。高山反应较重者，如头痛可服镇痛片，或按摩百会、太阳等穴位；如呕吐可服灭吐灵；胸闷可服氨茶碱；精神紧张可服镇静剂。如有合适的运输工具，应争取尽早下山，到平原地区治疗。

自助旅游用品大全

1. 足够的钞票。
2. 帐篷、睡袋。
3. 背包，一大，一小。大背包用来放置备用的、住宿用的物品及纪念品。小背包放置贵重物品和常用物品。行走时大包背于后，小包反背于前，方便且

有效照顾小包)。

4. 救生专用绳。

5. 打火机两个、火柴、蜡烛若干。

6. 军用水壶、酒精炉子、不锈钢快餐杯、汤匙。

7. 带鞘刀、瑞士军刀、小剪刀和工具刀、钢丝锯、手灯(备用灯泡五只)。

8. 旅行日记本、电话本、圆珠笔。

9. 指南针、罗盘、地图。

10. 换洗衣服、内衣裤、袜子、帽子、手套、纸内裤、拖鞋、针线包。

11. 日用品：香皂、肥皂、洗发剂、护肤脂、刮胡刀、牙刷、指甲刀、牙具、毛巾、梳子、卫生纸、唇膏(干燥地区如嘉峪关、西藏、吐鲁番)。

12. 身份证、结婚证、工作证。

13. 药品：

感冒类：感冒通、胃肠类、氟派酸、黄连素或痢特灵等。

抗菌类：乙酰螺旋霉素、增效联碘片。

外伤：云南白药、止血带、创可贴、伤湿止痛膏、正骨红花油。

常用药械：拔火罐、体温计、快速退烧针剂、注射器、酒精棉、柴胡口服液、防疟疾药物、晕车药。

驱虫类：灭害灵、蛇药片、风油精四瓶、眼药水(清洗伤口)、清凉油五盒、息斯敏。

抗缺氧药：如红景天胶囊(去西藏)。

14. 雨衣、雨伞(雨伞对于女士来说平原下车方便大有用处)、雨鞋。

15. 食品：袋装肉食、榨菜、面食、大蒜、花生、干果、水果(特别是长途旅行)、盐、茶叶。

16. 照相机、望远镜、墨镜(高原、雪山)、放大镜。

17. 收音机、扑克。

野外生存求救信号

在野外，生存环境非常恶劣，各种灾难会不期而至。对野外生存者来说，及时了解自己所面临的困境，通知别人，求得救援，是非常重要的。遇险求救时，要通过各种方式与别人取得联系。发出的信号要足以引起人们的注意。

一、信号种类

根据自身的情况和周围的环境条件，发出不同的求救信号。一般情况下，

重复三次的行动都象征寻求援助。

信号的种类有:

1. 烟火信号

火光作为联络信号是非常有效的。遇险时可根据自身的情况,为保证其可靠程度,白天可在火堆上放些苔藓、青嫩树枝、橡皮等使之产生浓烟;晚上可放些干柴,使火烧旺,使火焰升高。

燃放三堆火焰是国际通行的求救信号,将火堆摆成三角形,每堆之间的间隔相等最为理想,这样安排也方便点燃。如果燃料稀缺或者自己伤势严重,或者由于饥饿,过度虚弱,凑不够三堆火焰,那么因陋就简点燃一堆也行。

不可能让所有的信号火种整天燃烧,但应随时准备妥当,使燃料保持干燥,一旦有任何飞机路过,就尽快点燃求助。

火堆的燃料要易于燃烧,点燃后要能快速燃烧,因为有些机会转瞬即逝。白桦树皮就是十分理想的燃料。

可以利用汽油,但不可将汽油倾倒在火堆上。用一些布料做灯芯带,在汽油中浸泡,然后放在燃料堆上,将汽油罐移至安全地点后再点燃。点燃之后如果火势不好将要熄灭,添加汽油前要确保添加在没有火花或余烬的燃料中。

在白天,烟雾是良好的定位器,所以火堆上要添加散发烟雾的材料。浓烟升空后与周围环境形成强烈对比,易受人注意。

在夜间或深绿色的丛林中亮色浓烟十分醒目。添加绿草、树叶、苔藓和蕨类植物都会产生浓烟。其实任何潮湿的东西都产生烟雾,潮湿的草席、坐垫可熏烧很长时间,同时飞虫也难以逼近伤人。

