

小康生活丛书



张南/徐娟主编

出差、旅游避险

华文出版社

小康生活丛书

出差、旅游避险

张南/徐娟主编

华文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

出差、旅游避险/张南, 徐娟主编. —北京: 华文出版社, 2005. 5

(小康生活丛书·避险系列)

ISBN 7-5075-1840-X

I. 出... II. ①张...②徐... III. 旅游—安全教育—普及读物 IV. X959-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 046668 号

华文出版社出版

(邮编 100055 北京市宣武区广安门外大街 305 号 8 区 5 号楼)

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwcbs@263.net

电话 010-63370164 63370169

新华书店经销

三河市新艺印刷厂印刷

880×1230 1/32 开本 5.75 印张 106 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

*

印数: 0001—6000 册

定价: 15.00 元

目 录

出差、旅游前的避险准备	1
健康出差、旅游	1
安全出差、旅游须知	3
出差、旅游须防盗	5
出差、旅游前后的健康评估	6
出差、旅游前后的预防注射	7
出差、旅游时的急救箱	12
正确选择出差、旅游的时机和地点	14
主要证件的准备	15
旅游莫忘买保险	17
出差、旅游中的法律保护	18
出差、旅游时现金要少带	20
节省出差、旅游费用有妙招	22
出差、旅游购物小贴士	23
出差、旅游巧用地图	24
出差、旅游事故的避险和急救	25
出差、旅游遇险处置的原则和要求	26

防范出差、旅游中的传染性疾病	28
防治出差、旅游失眠症	29
避免不正确着装出差、旅游	31
出差、旅游时保护脚很重要	34
旅行途中脚被鞋磨伤或形成水泡时的应对	35
旅行途中脚上磨出老茧，走路疼痛时的应对	37
牙膏在旅行中的妙用	38
国外出差、旅游的避险	38
国外出差、旅游常见疾病的预防	39
到东亚各国出差、旅游的避险	40
到东南亚各国出差、旅游的避险	42
到北美各国出差、旅游的避险	43
到中美及加勒比海地区出差、旅游的避险	44
到南美洲出差、旅游的避险	45
到西欧、北欧和南欧出差、旅游的避险	46
到东欧出差、旅游的避险	48
到大洋洲出差、旅游的避险	48
到非洲出差、旅游的避险	49
应对时差的窍门	53
出差、旅游回国后的调适	55
出差、旅游到长江三峡的避险	56
出差、旅游到江南的避险	57
乘飞机出差、旅游的避险	59
防治换气过度	61
克服乘机焦虑症	62
避免晕机小妙方	63

乘飞机时饮食的注意事项	64
航空性中耳炎的防治	66
不适宜乘飞机的人群	68
应对机票遗失	69
避免乘车坐船时读书阅报	69
乘船出差、旅游的避险	71
巧购靠窗口的火车票	72
慧眼识火车票的真伪	72
巧退火车票	73
开车出差、旅游的避险	74
骑自行车旅行的避险	75
徒步旅行的避险	78
出差、旅游中晕动症的急救	81
长途乘车须预防下肢静脉曲张	86
预防出差、旅游疲劳症很重要	87
解除疲劳症的方法	89
避免出差、旅游时“上火”	90
正确进行医疗，出差、旅游才健康	92
克服出差、旅游时的不利因素	96
出差、旅游时的饮食避险	98
出差、旅游时的住宿避险	100
旅游者血栓症的防治	101
防治旅途落枕	102
出差、旅游中使用公共厕所的避险	104
慎防出差、旅游途中被蚊虫叮咬	105
出差、旅游途中腹泻的应对	107

防治出差、旅游中肠道传染病·····	109
防治出差、旅游中易患的急性菌痢·····	111
慢性肺病患者坐飞机须慎重·····	113
出差、旅游中食用肉制品须防肉毒中毒·····	115
出差、旅游中便秘巧治疗·····	117
什么是旅行性精神病·····	119
出差、旅游中速治坐骨神经痛·····	121
快速止住出差、旅游时的小腿抽筋·····	123
出差、旅游时巧用刮痧治病·····	124
出差、旅游时巧用拔火罐治病·····	126
出差、旅游时正确利用冷、热敷治病·····	128
出差、旅游时按摩运动的保健·····	129
心血管病患者出差、旅游避险·····	136
糖尿病患者出差、旅游避险·····	138
胆结石病人出差、旅游避险·····	140
痛风病人出差、旅游避险·····	141
出差、旅游时出现低血糖的应对·····	143
出差、旅游时发热巧应对·····	144
出差、旅游病毒性肝炎须预防·····	145
出差、旅游途中遇到突发病的自救·····	148
老人和小孩的旅行避险·····	149
月经期出差、旅游小贴士·····	151
出差、旅行时怎样延迟月经期·····	152
孕妇出差、旅游的避险·····	153
带小孩旅行的避险·····	154
出差、旅游须预防男女阴部外伤·····	158

