



LU TU
ZI WO
BAO JIAN

曹冬珍 钟天 徐云生 编著

旅途 自我 保健

上海中医药大学出版社

前 言

出门旅行，在我们每个人的一生中，不知要经历多少次。有些人把旅行看作是一件非常愉快的事情，沿途迷人的风光，亲切的人情，可口的小吃，奇妙的经历，踏上旅途的喜悦和即将到达目的地的兴奋，……这一切都是愉快的享受。然而，也有些人把旅行看作是一件痛苦的事情，生活环境的改变，衣食住行的不便，旅途的疲劳，身体的不适应，以致罹患各种疾病，……旅行成了痛苦的折磨。究其原因，主要是因为这些人不懂得旅行保健常识所致。例如：严冬出门为求轻便美观，衣着过于单薄；盛夏外出因怕麻烦，不带遮阳伞帽；大汗之后狂喝冷饮；饥肠辘辘则暴饮暴食；或为节省开支而随便“凑合”，甚至经常以啃面包、泡方便面度日，等等。以致发生感冒、中暑、腹痛、吐泻、痢疾、肝炎、营养不良等旅途常见病，给旅途生活带来了许多烦恼和不快。其实，只要您懂得一些旅途保健常识，这些都是完全可以避免的。

旅途中的吃喝拉撒与睡觉，鞋袜衣帽与手套，样样“小事”都不小，这里面还确实有不少学问呢！严冬酷暑出门旅行穿什么衣服好？晕车晕船怎么办？什么样的人不宜乘飞机？长期出差在外如何合理安排衣食住行？游泳溺水怎么办？孕

妇如何预防旅途中的早产与流产？徒步远行穿什么样的鞋子好？如何防治脚打泡？……您一定想了解和掌握这些常识吧？那么，就请您读一读我们编撰的这本《旅途自我保健》，它将帮助您愉快而平安地度过难忘的旅途生活。

祝您旅途快乐！

编 者

1994年6月

目 录

旅游与季节.....	1
四季旅游巧着装.....	2
春季旅游, 着装宜暖	3
盛夏旅游, 着装宜凉	3
秋季旅游, 注意防寒	4
冬季旅游, 注意防冻	4
青年人谨防牛仔褲病.....	5
女青年穿尼龙內褲不合适.....	6
旅游穿鞋有讲究.....	6
外出者系围巾的艺术.....	7
怎样合理选择袜子.....	8
旅游戴帽的学问.....	8
晴天旅游宜戴墨鏡.....	9
旅游就餐有讲究.....	10
旅途中的一日三餐.....	11
如何注意旅途中的饮食卫生.....	13
夏秋季旅行谨防肠道传染病.....	14
旅游饮酒要适当.....	15

饮酒过量要当心·····	16
饮酒并不能催眠·····	17
旅行途中话吸烟·····	18
车内吸烟,祸及他人·····	19
饮酒加吸烟,害处大无边·····	20
旅途中茶的妙用·····	21
盛夏旅游勿贪冷饮·····	22
旅途须防劣质饮料·····	22
喝汽水为什么感觉凉爽·····	23
饱餐后不宜喝汽水·····	24
饮料不能代替白开水·····	24
饮水的学问·····	25
不要用茶水吃药·····	27
盛夏旅游的营养佳品——冰激凌·····	27
吃柿子的学问·····	28
贪食荔枝有碍健康·····	28
吃菠萝为什么要用盐水浸泡·····	29
旅途多吃水果有益健康·····	29
吃蟹的学问·····	31
选择什么样的旅馆比较合适·····	32
水土不服怎么办·····	33
看电视的卫生·····	34
床和枕头对睡眠的影响·····	35
室内通风与保健·····	36
洗澡可以解除疲劳·····	37
怎样防止打鼾·····	38

住旅馆怎样预防皮肤病·····	38
露天睡觉不利健康·····	39
电风扇的利弊·····	40
使用空调器应注意的事项·····	40
夏天应睡午觉·····	41
旅途气功养生法·····	42
长期出差者要注意体育锻炼·····	45
旅游要注意脚的保健·····	48
坐汽车应注意哪些·····	49
哪些人不宜爬山·····	50
坐车不要迷恋游戏机·····	51
晕车晕船的防治·····	51
哪些人不宜坐飞机·····	53
老、幼、孕妇乘飞机要注意什么·····	55
什么叫“晕机病”·····	56
如何防治晕机病·····	56
合家旅游,谨防意外·····	57
旅途简易保健操·····	58
怎样预防旅行疲劳症·····	60
旅游中常见不适的防治·····	61
夏季旅行皮肤的保护·····	62
老年人旅游应量力而行·····	63
野外游玩谨防蛇咬伤·····	65
毒虫蜇伤的处理·····	65
冬季出游须防冻疮·····	66
如何判断冻伤的轻重·····	66

