

旅游小向导

王绍凯
编著

开拓
旅游
视野

介绍
旅游
知识

南出版社

前 言

人事有代谢，
往来成古今。
江山留胜迹，
我辈复登临。

在我们伟大祖国的大地上，每天不知有多少游人往来于名胜古迹、高山大川之中访幽探胜，又不知有多少风景名胜吸引着游人。无论是那“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”的瀑布，还是那浪花飞溅脚底的海滩，那幽静的山林以及山林中那湍急的泉水，都会把旅游者带到诗一般的境界、梦一般的幻景，令你心旷神怡，宠辱皆忘。因此，每个懂生活、会生活的人，总要利用一切可以利用的机会，投身到祖国的名山大川中去，投身到大自然的美景中去，陶冶情操，荡涤心灵，增长见识，开阔视野。

“游以北国，四马既闲”，“驾以出游，以写我忧”（《诗经》）。早在西周时期，旅游就已在咱们这块古老的土地上风行起来，只是不以单纯的旅游为目的。到了魏晋，旅游之风

大开。《世说新语·赏誉篇》说：“孙兴公为庾公参军，共游白石山，卫君长在坐。孙曰：‘此子精神都不关山水，而能作文！’”这种不关山水精神，就写不出美的文章的观点充分说明，魏晋时期的旅游，已逐渐从以生产、政治、贸易为目的，转变为以欣赏、娱乐为目的。那时，“放浪形骸”于山水之间，成了文人墨士的一种精神上的寄托与享受。

其实，旅游作为一种活动，给人带来的岂止精神上的享受。旅游需要消耗体力，这就有助于健壮肌肉，强健心肺，降低脂肪，使人更加结实健美。当你登上泰山之巅观日出，站在黄山之顶看竞秀千峰，到张家界赏万壑藏云，你两腿在登山时的肌肉负荷决不亚于在平地跑步打球时的锻炼；当你在名迹古刹、山谷林荫之中涉足游览一天，运动量也完全可以与慢跑锻炼相媲美。所以，旅游有益于身体健康。

旅游还是松弛神经，让大脑“轮休”的最好办法。在你工作、学习感到疲劳了的时候，只要你漫步于大自然的怀抱，融身于美山名川之中，疲劳便会立刻消失。因为盎然的兴趣会使你心情舒畅，秀美的景色会令你精神振奋。

涉足锦绣河山，观赏祖国美景，还能使我们心胸开阔，激发对伟大祖国的热爱，并产生奋发向上、热爱生活、热爱工作的积极向上的力量。

“旅游有益”的道理现在已被人们普遍接受。随着我国改革开放事业的不断深入，人民群众物质生活水平的不断提高，参加旅游的人也将越来越多。但旅游者如果没有一些必要的旅游生活常识，是很难做到“乘兴而来，尽兴而返”的。为

了帮助参加旅游的朋友们游得快乐，玩得高兴，避免旅途中可能发生的烦恼，做到游有目的，玩有收获，我们编写了这个小册子。如果它能给您的旅途生活增添些许快乐，带来些许帮助，将是我们所企望、也是我们最高兴的事。

编写者

1993 年 9 月

目 录

前 言	(1)
第一章 旅行前的准备	(1)
认真制订旅游计划	(1)
精心打点旅游行装	(4)
旅行必备药品	(7)
组织团体旅游应注意什么	(11)
第二章 全国主要旅游城市与重点景区	(14)
△中南区：海南 (14) 桂林 (15) 珠海 (15)	
深圳 (16) 广州 (16) 资兴 (18)	
衡山 (18) 长沙 (19) 韶山 (20) 武陵源 (张	
家界、索溪峪、杨家界) (21) 桃花源 (22) 德	
夯 (24) 岳阳 (24) 江陵 (25) 长江三峡	
(25) 武汉 (26) 开封 (27) 嵩山 (27) 洛	
阳 (28)	
△华东区：厦门 (28) 泉州 (29) 福州 (29)	
武夷山 (30) 南昌 (30) 庐山 (30) 绍兴	
(31) 宁波 (32) 杭州 (32)	
普陀山 (33) 黄山 (34) 九华山 (35) 无锡	
(35) 上海 (36) 苏州 (37) 扬州 (38) 南	
京 (39) 济南 (40) 曲阜 (40)	
青岛 (41) 泰山 (41)	
△华北区：大同 (42) 太原 (43) 五台山 (43)	