出差、旅游须防痔疮复发·····	159
春季出差、旅游保健知识须知·····	161
冬春季旅行呼吸道传染病须预防·····	162
夏季出差、旅游防中暑·····	164
夏季出差、旅游须防晒·····	167
冬季出差、旅游防冻疮、冻伤·····	169
冬季出差、旅游的皮肤保护·····	172
出差、旅游归来的保健·····	174



出差、旅游前的避险准备

不论你是为了工作而出差，或是为了舒展身心、缓解压力、增长见闻而旅游，都必须面对旅行中体能及精神的挑战，以及意外事故的发生。

为了能快快乐乐出门、平平安安游玩、健健康康回家，出差、旅游前必须要做好饮食卫生、住宿卫生、小病防治、传染疾病的防疫、意外创伤处理及紧急情况等的避险准备。

一旦决定了出差或旅游，不论是一周还是两周，行程日期、预算准备、打点行装、旅行健康等都应该在你的脑子里有一个详尽的计划。只有在出差、旅游前做好全面细致的准备工作，做到有备无患，旅行的安全和健康才能有保障。



健康出差、旅游

许多人出差、旅游之前常常忽略自己的身体健康情况，其实只有身体健康，才能工作好、玩好。

出差、旅游前可以向一些医生咨询，但咨询的医生必须经验丰富并且多方涉猎，这样才能为旅行者——年轻的、年老的、怀孕的、感染疾病的、患慢性病的以及行动不便的，提供专门针对他们的建议和帮助。最后，旅行者还应当咨询当地的气候、地理状况、风俗习惯、政治倾向，以及当地的节假日和人文活动（这些信息也可以向有经验的旅行者咨询）等有用的信息。

医生只能为旅行者提出一些建议，决定需要旅行者自己做。旅行者可以充分考虑一些因素，如出差中可能遇到的难题和自己的旅行预算等，在此基础上做出适合自己的决定。

旅行前的准备不应当只局限在携带药物上，还应当了解一些有关个人行为的常识，以及如何最大限度地减少传染病和其他危险事件发生的可能。一旦感染或遇到了某些疾病，应该知道如何去应对。为了能够健康出差、旅游，旅行者必须多问问自己：

我应当带常备药品吗？

我会到一些传染病发病地区吗？

还需要其他什么医疗器具？

是否有一些需要注意的防范措施？

我的身体适宜旅行吗？

出发前是否该去看医生呢？

我计划去攀登高山，合适吗？

旅途中生病了，怎么办？



安全出差、旅游须知

出差、旅游中的安全问题已越来越受到人们的关注，其中人身伤害占了很大比率。

旅行者的意外死亡事件，只有不到 3% 是由传染病所致，如疟疾、伤寒病、狂犬病和肝炎等。

外伤不论是由于车祸，还是其他原因造成的，一直占到 25% 以上。其中年轻的旅行者受外伤的较多，其中男性又比女性多，这可能是由于男性比女性更富于冒险精神，或者是他们不如女性机灵，又或者两种原因都有。

在这 25% 的伤亡事故当中，多数是由机动车车祸造成的，其中最为危险的交通工具当属摩托车和敞篷货车了。其他造成旅行者伤亡的原因还有：溺水、飞机失事、谋杀、自杀、中毒、触电和雪崩。有些人喜欢追寻更为刺激的旅行活动，如登山、蹦极、潜水、滑翔等等，不幸的是，意外事故也常常伴随着这些活动而发生。

还有，穿越马路也是很危险的。在许多旅游胜地，如香港，都是左边行车，因此在穿越马路时，要仔细向左看，而不是向右看，否则可能酿成大祸。在有些地方穿越马路时，不论左右都要看看。

