

LU
YOU
BAO
JIAN
SHOU
CE

旅游

保健手册

□主编◎张树生 高建华

□中国医药科技出版社



旅游保健手册

主编 张树生 高建华

中国医药科技出版社

登记证号:(京)075号

内 容 提 要

本书分《旅游的意义》、《旅游保健》、《旅游景点介绍》三章。第一章以见景生情的笔法,比较全面地总结、阐发了秀丽的山河、人文景观、历史文化等对人们精神的升华、洗礼、培养,与体魄的增强、情操的陶冶、才智的增强与闪光等多方面的旅游意义。第二章介绍了旅游保健常识,一百多种疾病的处理、救治措施。第三章介绍了一些重要旅游景点,对旅游者有较好的指导意义。

图书在版编目(CIP)数据

旅游保健手册/张树生等编著. —北京:中国医药科技出版社,2001.8

ISBN 7-5067-2040-X

I. 旅… II. 张… III. 旅游卫生—手册 IV. R128-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第062635号

*

中国医药科技出版社 出版
(北京市海淀区文慧园北路甲22号)
(邮政编码100088)

北京市平谷县大华山印刷厂 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 850 × 1168mm $1/32$ 印张 12.75

字数 300千字 印数 1-6000

2001年9月第1版 2001年9月第1次印刷

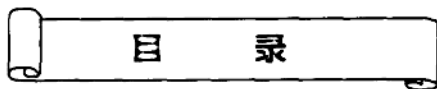
定价:22.00元

主 编

张树生 高建华

编 委

李 本 刘瑞平
杨志永 张树生
高建华 张 申



第一章 旅游的意义

一、培养精神	(3)
1. 热爱自然	(3)
(1) 秀丽的山峦风光	(3)
(2) 众多的河湖溪流	(8)
(3) 多样的地形地貌	(12)
(4) 丰富的海洋、地藏资源	(13)
(5) 珍奇动物, 繁茂植物	(14)
2. 保护环境	(16)
(1) 环境现状	(16)
(2) 改善环境, 创造美好的生存条件	(19)
3. 艰苦创业精神	(23)
4. 爱国主义	(28)
(1) 美丽的山河	(28)
(2) 悠久的历史	(28)
(3) 灿烂的文化	(31)
(4) 维护国家主权, 增进民族团结	(48)
(5) 增进民族了解, 培养民族感情	(51)

二、增强体质	(53)
1. 健康的重要性	(53)
2. 环境与健康	(53)
3. 不健康心理的表现	(56)
4. 怎样自我调适	(57)
三、陶冶情操, 启迪思维	(59)
1. 陶冶情操	(59)
2. 启迪思维	(63)

第二章 旅游保健

1. 体温	(69)
2. 呼吸	(70)
3. 脉搏	(70)
4. 血压	(71)
5. 皮内注射法	(72)
6. 皮下注射法	(73)
7. 肌肉注射法	(73)
8. 静脉注射法	(74)
9. 创伤止血	(75)
10. 绷带包扎法	(77)
11. 夹板固定法	(77)
12. 旅游常备药品	(78)
13. 旅游常备物品	(80)
14. 心绞痛	(80)
15. 心跳呼吸骤停	(81)
16. 休克	(84)

-
- | | |
|--------------------------|-------|
| 17. 急性心肌梗死 | (85) |
| 18. 心律失常 | (87) |
| 19. 急性肺源性心脏病 | (89) |
| 20. 充血性心力衰竭 | (90) |
| 21. 高血压病 | (92) |
| 22. 高血压心脏病 | (93) |
| 23. 高血压危象和高血压脑病 | (94) |
| 24. 脑出血 | (95) |
| 25. 脑梗死 | (96) |
| 26. 蛛网膜下腔出血 | (97) |
| 27. 中暑 | (99) |
| 28. 风湿热 | (100) |
| 29. 短暂性脑缺血 | (102) |
| 30. 癫痫 | (103) |
| 31. 周期性瘫痪 | (104) |
| 32. 晕动病 | (105) |
| 33. 梅尼埃病(原美尼尔氏综合征) | (105) |
| 34. 面神经炎 | (106) |
| 35. 三叉神经痛 | (108) |
| 36. 偏头痛 | (109) |
| 37. 神经衰弱 | (110) |
| 38. 焦虑症 | (111) |
| 39. 癔症 | (112) |
| 40. 躁狂忧郁症 | (113) |
| 41. 老年性痴呆 | (115) |
| 42. 单纯性肥胖 | (116) |
| 43. 特发性浮肿 | (117) |