冻伤的简易治疗·····	67
烫伤烧伤的急救·····	67
旅途中常见的皮肤病·····	68
皮肤划痕症的防治·····	68
夏季郊游要防松毛虫病·····	69
令人讨厌的疥疮·····	69
夏季应预防生痱子·····	70
应当防范的外科皮肤病——疖痈·····	70
旅行者需防注射部位感染·····	71
日光浴与日光性皮炎·····	72
脚癣及其防治·····	73
旅途中脚甲沟炎的防治·····	73
塑料鞋与皮肤病·····	74
旅途中常见急症的应急处理·····	75
旅途中头部外伤的急救·····	76
旅途中腹部外伤的处理·····	76
致命的外伤性脾破裂·····	77
旅途谨防“胃穿孔”·····	78
旅途中发生急性胆囊炎、胆囊结石症怎么办·····	78
友人聚会切莫贪食·····	80
应警惕旅途中的急性阑尾炎·····	80
早期轻型粘连性肠梗阻的自我治疗·····	81
婴幼儿常见外科性腹痛的辨别·····	81
老年人腹痛应警惕乙状结肠扭转·····	82
青壮年饱餐后当心肠扭转·····	83
游玩须防骑跨式尿道损伤·····	83

旅途中排尿困难的应急处理·····	84
旅途中的肾绞痛·····	85
旅途中嵌顿性包茎的防治·····	85
旅途中如何防止痔疮发作·····	86
外伤出血的应急处理·····	87
游乐园中须防颈伤·····	88
落枕的自我治疗·····	88
孩子无故哭闹应警惕牵拉肘·····	89
旅途中皮肤外伤的简便处理·····	90
不可轻视四肢关节扭伤·····	90
骨折的急救·····	92
旅途中多发的口腔溃疡·····	92
冬令需防口角炎·····	93
急性睑结膜炎的防治·····	94
意外眼外伤的紧急处理·····	94
如何清除眼内异物·····	95
怎样预防航空性中耳炎·····	95
怎样预防急性中耳炎·····	96
如何去除耳内异物·····	96
鼻腔异物的处理·····	97
鼻出血的自我处理·····	97
牙痛的应急止痛法·····	98
气管异物的应急处理与预防·····	99
异物卡喉的应急处理·····	99
下颌关节脱臼的防治·····	100
游泳者四忌·····	101

游泳跳水当心受伤·····	102
游泳时抽筋的自我解救·····	103
游泳时意外事故的自救措施·····	105
怎样救护溺水者·····	105
溺水者的心肺复苏·····	106
怎样进行口对口人工呼吸·····	107
旅途中应警惕自发性气胸·····	107
旅行中常见的肛门疾患——肛门裂·····	108
新婚旅行谨防蜜月性膀胱炎·····	109
旅途中的经期卫生·····	110
发生在旅途中的痛经·····	110
治疗痛经有便方·····	111
育龄女性发生在旅行期间的“突发性腹痛”·····	111
旅游结婚期间不宜怀孕·····	112
孕期外出要谨慎·····	113
旅途中如何防治外阴瘙痒·····	113
旅途中如何识别与防治滴虫性阴道炎和霉菌性阴道炎·····	115
旅途中发生流产与早产怎么办·····	116
冠心病旅行须知·····	117
老人旅行防卒中·····	119
旅途中大出血的处理·····	120
旅途失眠怎么办·····	121
夏日旅游要当心中暑·····	122
打喷嚏是感冒的信号·····	124
发烧怎么办·····	125
食物中毒的防治·····	126

便秘的简易疗法.....	127
切不可见呕止呕.....	128
腹痛不可乱用止痛药.....	129
眼睛皮肤发黄是怎么回事.....	130
HBsAg 阳性是什么意思	131
咳嗽与吸烟.....	132
糖尿病人出外须知.....	133
腋臭带来的烦恼.....	134
有胃病的人不要暴饮暴食.....	135
急性菌痢的防治.....	135
哮喘患者旅行须知.....	137
冬春季儿童旅行须防呼吸道传染病.....	138
旅途常用的西药有哪些? 如何选用.....	140
旅途常用的中成药有哪些? 如何选用.....	144

