

What a leisure reading



# 闲暇好去处

Such an attractive  
outside world

## 长假来临怎么办



颜 慧 编著



天津科技翻译出版公司

What a leisure reading



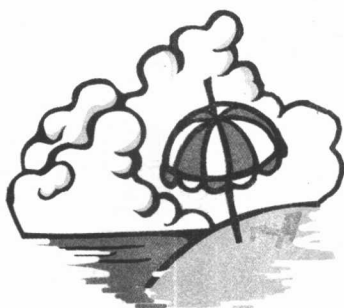
Such an attractive  
outside world

# 闲暇好去处

## 长假来临怎么办



编著 颜 慧



天津科技翻译出版公司

.....

图书在版编目(CIP)数据

闲暇好去处——长假来临怎么办/颜慧编著. —天津: 天津科技翻译出版公司, 2001.9

(上班族系列丛书)

ISBN 7-5433-1363-4

I. 闲… II. 颜… III. 旅游—基本知识 IV. F59

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第047524号

.....

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87893561

传 真: 022-87892476

E-mail: ts11bc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32开本 8.75印张 217千字

2001年9月第1版 2001年9月第1次印刷

印数: 5000册

定价: 17.50元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

NAK1467

## 编者的话

要成为一个成功的上班族,就必须以成功为目标,同时还应掌握适当的方法。要知道,无论是初为上班族还是多年的上班族,无论在逆境还是顺境下工作,要永远保持愉快的心情都有其秘诀。只要掌握这些秘诀,就可以无往不胜。成功并不限于金钱上的成就。事实上,成功的本质有八个部分,除了财富的自由之外,还有工作与事业、社交与人际关系、生活与休闲、健康与活力、家庭与婚姻、爱与关心以及自我价值的实现。

春有百花秋有月,  
夏有凉风冬有雪,  
了无闲事挂心头,  
便是人间好时节。

愿上班族时常吟唱这首小诗,从而保持精神愉快、心情舒畅、身体健康,快乐地度过一生。

1/4/07

## 前 言

很长时间以来，我们沉浸在现代工业带给我们的文明与便捷之中，我们惊喜于世界越来越小，惊喜于生活节奏的越来越快。做为起步于上个世纪末的上班族，我们忙不迭地跳出一成不变的生活方式与思维方式，忙不迭地跟上时代的脚步，为自己开创一番新的天地。但是，在我们拥有了随心所欲地安排闲暇时光的资本之时，在我们拥有了追求品位和情调的心情之时，我们是否也同时注意到我们头上的天空正逐渐失去曾经的蔚蓝与高远，是否注意到周围的目光不知何时都已变得如此冷漠与空洞，周围的表情不知何时已变得如此礼貌与敷衍。此时，我们也许会怀念学生时代的岁月如歌、心迹如画，怀念早春时节起飞的一只只风筝，怀念那印在书本上却早已嵌入记忆深处的

明山秀水与三百首诗篇。

所以，一个人，总会需要一段时间去放松心情，放飞梦想。

无论你在事业上如何呼风唤雨、独当一面，无论你在别人眼中如何一帆风顺、春风得意，但每当众人散去，你不得不独自面对万家灯火的时候，你也会因为不经意间记起儿时的童言无忌和少年轻狂而怦然心动，你也会因往事和时光的流转而意兴阑珊乃至至于潸然泪下。当城市的风再次从你的双肩掠过的时候，当车灯如潮般在你面前涌动的时候，你是否蓦然发觉其实自己已那么久远地离了山青水秀的精神家园，远离了愉快豁然的心境与情绪，其实自己已有那么久不再提看山看海的事了。

那么，请暂时放下每日的劳碌与奔波，暂时放开红尘中的纷扰与悲欢，打理好行装，装扮好心情，准备出发，做一次久违了的旅行，让自己在山光水色之中倾听心中坚冰融化的声音，让自己在夕阳古道里回归沧海桑田、大悲大喜之后的寂然与平淡，让自己在异乡的袅袅炊烟中感受生活的脚步，让自己的目光在顾盼留离之间随着山高水低而错落有致，让自己在

