

A photograph of a young man and woman smiling and embracing. The woman is in the foreground, wearing a white visor and a white t-shirt. The man is behind her, wearing a blue sweater. They are both smiling warmly. The background is a warm, golden-yellow color, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is happy and relaxed.

旅途保健手册

南理工大学出版社

TU BAO JIAN SHOU CE

旅途保健手册

罗 仁 吴省英 编著

华南理工大学出版社

内容提要

本书是公差旅游保健的实用小手册。全书共八章：第一章介绍公差旅途保健的基本知识；第二章起，分别介绍各种旅游病、旅途意外事故、旅途传染病、旅途常见急性病及新婚夫妻旅游度蜜月须重点防治的疾病等，每章均具体地介绍了各种病症之临床表现，治疗方法及预防措施；第七章介绍了一些在旅途中实用的保健疗法；第八章介绍了老人、妇女、儿童等旅游时的注意事项。书后附有旅途中应常备的中西药物等。

本书适合公差和旅游人士作为旅途中的保健指南，亦可作为家庭保健、急救（自救与互救）的参考读物。

旅途保健手册

编著：罗 仁 吴省英

责任编辑：周绍华 孙 莉

*

华南理工大学出版社出版发行

（广州五山·邮编 510641）

广东省新华书店经销

广东韶关新华印刷厂印装

*

开本：787×960 1/32 印张：5.75 字数：110 千

1993 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数：0001—5000

ISBN7—5623—0532—3/R·21

定价：5.50 元

前 言

在临床工作中，时常目睹和听到一些令人痛心的事：有的人在旅游途中突然发病，因抢救不及时而含恨九泉；有的人在旅途中发生意外事件，由于处理不当以致留下残疾，抱恨终身。由于职业的习惯，我每次旅游或出差时，总要随身备带一些常用药及针灸用具，几乎每次都派上了用场。一位老列车员告诉我：在每次列车上都有病人向列车员求医求救，但人们一般是不可能由医生陪同去出差或旅游的。如果能把旅途中常见病的急救、自救、互救及其防治知识告诉人们，提高外出旅游的安全意识，掌握一些基本的保健常识，不仅是非常必要的，而且也是可能办到的。这就是我们编写本书的缘由。

当您准备出差或旅游时，当您在旅途中发生疾病或意外事故时，当您的慢性疾病在旅途中急性发作时，不妨翻阅本书，它将会告诉您对上述情况的处理措施与防治方法，不致惊慌失措。

愿您获得本书时，也将获得一次又一次愉快的健康旅游生活的享受。

这就是我们的祝愿！

罗 仁

1992年8月1日

目 录

前 言

第一章 旅途保健常识	(1)
一、外出旅行前的准备工作	(1)
二、旅途中的注意事项	(6)
三、突发事件的应急措施	(7)
第二章 旅游病及其防治	(11)
一、晕动病	(11)
二、腹泻	(13)
三、失眠	(14)
四、时差效应	(15)
五、高山旅游病	(16)
六、春游花粉症	(18)
七、夏游中暑	(20)
八、秋游燥咳	(22)
九、冬游冻伤	(22)
第三章 旅途意外事故及防治措施	(25)
一、电击伤	(25)
二、溺水	(26)
三、烧伤	(28)
四、骨折	(31)
五、眼部异物	(32)
六、咽部异物	(33)
七、气管异物	(34)

八、蘑菇中毒	(36)
九、安眠药中毒	(37)
十、酒精中毒	(38)
十一、落枕	(40)
十二、急性腰扭伤	(41)
十三、踝关节扭伤	(42)
十四、毒蛇咬伤	(43)
十五、蜂虫蜇伤	(45)
十六、呼吸停止与心跳停止的抢救	(47)
十七、止血方法	(53)
第四章 旅途传染病及其防治	(56)
一、病毒性肝炎	(56)
二、病毒性胃肠炎	(58)
三、细菌性食物中毒	(59)
四、急性细菌性痢疾	(60)
五、霍乱	(62)
六、伤寒与副伤寒	(63)
七、流行性感冒	(64)
八、登革热	(65)
九、疟疾	(66)
十、流行性出血热	(67)
十一、血吸虫病	(68)
第五章 旅途常见急性病症及其防治	(70)
一、偏头痛	(70)
二、短暂性脑缺血发作	(72)
三、中风	(73)
四、高血压脑病	(75)
五、癫痫	(76)

