

● 丛书主编 张 倩

美·疾病·健康丛书

旅游观光与健康

LUYOU GUANGUANG YU JIANKANG

孙新成 吕 莹 步国香 编著



河南医科大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

旅游观光与健康/孙新成等编著. —郑州:河南医科大学出版社, 1999. 3

(美·疾病·健康丛书/张倩主编)

ISBN 7-81048-312-9

I. 旅… II. 孙… III. ①旅游卫生②旅游保健 IV. R128

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 08527 号

河南医科大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码 450052 电话 (0371)6988300

郑州市邙山书刊商标装潢厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 52.875 字数 1163 千字

1999 年 4 月第 1 版 1999 年 4 月第 1 次印刷

印数 1~6150 册 定价:88.00 元(全 10 册)

导 读

——敞开美之心,走向健康美

新的时代,新的时尚,把现代人美的本性推向了大众生活的前台。追求自身的完美,塑造完美的形象,创造优美的环境,净化人们的心灵,营造和谐的婚姻,练就健康的体魄,已成为现代生活发展的主流。

但是,当人们在各种新潮的簇拥下,以不同的方式追求完美,以不同的组合塑造形象,以不同的色彩美化生活,以不同的心态改造现状时,不能不看到,有些人因盲目求美忽略个性而落入俗套,有些人因求美心切方法不当而误入歧途,还有些人因一味追求时尚违背科学而引发疾病,损害健康。

凡此种种,那些脱离现实、远离科学的求美举动,轻者事与愿违,重者导致疾病,但无论是轻者还是重者,都会给人们的身心健康带来一定的伤害,给自己的生活蒙上一层不健康的阴影。

为了让我们的生活多一份健康、少一份苦恼,避免因求美不当可能带来的身心伤害,消除生活空间上的阴影,我们推出了《美·疾病·健康丛书》。本套丛书的宗旨是,“美化自我,倡导科学,关注健康”,为那些愿意美化自我、不忘健康投资、提高生活质量的人,献上一份厚礼。

丛书的创意力求贴近大众生活,从十个文化层面人的求美行为出发,以美与疾病的两极对立为主线,紧扣生活热点问题,结合生动的事例,告诉热爱生活的人们,什么是美,怎样去美,如何达到高境界的健康美。启迪爱美的人从中获取有益的健康知识,增强预防疾病的能力,提高生活质量,追求美与健康的和谐统一。

丛书依据其宗旨和创意,从不同的文化层面归类,每一层面单独成书。

●《**服装服饰与健康**》:服饰文化在中国可谓源远流长,且与文明发展结伴而行。本书从服装的流行款式、服饰习惯、内衣选择、服装面料、服饰卫生等侧面,揭示了服饰与健康的关系,告诉人们在流行服饰的冲击下,怎样才能穿得漂亮,穿得科学,穿得健康。

●《**美味佳肴与健康**》:饮食文化在中国可谓灿烂辉煌,“吃在中国”,亦毫不夸张。本书从家庭餐桌、饮食习惯、日常宴请、烹饪方法、老少饮食、人体进补、饮品饮料等方面,揭示了饮食与健康的关系,使人们懂得如何才能吃得称心、吃得如意,怎样才能增加膳食营养,同时达到防病健身的目的。

●《**生活环境与健康**》:从远古的洞穴到现代的豪华别墅,人们比以往任何时候更加关注生活环境。本书从现代生活环境、住宅环境、家用电器、卫生设备、厨房卫生、休闲娱乐、宠物花草等方面,揭示了生活环境与健康的关系,告诉人们应如何美化家庭环境,减少疾病,增进健康。

●《**旅游观光与健康**》:现代生活水平的提高,使旅游热不断升温。本书从旅游着装、旅游饮食、旅游住宿、旅游交通、旅游玩赏、旅游季节、旅游地理、旅途伤病等方面,揭示了旅游与