其他方面的安全问题还包括如何避免无赖骚扰、抢劫等。下面的一些建议有助于保障大家的安全，对于女性尤其

重要。

旅行途中不要携带贵重的首饰，如果酒店有保险柜，把贵重的物品寄放在里面。

将护照和其他重要的证件复印几份，随身携带一份，留在家中一份。携带几张护照相片，以备急需之用。

不要携带钱包，如果必须携带，装入贴身口袋内，不要用长带悬挂在身上。

只在规定的机构兑换旅行支票和钱币，在里面数钱，不要走到门外，边走边数。使用自动取款机（ATM）时，要小心谨慎。还可以将现金分开，和其他重要的物品分别存放。

乘火车或者其他交通工具时，不要将物品放在照看不到的地方。

时刻警惕周围的一切，尤其警惕在市场、飞机场、火车站、汽车站游荡的那些地痞无赖。如果突然间有几个人围着你，可能会出事，尽快脱离这个地方。

不要拍摄任何敏感的建筑，通常在它们的前面都有全副武装的警卫把守。

给当地人拍照时一定要小心，在有些国家或民族文化中，认为拍照能偷走人的灵魂，还有些人可能只是不喜欢拍照。在拍照之前，要获得别人的准许。

出差、旅游在外，必须要时时警惕小心，以免上当受骗。



出差、旅游须防盗

随着经济的发展和休闲时间的增多，人们出差、旅游的机会更多了，次数也更频繁了。如果出差、旅游时所携带的现金或贵重物品在旅途中或是在旅店里不慎被盗，往往会造成很多不必要的麻烦，甚至会陷入困境。因此：

1. 时刻保持高度的警惕，不要轻易显露自己的大额现金，如今各大银行已实行一卡通，最好带信用卡出差或旅游（所用密码一定不要告诉旁人），需要时再现取，身上携带小额现金备用即可。

2. 在途中避免与陌生人同食，不要喝别人的饮料、酒水，甚至连香烟也不要抽别人的。因为在食品、饮料和香烟中下毒的案件时有发生。

3. 在宾馆饭店住宿时，应认真阅读旅客须知，以便有问题时能够按照店内相关制度妥善处置。

4. 为了防止物品丢失，应将贵重物品寄存在小件寄存处，钱、手表、首饰等物品要随身携带，从旅店出门时要关好房间的窗，锁好房门。

5. 睡觉时注意关好门窗。如果是住一楼，睡觉前脱下的衣物要放好，防备有人用木棍将衣物从窗户中“挑”出去。

6. 避免与陌生人同住一个房间。如果房间内住有陌生

人，聊天时不要暴露自己的财物情况，也不要随便吃他的食物。晚上睡觉时不要睡得过沉，注意对方的动静。

7. 遇有急事要办理时（如在车站购买车票、在商店里购物或需要上厕所），不要把物品托付给陌生人看管。



出差、旅游前后的健康评估

出差、旅游时感染疾病的事时有发生，因而旅行前要先了解自己的身体健康状况。做一次健康检查，对自己的健康状况作一番了解，然后根据自己的身体状况以及旅行目的地的生活与环境情况，再决定是否前往。

检查项目以五官和心、肝、脾、肺、肾为主。查五官以确定有无鼻疾，了解能否乘飞机；查心、肝、脾、肺、肾是为了确定有无隐患，以便及早采取预防措施。另外还要查脊椎，以确定有无颈椎病和腰椎病，对可能发生的情况采取防治措施。中老年人还要查眼底，了解有无脑急症的先兆，以便对可能发生的危险准备一些对策。

出差、旅游归来后也应做健康检查。因为旅途中最易感染疾病，有许多疾病感染后并不马上发病。旅行后检查，应根据旅行地流行病、多发病的情况，以及个人在旅行期间所遇到的情况，有针对性地进行。通常主要检查乙型肝炎（潜伏期有60～160天）、肝功能、疟疾、大便细菌和阿米巴培养、丝虫病、狂犬病、流行性出血热等。

远距离旅行归来后，一般需一周左右才能消除疲乏，恢复原来的身体状况。如果归来两周后仍感到身体不适，应该抓紧时间做多方面的检查。



出差、旅游前后的预防注射

如果你要到国外出差或旅游，那么接受过免疫接种的旅行者，应携带“国际预防接种证明书”，以作为接受过疫苗接种的证明。当要检查接种证明而旅行者不能提供有效的证明时，旅行者会在一些国家遭遇到检疫、再接种或禁止入境等麻烦。

