



旅游

卫生指南

上海科学普及出版社

陈永生 林正大 编著

旅游卫生指南

陈永生 林正大 编著

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

旅游卫生指南/陈永生, 林正大编著. —上海: 上海科学普及出版社, 1999, 12

ISBN 7-5427-1713-8

I. 旅… I. ①陈…②林… III. 旅游卫生-指南 IV
.R128-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 52597 号

责任编辑 徐丽萍

旅游卫生指南

陈永生 林正大 编著

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

新华书店上海发行所发行 常熟文化印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8.375 字数 169000

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—5000

ISBN 7-5427-1713-8/R·119 定价: 11.00 元

32-01

前 言

旅游是人类社会活动的特殊形式，随着经济收入和闲暇时间的增加，已成为人们生活的基本需要之一，旅游业也成为国民经济发展的重要产业。

旅游卫生学运用卫生学的基本理论与方法，研究旅游三大基本要素（旅游者、旅游业、旅游资源）中，卫生和相关因素对旅游者健康与旅游发展的影响。它与旅游经济学、旅游社会学、旅游地理学、旅游心理学、旅游法学、旅游美学等研究相比，起步较晚，显得滞后；著作甚少，与旅游的发展不相适应。

在旅游各要素中，旅游者是主体，有关旅游的研究，始终围绕旅游者展开，其中包括对旅游者卫生的研究。众多经验表明，一些旅游者行前准备充分，掌握一定的防病、保健自救知识，以及意外事件的避让、摆脱等，降低了伤害，甚至挽救了生命；反之由于卫生知识的贫乏，对防病、保健的准备不足，遇有一些致病伤害因素，缺乏警觉和识别能力，当一些灾害或突发事件发生时，缺乏应急自救的能力，影响了健康，严重时会导致残甚至危及生命。旅游者的卫生知识水平，直接影响到旅游的安全度和舒适性。

旅游者在出行前学习旅游卫生知识，如：做好有关食品、生活用品、药品、医疗用品等准备；进行必需的健康

检查，以便根据健康条件，择时（间）、择地（点）、择项（目）旅游；了解传染病和常见病识别方法和现场处理原则；掌握灾害和意外事件的自救、急救和避脱方法等。本书就是根据这一宗旨而编写的。

鉴于大部分旅游者均非医学专业人员，全书凡论及疾病的识别处理时，避免医学教科书方式，论题紧贴旅游中易接触到的实际问题展开，方法、要点明确，当读者遇到一些疾病、伤害等（如蛇咬伤、毒蕈中毒、医疗求助等等），可依题中各点，按步进行。

随着改革开放，出国（境）旅游人数迅速增加，旅游者在出境检疫、预防接种、办理健康证明以及在境外防病、医疗求助等事项，有别于国内，专列一章。

全书末章为附录，收录了医学检验正常值，世界及中国部分城市月平均降雨量、温度，中国及世界部分城市海拔高度，中国著名旅游山峰高度，北京与世界部分城市时差，度量衡的换算，世界通用公共场所和设施的标志等等，是旅游保健重要的实用参考资料。书末还附有主题词索引，使读者能方便地迅速查到所需内容。

本书的编写得到上海科普出版社的鼓励和支持，徐丽萍老师为全书的定稿，进行了大量的工作，在此一并致以诚挚的谢意。书内引用了一些著作的图表、资料，恕不詳列，谨致谢意。鉴于作者经验所限，不足之处敬请专家、同行、读者赐正。

作者

1999年11月

内容提要

本书环绕个人在旅游中有关卫生的准备；保健；疾病的识别、预防；灾害事件避让、摆脱；自救互救以及出境游的特殊卫生事项等列题予以阐述。论题紧贴旅游实际，针对性强，方法实用，易于掌握。有利于提高旅游者的自我保健能力和旅行的安全度与舒适性。

