

旅游保健手册

李铁群 胡光亚 方建国 编著

中国纺织大学出版社

内 容 提 要

旅游是一项很好的运动,能增进知识、开阔视野、陶冶情操、丰富人生。然而,有时也会发生一些意想不到的烦恼,比如在旅途中忘了带伞,受了伤,或者被毒蛇咬了一口,……。

本书从实用角度向广大读者系统、全面地介绍了旅游中的保健知识。内容包括旅游前的准备、旅游中的保健经验和应急措施,以及与旅游有关的各类读者所关心的保健问题的解答与指导。

本书内容丰富、翔实,涉及面广,文句流畅、清丽,对从事旅游工作的人员、广大旅游爱好者来说,实为一份必备的科普参考资料。它会令您的旅行生活变得更美好、更丰富、更安全。

责任编辑:陆义群、邵 琰

封面设计:赵 需

旅游保健手册

李铁群 胡光亚 方建国 编著

中国纺织大学出版社

(上海延安西路1682号 邮政编码200051)

新华书店上海发行所发行 浙江上虞市科技外文印刷厂印装

开本:787×1092 1/32 印张:4.5 字数:90千字

1996年7月第1版 1996年7月第1次印刷

印数:0001—3000册

ISBN7-81038-083-4/R·01

定价:7.80元

序 言

人来自于自然。人类的远祖曾经长期地生活栖息在深山丛林之中。尽管科学的发展、文明的进化、社会的演变，使人们越来越远离森林、草原、高山、峡谷、溪水、沼泽等自然怀抱。但是，人类的天赋秉性依旧不断对自然的热爱、向往和追求。

正如有人说的那样：“世界上几乎没有一个人不为自然美陶醉”。一个姑娘可以为一束盛开的鲜花而欣喜；一个男子可以为一缕飘逸的清香而迷恋；一个囚徒可以因墙角里的一株小草萌生改过自新的热望；一个垂死的灵魂可以为寒风中的一片绿叶而激起求生的勇气。一生为革命事业而奔波的无产阶级革命家恩格斯，看到海水、天空、阳光溶为一体时，也不由感到“幸福的战栗”。可见大自然足以消融一切，自然美能够征服所有的人！

所以，如果你身居闹市，如果你终日伏案，如果你学习繁忙，如果你工作紧张，如果你过分焦虑，如果你情绪抑郁；或者因烦恼困困，或者被事务羁绊，或者为病魔纠缠，或者未老先衰，或者头晕目眩，或者四肢不利，……那么最好的办法、最妙的良药，就是暂时抛开一切，到大自然中寻求调节与补偿，获得平衡与康复，享受安宁与欢乐，追求幸福与健康。

这也就是说，旅游将能使每个人获益匪浅。愿君早日加入旅游者的行列，并在旅游中获得最大的丰收。

由于我国地大物博,本手册在编写过程中所集资料有限,
介绍内容大详尽在所难免,希请读者见谅、指正。

编 者

1995.6

目 录

一、旅游好处多	1
(一) 旅游有益身心.....	1
(二) 旅游使你健壮苗条.....	2
(三) 旅游能祛病延年.....	3
(四) 旅游能陶冶情操.....	5
 二、旅游前的准备	7
(一) 旅游前的心理准备.....	7
(二) 旅游前的体力准备.....	8
(三) 旅游前的衣物准备.....	10
(四) 旅游前的药物准备.....	11
 三、登程前五问	15
(一) 高血压病人能不能旅游.....	15
(二) 心脏病病人能不能旅游.....	16
(三) 肝炎病人能不能旅游.....	18
(四) 孕妇能不能旅游.....	20
(五) 癫痫病人能不能旅游.....	22

四、当你踏上旅途之际·····	24
(一) 如何适应高空飞行·····	24
(二) 如何适应江海远航·····	26
(三) 如何适应车厢颠簸·····	27
五、旅游四季谈·····	30
(一) 春秋二注意·····	30
(二) 夏四防·····	32
(三) 冬月两不忘·····	35
六、东西南北行·····	37
(一) 旅游话风俗·····	37
(二) 焦渴饮水何匆匆·····	38
(三) 饥须择食防病痛·····	40
(四) 愿君勿为失眠苦·····	42
(五) 两便畅快一轻松·····	43
七、男女老少篇·····	46
(一) 中小学生旅游须知·····	46
(二) 新婚夫妇旅游须知·····	49
(三) 中老年旅游须知·····	51