- 恒山 (44) 北京 (44) 天津 (45)
 秦皇岛 (46) 承德 (46) 呼和浩特 (47)
 △东北区: 大连 (48) 沈阳 (48) 长春 (49)
 哈尔滨 (49)
 △西南区: 西双版纳 (50) 云南石林 (50) 昆明
 (51) 黄果树瀑布 (52) 重庆 (52) 成都
 (53) 九寨沟 (54) 峨眉山 (55) 乐山 (56)
 拉萨 (56) 日喀则 (57)
 △西北区: 西安 (58) 华山 (59) 银川 (59)
 兰州 (60) 麦积山石窟 (60) 敦煌 (61) 西
 宁 (61) 乌鲁木齐 (62) 喀什 (62)
 △港澳台地区: 台湾 (63) 香港 (64) 澳门
 (66)

第三章 旅游交通常识	(68)
乘火车应注意什么	(68)
乘船常识	(71)
乘汽车旅行	(73)
乘飞机常识	(75)
自行车旅游	(78)
谈谈徒步旅游	(81)
到达目的地的时候	(83)

第四章 旅游生活常识	(86)
哪些人不宜旅游	(86)
旅游时怎样与家人联系	(87)

晕车晕船的防治	(89)
把好“病从口入”关	(90)
莫让伤风败兴	(93)
请保护好你的双脚	(94)
旅游中失眠的自我调节	(95)
迷失方向怎么办	(97)
假如事故即将发生	(98)
怎样识别毒蛇	(100)
沉着地对待意外	(101)
注意以礼待人	(103)
新婚旅游保健	(104)
旅游中急重症与意外伤害的处理	(107)
中暑 (107) 昏厥 (107) 休克 (108) 溺水 (108)	
腹痛 (109) 骨折 (109) 心脏骤停 (111) 扭伤	
(112) 蛇咬伤 (113) 狗咬伤 (114) 蜂、蝎刺伤	
(114) 触电 (115) 割伤、擦伤、磨伤 (115) 腹部	
撞伤 (116) 车祸 (116)	
要尊重兄弟民族的风俗习惯	(117)
苗族 (118) 蒙古族 (119) 朝鲜族 (120) 哈萨克	
族 (120) 维吾尔族 (122) 侗族 (123) 景颇族	
(123) 土家族 (124) 塔吉克族 (125) 彝族 (126)	
回族 (126) 瑶族 (127) 藏族 (128)	

第五章 旅游欣赏与旅游摄影	(130)
旅游者怎样观赏美景	(130)
旅游摄影	(135)
初学摄影者易犯的错误	(135)

旅游摄影小技巧.....	(137)
--------------	-------

附录:

一、旅华须知.....	(144)
-------------	-------

二、中国民航国内、国际航线示意图	
------------------	--

三、全国铁路示意图	
-----------	--

四、全国铁路主要站间客运里程表	
-----------------	--

五、全国公路里程示意图	
-------------	--

第一章 旅行前准备

认真制订旅游计划

外出旅游的人，在出发之前，根据个人的旅游时间、经济条件、业余爱好等情况，制订一个切实可行的旅游计划是非常必要的。因为旅游的目的地一般都是旅游者原来未曾去过的地方，人生地疏，不能象在家门口逛公园一样，想走就走，想回就回。只有准备充足，才会游趣盎然。

旅游计划一般分为目的地的确定、行程安排和必要的物质准备几个部分。

目的地的选择，可以根据以下几个因素来敲定。首先是你拥有多长的旅游时间。假如你有十天半月或更长的时间，就可以考虑作一次较远路程的旅游，如南方人去西北、东北，北方人去中南、东南、西南地区等。但如果你的假日只有三两天，那么旅游点就不宜定得太远，一般在200公里范围内才较合适。其次是根据你的身体状况。如果你的身体状况特佳，自然不必担心什么。但你的身体状况若不适于登山之类的运动，则不宜去以登山为主的旅游点，尤其不宜到像华山这样陡峭、险峻的旅游点去；如果你过于怕热怕冷，则应选择气