目 录

第一章 旅游前的准备	1
1. 何谓旅游? 可分为几种类型	1
2. 旅游前要掌握哪些与卫生相关的信息	2
3. 旅游前如何进行健康检查	3
4. 患有哪些疾病不适宜旅游	5
5. 如何根据身体条件选择旅游目的地	6
6. 如何根据身体条件选择旅游时间	8
7. 如何根据身体条件选择旅游项目	9
8. 高血压病人怎样选择旅游	10
9. 冠心病病人怎样选择旅游	12
10. 乙肝病人怎样选择旅游	13
11. 糖尿病人怎样选择旅游	15
12. 孕妇怎样选择旅游	16
13. 肾炎病人怎样选择旅游	18
14. 痛风病人是否可以外出旅游	18
15. 到高原旅游要作哪些准备	19
16. 花粉过敏者如何择时旅游	20
17. 高度近视者为何不宜参加剧烈的旅游活动	21
18. 为旅游用药物推迟月经是否可以	22
19. 旅游前要准备哪些生活急用必需品	23



20. 旅游前个人要准备哪些药品	24
21. 旅游前要准备哪些急救医疗用品	26
22. 如何看药品的批文号及有效期	27
23. 怎样计算儿童及老年人的用药剂量	28
24. 如何选好适用的旅游用鞋	29
25. 旅游者的内衣有哪些卫生要求	30
26. 旅游前如何准备食品	31
27. 女性旅游者可准备哪些美容护肤品	32
28. 旅游者如何准备健康信息卡	33

第二章 旅游中的适应与保健

29. 旅游中如何主动适应环境	35
30. 旅游中如何调整好时差	36
31. 旅游中如何做好需求的心理定位	37
32. 旅游中如何把握首轮效应的影响	39
33. 旅游中如何把握晕轮效应的影响	40
34. 旅游中如何把握从众心理的影响	40
35. 国内旅游中如何请求紧急医疗救助	41
36. 旅游中如何防晕车船及晕飞机	43
37. 旅游中如何预防及处理失眠	44
38. 旅游中如何防空调病	45
39. 旅游中如何防止病从口入	46
40. 旅客哪些物品不能带入酒店及交通工具内 ...	47
41. 旅游中如何防止蚊虫叮咬	48
42. 野营中如何做好卫生防护	49
43. 旅游中如何使用漂白粉进行消毒	50



44. 旅游中如何用好 84 消毒液	51
45. 旅游中如何判断疲劳程度	52
46. 旅游中如何使用非处方用药	53
47. 旅游中如何防雷电击伤	54
48. 旅游中如何防晒伤	55
49. 如何正确使用防晒剂	56
50. 旅游中如何防煤气中毒	57
51. 如何进行冷、热敷	58
52. 旅游中如何进行简易的按摩	59
53. 旅游紧急情况下如何进行肌肉注射	60
54. 旅游者在消费中享有哪些权利	61
55. 旅游团队的订餐标准有何要求	62
56. 导游对团队成员伤病负有哪些责任	63
57. 旅游中因交通事故受到损害有哪些赔偿 项目	64
 第三章 旅游中的住宿、餐饮、娱乐卫生	65
58. 旅游住宿卫生有哪些注意之处	65
59. 骑车自助旅游时如何做好自我保健	66
60. 驾车旅游如何做好自我保健	67
61. 长途游行中如何安排好膳食及营养	68
62. 为何不要生吃鱼、虾、蟹和海产品	70
63. 旅游中为何要慎食野味	72
64. 河豚鱼为何不能食用	73
65. 旅游中如何防止误食毒蕈	74
66. 如何预防食用贝类中毒	75

67. 为何不能食用新鲜黄花菜	76
68. 为什么未经煮熟的豆浆不能饮用	76
69. 食用白果如何防中毒	77
70. 旅游中购买食品在现场如何鉴别其质量	78
71. 旅游中为何不要选用色泽鲜艳的食品	79
72. 糖尿病患者旅游中如何注意饮食	80
73. 乘飞机旅行在膳食方面如何做好自我保健	81
74. 旅游中到娱乐场所要注意哪些卫生防护	81
75. 登黄山、泰山、华山等旅游要注意哪些 保健	83
76. 旅游滑雪如何保护自己	85
77. 在天然冰场游泳如何做好自我保护	86
78. 在游泳池游泳如何做好自我保护	89
79. 携带儿童旅游要注意哪些卫生安全事项	90
 第四章 旅游中的疾病识别及处理	 92
80. 旅游中有发热怎么办	92
81. 旅游中发生头痛怎么办	94
82. 旅游中发生心悸怎么办	96
83. 旅游中发生早搏怎么办	97
84. 旅游中发生咯血、呕血怎么办	98
85. 如何识别中风的先兆	99
86. 旅游中发现昏倒者怎么办	100
87. 旅游中如何识别心绞痛及判别其轻重和 处理	101
88. 旅游中如何防止直立性昏厥	103