旅游与季节

旅游，是一项既能锻炼体魄，强体健身，又能陶冶情操、增长知识的运动。历代养生学家都非常重视此项活动。例如明代大旅行家徐霞客、清代的刘鹗都曾遍游祖国大好河山，不仅健康长寿，而且写下了不朽的旅游名著。

大自然中温暖的阳光，能使人感到温煦；新鲜而凉爽的泉水，可沁人心脾；柔软和畅的微风，使人遍体舒畅；如画的风光美景，更能激起人们无限的情思。难怪大书法家王羲之辞官去钓鱼打猎，大文学家白居易与苏轼都那么酷爱旅游。

旅游虽好，但亦当顺应四时。古代养生学家根据自然季节的四季变化，提出了春、夏、秋、冬四季旅游法，这样做的目的是为了顺应生、长、化、收、藏的人体阴阳气化规律。具体来说，春季柔风和畅，芳树鸣禽，天地气清，万物以荣，春芽初萌，宜与朋友到郊外踏青；夏季天气炎热，坐在绿叶成荫的树木丛中，或泛舟湖上，观赏荷池红花绿叶，或登山越岭，避暑山庄，别有一番风味；秋高气爽，凭高呼啸，赏菊东篱，坐看西山红叶、登望高山之巅，当使人胸襟开朗，精神振奋；尘气尽消；冬雪漫天，赏梅观雪，冰山玉树，琼楼玉宇，活跃于园庭，看满天飞絮，或登山踏雪，亦有其特殊乐趣。

人与自然界的关系密切,人类生活在自然界中,自然界存在着人类赖以生存的必要条件。同时,自然界的变化又可以直接或间接地影响人体,而机体则相应地产生反应。正如《灵枢·岁露论》所言:“人与天地相参也,与日月相应也”。在四时气候变化中,春属木,其气温;夏属火,其气热;长夏属土,其气湿;秋属金,其气燥;冬属水,其气寒。因此,春温、夏热、长夏湿、秋燥、冬寒,就表示一年中气候变化的一般规律。生物在这种气候变化的影响下,就会有春生、夏长、长夏化、秋收、冬藏等相应的适应性变化。总之,旅游要有计划,宜事先制定好。要根据各人的体力和兴趣爱好,并注意季节、路程等,达到既求舒适又能锻炼身体之目的。

四季旅游巧着装

随着世界性旅游热的高涨,旅游之风也悄然吹遍了神州大地。的确,旅游是一件令人神往的乐事,终日劳作之余,疲惫的躯体及大脑都需要有一个惬意、轻松的环境加以调整,于是,旅游就成了人们陶冶情操、增强体魄的最佳选择。

旅游去,栖身大自然的怀抱,饱览祖国大地名胜古迹,这是一件多么愉快而令人振奋的事情呀!那么临行前,您应该怎样收拾行装,挑选出门穿着的衣物呢?

俗话说:穿衣戴帽,各有喜好。我国人民的穿着,历来以舒适、宽松、柔软、大方为度。穿着合体大方、式样新颖的服装,能给人以美的享受。尤其青年朋友,出门旅游少不了拍个照,留个影,为了使自己的倩影与大自然的秀色融为一体,朋友们往往要在着装上动点脑筋,出门旅游穿什么衣服最合适

呢？其实，不同的季节出门，对服装的选择有不同的要求，下面分别谈谈旅游的四季着装。

春季旅游，着装宜暖

大地告别了严冬，迎来了春光明媚的春季，春暖花开，万物更新，自然界空气清新，鸟语花香，此时出游，如临仙境，令游人们心旷神怡，留连忘返。但是，早春时节，天气虽已转暖，但乍暖还寒，早晚与中午的温差还相当大，此时出门旅游，除了随身穿着的一两件羊毛衫外，还应带一件用于早晚御寒的两用衫。为了与春回大地的自然美景相衬托，衣着颜色宜淡雅一些，给人一种典雅素洁、朴素大方的感觉。

盛夏旅游，着装宜凉

盛夏，结束了紧张繁重的工作和学习的师生们迎来了旅游度假的好时机——暑假。虽然烈日炎炎，汗流浹背，但有机会投身于大自然，领略祖国大地东西南北的风光，师生们仍乐此不疲。

由于盛夏旅游在烈日下步行的机会较多，出汗也多，穿着紧身衣裤不仅不能散发热量，对身体的正常生理卫生也是不适宜的。化纤织物的吸湿放湿性及透气性均较差，不利散热，穿着较闷热，也不适宜。