44. 小舞蹈病	(119)
45. 急性肾盂肾炎	(120)
46. 慢性肾盂肾炎	(122)
47. 急性肾小球肾炎	(123)
48. 口腔溃疡	(125)
49. 弥漫性食管痉挛	(126)
50. 返流性食管炎	(127)
51. 呕吐	(128)
52. 呕血	(129)
53. 慢性胃炎	(130)
54. 便血	(131)
55. 慢性便秘	(133)
56. 慢性腹泻	(135)
57. 腹型过敏性紫癜	(137)
58. 急性溶血性贫血	(137)
59. 急性白血病	(139)
60. 食物中毒	(140)
61. 有机磷农药中毒	(141)
62. 砷中毒	(142)
63. 一氧化碳中毒	(143)
64. 巴比妥类药物中毒	(144)
65. 钩吻中毒	(146)
66. 流行性脑膜炎	(147)
67. 猩红热	(148)
68. 伤寒	(149)
69. 白喉	(150)
70. 霍乱及副霍乱	(151)

-
71. 中毒性疾病····· (152)
72. 流行性乙型脑炎····· (153)
73. 流行性出血热····· (154)
74. 骨折····· (155)
75. 开放性骨折····· (156)
76. 锁骨骨折····· (157)
77. 加莱阿齐骨折(Galeazzi fracture) ····· (159)
78. 柯莱斯骨折(Colles fracture) ····· (159)
79. 脊柱骨折····· (160)
80. 股骨颈骨折····· (161)
81. 髌骨骨折····· (162)
82. 关节脱位····· (163)
83. 颈椎病····· (164)
84. 肩-手综合征····· (165)
85. 肩关节周围炎····· (166)
86. 腕管综合征····· (167)
87. 肱骨外上踝炎····· (168)
88. 手指屈肌腱腱鞘炎(弹响指或扳机指)····· (169)
89. 急性腰扭伤····· (170)
90. 慢性下腰劳损····· (171)
91. 肌筋膜炎····· (172)
92. 腰椎间盘突出症····· (173)
93. 髌骨软化症····· (175)
94. 尾骨痛····· (176)
95. 跗管综合征····· (177)
96. 平足症····· (177)
97. 跟骨症····· (178)

98. 腱鞘囊肿	(179)
99. 滑囊炎	(181)
100. 类风湿性关节炎	(182)
101. 骨性关节炎	(183)
102. 痛风	(184)
103. 尿路结石	(186)
104. 化脓性感染	(187)
105. 急性阑尾炎	(188)
106. 急性胆囊炎	(189)
107. 附睾炎及睾丸炎	(191)
108. 急性血源性骨髓炎	(192)
109. 头皮损伤	(193)
110. 脑震荡和脑挫伤	(194)
111. 触电	(195)
112. 淹溺	(196)
113. 冻伤	(197)
114. 人兽咬伤	(199)
115. 毒蛇咬伤	(200)
116. 蜂螫伤	(202)
117. 蜈蚣咬伤	(202)
118. 蝎螫伤	(203)
119. 毒蜘蛛咬伤	(204)
120. 蝎蛉咬伤	(204)
121. 鼻外伤	(205)
122. 鼻前庭炎	(207)
123. 鼻疖	(208)
124. 急性鼻炎	(209)

125. 过敏性鼻炎	(210)
126. 急性扁桃体炎	(211)
127. 急性咽炎	(213)
128. 急性喉炎	(214)
129. 鼓膜外伤	(215)
130. 急性化脓性中耳炎	(216)
131. 眼外伤	(217)
132. 急性卡他性结膜炎	(218)
133. 淋菌性结肠炎	(219)
134. 睑腺炎	(220)
135. 睑板腺囊肿	(221)
136. 痛经	(222)
137. 经前期紧张综合征	(223)
138. 更年期综合征	(224)
139. 乳腺结构不良	(225)
140. 外阴搔痒症	(227)
141. 霉菌性阴道炎	(228)
142. 滴虫性阴道炎	(229)
143. 老年性阴道炎	(230)
144. 阿米巴性阴道炎	(231)
145. 外阴尖锐湿疣	(232)
146. 婴幼儿外阴阴道炎	(233)
147. 流行性腮腺炎	(234)
148. 水痘	(235)
149. 惊厥	(236)
150. 小儿急性喉炎	(238)
151. 小儿急性喉气管支气管炎	(239)

第三章 旅游景点介绍

- 令人神往 回 北京 (243)
- 草原明珠 回 赤峰 (255)
- “世外桃源” 回 桃花源 (258)
- 神秘奇秀天下绝 回 神农架 (260)
- “秀色可餐” 回 神农溪小三峡 (262)
- “地球第三极” 回 西藏 (263)
- 中尼口岸 回 樟木 (269)
- 维吾尔族的杰作 回 苏公塔 (272)
- 东方金字塔 回 西夏王陵 (274)
- 喀什名胜 回 香妃墓 (276)
- 高原胜景 回 土楼山 (278)
- 世界第一峡谷 回 虎跳峡 (281)
- 万里长江第一城 回 宜宾 (283)
- 火焰山胜迹 回 伯孜克里克石窟 (288)
- 蜀中四大名山之一 回 金佛山 (290)
- 川西高原斑斓明珠 回 海螺沟 (292)
- “汉嘉奇绝冠西州” 回 乐山 (295)
- “峨眉天下秀” 回 峨眉山 (298)
- 香格里拉 回 迪庆 (303)
- 高山奇观 回 高黎贡山 (306)
- 旅游明珠 回 西双版纳 (308)
- “滇西之花” 回 大理 (312)
- 华夏春城 回 昆明 (317)
- 九朝古都 回 洛阳 (321)