89. 旅游中如何鉴别处理非外伤性急性腹痛·····	104
90. 旅游中胸背部受伤后如何识别伤情及处理·····	106
91. 旅游中如何预防感冒·····	107
92. 何谓传染病? 我国法定传染病有哪几类·····	108
93. 旅游中如何预防鼠疫·····	109
94. 旅游中如何早期识别霍乱及预防·····	110
95. 旅游中如何预防艾滋病·····	111
96. 如何识别及预防梅毒·····	113
97. 旅游中如何识别及预防淋病·····	114
98. 旅游中如何预防尖锐湿疣·····	115
99. 如何识别预防非淋菌性尿道炎·····	115
100. 如何识别处理痢疾、伤寒和感染性腹泻·····	116
101. 旅游中如何识别病毒性肝炎? 发现后 怎么办·····	118
102. 旅游中如何识别处理细菌性食物中毒·····	120
103. 旅游中如何识别及预防钩体病·····	121
104. 旅游中如何识别及预防流行性出血热·····	122
105. 旅游中如何识别预防流行性乙型脑炎·····	123
106. 如何识别预防血吸虫病·····	124
107. 旅游中如何识别及预防疥疮感染·····	125
108. 旅游中如何识别登革热·····	126
109. 何谓军团病·····	126
110. 何谓炭疽病·····	127
111. 何谓包虫病·····	127
112. 何谓莱姆病·····	128
113. 何谓斑疹伤寒·····	128

114. 何谓 Q 热	129
115. 何谓恙虫病	129
116. 何谓弓形虫病	130
117. 旅游中如何识别急性阑尾炎及应急处理 ..	131
118. 怎样预防和处理旅游中的痔疮发作	132
119. 旅游中患急性扁桃体炎后怎么办	133
120. 面部“危险三角区”感染后怎么办	134
121. 旅行结婚如何预防蜜月病	135
122. 旅游中突然发生小腿“抽筋”怎么办	136
123. 旅游中如何预防及治疗“红眼病”	137
124. 旅游中发生麦粒肿怎么办	137
125. 旅游中眼内进入异物后怎么办	138
126. 旅游中被毒毛虫蜇伤后怎么办	139
127. 旅游中遇到鼻出血怎么办	140
128. 旅游中发生落枕后怎么办	141
129. 旅游中发生牙痛怎么办	143
130. 旅游中发生荨麻疹怎么办	144
131. 旅游中发生脚起泡怎么办	145
132. 旅游中如何处理和预防便秘	146
133. 旅游中如何预防和处理冻伤	147
134. 旅游中如何预防及处理皮肤皱襞部位 浸渍、糜烂	149
135. 旅游中如何预防及处理化妆品过敏	149
136. 旅游中被染发液、洗发液等灼伤眼睛后 怎么办	150

第五章 旅游中灾害事件的摆脱	152
137. 旅游住宿时遇火灾如何摆脱	152
138. 旅游中如遇雪崩如何逃避	153
139. 旅游中遇洪水如何摆脱	155
140. 旅游中遇泥石流怎样逃避	157
141. 旅游中遇地震怎么办	158
142. 旅游中如何防雪盲? 发生后怎么办	159
143. 旅游中被困荒野怎么办	160
144. 旅游中误入沼泽、流沙后怎么办	161
145. 乘飞机时遇有事故怎么办	162
146. 旅游中乘车如何避免意外伤害	163
147. 旅游中单行时如何摆脱暴力伤害	164
148. 旅游中遇到沉船怎么办	165
149. 旅游中不慎落水怎么办	166
150. 旅游中不慎掉入冰窖怎么办	167
第六章 旅游中的自救与互救	168
151. 如何观察生命体征存在与否	168
152. 心肺复苏有何意义	170
153. 何谓心肺复苏的 ABC	171
154. 如何实施人工呼吸	172
155. 如何进行胸外心脏按压	175
156. 旅游现场的心肺复苏在何时可以终止	177
157. 旅游中异物阻塞气道怎么办	178
158. 外伤出血现场有哪些实用的止血方法	179
159. 在旅游现场如何判断是否有骨折	183