六、麦粒肿	(78)
七、急性传染性结膜炎	(79)
八、急性化脓性中耳炎	(81)
九、美尼尔氏病	(82)
十、急性鼻炎	(83)
十一、鼻出血	(84)
十二、牙痛	(85)
十三、复发性口疮	(86)
十四、急性咽炎	(87)
十五、急性扁桃体炎	(88)
十六、面神经炎	(88)
十七、三叉神经痛	(89)
十八、急性支气管炎	(90)
十九、肺炎	(91)
二十、支气管哮喘	(92)
二十一、急性心力衰竭	(94)
二十二、心绞痛	(95)
二十三、急性心肌梗塞	(97)
二十四、急性胃炎	(98)
二十五、上消化道出血	(99)
二十六、急性胆囊炎	(100)
二十七、急性阑尾炎	(101)
二十八、痔	(102)
二十九、急性肾炎	(103)
三十、急性肾盂肾炎	(104)
三十一、急性膀胱炎	(105)
三十二、女性外阴炎	(106)
三十三、阴道炎	(106)

三十四、痛经	(108)
三十五、经前期紧张症	(109)
三十六、糖尿病酮症酸中毒	(109)
三十七、低血糖症	(110)
三十八、甲亢危象	(111)
三十九、坐骨神经痛	(112)
四十、疖与疖病	(113)
四十一、急性湿疹	(114)
四十二、接触性皮炎	(114)
第六章 蜜月旅游必备知识及性病之防治	(116)
一、阳痿	(116)
二、早泄	(117)
三、不射精症	(119)
四、性交疼痛	(119)
五、阴道痉挛	(121)
六、淋病	(122)
七、梅毒	(123)
八、软性下疳	(125)
九、艾滋病	(126)
十、性生活卫生	(128)
十一、旅途避孕方法	(130)
第七章 旅途中自我保健疗法	(131)
一、梳头疗法	(131)
二、擦面疗法	(132)
三、摩目疗法	(132)
四、耳压疗法	(133)
五、擦鼻疗法	(134)
六、叩齿疗法	(134)

七、摩腹疗法	(135)
八、摩腰疗法	(135)
九、固精疗法	(136)
十、提肛疗法	(136)
十一、兜肾囊疗法	(137)
十二、摩足疗法	(138)
十三、第二掌骨按揉疗法	(138)
十四、捻指疗法	(139)
十五、一秤金疗法	(140)
第八章 老人、妇女、儿童旅途的卫生保健	(141)
一、老年人旅途的卫生保健	(141)
二、妇女旅途与“五期”保健	(142)
三、儿童旅途的卫生保健	(146)
附 I：乘坐飞机的安全知识	(148)
附 II：国外礼节和习俗	(151)
附 III：外出旅行小药箱	(155)

第一章 旅途保健常识

一、外出旅行前的准备工作

随着商品经济的发展和市场经济的建立，人民生活水平和文化素养的提高，越来越多的人外出经商、联系业务或参加旅游活动。在外出旅行时，长途乘坐飞机、轮船、火车、汽车之旅途颠簸或游览风光时的昼夜劳累；到达目的地后，风俗、人情、水土、时差及当地疫病等，对外出旅行人士的健康都有很大影响。因此，确保外出旅行的健康，是非常重要的。为此首先应做好出发前的保健准备工作。

（一）确定旅行计划

根据自己旅行的目的任务，或旅游的兴趣、爱好、季节、身体状况及经济能力等，制定旅行计划。从旅行保健的角度，应从以下四个方面考虑：

1. 选择旅行路线 出差的人办完公事后到附近名胜一游是人之常情。但对专程外出旅游的人来说，事先确定旅行的目的地和路线就显得更为重要了。名山大川故然尽可一游，但须有比较强壮的身体，故较适宜于中青年人。若访古探幽，可饱览历史名城

之古迹风物，较适宜于中壮年人；对于老年人或身体素质较差者，则可选择交通方便的古迹或园林景点，以求精神上的松弛与宁静。但如发现旅行目的地或中途停留地有急性传染病流行时，则应停止旅游。

2. 选择旅行季节 春秋两季，气候宜人，是旅游的黄金季节，选择余地较大；盛夏时节，到避暑胜地最为理想，如承德避暑山庄、庐山、峨眉山、大连、青岛、秦皇岛等；冬令严寒，对于有呼吸系统疾病的人来说，更适宜到广州、厦门、海南、昆明等南方景区旅游避寒。