候比较适中的地方。第三，要考虑时令因素。如春天去桂林、杭州；夏天去避暑山庄、北戴河、庐山、张家界；秋天去北京；冬天去广州、昆明就比较合适。第四，要根据你的兴趣。如果你的兴趣是观赏人类文化遗产，则敦煌石窟、北京故宫、长沙马王堆是很好的去处；你的兴趣若是观赏山水美景，则桂林、张家界、九寨沟、天池等就是你可以考虑的去处。第五是根据你的经济条件。路程越远，花钱越多。而如果到经济较发达地区如深圳、香港，花钱就更多。对这一点，要有充分的思想准备。否则，如果出现去得了回不来的情况，就会使你的整个旅游变得兴味索然。第六，如果你是几人同行或是集体旅游，则应充分征求大家的意见，并根据多数人的意见确定旅游目的地。

旅游目的地一旦确定，就应立即搜集这一旅游点的详细材料，准确地了解该地的有关情况，当然主要是了解这个地方有哪些主要风景点，各风景点的主要特色，有哪些重要文史记载和土特产、菜肴特点及主要菜点、交通状况以及风俗习惯等。掌握了这些，就可以安排你的具体游程了。如一游客从广州去武陵源游览，出发前他为自己设计的旅游线路是：第一天，广州火车赴长沙；第二天，汽车赴桃花源风景区游览；第三天，汽车赴张家界；第四天，游览黄狮寨；第五天，游览金鞭溪，赴索溪峪；第六天，游览宝丰湖、黄龙洞；第七天，火车回广州。这个游程安排虽然比较粗略，但主要景点都作了安排，这样就行有计划，看有目标，当然也会玩有趣味，游有收获。

制订计划时，还很重要的一条应注意，就是不要把时间浪费在等车上。行前要把沿途的车次搞准确，并一环扣一

环地安排好行程。当然，刚下火车就能乘上汽车的可能性较小，但应争取不在途中因等待而浪费时间。要特别注意车次的启程时间，不要因记错而误车。有些人常常因为错过一次车而白白地浪费半天甚至一天，从而使整个计划受到影响。所以，编排行程要充分考虑节约时间，开始旅行后要特别记牢车船的开行时间。到交通不便或不太发达的地方去旅行，作计划时应把可能需要步行的时间计算在内，并留有一定的松动余地，这样就不至于因行程排得过紧而疲于赶路，使游览浮光掠影，走马观花，收不到预期效果。如果在游览区内等车船需要很长的时间，而路途又不十分遥远，就应干脆徒步旅行。这样不仅可以节约时间、还可使旅游增加独特的乐趣和崭新的感受。

有的人由于有充足的时间和精力，希望一次旅游能去两个甚至更多的旅游点。这就特别要注意安排交通线路的科学性，要尽量避免走重复路线或远距离绕道，以节约时间，节约精力、节约经费。如有个长沙人一次旅行打算去张家界、岳阳和庐山三个地方，他这样安排了自己的旅行：从长沙至张家界，然后返回长沙至岳阳，然后返回长沙去庐山，最后返回长沙。这个安排就是不科学的，因为重复的线路太多。他如果这样安排：长沙汽车至张家界，张家界火车至石门，石门汽车至岳阳，岳阳轮船至九江，最后庐山汽车回长沙就好多了，因为这样没有出现重复线路，可以节省不少的时间和金钱。

选好了旅游点，确定了旅游线路，就该为旅游进行必要的物质准备了。具体的准备工作下面就要叙述。这里有必要提醒读者的是，不要看不起一些小件的东西，如针线包、时

刻表之类，这些东西有时候可能会派上大用场，对你的旅游将帮助不小，别忘了将它们放进你的旅行包。

精心打点旅游行装

旅游行装的准备应以轻、简、实用为原则，既不可大包小包，也不要因为贪图一时的舒适而少带某些用品而增添你的旅游烦恼。

首先，旅行包最好选用双背带式的。这种背包不仅可以使重量均匀地分散到双肩和背部上去，使人不易疲劳，而且它还可以使你腾出宝贵的双手去进行其他活动。如果旅行袋的下方装有轮子，那是再好不过的。在你觉得疲劳的时候，只要地面平坦，便可将其放在地上拖着行走。

