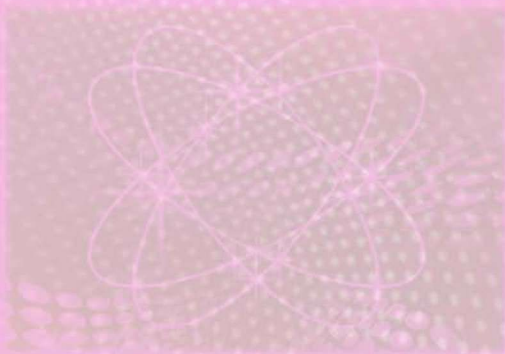


走天下学知识丛书

健康行知书

刘 畅 主编
赵兴华 编著



远方出版社

走天下学知识丛书
ZOU TIAN XIA XUE ZHI SHI CONG SHU

健康 行知书

刘 畅 主编
赵兴华 编著

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康行知书/赵兴华编著. —呼和浩特:远方出版社,2008.4
(走天下学知识丛书)

ISBN 978—7—80723—303—9

I. 健… II. 赵… III. 旅游保健—基本知识 IV. R128

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 041378 号

走天下学知识丛书 健康行知书

编 著 者	赵兴华
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
版 次	2008 年 4 月第 1 版
印 次	2008 年 4 月第 1 次印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	87
字 数	1740 千
印 数	3000
标准书号	ISBN 978—7—80723—303—9
总 定 价	226.80 元(共 8 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

现代社会竞争激烈,人们的工作与生活压力越来越大,在闲暇之余,走进大自然,走访名山大川,探寻名胜古迹已成为很多人的普遍追求。正所谓“读万卷书,行万里路”,本书致力于让读者足不出户就能了解祖国的大好河山,洞悉旅游时尚与趋势,也给正准备出行旅游的读者一些可行的参考。

《走天下学知识丛书》集阅读、欣赏、珍藏、实用指南于一体,从8个方面向读者讲述旅行中我们要学会的知识。《健康行知书》详细介绍了旅游中的注意事项、旅游保健知识、旅游常见病的预防与治疗等,为人们出行时的身体健康提供保障;《名胜行知书》以闻名中外的中国景点为单元,配以大量图片,让读者在阅读的同时,了解名胜,爱上旅游,在选择旅游目的地时有更多的选择;《摄影行知书》主要介绍和讲解了旅游摄影的准备、取景、拍摄以及照片整理等方面的实用知识和技巧,指导读者更加清晰、细致的捕捉到旅程中那些优美的风景和精彩的瞬间;《装备行知书》介绍了旅游前的规划和物资准备,分

别讲述了登山、徒步、漂流、越野、探洞、航海、潜水、滑雪、骑马、帆板、自行车、蹦极、滑翔等旅游项目所需要的装备及使用技巧;《导趣行知书》介绍了中国最具特色的旅游资源——旅游胜地之最、旅游胜地之大、旅游胜地之特、旅游胜地之奇、旅游胜地之趣……让您在翻阅本书的时候能充分感受旅行的趣味;《怀古行知书》通过对旅游历史典故、旅游神话传说、旅游民俗风情的生动讲述,将您带进神奇迷离的怀古旅游世界,在窥探各地深厚的历史文化底蕴时,充分感受怀古旅游的魅力;《服务行知书》给要去旅游的青年朋友们提供了一些出行常识,并对旅行中会遇到的一些问题进行了解答,让大家对将要开始的旅程有个大致的了解;《时尚行知书》给大家介绍了几种现代、时尚的旅游方式,像观鸟游、森林游、古镇游、大学游等等,为追求时尚的旅游爱好者提供参考。

这是一套出行前必读的旅游知识普及读物,希望大家在领略美好景致的时候,能了解更多在学校里在课本上学不到的知识。

编者

2008.4

目 录

旅游是对身体、心理、社会的全方位保健	(1)
旅游的益处	(3)
旅游是最好的运动	(7)
旅游与健康	(11)
旅游中可能会遇到哪些有害健康的因素	(13)
旅游中的七个好习惯	(16)
旅游前需要进行健康咨询吗	(19)
旅游期间应携带哪些药品	(20)
旅游期间应携带哪些卫生及防护用品	(22)
乘飞机旅游有哪些好处	(25)
飞机升入高空对身体健康有影响吗	(26)
坐飞机旅游时高空缺氧对身体有多大危害	(28)