黑色烟雾在雪地或沙漠中最醒目,橡胶和汽油可产生黑烟。

如果受到气候条件限制,烟雾只能近地表飘动,可以加大火势,这样暖气流上升势头更猛,会携带烟雾到相当的高度。

2. 比对空信号

下面所列字母是国际通用的紧急求救信号,“FILL”可以帮你记住其中主要的信号。单个一根木棒“1”,是最为重要,制作也最简单的一个。尺寸是每个信号长10米、宽3米,每个信号间隔3米。

3. 体示信号

当搜索飞机较近时,可用体示信号表达遇险者的意思。

4. 旗语信号

将一面旗子或一块色泽亮艳的布料系在木棒上,持棒运动时,在左侧长划,右侧短划,加大动作的幅度,做“8”字形运动。

如果双方距离较近,不必做“8”字形运动。一个简单的划行动作就可以,在左侧长划一次,在右边短划一次,前者应比后者用时稍长。

5. 反光信号

利用阳光和一个反射镜即可射出信号光。任何明亮的材料都可以利用，如罐头盒盖、玻璃、一个金属铂片，有面镜子当然更加理想。持续的反射将规律性地产生一条长线和一个圆点，这是莫尔斯代码的一种。即使你不懂莫尔斯代码，随意反照，也可能引人注目。无论如何，至少应掌握 SOS 代码。

即使距离相当遥远也能察觉到一条反射光线信号，甚至你并不知晓欲联络目标的位置，所以值得多多试探，而其做法只是举手之劳。注意环视天空，如果有飞机靠近，就快速反射出信号光。这种光线或许会使营救人员目眩，所以一旦确定自己已被发现，应立刻停止反射光线。