旅游用品的捎带多少，应视游程长短而定。但有些东西是必带的，应该将其首先放在包内。这些用品主要有：

介绍信、身份证、工作证、名片。旅行结婚者要带上结婚证书。这是证明你的身份，办理住宿手续的最重要文件。

要按照旅游时间和路途长短，按照计划带足旅费。备用的钱或暂时不用的钱，最好放在内衣口袋里并用别针别好或缝好，以免丢失。少量的备用金可放在包内或上衣口袋里。

将买好的车票再核查一次，看出发时间，到达地点等与你的要求是否一致。将车票放在包内可以随时取得到的地方。

旅游地的有关资料也要适当带上一些。如果在旅游点有走亲访友事项，应将对方的地址、电话等做好书面记录放入包里。如果需要附带转交工作，则还需要带上有关的文件和物品。

日常盥洗用品如牙膏牙刷、肥皂、毛巾、梳子、水壶、口杯、卫生纸、车船时刻表、剃须刀要逐件清点。

换洗用的内衣、内裤、袜子、折叠伞、拖鞋也要带上。有的地区时晴时雨的日子较多，带上折叠伞既可遮雨又可挡阳，不用时可放入包内。至于外衣，则要视季节和目的地的气候等因素来决定。如在夏季出游，一般除身上穿的外，只须带一套换洗衣服就够了。但如果是游览黄山、峨眉山等较高峻的山景，就应带上毛背心之类，因为山顶的气温要比山下低出几度。有的地方虽然海拔不高，但温差较大，如北戴河海滨的清晨或雨后就显得特别凉爽，所以夏季去那里旅行，除了带上游泳衣外，还要准备一件保暖的上衣。不管是去哪里游览旅行，都应尽量不穿硬底皮鞋，最好穿旅游鞋或其他软底鞋。因为游览总免不了步行和登高，而且旅游鞋还可晴雨两用。

小手电筒是必不可少的。有些新开辟的旅游点，常出现停电的情况，晚上不太方便。而如果想看日出，往往也要摸黑步行一段路程，小手电筒便可成为你最好的伙伴。

请不要忘了带绳子。绳子不但可以备晾衣服或捆扎物品，而且可以在登山爬陡坡时作串联保护，或用于自救。如果到了上不去又下不来的悬崖绝壁处，可将绳子拴牢在粗壮的树干或坚固的岩石上，再慢慢依绳下滑到达安全地方。

带一二条被单和枕头也是必要的。有的旅店人员流量大，被褥、枕头不很干净，为防止病菌感染，可用自带的被单垫衬于床面和被底（可用自带的别针将其固定），避免和不洁的被褥、枕头直接接触。在野外用餐，还可将被单铺在草地上，以防蚊虫等对食物的损蚀与玷污。

旅行剪、火柴、饭盒、针线包、水果刀、网兜等都是必带之物。行程无论远近，都应带上一些饼干、酱菜之类。因为有时路中耽搁，或游览点无法就餐，便可用来充饥，以免因饥饿而影响身体健康和游览兴致。至于用来镇痛消炎、防冻消暑的药品，则更是不可不带的，下面将作专题叙述。

爱好文学的旅游者还要带上笔记本、信纸和圆珠笔，随时用来记录途中所见所感。需要写信的人还要带上信封和邮票。信件应尽量到大站投邮，因为小站的邮筒一般难找，而每天的车船班次不多，不要因投邮而误了乘车船。

一般的旅游者最好都带上照相机。照相机不但可以真实地记录你的旅游生活，给你留下永久的回忆，而且可以给旅途带来不少乐趣。带相机的同时应带上二至三卷胶卷和二至三对电池。一般情况下不要到旅游点的小摊上买胶卷，否则有可能因为是买的伪劣胶卷而使你得不到一张清晰的照片而遗憾良久。

望远镜可使遥远的景观变得清晰可感，所以有望远镜的同志不妨带上。喜欢绘画的同志，画夹画纸画笔之类不可忘了。为使乘车乘船时不显得无聊，可带上扑克、棋类和书刊杂志之类备用。如果换乘车次较多或乘车时间较长，可带个折叠小凳，以便找不到座位时用。

这些东西都准备好了，就应化零为整，将各类物品根据可能使用的频率多少分类整理，逐件放进旅行包内。旅行包最好不要超过二件。因为件数多了，不但人会很累，上车下船行动不便，而且稍不留心便为遗失。装物时要软硬相间，以免压坏、挤坏物品。要尽可能在旅行包有限的容积内，装下最大限度的物品。

有些东西要坚决不带。如贵重饰物、各类本地票证、办公室和家中的箱柜钥匙等等。这些东西放在家里，既可防止途中遗失，又能减轻负担。

旅行必备药品

要想旅途愉快，就必须身体状况良好。但外出旅行，气候变化大，生活规律被打乱，各地的生活习惯又不一致，稍不注意，就有可能患病染疾。所以，随身携带一些备用药品是十分必要的。