例如，当需要进行黄热病接种时，符合国际检疫的条件为：

1. 接种须在入境前 10 天～10 年以内这一范围内实施（它在 10 年内有效），并在国际预防接种证书的特定位置填写准确的接种日期。
2. 国际证明书须详细填写，并由注册医师或该医师指定人签字，仅盖印章无效。
3. 必须使用负责管理疫苗的医疗中心的统一图章，来证实入境前已经接种疫苗。在我国，则由省卫生检疫部门负责此事。

在国际预防接种证明书上，世界卫生组织（WHO）已不再给霍乱保留专门的位置以兹证明。若需要实施霍乱接种

以满足“非正式”的入境要求，则应记录在该证明书的“其他接种/所做的预防”中，并加盖图章。

包括儿童在内的所有旅行者（有些国家对6个月或1岁以下的婴儿不做要求）都必须在个人证明书上签名。若孩子太小，无法签名，则须由家长或监护人代签。

若旅行者因健康原因而无法做必需的接种，医师应在国际预防接种证明书的“个人病史”部分填写原因，同时旅行者应携带由医师署名，证明其因为健康原因而无法实施所需免疫接种的信函。疾病控制中心（CDC）建议：以适当的词语写成确认书，方便旅行者携带，其中包括免于霍乱接种、免于黄热病接种证明书，用药证明，携带消过毒的针头及注射器证明，以及HIV状况证明；同时，在此信中加盖图章，并与所前往国家的大使馆或领事馆联系，以确保此信会被认可。这些信应与国际预防接种证明书上的内容完全一致。

预防胜于治疗，接种疫苗是预防感染性疾病的最佳方法，而且疫苗接种花钱少保护效果最佳。在出差、旅游前应了解目的地的疫情，以提前接种必要的疫苗，预防疫病感染。

甲型肝炎：这种由甲型肝炎病毒经过水、食物及与人接触所引起的肝脏疾病在世界各地均有发生，主要发生在卫生条件较差的发展中国家，如中南美洲、非洲及东南亚地区。

甲型肝炎疫苗的注射方法：

1. 20岁以下的孩童和青少年可直接注射疫苗。
2. 20岁以上的成人应先抽血检验有无甲型肝炎病毒的相关抗体，有抗体则可安心，若无则应立刻接种疫苗。

3. 全程共接种 3 针，打第一针 1 个月后再打第二针，第 6 个月时打第三针。

4. 采用肌肉注射（三角肌）。成人标准剂量是每 1 毫升疫苗中病毒抗原标准含量不得少于 720 单位（病毒抗原含量以 ELISA 方法测量）。孩童标准剂量是每 0.5 毫升疫苗，其病毒抗原含量不得少于 360 单位。

5. 甲型肝炎疫苗可与乙型肝炎疫苗、日本脑炎疫苗和其他疫苗同时接种，以减少就诊的次数，给大众以方便。

甲型肝炎疫苗的不良反应与禁忌：

1. 对疫苗中任一成分过敏者，不可使用。

2. 发热时不宜使用，但有轻微感染者可以接种。

3. 对胎儿发育的影响仍未知，因此怀孕妇女只有在绝对需要时才给予接种。

4. 大部分的不良反应较轻微且持续时间不超过 24 小时。最常见的是接种部位出现疼痛及硬块红肿。

5. 全身性的不良反应包括头痛、不舒服、疲倦、发热、恶心及食欲不佳。

乙型肝炎：由乙型肝炎病毒引起的一种肝脏疾病，症状包括厌食、恶心、呕吐、黄疸等。患者虽然大多能完全康复且没有后遗症，但有部分病例会变成慢性肝病，甚至导致死亡，更有一部分人成为终生带病原者。它通常通过性交或带病毒的血液、血液制品接触而传染，或由母乳传给婴儿，偶尔也通过亲密接触而传染，例如唾液传染。

乙型肝炎疫苗的注射方法：

1. 采用肌肉注射。成人注射在三角肌，新生儿及婴儿则最好注射在大腿前部；有严重出血倾向者可注射于皮下。