八、身临山海间	54
(一) 旅游莫忘一、二、三	54
(二) 登山琐谈	55
(三) 在大海的怀抱里	58
(四) 夜宿密林间	60
九、旅旅经验谈	62
(一) 帽子与旅游	62
(二) 眼镜与旅游	63
(三) 摄影与旅游	64
(四) 旅游与空腹	67
(五) 旅游与出汗	68
(六) 旅游与憋尿	70
(七) 旅游与水肿	71
(八) 旅游与瘫痪	73
(九) 旅游与麻风病	75
(十) 旅游与艾滋病	76
十、旅途中的意外	79
(一) 旅途中常见的突发症状	79
1 呕吐	79
2 腹痛	80
3 腹泻	81
4 晕厥	82

5	休克·····	83
6	发热·····	84
7	头痛·····	85
8	胸痛·····	86
9	心动过速·····	87
10	出血·····	88
11	咯血·····	89
12	血尿·····	90
13	便血·····	91
14	水肿·····	91
(二)	旅途中常见的突发意外伤·····	92
1	毒蛇咬伤·····	92
2	蜈蚣咬伤·····	93
3	蝎子蜇伤·····	94
4	犬、猫咬伤·····	94
5	骨折和脱臼·····	95
6	飞沙入眼·····	96
7	溺水·····	97
(三)	旅游中的常见疾病·····	102
1	中暑·····	102
2	冻伤·····	103
3	食物中毒·····	105
4	菌痢·····	107
5	急性阑尾炎·····	108
6	心绞痛及心肌梗塞·····	109
7	红眼睛·····	110

8 水土不服·····	111
附录 ·····	113
(一) 主要旅游城市平均气温表·····	113
(二) 估测气温表·····	118
(三) 我国主要名胜古迹·····	118
(四) 乘车、坐船、坐飞机常识·····	125
(五) 各地主要土特产介绍·····	128
(六) 方便游客的图案·····	132

一、旅游好处多

(一) 旅游有益身心

有人说过这样的话：“谁在年轻时没有做过海的梦呢？……青春是可以消逝的，而梦是不应该消失的。一个有着海的梦的人，也就有着他生命的青春。”

当然，单单是梦还是不够的，何不把梦变成现实呢？试想当你站在涛涛白浪的岸边，面对着一望无际的大海，或驾着一叶扁舟飘曳在碧蓝碧蓝的海面上，此时此刻你的心胸又该多么宽广、舒坦。

于是，我们想到了一个古老而又年轻、久远而又崭新，并且充满了诗情画意的话题，那就是旅游。无疑旅游是一种有益身心的活动，它能让你摆脱繁重琐碎的事务；它能让你忘却萦绕心头的烦恼；它能让你回归自然的怀抱；它又能让你重温儿时的美梦，……总之，旅游会给人带来欢乐和甜美。但过去也曾有人把旅游说成是“浪费光阴”之举。在某些人看来，一个人一旦沉浸在景色如画的美景之中，便一定会忘乎所以，于是也必然会引起“连锁反应”，结果当然是不堪设想了。然而事实并不像这种人想的那样可怕。古代著名诗人、散文家，如李白、欧阳修、谢灵运等人，几乎无一不是遍游名山、大泽的旅游爱好者，何以他们不曾丧志，相反却由此激发了灵感，从而挥毫成章，写出不朽的杰作，成了千古的名人。可见，把旅游和浪费光阴等同起来，只能说是一种无知或偏见。

事实上,旅游是一种智力投资,就像播种那样,它栽下的是幼苗,长成的却是大树。它能使人见识到优美的自然,呼吸到清新的空气,沐浴到和煦的阳光,并能参加各种游览、娱乐活动,诸如爬山、涉水、游泳、日光浴、……。

旅游还能锻炼人的意志和培养敏锐的洞察力,通过对各种文物、山水的参观、游览、访问,你可以从中发现具有历史价值的、美学价值的、典型意义的,以及发人深省的各种事物。在旅游过程中,在不断克服重重困难的同时,也帮助你确立了不畏艰险、誓登顶巅的坚强意志。旅游更能促进思维发展,使你从三尺斗室中一跃而置身于一望无际、天水相连的浩瀚空间,于是,你将挣脱局限的小我的桎梏,用广角镜、望远镜观察社会,思考人生,探索成功之途径,迈开青春的脚步。

旅游好处多,愿你在旅游中获得身心健康的双丰收。

(二) 旅游使你健壮苗条

在姑娘们的审美观中,身材苗条大约列居首位。事实也是如此,一个人体型优美,有时远远胜过单一的容貌美。可惜现实中不可能尽如人意,毕竟还有人与苗条无缘,有时甚至恰恰背道而驰,于是常常使人陷入自我烦恼之中。

其实,烦恼又有何益?如果烦恼真能医治肥胖而使自己变得苗条起来倒也罢了,只是烦恼根本没有回天之术。相反,实践告诉我们,要是能够积极参加户内外运动,倒可使你身上多余的脂肪逐渐减少、耗去,终至慢慢地变得苗条起来。