中国有句古话，叫做“对症下药”。我们出门旅游，不可能把所有的药品都带上，这就只能根据各种可能发生的情况，“对症备药”。一般说来，备药应考虑以下因素：

——要根据所到地区的气候特点、环境状况和卫生条件备药。如南方地区蚊蝇较多，易患肠炎、痢疾，到南方旅行就应带上四环素、土霉素。而北方山区温度低、气温变化大，易得感冒和呼吸道疾病，所以银翘解毒片、感冒速效胶囊必不可少。旅行中要翻山越岭，有可能扭伤和摔伤，带上伤湿止痛膏总不坏事。

——要根据旅行的季节备药。如夏季旅游，容易中暑，可带上仁丹、十滴水，而夏季又易感染肠道病，所以还可带上痢特灵之类。隆冬旅行则应带些防裂油之类的防冻药品。

——要根据个人的身体状况备药。冠心病患者，尤其是有过心绞痛史的患者，必须随身携带降压药品。慢性支气管炎、气喘、胃病等慢性病患者，也有可能发生病情波动，应带上相应药品。

旅行携带的药品应以少而精为原则，尽量少带水制药品。所带的水制药品应用塑料纸密闭，以免药瓶碰坏时弄脏其它物品。

总之，旅行前对药品应进行周密的准备，尤其是去一些偏远地区更应如此。但也要注意不要准备过多的药品，以免增加负担，造成浪费。

下面是一般旅行者的常备药品，各旅行者可根据不同情况选用。

①晕玄停：用于防治运动性晕玄，如晕车、船、飞机等。上车（船、机）前半小时服一片，途中如有必要可二小时后再服一片。

②清热止痛片（APC）：有退热止痛之效，用于感冒、头痛、牙痛、关节痛等，每次1—2片（成人用量，儿童酌减，下同），每日3—4次。注意：本药对肠胃刺激较大，容易引起胃痛和胃酸增高，甚至可引起胃肠道出血。故有胃病者最好不用。

③VC银翘片：用于流行性感冒引起的头痛，咳嗽口干、咽喉疼痛等。一次3片，一日三次。

④速效伤风胶囊：抗感冒药，用于伤风引起的鼻塞、头痛、咽喉痛、发热等。每次1—2粒，每日三次。

⑤四环素：用于痢疾、肠炎、尿道感染、气管炎、扁桃体炎等多种常见疾病，也可用于外伤感染。每次一片，每天3—4次，饭后服。

⑥去痛片：用于头痛、手痛等。每次一片，每日3次。有些人服后如出现皮疹等副作用，应立即停用，并同时使用扑尔敏等抗过敏药物。

⑦乙酰螺旋霉素片：抗菌素类药，主要用于咳嗽，上呼吸道感染，尿路感染等。每次2—3片，每天3~4次。

⑧扑尔敏：用于各种过敏性疾病，药物过敏等。每次1片，一日3次。服药后，有轻微嗜睡现象。

⑨安宁片：安宁镇静药，用于轻度失眠、神经官能症等。每次1~2片，只在迫不得已时服用，必要时可一日3次。

⑩痢特灵：用于痢疾、肠炎等症，每次1片，一日3次。服药后可能出现恶心、皮疹等副作用。

⑪香莲片：用于红白痢疾、里急后重。每次2—4片，每日2次。

⑫穿心莲片：用于急性肠炎、急性扁桃腺炎、咽喉炎等症。每次2~3片，每日3次。

⑬乙酰水杨酸片：又称阿斯匹林。用于发热、头痛、神经痛、关节痛、活动性风湿症、类风湿性关节炎、手痛及经痛。解热镇痛每次1片，每日3次。抗风湿每次2片，每日3次。注意，此药对胃肠有刺激，胃与十二指肠患者最好不用。

⑭泻痢停：用于痢疾杆菌引起的急慢性菌痢和其他肠道致病菌引起的胃肠炎等。首服4片，以后每次2片，第一天服3次，以后每日2次，连服3~5天。

⑮伤湿止痛膏：用于轻度跌打扭伤或劳累后筋骨酸痛。将患处洗净外贴。

⑯狗皮膏：用于皮肤无破损、患处有肿胀瘀血的重度跌打扭伤。敷贴前先加温化开。

⑰创可贴：包扎外伤性小伤口，有止血和防止感染的功效。将患处洗净外贴。

⑱十滴水、清凉油、风油精和仁丹：用于防治中暑和因