健康的关系,使喜爱旅游的人们在旅游生活中,知道如何才能玩得尽兴、玩得健康。

●《**交际礼仪与健康**》:交往乃人之本性,开放的时代各种交往日趋增多,使交际礼仪倍受现代人的青睐。本书从现代交际、人生礼仪、举止礼仪、言谈礼仪、交际媒体、交际空间等方面,揭示了交际与健康的关系,让人们从中了解有关交际礼仪的基本知识及其相关的健康要求。

●《**美发美容与健康**》:以美为荣的现代人,为装扮自己或延缓年华的流逝,纷纷踏入了美发美容的行列。本书从化妆美容、秀发护理、躯体美容、医药美容、手术美容、中医美容、家庭美容、美容用品等方面,揭示了美容美发与健康的关系,告诉爱美的人们如何美得健康、美得长久。

●《**健美运动与健康**》:生命在于运动,健康是人类永恒的主题。本书从健美训练、女子健美、减肥运动、少儿运动、中老年健美、体育卫生、场馆器械等方面,揭示了健美运动与健康的关系,告诉人们在健美运动中怎样才能增强身体素质,达到健与美的真正统一。

●《**婚姻家庭与健康**》:婚前婚后及家庭生活,历来是文学作品重点描写的对象。本书从人的性爱、男女婚恋、婚姻关系、生育前后、育龄夫妇、家庭生活、家庭教育、性生活、性心理、性行为等方面,揭示了婚姻家庭与健康的关系,让人们从中了解人的生理本能,恋爱婚姻的艺术,以及健康家庭生活的要素。

●《**人的心理与健康**》:心态一词的频繁使用,反映了心理研究的地位日趋重要。本书从气质性格、情感情绪、态度倾向、动机需要、人际关系、社会影响等方面,揭示了心理与健康

的关系,告诉人们健康不仅仅是没有疾病的生存,更重要的是要具有良好的心态和承受各种压力的能力。

●《医药保健与健康》:“生命质量”问题的提出,使现代人比以往任何时候都更加关注健康。本书从药物治疗、手术治疗、医疗器械、医院治疗、家庭治疗、抗菌药物、中医中药、生活保健、妇幼保健等方面,揭示了生命与健康的关系,使人们在生老病死的法则面前,明白如何防病治病,科学保健,提高健康水平。

丛书的创意是张倩在 1997 年出版《美与疾病》一书的基础上拓展形成的。河南医科大学出版社谷振清社长,总编辑楚宪襄教授对该丛书的创意、构思、策划高度关注,并提出了许多有价值的建议,同时在整个写作和出版过程中,自始至终得到了何芹、张桂枝以及各书责任编辑的鼎力相助。没有他们的关心、支持和帮助,这套丛书很难预期顺利出版,为此,主编及全体作者特向他们表示衷心的感谢。

本套丛书在初稿完成后,由丛书主编负责统稿,对有关章节进行了修改,并最后定稿。我受丛书主编和出版社总编辑楚宪襄教授之邀,为该套丛书撰写导读。丛书得以出版,是出版社与丛书主编及各位作者共同努力的结果。因时间所限,书中难免有不妥之处。但书中所倡导的健康美作为审美的价值取向,将有助于人们打开心扉,去感受和创造美的自我、美的环境、美的生活。

纪德尚

1999 年 1 月 20 日

目 录

一、旅游服饰与健康	(1)
1. 旅游巧打扮更要保健康	(1)
2. 天气变化旅游防病勤换装	(3)
3. 外出时穿着内衣内裤三要	(4)
4. 旅游莫忘太阳镜	(5)
5. 夏日旅游离不开防晒品	(6)
6. 旅游着装(妆)要适宜	(7)
7. 旅游观光穿袜有学问	(9)
8. 穿鞋不当易磨泡	(10)
9. 外出旅游佩戴首饰有讲究	(11)
10. 背包不科学易导致旅途疲劳	(12)
二、旅游饮食与健康	(14)
1. 外出携带食物存放要诀	(14)
2. 旅途中购买食品应慎重	(16)
3. 外出喝饮品谨防生病	(17)
4. 旅途多吃黄瓜益健康	(18)
5. 品尝风味小吃要小心	(19)
6. 出门在外少吃羊肉串	(21)
7. 有益健康的珍奇野果	(22)
8. 旅游巧吃减疲劳	(24)
9. 饮食谨防异物阻塞咽喉	(25)
10. 酷暑旅游如何增食欲	(27)