为什么飞机升空时会感觉听力下降·····	(31)
飞机机舱内空气干燥会引起身体脱水吗·····	(32)
机舱内的空气质量对健康有影响吗·····	(34)
高空中的臭氧对乘客的健康有影响吗·····	(35)
宇宙射线对乘客的健康会造成影响吗·····	(36)
长途飞行期间如何预防深静脉栓塞·····	(38)
乘飞机时饮酒有利于睡眠吗·····	(41)
如何消除或减轻晕(飞)机现象·····	(43)
潜水后为什么不能立即乘坐飞机·····	(45)
跨越不同时区旅行时如何减轻时差反应·····	(47)
如何消除乘飞机时的紧张与恐慌心理·····	(51)
哪些人不适宜乘坐飞机·····	(53)
乘火车旅游应注意哪些事项·····	(55)
旅游乘船时应注意哪些事项·····	(57)
旅游时乘长途汽车应注意哪些事项·····	(59)
自驾汽车旅游前应做好哪些准备·····	(61)
自驾汽车旅游应注意哪些事项·····	(64)
骑自行车外出旅游应注意哪些事项·····	(67)
到高海拔地区旅游应注意什么·····	(70)
夏季旅行时如何预防中暑·····	(73)
旅游期间如何预防紫外线对人体的损伤·····	(77)
旅游期间接触动物可能感染哪些疾病·····	(79)

旅游期间如何防止被昆虫叮咬	(88)
旅游期间如何注意食品卫生	(92)
旅游期间如何预防意外事故与损伤	(95)
旅游期间发生意外伤害如何自救和互救	(97)
旅游前应完成哪些疫苗的接种	(100)
疫苗种类的选择与接种	(102)
不能接种疫苗的特殊人群	(103)
国外旅游对疫苗接种有什么要求	(105)
预防接种可能出现的不良反应有哪些	(110)
哪些人不适宜接种疫苗	(113)
出国旅游前应做哪些准备	(115)
旅游期间水土不服怎么办	(118)
旅游期间如何预防感冒	(120)
旅游期间如何预防腹泻	(122)
旅游期间如何预防毒蛇咬伤	(123)
旅游期间如何预防失眠	(127)
旅游期间如何预防水肿的出现	(128)
春季旅游如何预防花粉过敏症	(130)
春季旅游时如何预防过敏性皮炎	(132)
旅游步行时如何预防脚底出水泡	(134)
新婚夫妇旅游时应注意哪些事项	(136)
孕妇旅游时应注意些什么	(139)

老年人旅游时应注意些什么	(141)
婴幼儿旅游时应注意些什么	(146)
旅游保险	(151)
旅游意外保险制度	(153)
旅游应该购买的几个险种	(159)
挑选旅游险的四大原则	(162)
选择合理的境外旅游保险	(165)
选择最便捷的交费方式	(167)
旅游保险中的“灰色地带”	(169)
旅游保险全攻略	(174)
灾难逃生	(185)
地震	(187)
龙卷风	(194)
雪崩	(197)
海啸、飓风	(199)
水灾	(203)
建筑物火灾	(207)
森林大火	(213)
空难救护	(218)
“毒”口脱险	(220)
旅游安全知识	(223)
登山旅游	(225)

高原旅游	(231)
旅游遇水时如何应对	(236)
沙漠旅游	(239)
雪地旅游	(243)
野外旅游	(246)
独自外出旅游的隐患	(251)
危险天气中的防护	(252)
旅游养生	(255)
景观旅游和养生的关系	(257)
景观旅游的医疗作用	(260)
景观旅游养生效应的内容	(264)
园林花卉景观旅游与养生	(269)
森林景观旅游与养生	(277)
山岳溶洞景观旅游与养生	(282)
温泉景观旅游与养生	(289)
海滨景观旅游与养生	(295)
湖泊水域景观旅游与养生	(303)



旅游是对身体、心理、
社会的全方位保健

旅游的益处

“不登高山，不知天之高也；不临深溪，不知地之厚也。”这是荀子的话，意在鼓励人们去旅游。夫子周游列国，虽重任在肩，但也同收旅游之功效。随着经济的不断发展，人们生活渐渐走向富裕，旅游便提到了议事日程，尤其是“国庆”、“五一”、“春节”等假期，不但在要在省内旅游，还会到全国各地游玩，甚至会出国旅游。观大海、登高山、临深溪，环游世界，开阔眼界。

