

KANTULÜXING
BAOJIAN

看图旅行保健

福建科学技术出版社



看圖旅行保健

赵涛 金启庆 编著

福建科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

看图旅行保健/赵涛, 金启庆编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2001. 10
ISBN 7-5335-1859-4

I. 看… II. ①赵…②金… III. 旅游卫生-图解
IV. R128-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 044869 号

书 名	看图旅行保健
作 者	赵涛 金启庆
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
经 销	各地新华书店
排 版	福建科学技术出版社照排室
印 刷	福建新华印刷厂
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	5
插 页	2
字 数	112 千字
版 次	2001 年 10 月第 1 版
印 次	2001 年 10 月第 1 次印刷
印 数	1—4 000
书 号	ISBN 7-5335-1859-4/R·391
定 价	10.50 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目录

衣食住行

- 1 遮阳帽的选择
- 2 旅行鞋子的选择
- 5 旅行袜子的选穿
- 7 夏季旅游的着装
- 8 冬季旅游的着装
- 10 旅游与太阳镜
- 11 旅行带何种食物好
- 12 旅游与饮水
- 14 旅游带醋的好处
- 15 旅行之宝数大蒜
- 16 旅行带盐的用处
- 18 旅行者不可暴饮暴食
- 19 野餐要讲究卫生
- 20 夏季旅游的饮食卫生
- 22 住宿空调房有讲究
- 23 预防“旅馆传染病”
- 25 旅游露宿要讲科学
- 26 消除疲劳的诀窍
- 27 便前洗手预防性病
- 28 洗脚的好处
- 30 避免失眠的妙法
- 32 徒步旅行的好处
- 35 登山旅游要注意安全
- 37 上山下山的技巧
- 39 哪些人不宜骑车旅行

- 41 骑车旅行应预防运动伤
- 43 哪些人不宜乘飞机旅行
- 44 老人和儿童乘坐飞机的注意事项
- 45 晕机病的防治
- 46 防治晕车的办法
- 48 乘火车旅行须知
- 49 长途乘车可练“松紧功”
- 51 长时间乘车的消除疲劳法
- 53 肌肉酸痛의按摩
- 54 蜜月旅行前的准备
- 56 野外游泳的注意事项

急救技术

- 58 救命拳及吹气法
- 59 心跳骤停复苏法
- 61 双人心肺复苏术
- 62 外伤性出血及伤口的处理
- 66 创伤包扎法
- 71 伤病员的转运
- 75 游泳抽筋解脱法
- 77 溺水者的急救法

摆脱危险

- 81 如何躲避雷电
- 83 渡过湍急的河流

- 84 涉水过河的方法
- 86 不慎落水脱险法
- 87 破冰落水脱险法
- 88 误入流沙、沼泽脱险法
- 89 避免雪崩法
- 90 遇上雪崩的脱险法
- 92 旅店失火逃生法
- 94 遭遇地震逃生法
- 96 被困野外的求生术
- 101 露营发生危急情况的应变
- 104 车船事故的紧急应变
- 105 车祸发生后的互救
- 107 飞机失事前的应变措施

意外处理

- 108 触电旅伴的急救
- 109 遭雷击后的抢救
- 110 防狗咬及狗咬伤的处理
- 111 怎样预防毒蛇咬伤
- 112 毒蛇咬伤后的自救
- 115 毒虫蜇伤的处理
- 117 巧止蚊虫叮咬后的痒痛
- 118 异物入眼如何取出
- 119 异物入耳如何处理
- 120 旅伴突然晕倒的处理
- 122 旅伴突发急症的处理

疾病预防

- 123 春游应预防花粉过敏
- 124 蜜月病的预防
- 126 孕妇旅行谨防流产
- 128 老年人旅行的注意事项
- 130 随身携带保健卡
- 131 冠心病患者应带保健盒
- 133 怎样预防“上火”
- 135 夏季旅行要防晒伤
- 136 夏季旅游预防中暑
- 138 便秘的防治
- 139 腹泻的防治
- 140 下肢肿胀的防治
- 141 冬季旅行防冻伤

急症处理

- 143 牙痛的处理
- 144 早期感冒的自疗
- 146 发热的处理
- 148 落枕的消除法
- 150 怎样缓解胆绞痛发作
- 152 如何防治痔疮发作
- 153 利物扎脚的处理
- 154 闪腰的处理
- 155 脚扭伤的应急处理
- 156 鼻出血的处理