11. 旅游路上带大蒜	(28)
12. 乘飞机旅行饮食应注意什么	(29)
13. 海鲜好吃莫过量	(30)
三、旅游住宿与健康	(32)
1. 旅店住宿与疾病	(32)
2. 住旅馆当心传染疥疮	(34)
3. 外出旅游选择旅馆有学问	(35)
4. 夏天外出住宿四忌	(36)
5. 野外住宿选址应谨慎	(37)
6. 游玩回来洗洗脚	(39)
7. 住宿床铺应合适	(40)
8. 旅游睡觉防落枕	(42)
9. 洗澡时要提防“晕塘”	(43)
10. 早上起床深呼吸不宜过度	(44)
四、旅游交通与健康	(46)
1. 出国旅行乘机引起的时差病	(46)
2. 哪些人不宜乘飞机	(48)
3. 火车上发生的旅行性精神病	(49)
4. 坐地铁快捷须防疾病	(51)
5. 乘车、船带来的不适与防治	(52)
6. 坐小汽车与健康	(53)
7. 坐车方便更要注意安全	(54)
8. 骑自行车旅行谨防自行车病	(55)
9. 徒步旅行的情趣与健康	(57)
10. 乘船旅游应注意饮水卫生	(58)
11. 长途乘车中的不适及防治	(59)

12. 老人乘火车旅游常识	(60)
五、旅游玩赏与健康	(62)
1. 不可小视旅游中的神游	(62)
2. 度假旅游注意消除身心疲劳	(64)
3. 游山玩水预防蚊叮虫咬	(65)
4. 观赏花草慎防花粉过敏	(66)
5. 消除游玩疲劳的保健按摩	(68)
6. 旅游尽兴莫过度	(70)
7. 新婚旅游与健康	(71)
8. 老人长途旅游的保健	(72)
9. 旅游中吟咏、歌唱好处多	(73)
10. 都市儿童远足健康多	(74)
六、旅游季节选择与健康	(77)
1. 季节变化对旅游健康的影响	(78)
2. 淡季旅游独自乐	(79)
3. 春游应注意事项	(80)
4. 夏季旅游消暑与中暑	(82)
5. 暑期酷热旅游应防风寒	(83)
6. 盛夏旅游暴晒引起的皮肤病	(85)
7. 夏季外出旅游八不宜	(86)
8. 秋季旅游当心燥邪	(88)
9. 冬季旅游防手脚皸裂	(89)
10. 寒冬外出晒太阳有讲究	(90)
七、旅游地理与健康	(92)
1. 异地旅游须防水土不服	(92)
2. 高原低气压对游客呼吸道的影晌	(93)

3. 海滨旅游与疾病恢复	(95)
4. 去海滨浴场勿忘健康	(96)
5. 到海滨游泳的妇女有七忌	(97)
6. 登山应防踝关节扭伤	(98)
7. 游洞穴奇景安全与保健	(99)
8. 洗温泉感觉好应注意什么	(101)
9. 强身健体的森林浴	(102)
10. 环境湿度对人体健康的影响	(104)
11. 旅游环境变化影响人的情绪	(105)
12. 庐山旅游健康谈	(106)
八、旅途患病与健康	(108)
1. 旅游出现头痛与自疗	(108)
2. 外出旅游防便秘	(110)
3. 旅途牙痛怎么办	(111)
4. 旅游出现麦粒肿有办法	(112)
5. 谨防旅游出现急性扁桃体炎	(113)
6. 旅游观光如何预防感冒	(114)
7. 旅途疲劳与腰背痛	(115)
8. 如何应付旅途低血糖	(117)
9. 警惕旅游中出现腹痛	(118)
10. 怎样防治旅行中发生的腹泻	(120)
11. 怎样预防旅途痔疮发作	(121)
12. 旅游与荨麻疹	(122)
13. 旅游中如何预防上呼吸道感染	(123)
九、意外伤害与健康	(126)
1. 旅游早期外伤的简单处理	(126)