3. 选择交通工具 随着现代交通事业的发展，各地旅游区交通都比较便利，如汽车、火车、轮船、飞机等，为外出旅行提供了方便。但对于某些特殊游客，则应慎重选择交通工具。如遇有下述情况则不宜乘坐飞机：心肌梗塞未过六周者；心绞痛反复发作并恶化出现心房扑动，或阵发性心动过速并伴有紫绀及严重心律不齐、心力衰竭者；高血压病血压达 $26.66/13.33 \sim 26.66\text{kPa}$ ，或患有高血压脑病者；活动性肺结核、严重肺气肿、晚期肺癌、呼吸衰竭者；急性白血病患者红细胞低于 $3 \times 10^{12}/\text{L}$ 、血色素低于 $80 \sim 90\text{g}/\text{L}$ ，并且在乘机前刚刚接受输血者；胃溃疡穿孔及腹部大手术后不足六周者；急性鼻窦炎、中耳炎、耳咽管和鼻窦孔阻塞、近期做过中耳手术、视网膜炎、青光眼者；传染病人在传染期内，8个月以上的孕妇，或怀孕不足8个月但已有

早产先兆者，以及不足两周的新生儿等，均不宜乘飞机。

4. 确定往返时间 对于大多数中青年人来说，忙中偷闲，利用短暂之工休闲暇，短期旅游，来去匆匆，未尝不可。但对于平素有慢性病或年老体弱者，则应安排稍充裕的旅游时间，旅途不宜太紧张、太急促。

（二）做好健康检查

一般在外出旅行前，最好到医院做一次健康检查，以了解自己的身体状况，并可事先做好必要的预防措施。

1. 健康检查的主要项目包括：

（1）生命体征 体温、呼吸、脉搏、血压；

（2）耳鼻喉科检查 听力、耳、鼻、咽部；

（3）眼科检查 视力、砂眼、眼疾；

（4）外科 脊柱、四肢、疝气、痔疮；成年女子亦要查妇科，了解有无妇科病；

（5）内科检查 了解心、肺、肝、肾等有无器质性疾病及其程度；

（6）某些实验室检查 如心电图、肝功能、肾功能、血常规、尿常规、大便常规等。中老年人要进一步查血脂、血糖，以排除高血脂症与糖尿病等。

2. 有下述情况者应暂停外出旅行：

（1）患急性病未愈者；

（2）患传染病仍处于传染期内者；

（3）患慢性疾病处于急性发作期或活动期者；

(4) 患慢性疾病有重要器官(如心、脑、肺、肝、肾等)功能中度或重度衰竭者,或生活不能自理者;

(5) 精神病发作期;

(6) 患有慢性疾病,但有精神异常者,或有自杀倾向者。

3. 凡具下述情况者外出旅行时应有医疗监护措施:

(1) 患有精神病及癫痫者,在疾病稳定期参加外出旅行,应有监护人陪同,并备带旅行小药箱。

(2) 慢性疾病患者,应随身携带医疗呼救卡及旅行小药箱,以防不测。医疗呼救卡类似名片,正面书写:姓名、年龄、性别、家庭住址、单位地址、身份证号码、联系电话及联系人;反面书写:本人患有什么疾病,如发生意外即请送医院抢救。旅行小药箱内则应配备自己所患疾病急性发作时所要用的急救药物。

(3) 儿童、孕妇及年老体弱者,应有监护人陪同。

(三) 办好预防接种证书

为了防止国际间某些传染病的流行,世界各国都有对到本国旅行者需进行某种预防接种的规定,如防黄热病、霍乱接种等。出国旅游者,出国前应了解如何办理预防接种手续,领取预防接种证书。我国各省、市、自治区卫生防疫站或有关口岸卫生检疫所负责接种并发给黄皮书。其中黄热病预防接种证书是世界卫生组织唯一要求持有的证书,自接种

后 10 日至 10 年内有效；如前次接种不满 10 年又经复种，自复种的当日起 10 年内有效。霍乱预防接种证书在接种霍乱菌苗后第 6 天至 6 个月内有效；如前次接种不满 6 个月又经复种，自复种的当日起 6 个月内有效。

为防止艾滋病的传入，一些国家对入境人员，要求必须持有 HIV 抗体阴性证明方准入境。（HIV 为人类免疫缺陷病毒即艾滋病病毒的英文缩写）。

因此，对出国旅游者，应到有关医院进行健康检查，并到卫生检疫部门预防接种，领取“国际旅行健康证明书”。

（四）准备旅行小药箱

旅行小药箱的准备，要因人而异，因时而换，因地而变，以简便、实用、有效、易于携带为原则。

所谓因人而异，是指外出旅行者应根据自己健康状况而准备一些有效的备用药物，如有冠心病的患者，应准备硝酸甘油片，另外，消心痛、心痛定等要随身携带。有胃溃疡患者，应准备甲氰脒胍、雷尼替丁、胃舒平等药。