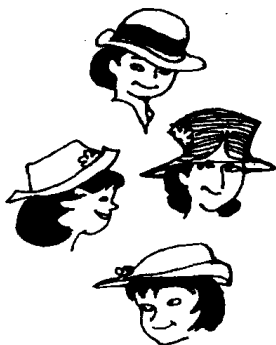
衣食住行

遮阳帽的选择

夏季旅游，最容易发生的疾病是中暑，而中暑的最基本预防方法就是戴帽遮阳。旅行者可以选择大沿的折叠帽或偏沿太阳帽，这样既能防中暑又美观新颖。

● 折叠太阳帽四周宽沿，遮阳面积大，能够折叠，携带方便，既遮阳又防雨。

● 偏沿太阳帽的特点是，帽沿由宽变窄的变化和由尼龙纱制成的帽墙，克服了折叠太阳帽骑车兜风易被风掀起的缺点。这种太阳帽式样美观，洗刷不变型。



● 棒球帽很受广大男青年所喜爱，它的特点是大沿透明，既遮阳又轻便，骑车不受影响，还能调节帽围的松紧。这种帽子式样新颖、活泼。

● 草帽以麦草为原料编成。麦秆是空心的，麦秆壁也较疏松，内部含有较多空气。因此草帽不仅能遮阳，而且可以隔热。据测定：麦秆草帽可以隔绝50%左右的阳光温度；芒苇草帽稍差一些，但也能隔温29%。草帽一般为浅黄色，对阳光有一定折射作用，也可以散一部分热量。加上草帽的透气性好，人在行走时，一部分气流在草帽内流通，还可以不断地把热量疏散出去。这就是草帽为什么具有良好防暑能力的原因。

旅行鞋子的选择

在旅游中，步行是必不可少的，尤其是游览风景区，只有步行观赏才能领略其中的乐趣。步行不宜穿新鞋、皮鞋、高跟鞋或塑料凉鞋，因为它们都容易将脚磨伤或使脚扭伤。过旧的鞋途中易损坏，也不宜穿用。可以穿球鞋、软底鞋，最好穿旅游鞋，行走轻巧而有弹性。

●旅游鞋具有良好的柔韧性和易弯曲性，穿着舒适，不至于受到不必要的压力。鞋底中部还有一个符合脚形的突起内衬，正好托起脚心，减少足弓的张力，并稳定脚板。在运动中不至于前后滑动。

●旅游鞋帮是用透气性好的猪革制作的，结实耐磨，双道缝合的加强层，有利于保护脚趾。帮侧几道彩色皮条是为了稳定。鞋舌很长，在系紧鞋带时，可保护脚部血液循环畅通，使人舒适。旅游鞋底是由橡胶制成，既轻又软，耐磨耐折。鞋底的花纹能使脚感到柔韧和稳定，还增加了与地面的摩擦力。鞋

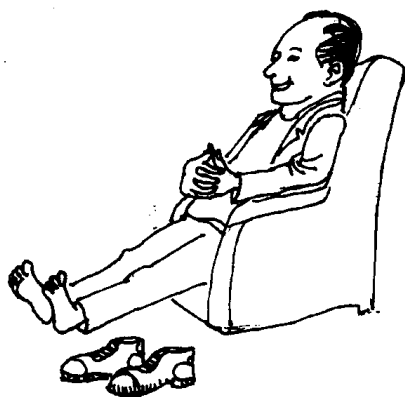


底有许多倒“V”型突起，当脚落地时，这些突起有助于减弱冲击力；提脚起步时，又给脚一个辅助推力，因而这种鞋弹性极好，吸震力也很强，穿着感到轻松自如。

●旅游者应当怎样穿用和保养自己的旅游鞋呢？有以下几点注意事项：①晚上睡前，应将旅游鞋摆放在通风处，让风吹去鞋内的湿气。第二天穿鞋时，会感到舒适和柔软，并可防止脚病。有汗脚或脚气的人，更应注意保持鞋内干燥。②旅游鞋一般比较结实轻便，但也应避免踢石子或碰撞硬物，以防鞋头发毛、破损、绽线。在树林中行走时，应避免树杈，以免扯破鞋面。③途中遇雨淋湿鞋后，应及时用干布将鞋面、鞋帮上沾的泥水擦去，以防脆化，缩短使用寿命。④旅游鞋脏了以后，应用干刷除去灰尘。若有污迹，可用干净湿布蘸肥皂水轻轻擦拭，然后再用清水抹净，放在通风处阴干，切忌用水冲洗、曝晒。⑤旅游鞋的帮面是由尼龙、皮革制成，鞋底由橡胶与合成树脂制成，当雨淋或着水后，或脚汗使鞋内潮湿时，不要将鞋放在篝火、炉火边烘烤或放在烈日下曝晒，以免帮面老化或橡胶变软。