目 录

西南地区

西藏自治区

西藏旅游指南 3

景点推荐 - 旅游住宿 - 游程建议
- 入藏路线 - 精典行程指点

拉萨市 11

布达拉宫 - 大昭寺 - 宝贝园 - 色拉寺 - 羊八井 - 甘丹寺

念青唐古拉山 16

藏族传统节日一览表 19

西藏民族风情 24

西藏旅游备忘录 25

云南省

云南旅游指南 28

景点推荐 - 旅程建议 - 节庆指南
- 特产购物

昆明市 31

西山公园 - 金殿 - 翠湖公园 - 黑龙潭公园 - 筇竹寺 - 大观楼 - 滇池 - 路南石林 - 世博园 - 九乡风景区 - 阿庐古洞

大理风光 40

苍山洱海 - 大理三塔 - 蝴蝶泉 - 鸡足山风景区 - 白族风情

丽江市 48

玉泉公园 - 五凤楼 - 玉龙雪山 - 玉峰寺 - 金沙江石鼓渡口 - 虎跳峡

香格里拉 52

白水台 - 梅里雪山 - 松赞林寺

泸沽湖 54

西双版纳 56

景洪市 - 勐海县 - 民族风情园 - 曼飞龙白塔 - 曼听公园 - 猴子王国 - 橄榄坝 - 西双版纳自然保护区

贵州省

贵州旅游指南 63

景点推荐 - 游程建议 - 节庆指南

贵阳市 65

黔灵公园 - 百花湖 - 红枫湖 - 花溪民族风景点 - 甲秀楼 - 南郊公园

安顺市 69

龙宫 - 黄果树瀑布 - 文庙 - 织金洞 - 十丈洞瀑布

遵义市 73

遵义会议会址 - 凤凰山公园 - 布依山寨

四川省

四川旅游指南 75

景点推荐 - 游程建议 - 节庆指南

九寨沟 78

黄龙 81

乐山市 84

峨眉山 85

成都市 88

文殊院 - 王建墓 - 都江堰 - 青城山

2 目 录

重庆市

重庆旅游指南92

景点推荐 - 游程建议
枇杷山公园 - 歌乐山烈士陵园 -
红岩村革命纪念馆 - 南温泉公园
- 涪陵 - 忠县 - 酆都 - 大足 - 三
峡名胜故事

陕西省

陕西旅游指南102

景点推荐 - 游程建议

西安市104

陕西省博物馆 - 大雁塔 - 小雁塔
- 兴庆宫公园 - 钟楼 - 鼓楼 - 清
真寺 - 半坡遗址 - 秦皇陵 - 华清
池 - 杨贵妃墓 - 秦兵马俑馆

华山110

延安112

西北地区

甘肃省

甘肃旅游指南117

景点推荐 - 旅程建议 - 传统观光
路线自助游

兰州市121

五泉山公园 - 白塔山公园 - 甘肃
省博物馆 - 刘家峡水电站 - 炳灵
寺石窟 - 兰州至周边地区短线自
助游

天水市125

麦积山风景区 - 仙人崖 - 天水附
近自助旅游线路指点

武威市127

文庙 - 罗什寺塔

张掖128

张掖自助旅游线路指点

嘉峪关128

敦煌市130

莫高窟 - 阳关及玉门关 - 鸣沙山
- 月牙泉

宁夏回族自治区

宁夏旅游指南133

景点推荐 - 游程建议 - 节庆指南

银川市136

西夏王陵 - 一百零八塔 - 贺兰山

青海省

青海旅游指南141

景点推荐 - 游程建议 - 节庆指南

西宁市143

东关清真寺 - 北禅寺 - 塔尔寺 -
青海公路 - 青海湖景区 - 日月山
- 倒淌河 - 瞿昙寺 - 三江之源

新疆维吾尔自治区

新疆旅游指南151

景点推荐 - 精典游程 - 节庆指南
- 新疆自助游参考线路

乌鲁木齐市155

天山天池 - 南山牧场 - 巴音布鲁
克草原 - 天鹅湖 - 五彩湾

吐鲁番161

坎儿井 - 火焰山 - 千佛洞壁画 -
高昌古城 - 交河故城 - 葡萄沟

边城伊犁164

赛里木湖 - 阿帕克霍加墓

华南地区

海南省

海南旅游指南169

景点推荐 - 游程建议 - 节庆指南

海口市	171	福建旅游指南	213
马鞍岭火山口 - 琼台书院 - 五公祠 - 苏公祠 - 海瑞墓		景点推荐 - 游程建议 - 节庆指南	
三亚市	175	福州市	216
大东海浴场 - 落笔洞 - 天涯海角 - 鹿回头公园 - 亚龙湾		开元寺 - 闽王庙 - 于山 - 乌山 - 西湖 - 鼓山	
通什	179	泉州市	219
毛岸苗族村 - 太平山瀑布 - 黎族番茅村		开元寺 - 清真寺 - 洛阳桥 - 泉州海外交通史博物馆 - 清源山 - 灵山圣墓	
广西壮族自治区		厦门市	222
广西旅游指南	181	万石岩公园 - 鼓浪屿 - 集美学校 - 陈嘉庚故居 - 南普陀寺 - 厦门大学	
景点推荐 - 游程建议 - 节庆指南		漳州市	225
桂林市	183	武夷山风景区	228
七星公园 - 独秀峰 - 象鼻山 - 叠彩山 - 伏波山 - 芦笛岩 - 榕湖及杉湖 - 漓江		九曲溪 - 紫阳书院 - 天游峰 - 云窝 - 武夷宫 - 水帘洞 - 大王峰 - 武夷彭祖	
柳州市	189	广东省	
柳侯公园 - 鱼峰山 - 都乐岩 - 马鞍山 - 大龙岩		广东旅游指南	231
南宁市	193	景点推荐 - 游程建议 - 节庆指南	
南湖公园 - 人民公园 - 伊岭岩 - 灵水		广州市	234
北海市	196	越秀公园 - 中山纪念堂 - 六榕寺和花塔 - 陈家祠 - 怀圣寺和光塔 - 南越王墓 - 广州起义烈士陵园 - 黄花岗 72 烈士墓 - 广州农民运动讲习所 - 珠江 - 白云山	
银滩 - 涠洲岛 - 北部湾 - 水族馆 - 南珠宫		肇庆市	241
江西省		鼎湖山 - 七星岩 - 星湖山水 - 罗浮山 - 西樵山 - 丹霞山	
江西旅游指南	200	深圳市	244
景点推荐 - 游程建议		深圳世界之窗 - 中国民俗文化村 - 深圳野生动物园 - 中英街	
南昌市	202	珠海市	247
八一南昌起义总指挥部旧址 - 滕王阁 - 象山鹭鸟		香港 澳门	
九江风光	205	港澳旅游指南	249
庐山风景区	206		
井冈山风景区	211		
福建省			