旅游是有意义的活动，旅游时不管是江湖泛舟，还是海水冲浪、激河漂流、登山远望，对身体有着极大的好处，它既是一种锻炼，也是一种休息方式。在国内游，祖国的锦绣河山，悠久的历史文化，满园的美景胜地，清爽的新鲜空气，丰富多彩的民情风俗，说不尽的神话传说故事，品尝不尽的地方风味小吃，为生活增添新的乐趣。到国外旅游，感受异国风情，别有一番情趣。

旅游有助于身体的锻炼，有益于调节心理情绪。对

社会的接触,也由此而密切。所以旅游的好处很多,是对心理、身体、社会的各个方位的保健,这是现代医学模式的健康观。对身心,旅游具有良好的调节作用,旅游的好处概括如下:

(1) 开阔视野

外出旅游对于开阔眼界、认识人生、摆脱烦恼、了解历史、增强生活信心等都非常有益。正所谓“海纳百川,无欲乃刚”,“欲穷千里目,更上一层楼”。

(2) 陶冶情操

我国秀丽山川无数,名胜古迹众多,还有迥异的各地民情风俗。每到一地都会使人耳目一新,感慨万千,这对于调节精神,提高自身文化修养非常有益。由于旅游地景色优美,这样的环境对人的心理产生良好的影响,能使人情操高尚、情感丰富。

我国古代的庙、寺、庵、观,多建于风景优美、山青水秀之处。旅游不仅可以一览大好河山的壮丽景色,而且能借以舒展情怀,心胸开阔。当身处苍翠幽深的崇山峻岭,会使人神清气爽;又当身处变幻莫测的云雾山中,会使人体态飘飘然;眺望那无限美妙的自然风光,会使人

产生无穷的遐想。欣赏那奇山怪石,看那经年不息的江河奔腾,精神获得享受,性情得到陶冶。

(3) 促进健康

旅游可锻炼心脏和脚力。涉谷登山,都需有大量的体力活动,它能起到促进血液循环的作用,还可强壮筋骨。游览之时,精神振奋,烦恼、郁闷烟消云散,休息之时肌肉由紧张转为松弛,睡眠好,吃饭香,对身体有很好的促进作用。身材肥胖者,旅游还可以减轻体重。

(4) 领略美感

旅游观景还可以领略到不一样的美感。

①自然美:旅游是一种审美活动,以地理环境为主要观赏对象。如大自然有鬼斧神工之妙,造就了奇妙的美;景物的奇特、高山的险峻、清泉的晶莹、幽静的峡谷、宜人的气候等都会给人带来无尽的遐想。静观万物皆有得,可切实领略其雄伟、壮观、奇异、形象。

②风景美:这是一种空间美,陶醉其中给人以身临其境美的享受,给人赋予很强的感染力,大家都会用流连忘返来形容风景美带给人们的无穷享受。

③艺术美:结合风土人情、地理环境来领略脱俗的

艺术。观赏名胜古迹,应先了解其历史背景、风土人情。可以把景物当作有生命的观景,结合神话、传说、比拟、夸张等观赏,缘物寄情。

④社交美:旅游中可以征服自然的巨大力量,真切领略人们改造自然,并可以结交各界新朋好友。所以,旅游观赏风景是主观情感和客观风景环境结合的最好过程。

旅游是最好的运动

法国思想家伏尔泰提出的至理名言“生命在于运动”，现在，已被全世界所公认。

健康长寿之本就是要运动。早在我国后汉时期，名医华佗曾用“流水不腐，户枢不蠹”来告诫人们经常活动可防病养生。唐代名医孙思邈指出“人欲劳于形，百病不能成”，又说：“养生之道，常欲小劳”，“服劳自动手，安步当车久，太极朝朝走”为《十叟长寿歌》中的，这些都是如何长寿的秘诀。

步行是最好的运动形式。早在 1992 年。世界卫生组织就发表文章阐明，世界上最好的运动是步行。原因是步行安全、简便、易行，速度可快可慢，不仅老幼皆宜，而且不需设备。旅游活动中，不管你去哪个旅游景点，主要的活动方式是步行，所以说实际上是最好的运动是旅游。

古人曾经说过：“万病从脚生。”人的衰老都从脚开