●老年人旅行穿鞋不同于青年人。老年人不适合穿旅游鞋。因为人到老年，脚的内侧肌肉群和韧带的应变能力随年龄的增



大而减弱，足弓的弧度趋于平缓，弹性也逐渐变小，脚的负重和抗震能力亦随之下降。老年人穿平底无跟的旅游鞋旅行，就很容易因自身体重和地面的冲击力而导致足痛、足跟痛、脚痛，足踝、膝、髌关节痛，臀部酸痛，甚至腰痛。老年人旅行

穿鞋一般以鞋跟1.5~2厘米高的低跟鞋最为适宜。低跟鞋不仅鞋跟本身有一定的抗震作用，而且还能增加老年人足弓的弧度和弹性。这样，既便于负重，又能缓冲地面的作用力，进而起到了预防肢体疼痛的作用。



旅行袜子的选穿

在徒步旅行长途跋涉时，保持脚的卫生和健康是非常重要的。旅途中脚底磨出水疱，脚癣使皮肤溃烂或感染，小腿静脉曲张使脚部肿胀，这三种情况都会妨碍徒步旅行。如果在出发前选用合适的袜子，往往可以防止上述情况的发生。通常旅游用的袜子，以松紧合适的线袜为宜，它柔软且吸汗性好，并能很好地调整脚的皮肤与鞋子的间隙，防止皮肤被鞋磨破或磨出水疱。但线袜抗磨力差，长途行走容易在趾甲处、脚跟处磨破，不耐穿。



●秋季时节旅游，可穿用合脚的毛巾袜，它质地柔软、保暖性好，穿着舒适，但化纤毛巾袜吸湿性差，应当勤洗勤换。近年来研制出的高级运动袜，质量与性能很好，它是用棉纱、尼龙、氨纶、腈纶等材料制成的，其中以棉纱为主，它的吸湿性、透气性良好；袜底里层是用毛巾圈组织，较柔软且吸汗，



保护脚底皮肤；使用尼龙可提高耐磨性；袜口使用弹性很强的氨纶，穿上后不易脱落。如果长途步行穿用这种袜子，能有效地保护双脚。

●有脚癣的步行者，由于脚汗很多，很适宜于真菌的生长，

往往趾缝处皮肤溃湿溃烂，甚至细菌侵入发炎。如果将足趾末节绕一干净布条，使趾缝间有空隙、易干燥，不利于真菌繁殖，就可减少足癣发病。如果购买一种防足癣袜，这种袜子的织物中含有杀真菌药物，穿着它能防止足癣的复发。

●有小腿静脉曲张的步行旅游者，可以购买高弹力保健袜。这种袜子是氨纶包蕊纱(氨纶丝外包棉纱)织成，氨纶丝弹性特别强，可以拉伸3倍长。这种袜子既有棉纱吸湿性好的优点，又有弹性大、抱合力强的特点。袜筒长到膝下，穿着后能束缚静脉的膨胀，防止脚部肿胀和疲劳。



夏季旅游的着装

●夏季到北方旅游,一般人衣服带的往往较少。这是因为他们从全国的天气预报发现,在夏季有些时候北方和南方的城市最高气温相同(甚至前者超过后者),而不知道北方温差大,有时北方城市的最低温度比南方城市要低七八个摄氏度。所以,夏天到北方旅游,要在如常着装的基础上略为多带点衣服,如薄毛衣、棉毛裤之类。

●夏季到南方旅游,可准备宽松、浅色的衣服,例如白色、浅色短袖衫或短裤,穿着凉快方便,可防中暑。但也应准备一套长袖衫和长裤,因为南方蛇多、蚊虫多,穿上长袖衫裤,有一定保护作用。尤其对日晒过敏的人,还可预防胳膊腿裸露部分发生日光性皮炎。此外,游览名山名胜景,山上气温较山下要低很多,穿长袖衣裤较适宜,可以防止由于温差大而受凉感冒。