因时而换，就是要根据旅行季节准备某些药物，如暑天旅行，应准备防暑、避暑及预防胃肠道传染病的药物。

因地而变，就是要根据旅行目的地的情况准备一些药物。如你要去的地方有疟疾、肝炎流行，应携带一些预防疟疾、肝炎的药物；当地有红眼病流行时，不妨准备氯霉素、吗啉双胍、阿糖胞苷及可

的松眼药水等，以防万一。另外，根据旅游景区的不同，可备一些避蚊，或防治虫、蛇咬伤、外伤之药品，如红药水、紫药水、清凉油、十滴水、蛇药、止血贴、伤湿膏等，亦是很有必要。

二、旅途中的注意事项

在旅途中，既要保护自己的身体健康，又要做到不因自己而使他人的健康受到损害。因此，应注意到：

（一）注意个人卫生

保持个人外貌衣着清洁美观，注意举止的文明礼貌，不随地吐痰；吸烟时把烟灰烟头放入烟缸，不乱扔果皮垃圾；勤洗澡、换衣，患病尤其是传染病时要及时治疗等。

（二）注意饮食卫生

在旅途中，由于卫生条件较差，往往在饮食上容易引起各种疾病。如腹泻，大多数是饮食不当而引发的。故应特别注意饮食卫生，如饭前便后洗手，不暴饮暴食，不食腐烂变质或有毒食品，不酗酒；不饮用生冷不洁食物和饮料；水果在洗净或削皮后再吃。同时要保持每日进食足够的水份与热量，以保证人体体液与营养需要。

（三）注意劳逸结合

旅途的疲劳是不言而喻的，故应特别注意安排好每天的旅程，保证必要的休息时间，做到劳逸结合。过度紧张，过于疲劳，将会降低人体抗病能力而容易引起疾病。

(四) 重视旅游保健

在旅游时,由于生活规律及饮食习惯的改变,加上舟车劳累、时差效应、精神紧张等,往往导致各种疾病的发生。

在旅途中容易发生的疾病或事故有以下几类:

1. 晕动病(晕船、晕车、晕机)及腹泻、失眠、时区效应等旅游病。

2. 意外事故 如交通事故、触电、溺水、跌伤、骨折、虫蛇咬伤、食物中毒、中暑、冻伤等。

3. 急性疾病 如感冒、心肌梗塞、心绞痛、高血压脑病、中风、休克等。

4. 慢性病急性发作 如哮喘、风湿性心脏病、风湿病、糖尿病、痛风等。

5. 旅游传染病 如红眼病、肝炎、疟疾、霍乱、黄热病、痢疾、登革热、梅毒、淋病、艾滋病等。

三、突发事件的应急措施

第42届联合国大会决定把1990年开始的本世纪最后10年定为“国际减灾十年”。当今世界,人类经常面临着各种灾害的威胁(如风暴、洪涝、干旱、雪崩、地震、滑坡及交通事故等突发性事件)。当这类事件发生时,首要问题是最快地最大限度地减少人员的死亡和伤残。对外出旅行者来说,了解突发性灾难性事件时的“减灾对策”是非常必要的。

(一) 减灾对策 重点在于灾害现场救护,可分为三个阶段:

第一阶段 突发性灾害发生。这突然发生的时

间往往只持续几秒钟到几分钟。这一阶段对受灾伤员来说是决定生死的重要时刻。“灾区”往往与外界呈隔绝状态,营救工作往往是自发地本能地进行的,通常情况下只能做到自救“求生”或同伴互救。此时,应想法尽快脱离灾害现场,同时尽可能向外界发出求救信号。

第二阶段 灾害发生后的数分钟至几小时。在这段时间里,灾害现场人员继续自救或互救,并与进入灾区的非专业救援人员一起实施维持生命的初救。如将伤员设法脱离灾害现场,进行包扎伤口、止血,对窒息者实行人工呼吸,对心脏停止跳动者进行胸外按摩等。此时,如有必要仍应继续向外求救。

第三阶段 有组织的专业救援力量进入灾区,开始有组织地对伤病员进行医疗救护,并把重伤员送往当地医疗单位抢救或观察。

对于在旅途中个别旅客突然发病,特别是发生危重疾病时,第一步仍然是自救或互救,尽快让危重病人脱离危急状态;第二步是尽快向就近医疗单位求救,转送医院求治。我国医疗急救网络比较完善,只要拨通“120”急救电话,将有可能最快地得到医疗急救中心的援助和抢救。

(二)转运伤员的办法

1. 患者经过现场急救处理后,绝大多数仍需要运送到医院进行进一步的检查和救治。如果不懂得伤员转运中的知识和方法,很有可能由此引起严重后果。例如:脊椎骨折患者,转运中不可使脊椎弯