走走停停之间洒落心情上的点点滴滴。

本书的第一章“向往自然”及第二章“人在旅途”将向你介绍旅游前必要的准备工作。当你作出了旅行的决定之后它会帮你梳理思绪去应付那些有些琐碎但又必不可少的准备环节。

第三章“神州美景”与第四章“海外经典”将在你面前展开一幅美丽的图景，从北到南，从东到西，从国内到海外，从海滨到山林，不同的路线会给你带来不同的体验。

当又一缕新的晨光微启大地的时候，请跟我来……

**编 者**

# 目 录

## 向往自然

|              |    |
|--------------|----|
| 做个明智的游客      | 4  |
| 潇洒自助旅行       | 5  |
| 轻松随团旅游       | 7  |
| 如何制定旅游计划     | 8  |
| 明明白白跟团走      | 9  |
| 怎样进行安全高效的自助游 | 11 |
| 短期外出旅行着装准则   | 15 |
| 野外着装         | 16 |
| 行前准备         | 18 |
| 如何选购旅游食品     | 21 |

## 人在旅途

|             |    |
|-------------|----|
| 旅游要合理使用交通工具 | 25 |
| 怎样乘长途汽车旅游   | 27 |

|             |    |
|-------------|----|
| 怎样乘旅游车旅游    | 29 |
| 如何乘船旅游      | 30 |
| 怎样安全驾车出游    | 31 |
| 怎样乘飞机旅游     | 34 |
| 旅途中怎样化险为夷   | 38 |
| 旅途中怎样保持身体健康 | 40 |
| 旅途中怎样注意饮食卫生 | 42 |
| 旅游途中怎样美容    | 45 |
| 旅途中怎样预防感冒   | 47 |
| 夏季旅游怎样防止中暑  | 49 |
| 旅游腿脚肿怎么办    | 51 |
| 野外去除病痛的方法   | 53 |
| 旅游失眠怎样办     | 55 |
| 自助旅行尽量自己找旅店 | 56 |
| 何处住宿便宜      | 57 |
| 节省开支别怕麻烦    | 60 |
| 旅游怎样防宰      | 62 |
| 财物保管要诀      | 63 |
| 旅行途中钱放哪儿    | 64 |
| 夜间出游安全第一    | 66 |

|             |    |
|-------------|----|
| 旅游购物小窍门     | 67 |
| 旅游巧用塑料袋     | 69 |
| 在野外如何使用求救信号 | 70 |
| 怎样在旅游中观测气象  | 72 |
| 出境旅游费用说明    | 74 |
| 如何乘坐国际航班    | 76 |
| 出国旅游如何带钱    | 78 |
| 在欧洲旅行者的饮食   | 82 |
| 欧洲风俗小常识     | 84 |
| 付多少小费才合适    | 86 |

## 神州美景

|             |     |
|-------------|-----|
| 上草原，体验久违的古朴 | 92  |
| 游避暑山庄赏塞外秋色  | 94  |
| 黑龙江镜泊湖      | 95  |
| 奇特的地下森林     | 97  |
| 雪色长白        | 99  |
| 京都的花团锦簇     | 101 |
| 北京的森林公园     | 105 |
| 北京香山        | 108 |