许多科学家分析认为,人体发胖一般有以下三个原因——爱吃、爱睡、少动。吃得多是一个收入太多的问题,好比

工厂里送来的原料超过了计划需要，一时用不了，当然会积余下来。爱睡与少动是一个支出减少的问题，热量不消耗逐渐累积下来，当然身体发胖变成后顾之忧。

现在有些少女，为了追求苗条，采用饥饿疗法，甚至三顿饭压缩为两顿，以为这样一来或者可以减轻体重，但往往事与愿违，让人始料不及。这样做效果适得其反，因为早饭不吃，饿到中午时分会使空腹感更趋增强，从而导至体内贮存能量的保护机制相应亢进，此时吃下去的食物其吸收率异乎寻常地增高，不但不使脂肪减少，反而形成大量脂肪，弄巧成拙。

前文说过寻求苗条的最佳办法莫过于运动，而运动中尤以耐力运动为宜。在耐力运动中一般公认散步和游泳最为合适。如此看来，旅游中的步行、登山、涉水、……无疑是姑娘们追求苗条的有效方法之一。

根据科学研究得知，步行是一种耗氧性运动，一小时缓慢步行，大约需消耗300~360卡热量，通过每天一小时的步行，一个月便能减肥1~1.5磅，一年累计为18磅(1磅=0.454公斤)。

在这里有一点需着重指出，在进行运动减肥的同时，切不可使饭量加多，否则将前功尽弃。

鉴于步行中的轻松、自由、安全、舒适，一般也容易被多数人接受，而且步行可以说是一切旅游的基础。因此，为了健壮、苗条，你理所当然应和旅游结下不解之缘。

(三) 旅游能祛病延年

世事的纷繁使活着的人永远不可能毫无烦恼，而面对许

许许多多的烦恼，每个人又有着各不相同的处置方法。比较简单粗糙的做法是发泄，例如哭一场、骂一通，或像西方人那样装一个“出气电话”咀咒一番，抑或挂上一个橡皮人，狠狠地痛打它一顿，……而比较高雅的办法是到户外去散散心，如站在海滨看看飞溅的浪花，登上高坡远眺葱绿的原野，于是一切烦恼迅即烟消云散，化为乌有。何以“心有千千结”，而这些剪不断、理还乱的“结”非得到外面方能“散开”？何以它们不可能在侷促的斗室内得以解除？看来新鲜的空气确有让人头脑清醒的功效，而奥妙无穷的大自然，更有着开拓心胸、弥合创伤和填补空虚的奇特力量。

其实又何止于此，人类从狭小的空间脱身来到广阔的山林，面对滔滔的江水或耸天的青山，或淙淙的溪流，或蓊郁的林木，或缤纷的鲜花，……此时此刻，将不只使人消除一切烦恼、痛苦、不安、惆怅，而且，还能攻克顽疾、医治沉疴和使人祛病延年。

这样说决非凭空臆测或哗众取宠。在日常生活中多数人均有稍动即喘的深切感受。倘若为赶上一辆公共汽车而奔了几步，或多走了一二层楼梯，或弯腰擦了擦地板，……随即觉得心慌气喘、胸口发闷或四肢疲软、口内甜腻苦涩，总之一句话，相当不舒服。何以如此不中用？显然这是体力不支的外在表现，而其根子却在于过分缺少运动锻炼，以致于心肺等主要脏器的功能日渐衰退减弱。

据报道，国外也有类似情况。美国大约有80%的人缺乏运动，其他发达国家也有相似情况。因此，当他们看到中国街道上川流不息的骑车人群后十分羡慕，甚而宁可弃轿车不坐，兴致勃勃地汇入了自行车的洪流。

有人作过以下统计：人们在平静呼吸时进入人体的空气量约占21%，一个体力不行的人，将呼出其中的18%，实际利用了约3%；一个体力一般的人，却呼出其中的17%，因此利用了约4%；一个参加锻炼的人，呼出其中的16%，即利用了约5%；倘若训练有素则其利用率将更高。这就是说，同样一次呼吸对于经常运动和缺乏运动的人来说，产生的效果大不相同。

可见，运动能增强人们的体质，能改善人们的心肺功能。正如前文所述，旅游中的散步、登高、游泳等等都是最好的全身运动，加上心情的改善，精神状态的改变，以及思虑、烦恼等的摒除，怎么不让你百病消除、延年益寿呢！