160. 如何对骨折病人进行现场救护	185
161. 骨折等伤员如何运送	187
162. 如何处理皮肤擦伤	187
163. 如何处理皮肤撕裂伤	188
164. 如何处理刺伤或切伤	189
165. 怎样处理挫伤和扭伤	189
166. 旅游中何种情况下需注射破伤风抗毒素 ..	191
167. 腹部受伤后如何进行伤情的判断及处理 ..	192
168. 头部外伤后如何进行伤情的判断及处理 ..	193
169. 睾丸受钝力伤后如何处理	194
170. 女阴外伤后如何处理	195
171. 对溺水者如何进行现场急救	196
172. 旅游中遇有触电者（电击伤）怎么办	197
173. 旅游中如何识别及预防中暑	198
174. 旅游中烧伤后如何处理	199
175. 旅游中蛇咬伤后如何进行自救与互救	201
176. 旅游中被毒虫蜇伤后怎么办	203
177. 游泳中如何预防及处理海洋生物的蜇伤 ..	204
178. 被犬咬伤后怎么办	205
179. 旅途中遇产妇急产怎么办	206
180. 旅游中发现中风病人怎么办	208
181. 旅游中如何识别毒鼠药氟乙酰胺中毒 及急救	209
182. 旅游中对喝醉酒者怎么办	210

第七章 出国境旅游卫生	212
-------------------	-----

183. 如何办理旅游因私出国护照	212
184. 旅游者出入境卫生检疫有哪些主要规定 ..	213
185. 怎样申请《国际旅行健康证明书》	214
186. 《国际旅行健康证明书》包括哪些内容	214
187. 出国（境）为什么要办理《国际预防接种 证书》	215
188. 黄皮书包括哪些内容及其有效期如何 计算	216
189. 黄皮书中的“旅行者需知”包括哪些内容 ..	216
190. 在黄皮书内的“其他预防接种证书”包括 哪些疫苗的接种	217
191. 到哪些国家必须接种黄热病疫苗	217
192. 如何接种黄热病疫苗	219
193. 出境是否要进行霍乱、副霍乱的预防接种 ..	219
194. 出境前如何选择甲肝、乙肝的疫苗预防 ..	219
195. 出境如何预防疟疾	220
196. 在境外如何寻求医疗救助	221
197. 旅行社收费中是否包括意外保险费	223
198. 出国（境）旅游意外保险赔偿等有哪些 规定	224
199. 护照遗失怎么办	225
200. 国际旅游回国后应进行哪些医学观察	225
201. 出境旅游回国时能否带水果入境	226
202. 在境外遇有急病能否向国内救援中心 求救	227
203. 境外不同地域有哪些传染病流行	228

第八章 附录	233
附录 1 常用医学检验正常值	233
附录 2 中国部分城市月平均降雨量	237
附录 3 中国部分城市月平均温度	239
附录 4 中国著名旅游山峰高度	241
附录 5 世界海拔高的城市	242
附录 6 中国海拔在1 000~2 000米的城市	243
附录 7 世界主要高原	243
附录 8 世界部分城市月平均温度	244
附录 9 北京与世界部分城市时差表	245
附录 10 度量衡的换算	246
附录 11 国际统一的公共场所和公共设施标志 图形	247
主题词汉字笔画索引	248
主题词首字汉字笔画	254

第一章 旅游前的准备

1

何谓旅游？可分为几种类型？

旅游一词英文是 Tourisum。始见于 1811 年《牛津词典》。它的定义、内涵在不同的历史阶段中，不断在变化，各个国家、地区的理解也并不一致。对于旅游的类型，由于研究者、管理者从不同角度去观察、划定，其提法也就不一。而旅游者在准备旅游的过程中又常会涉及到一些概念、名词，现将其中常用的根据地域、组织形式、舒适度、目的等方面所划分的旅游类型列出，以便在选择旅游时有所参照。

(1) 根据地域划分，可分为国内旅游和出国（境）旅游（我国公民出境包括到港、澳、台）。国内旅游指离开居住地以外过夜一次或以上的旅游；不在外过夜的一日旅游活动称为短程旅游。

(2) 以组织形式划分，可分为团队旅游、自助旅游。前者通常由旅行社组织，又可分为全程包价和全程部分包价游；后者可以是个人或结伴而行。但到旅游点还可选择是否参加当地旅行团队。

(3) 以享有舒适程度来划分，可分为经济型、标准