2. 自己怎样正确包扎伤口	(128)
3. 出现意外伤害怎样临时止血	(129)
4. 发生事故怎样正确搬运伤员	(130)
5. 摔伤骨折后怎样临时固定	(131)
6. 急性腰扭伤的处理方法	(133)
7. 旅途被火烧伤的紧急处理	(135)
8. 宿地使用电器触电与急救	(136)
9. 外出狗咬伤应及时处理	(137)
10. 野外毒蛇咬伤的现场处理	(139)
11. 蝎子等毒虫螫伤的自我处理	(140)
12. 乘船旅游溺水的现场急救	(142)
13. 旅途突然晕厥与抢救	(143)
十、突发危险与健康	(145)
1. 旅馆失火怎样逃生	(145)
2. 被困野外时如何求生	(147)
3. 旅途误入泥沙怎样脱险	(148)
4. 突遇雷雨天如何避雷电	(149)
5. 遭遇洪水怎样脱离险情	(150)
6. 身在旅游地发生地震怎么办	(151)
7. 旅途遇到雪崩怎样脱险	(153)
8. 旅途出现交通事故如何应变	(154)
9. 乘飞机出现故障怎么应急	(155)
10. 旅游好处多莫忘上保险	(156)

一、旅游服饰与健康

在轻松的节假日,踏上向往已久的旅游圣地,回归自然、回归人类古老的文明,的确不失为一种美好的享受。作为旅游者,在游览美景的同时,您也以自身的形象营造着新的景观。因此,无论您是一位男士,还是一位女士,在出发前,您都一定想着怎样去精心装扮自己,以各式各样的服装、首饰来点缀自己的此次旅行。

需要注意的是,出外旅游的服饰,既不同于居家便装,也不同于正式场合中所穿的时装与礼服,它要求的是一种休闲但又不失大雅,要求的是有利旅游活动、有利健康的整体效果。为了达到这种效果,就应该在开始旅游时就注意自己的穿衣打扮,从为了不使脚打泡要有一双合适的鞋袜,到为了美丽明亮的大眼睛要有一副太阳镜,以及为了自己的头部健康要有一顶合适的太阳帽等,从头到脚,都要穿出自己的个性,穿出健康。

1. 旅游巧打扮更要保健康

男人爱潇洒,女人爱漂亮。出外游玩,人们更加注意自己的穿着打扮。然而,在打扮自己的同时,切莫忽视保健。

现代流行服装不少款式为瘦窄型,具有“体型化”的特点。这类服装与人体紧贴,可显示出人体的自然美。可是由于瘦窄型服装对某些部位的束缚不利于人体相应器官功能的发挥,同时也影响人体正常体格发育。因此对一些人,尤其是不适宜靓女少男和儿童穿着。

不少女式服装着意于束胸,使上衣紧裹胸部,以突出乳房的曲线。有的少妇也有用胸罩束胸的习惯。束胸首先限制了肺部的活动,使人肺活量下降,很容易让爬山行走的游人感到呼吸困难。久之还会影响呼吸功能,容易患气管炎等呼吸系统疾病。束胸还会直接影响胸廓和乳房的发育,对少女尤其不利。少女长期束胸可能造成胸廓发育不良、乳房过小、乳头内陷,本来为了突出女性美,结果反而丧失了女性的特有体型。同时也可能导致生育后乳汁不足和哺喂困难。