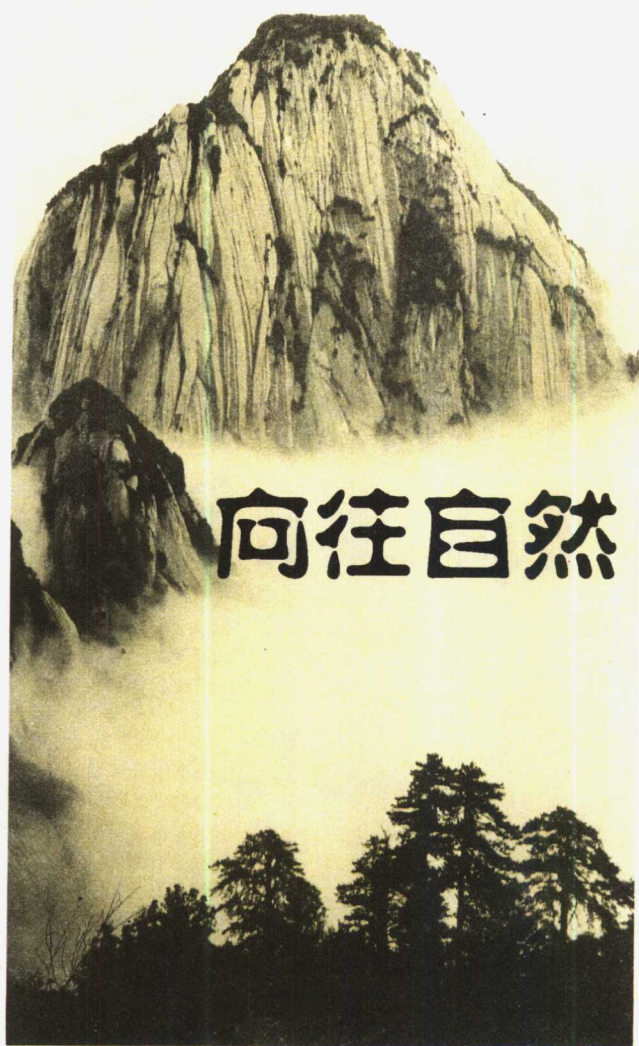
|             |     |
|-------------|-----|
| 雾灵山美景逼人     | 110 |
| 千古名邑扬州      | 112 |
| 人间天堂——杭州    | 114 |
| 安徽黄山        | 116 |
| 姑苏无处不是画     | 119 |
| 周庄          | 124 |
| 南海胜境普陀游     | 127 |
| 风情万种夜——上海旅游 | 132 |
| 安徽——巢湖      | 136 |
| 天下奇秀温州雁荡山   | 138 |
| 融进那片蔚蓝      | 141 |
| 兴城赶海去       | 143 |
| 渤海月牙湾       | 145 |
| 北戴河         | 147 |
| 胶东半岛        | 149 |
| 青岛美景        | 150 |
| 武夷山绝妙风景     | 156 |
| 亲亲鲤鱼溪       | 159 |
| 大亚湾夏日避暑     | 161 |
| 桂林山水甲天下     | 163 |

|          |     |
|----------|-----|
| 海南椰岛风情游  | 165 |
| 九寨沟      | 170 |
| 神农在此留下钟情 | 173 |
| 美丽的西双版纳  | 178 |
| 香格里拉     | 181 |

## 海外经典

|               |     |
|---------------|-----|
| 韩国            | 193 |
| 日本            | 197 |
| 新加坡的名胜古迹      | 203 |
| 柬埔寨古都——吴哥古迹   | 207 |
| 最具异国风情的国家——泰国 | 210 |
| 泰姬陵——印度古陵墓    | 212 |
| 胡志明市          | 214 |
| 新西兰           | 216 |
| 澳大利亚          | 222 |
| 瑞士            | 224 |
| 法国            | 226 |
| 伦敦            | 230 |
| 荷兰            | 234 |
| 雅典            | 236 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 意大利           | 239 |
| 德国            | 246 |
| 开罗            | 251 |
| 墨西哥           | 255 |
| 纽约            | 257 |
| 美国黄金之州——加利福尼亚 | 260 |
| 旅游天堂——夏威夷     | 265 |



# 向往自然



当有了一份准备出发的决心和心情之后，习惯了周而复始往来于办公室与家之间的上班族，忽然要离开终日相守的环境，环顾四周，一丝茫然油然而生，许多现实问题便接踵而来，选择一种怎样的出游方式，选择一家什么样的旅行社，选择一条怎样的路线，最佳的行程安排是什么，自己应该做哪些准备等等。千万不要小看这些琐碎的事情，如果处理不好会使自己的快乐旅行大打折扣；但不用担心，也不必惆怅，因为人类本来就来自于自然，那里才是我们最初的家园。

如果你一时找不到友人相伴，那就不妨体会一回古人浪迹天涯的疏放，说不定异乡的暮色中，你会与几个本来陌生的人指点山水、放逐心情，这更是一段萍水相遇、相忘于江湖的洒脱与缘分。或是约好三五知己，远离人群喧嚣，人随心情走，边走边看，边说边唱，也不失为旅途中的一道风景。当然，如果一切都交给旅行社来安排，那么自己要做的只是纵情山水、与天地相融了。





## 做个明智的游客

想出去旅游，但如何做一个明智的旅游消费者，则是诸多旅游者所关心的问题。在铺天盖地的广告和建议之中，在雾里看花般的自己的梦想和愿望之中，我们不妨找出平衡点，让自己在现实与理想之间游刃有余。远离了熟悉的环境，但不要让自信心消离，因为有了它，再加上充分的准备，便可以轻松走天涯了。那么，需要我们做怎样的准备呢？如何选择旅游方式呢？

时下，旅行方式多种多样，选择余地很大，出发之前不妨作个比较，只有运筹帷幄之中，方能决胜千里之外。