冬季旅游的着装

冬季旅游的衣着一般要求保暖、方便、美观,笨拙的服装会使旅游者感到行动不便,当参加那些活动量稍大的旅游项目之后身体发热又得脱去一些衣服,这就很容易造成呼吸道感染。

所以,冬季旅游时的服装除了要满足美观、保暖、轻便要求之外,还要做到易于调整、穿脱方便。

●冬季内衣最好穿全棉针织品,全棉细布、全棉单面绒等衬衣裤比较柔软,吸汗性强、导热率低,使身体觉得温暖舒适。尽可能不要选用化纤织物贴身穿着,因为化纤织物导热率高,体温向外界传导迅速,穿在身上感到硬、凉,不舒服。此外,要根据自己的活动量和身体出汗的情况来合理地调整衣着的多少。活动时内衣汗湿后,要趁身体凉下来之前到温暖的室内快速擦干身体,尽速更换内衣,然后再穿上毛衣、棉衣之类,以免受凉。





●人的头部对保持整个身体和热平衡起着关键性作用。在室外低温环境中，如果不戴帽子，身体的热量就会源源不断地从头部散发出去，并且比起身体其他部位热的散失量都多。因此，冬季外出旅游，还是戴上帽子为好。帽子大小要合适，不宜太重太紧。

●冬季旅游还应戴保暖、柔软、大小适宜、厚薄合适的手套，以绒里的皮手套较好。室外温度过低时，最好戴上棉手闷子(除

拇指外，其余四指不分开)，可预防手发生冻伤或冻疮。



旅游与太阳镜

盛夏季节,阳光强烈,外出旅游时戴上一副合适的太阳镜,会感到清凉爽目,观赏景致十分清晰。如果在隆冬晴朗的日子里,穿越茫茫雪原,不戴太阳镜,双眼可能会受到紫外线的伤害,发生雪盲。所以旅游者都应当备有合适的太阳镜。

目前市场上出售的太阳镜有反射式和吸收式两种。反射式太阳镜的镜片,是带有银光膜的镜片,吸收式太阳镜则带有防护颜色的镜片。徒步旅行或骑自行车旅行,一般以戴用吸收式太阳镜为宜,可以保护眼睛不受烈日强光的伤害,颜色以同时能吸收紫外线和红外线的浅灰色或墨绿色镜片为佳。镜片的透光程度应在15%~35%的范围内。一般测试镜片透光度的简易方法是:戴上太阳镜后,对着镜子观看自己的眼珠,如眼珠可以隐约地看清,即为恰当。眼镜框的尺寸,应选得大一些,以扩大视野。近年来采用多种化学元素研制成的变色太阳镜,是一种比较理想的护目用品,它能随外界光线的强弱自动改变颜色的深浅。



旅行带何种食物好

准备出门旅游时,人们往往会带上些食物供旅途中食用。但不能家里有什么就带什么,而应考虑携带的食物是否符合卫生要求,对旅途中身体健康是否有利。

●主食以方便面、炒米粉或炒面粉为最好;馒头、烧饼次之;煮熟的米饭、水饺、面条最不可取。因细菌喜湿,易受污染。

●副食以煮熟的鸡蛋或咸蛋最理想;咸肉、肉干或香肠也可,但不能切碎,否则易污染。

●蔬菜水果必须带。蔬菜以生吃的萝卜、西红柿、黄瓜为宜,但行前一定要洗净擦干,放入食品袋中。水果以鲜枣(维生素C含量多)、苹果、梨、李、柚子、橘子为好。

●糖果糕点不是良好的旅途食品,不仅营养单纯,而且容易反酸,影响胃口,不宜多吃。



●在气温不太高的情况下短时间活动，由于体内热代谢不高，出汗较少，只要喝些开水就可以了；热天剧烈活动（如登山）时间在40分钟以内的，虽然出汗较多，体内丢失了较多的水分和少量的无机盐，但糖原还有一定的储备，这时喝些盐水比较好；如果夏天长时间（40分钟以上）剧烈活动，则出汗量大，能量消耗也大，体内不仅缺水、缺盐，连糖原也几乎耗尽，这时最好喝糖盐水。



●切忌暴饮，尤其是青少年，有时为了抑制口渴而一次性喝大量的水，这样很不卫生甚至很危险。因为大量的水骤然进入体内，会引起腹胀、腹痛，并导致血液稀释，循环血量增加，加重心脏负担，使心功能下降。同时，为了保持体内水平衡，过多的水要从肾脏排泄，又加重了肾脏的负担。这样，既影响运动能力，又妨碍体力的恢复。

●出门旅行者，都爱带上茶叶，旅途中泡上一杯品尝，既解渴，又给旅行增添情趣，提神养精，对旅行极为有益。若要求高的话，则不同季节外出旅游，带什么样的茶叶也大有讲究。中医主张