近年来牛仔裤流行经久不衰,大受青年男女欢迎,甚至在儿童和中年人也流行开来。牛仔裤布料糙硬,裤型瘦窄,紧裹下腰、臀部和双下肢,这样必然影响身体下半部的发育,对少年儿童尤其如此。腰部长久被束缚还可能妨碍腹部血液循环,影响消化系统功能,严重的还可能导致子宫移位。牛仔裤紧裹会阴部,妨碍外生殖器的发育,影响男孩睾丸下降,可导致终生不育;而对男青年则容易出现不正常遗精和阳痿。牛仔裤透气性差,容易造成外阴部透气不良,加之质地粗硬,在游人长期不断行走的状态下对外阴部产生摩擦,易导致女性外阴炎和泌尿系统感染,男性阴囊部皮炎、尿道炎,以及男女外部湿疹。儿童还可能诱发习惯性阴部摩擦。奉劝游人不要长期穿用牛仔裤,儿童和少年尤其不宜穿牛仔裤。

现在还流行各种休闲、宽松式服装,但服装不可过于肥

大,否则不利于发挥服装的保暖功能,同时也会妨碍人体的正常活动,影响旅游。

俗话讲:“量体裁衣”,服装还是应该合身好,愿我们的游人穿出适合自己体型而又美观大方、受人欢迎的服装流行款式,让人们更靓更健康。

2. 天气变化旅游防病勤换装

小李和单位的同事们一起去泰山旅游。临出发前,老同志们都一再提醒大家要多带一点衣服,因为到泰山看日出,半夜山上的温度相当低。小李则不以为然,认为自己年轻,身体也好,没有必要带衣服,再说山上有租大衣的,不就是多花几个钱吗?

常言说:不听老人言,吃亏在眼前。由于路上堵车,等小李和同事们爬到山上时,已是比人家晚了很长时间了。当天晚上,天出奇的冷,同事们纷纷拿出自己备好的衣服穿上,小李也赶快跑去租大衣,可等他找到租衣处时,大衣早已租完了。想想老同志们当初的提醒,小李懊悔不已,可是他也不好意思再回到同事们那儿。看到有几个穿得单薄的年轻人在不停的蹦跳着以增加身体热量,小李也学着他们的样子,蹦跳一会儿,休息一会儿,折腾了好几个小时,总算没有感冒,但小李下山后,却因极度疲劳而生病。

从小李这次不平凡的旅行经历,我们应该接受一些教训。首先,旅行出发前,要对所去地方的气候特点有一个大致的了解,比如,那儿的昼夜温差情况,是否经常下雨等等。根据不同的情况,分别准备好相应的服装,以备随时更换;其次,不要

有侥幸的心理。轻装旅行,当然是对,但必要的东西还是带上为好。需要时再买,有时能买到,而有时,即使想掏钱去买,也未必买得到。其三,不要有偷懒的心理。有的人东西也带了,但不能做到及时更换,等感到身体不舒服时已经晚了。另外,对于换下来的单衣,要在晚上休息时注意及时洗涤,以免长期放置,发霉变味,既不利于保存,也不利于卫生。

3. 外出时穿着内衣内裤三要

当今社会,体现人们身体魅力的内衣内裤随着电视直销广告的宣传和人们生活水平的提高,越来越受到人们的青睐。的确,内衣内裤穿着得体,它将对人们的形体美产生很大的作用,给爱追求时尚的人们带来无限的满足感。但穿着不当,则会给人们带来副作用。那么,外出旅游的人们,在内衣内裤的穿着方面,应该注意些什么呢?

从生理卫生的角度讲,内裤的颜色选择应以浅色为佳。因为泌尿生殖系统的疾病和一些肛肠疾病早期,多可从分泌物颜色改变这些蛛丝马迹中找到。如尿道红色分泌物多提示有肿瘤的可能,大便后有鲜红色附着在内裤上多为痔,暗红色血液多怀疑为大肠或直肠肿瘤,若出现红色或粉红色白带,多为妇科疾病,也可提示患有肿瘤,如分泌物为糊状有异常臭味更应提高警惕,及时到医院检查。可见,内裤颜色与自我观察身体某些症状有着极为密切的关系。有的女性喜欢选择色泽鲜艳或漆红色内裤,这对及时发现疾病症状有不利影响,因而外出时内衣内裤颜色要以浅色为主。