七朝古都	☞ 开封	(331)
中原商都	☞ 郑州	(339)
商代都城	☞ 殷墟	(358)
黄河明珠	☞ 三门峡	(361)
海天佛国	☞ 普陀山	(364)
秀压五岳	☞ 黄山	(366)
莲花佛国	☞ 九华山	(371)
奇秀甲于东南	☞ 武夷山	(373)
五岳独秀	☞ 衡山	(376)
佛门宝地	☞ 五台山	(379)
东方之珠	☞ 香港	(382)
东方蒙地卡罗	☞ 澳门	(387)

第一章

旅游的意义



一、培养精神

1. 热爱自然

在人类走完 20 世纪进入 21 世纪的时候，人们越来越注意日趋恶化的人类赖以生存的自然环境。随着人们日益紧张、繁忙的工作，能走出早已熟识的生活圈子，去看一看养育我们的大自然的时间也愈来愈少。

人类是自然的产物，人类血液中含有的 60 多种化学元素，与地壳中所含的化学元素的含量、比例基本一致。地球的发展史表明，大自然先于人类而存在这已不容置疑。人类的出现不过几百万年的历史，而有文字记载的历史，不过六千年左右。大自然也无私的供给我们衣食，从当初的茹毛饮血，到如今的山珍海味、美味佳肴，从原始的兽皮枝叶蔽体，到如今的款款时装，都是大自然的恩赐，因此，对于大自然母亲应给予关怀、热爱。

(1) 秀丽的山峦风光

我国是个多山的国家，青山峻岭，纵横南北，千姿百态，雄伟壮丽。正因为它离人群较远，所以才保持了那自然风光，让我们能一睹大自然的鬼斧神工和它对我们的无私奉献，爱慕之心油然而生。“登山情满怀”，山中的溪、涧、泉、汀、川、台，被人工的精巧点缀，寺、院、堂、阁、楼、亭、庵，又经历代文人骚客描绘、赞赏、见景生情的升华而赋予了它们无限的精神内涵和文化底蕴。那些优美的传说更增添了它们的神秘深邃，更衬以绿

草繁花为底而成为海内外游人的圣地。

黄山 集各大名山特色于一身，尤以“奇险”著世。兼有泰山的雄伟，华山的险峻，衡山的烟云，庐山的瀑布，雁荡山的奇石，峨眉山的清凉。其独有的“奇松、怪石、云海、温泉”，称为四绝。古人徐霞客叹曰：“登黄山，天下无山，观止矣！”后人有：“五岳归来不看山，黄山归来不看岳。”的说法。

泰山 山势雄伟，峰峦峻拔，松柏苍劲，泉瀑流银，名胜古迹众多。曾有 70 多位君主泰山祷祠，名人题刻亦多保留下来，那神奇有趣的神话、传说广为流传，为泰山增添了神圣、奇幻、高深莫测的气氛。汉武帝赞泰山曰：“高矣、极矣、大矣、特矣、壮矣、赫矣、骇矣、惑矣。”唐朝著名诗人杜甫在《望岳》中写道：“岱宗夫如何、齐鲁青未了，造化钟神秀，阴阳割昏晓。荡胸生曾云，决眦入归鸟。会当凌绝顶，一览众山小。”此诗更增泰山之雄伟，名闻中外。

峨眉山 《水经注》曰“去成都千里，然秋日澄清，望见两山相对如蛾眉，故称峨眉焉。”这里流传着很多古老的神话传说，均由景而生，有物可证，神话与实实在在的景物揉合，从置身以传说中的境界，如身临其境，让人神往。故有即至峨眉山“何须涉海寻蓬莱”之说。

青城山 因“顾青城山，亦雄、亦秀、亦奇外，而其幽邃曲深似剑阁，三峡、峨眉无不逊色。”而有“青城天下幽之誉；又以彼彼皆是众多神话传说而被称为“神仙都会”；又以张天师在此创道教，也流传着神话传说，亦成为道教名山。

庐山 相传周朝有匡氏七兄弟上山修道，草庐为舍，故名之。又为中国三大避暑名山之一。峰奇石俏，瀑布泉溪，繁花绿草，云雾缭绕，变幻莫测；白居易游庐山诗曰：“人间四月芳菲尽，山寺桃花始盛开。长恨春归无觅处，不知转入此中来。”诗