（四） 旅游能陶冶情操

不少人把旅游只看作是一种玩乐、消遣，或至多是一种精神的调剂，是一种心理的补偿。但是，旅游的实际意义恐怕远远超过这些内容。比如，你是一个美术爱好者，那么旅游将使你获得描绘祖国山水的良机，你可以从旅行中展开智慧的眼，把美丽的山光水色尽收眼底，用线条、色彩记下各地的人物和风貌；比如，你是个摄影家，那么你可以在旅行中摄取最美妙的画面，摄下千载难逢的一瞬；比如，你是一位社会学家，那么你可以带着睿智的头脑去考察风土人情，了解悠久的历史、古迹和探索当今的社会心态；再比如，你是一位作家，那么更可以用笔写下你一路的感受、心得和联想。此外，爱好植物的你，可以借此熟悉各地的气候、土质、水源和物种；爱好建筑的你，可以观察各地的房屋结构、造型、风格和布局；爱好医学

的你，可以了解疫情和卫生状况；爱好音乐的你，可以采集民歌、收集童谣，……如此等等，不一而足。

然而，从更高的层次来看，旅游还能陶冶情操和荡涤灵魂的污垢。你想，当你站在民族英雄岳飞的墓前时，你能不被他精忠报国的拳拳之心感动吗？当你站在气势宏伟的中山陵上，面对着辛亥革命的先驱孙中山先生维妙维肖的坐像时，又怎能不为中华民族可歌可泣的斗争史而无限自豪。在天安门城楼前，你目视着气势磅礴的人民英雄纪念碑；在毛主席纪念堂，你瞻仰着安祥沉睡在苍松翠柏中的东方伟人，此时此刻，你的心田里还能有自私狭隘的小我立足之地吗？

所以，旅游也是一所学校，是一所没有校门、没有围墙、没有课桌的学校，就在那令人陶醉的景色中，就用那无声的语言，让历史、让古迹、让大自然来洗礼人们的灵魂，并使我们的灵魂得以净化和升华。

二、旅游前的准备

(一) 旅游前的心理准备

旅游正越来越成为人们关心的话题，除了传统青年男女间的蜜月旅行之外，大中学生、中老年人以及日益富裕起来的农民们也都跨出了狭小的天地，置身于旅游的行列之中。

话又得说回来，尽管旅游事业取得了空前的发展，旅游队伍正在日渐壮大，只是从全国范围着眼，从12亿人口来看，参加旅游的毕竟还是少数。

人们为什么不乐意于旅游？这里存在着心理上的障碍。其一，认为旅游是经济上的严重浪费。有人作过统计，发现多数人甚至连节假日也甘愿悠闲在斗室内，而不太想迈出门去走走。在他们看来，出门就得大量花钱，还不如坐在家里看看电视实惠惬意。其二，认为旅游是时间的浪费，旅途的奔波，鞍马劳顿，除了花钱之外，还得用去许多宝贵的时间，倒不如呆在家里看点书，做点事，分秒必争，毫无损失。其三，认为旅游不安全，除了白受颠簸之苦外，有时还得冒风险、受惊吓。其四，认为旅游是花钱买罪受。

存在着上述心理，即使让你免费旅游，恐怕也未必乐意，当然更谈不上自费旅游了。旅游的好处已如前述，人们在生活、工作中都应该有一点求索精神，何况改革开放以来人们的经济收入都有不同程度的提高，应该把自己的物质、文化生活同步地丰富起来。你看，众多的外宾漂洋过海，飞越千里还

要到中国一游,我们身为炎黄子孙,竟然舍不得迈出门去看伟大祖国的锦绣河山,这是说不过去的。事实上,付出的减少未必等于收入的增多。如果你是一位老人,你应该明白,人生的乐趣在于永不休止地追求,即使两鬓斑白,仍应做一个生活的探索者,做一个生命的强者。愿人人能在大自然的美景中得到无尽乐趣,感悟人生的真谛。

(二) 旅游前的体力准备

毫无疑问,旅游是十分愉快的,但这并不等于说旅游也一定是相当轻松的。在旅游过程中人体各种重要器官,包括心、脑、肺、肾、……其负荷大多成倍地增长,好比呼吸运动加强了,血液循环加快了。此外如汗液的分泌,尿液的排泄,也都作了相应的调整。

所以,确切地说旅游虽则愉快却并不轻松,它是一种繁重的、艰苦的、劳累的,却又是充满乐趣和自觉自愿的强体力劳动。

因此,当你踏上旅程之前,必须认真作好充分的体力准备,以免在旅游的过程中出现体力不支、力不从心和捉襟见肘的意外情况。

那么,旅游前应该作哪些体力准备呢?

1. 要养精蓄锐,贮备体力

许多人一想到旅游中的欢乐,往往会兴奋得废寝忘食,晚上也睡不着觉。这在新婚夫妻的蜜月旅游中尤其多见,其实,这是很不合理的。登程前的体力状况常可决定整个旅游的成败。这像那些参加世界体育大赛的运动员们一样,在他们正