内裤的质地、款式对人的健康也有很大影响,如涤纶三角

裤、高弹力线连裤袜等,这类织物透气性差,经常穿着,易造成对阴部汗腺、皮脂腺的分泌物和女性白带的积聚,导致大量细菌繁殖而引发各种炎症。在款式上,许多女性对紧瘦型内裤格外偏爱,但由于紧身内裤常把阴部大腿紧紧裹起来,久而久之可造成白带增多,甚至诱发尿频、尿急、尿痛等尿路感染等症状,所以外出时要注意内衣内裤的质地和款式。

另外,旅游时,由于大部分时间都在奔波不停,身上常常汗浸浸的,汗水一方面把身上的脏物冲到内衣内裤上,一方面又使内衣内裤处于潮湿状态,极利于细菌的存活和生长。这时,如不及时换洗内衣内裤,极易引发皮肤病、阴部肛肠疾病等,给愉快的旅游造成不必要的麻烦。因此,外出时内衣内裤应勤换勤洗。

4. 旅游莫忘太阳镜

在炎热的夏季,强烈的太阳光常常对人体造成许多损伤,如皮肤、眼睛等都是易受损部位。在冰雪覆盖的冬天,洁白的雪在太阳光的照射下也常使人难睁双眼,甚至使人失明;在狂风骤起的野外,风沙扑面而来,令人方向难辨。而这一切,对于出门在外的旅行者来说,常常是不期而遇的事情。因此,出门戴上一幅太阳镜,则不失为一种明智的选择。

目前,太阳镜片从功能上有偏光镜片、彩衣镜片、感光镜片之分,从材质上有玻璃、塑胶、水晶之别。不论是哪种镜片,都应该滤除 75% ~ 90% 的阳光,而且是精确的光学镜片,还要符合抗撞击标准,镜片能够大到足以防止阳光从边缘进入眼睛,这样的镜片才算合格。配戴太阳镜。应选用能阻隔紫

紫外线和红外线、可见光的太阳镜,因为紫外线一旦被眼睛的角膜吸收,可使组织细胞的氧化过程发生障碍,细胞会坏死脱落。一般在接触紫外线 24 小时内产生眼部症状,表现为急性角膜炎和急性结膜炎,眼部有异物感、双眼刺痛、怕光、流泪等症状。长期小剂量接触紫外线则可发生慢性眼睑缘炎、慢性结膜炎等。红外线对眼部的损伤主要是热源性的红外线照射眼部可引起的视力模糊;亦可引起红外线视网膜灼伤,表现为双眼眩耀感,几分钟后表现为视物不清。可见光的穿透能力明显强于红外线,故易引起眼睛深部受伤,通常引起视网膜黄斑部灼伤。合格的塑胶镜片和玻璃片各有千秋,塑胶片抗撞击性强,玻璃片抗腐蚀性强。选购时应透过镜片看物体,无扭曲变形为好。颜色的选择可请别人帮助检查,对方从镜片外能模糊地看到眼球较为合适。另外,中度到深度灰色的镜片好于绿色或蓝色镜片,环境污染重的地区宜配戴茶色镜片。

5. 夏日旅游离不开防晒品

赤日炎炎的盛夏,离开闷如蒸笼的城市,来到清凉的海滨或深山旅游,不啻为一个好的选择。然而,夏季毕竟是夏季,人们不可能永远躲开如火的骄阳,因此,夏日旅游离不开的是防晒用具和防晒化妆品。

防晒用具有遮阳伞、凉帽等。遮阳伞要选择那些易携带可折叠式的,颜色上以不吸热的浅色为宜;至于凉帽,只要注意用后及时晒干即可,以利延长使用寿命。

目前市场上的防晒化妆品,里面含的防晒剂大致有两类:一类是二氧化钛等无机粉体;另一类是含肉桂酸类、二苯甲