宽松衣服能使空气在贴身处流动，有利于体温散发；浅色衣服能折射太阳光，减轻身体受热量；麻布衬衣吸汗和散汗都很快，使人有爽滑透凉之感；真丝绸与棉织物的吸湿性不相上

下,但真丝绸的放湿性比棉织物略高一筹,因此,夏天旅游,尤其在烈日下步行,穿上一件浅色轻薄而宽松的真丝绸衬衣或连衣裙,既可防止强烈的日光照射,保护皮肤,又能通风透汗,是十分适宜的。

秋季旅游,注意防寒

秋高气爽,丹桂飘香。金秋的气候十分宜人,如果您此时有机会去领略祖国的名山大川,在欣喜之余,请不要忘了秋季气候由暖转凉,变化万千,尤其深秋已是寒气袭人,此时衣着应注意保暖防寒。身上穿一两件厚毛衣是必不可少的,外罩一件款式大方,做工考究的短风衣,既防寒又能添风采。此外,还应带好棉毛内衣裤。年纪大一些、身体弱一些的还要准备好薄毛裤或开司米裤,以防气温骤降。

冬季旅游,注意防冻

冬日冰封千里,寒风凛冽刺骨,人们大半都围坐在火炉旁或紧张地筹办年货准备过年了。此时,若有兴致外出踏雪赏梅,观看冰雕冰灯,却也别有一番常人难以领略的意趣。此时出游,应着厚衣保暖,少年儿童应穿棉衣、厚毛线裤、防滑保暖鞋,中老年人可穿羽绒衣,既防寒又防湿,而且轻便大方。可别忘了帽子、围巾、口罩、手套也是必不可少的。

青年人谨防牛仔裤病

近年来，一些青年人因受西方服饰的影响，喜欢穿紧身的衣裤，追求“曲线美”，于是，牛仔裤就成了当今青年男女十分喜爱的时髦服装。但是，从卫生学观点来看，紧身衣裤不利于健康，因为牛仔裤布料粗厚，透气性差，而且裤裆紧小，影响下肢血液循环，对局部组织供血不利，同时神经受到压迫，时间一长会使臀部、大腿和外生殖器感觉功能降低，出现麻木，蚁行和异物感。这对于外出旅行的人来说是一件麻烦而扫兴的事。

对女性来说，由于女性阴道粘膜时常分泌一种酸性液体以防御细菌侵入，所以女性的外阴部常常是湿润的，穿着宽松的内裤和外裤，在活动的时候空气流通，有利于湿气的散发，如果裤裆箍得太紧，裆内空气不流通，湿气就不能散发，在湿热环境中，细菌繁殖很快，因此，女性穿紧身牛仔裤很容易发生阴道和尿道感染，引起阴道炎、尿道炎，还容易发生阴部皮肤真菌感染以及阴部湿疹、瘙痒等病症，令人奇痒难忍，搔抓不便，治疗费时，影响健康。

就男子而言，由于睾丸生成精子需要适宜的温度，阴囊内的温度较体温低，如果穿着又厚又紧的牛仔裤，裆内空气不流通，热量不易扩散，阴囊紧紧地贴在两腿内侧，温度得不到调节，这样很不利于睾丸产生正常的精子，甚至影响生育。对于这一点，新婚蜜月旅行的夫妇尤应引起重视。此外，过紧的裤裆，加上出汗潮湿，步行摩擦，还会损伤阴囊皮肤，引起阴囊湿疹、股癣、神经性皮炎等病症。

上述因穿牛仔裤引起的诸多不适，统称为牛仔裤病。有鉴于此，建议青年男女在选择牛仔裤时要选裆稍大，适合自己体型的，不要太紧太小，夏冬季节最好不穿，尤其女青年，夏季更不宜。

女青年穿尼龙内裤不合适

尼龙衣裤富于弹性，易洗易干，且色泽鲜艳美观，颇受年轻人青睐。但是，由于尼龙织物吸湿性及透气性均差，所以不宜做贴身内衣裤，尤其女青年不宜穿尼龙内裤，以免闷湿而引起尿频，尿急、尿痛等尿道刺激症状。出现此种症状后，服药无效，只要换掉尼龙内裤，症状就可消失。

旅游穿鞋有讲究

鞋可护脚，防止脚外伤及寒暑湿侵袭，并可缓和步行时地面对足部的冲击。旅途中对人体健康最有害的大概就是不合脚的鞋子了。从维护足弓的存在、发育以及脊柱生理结构等角度看，鞋跟超过3.3厘米会使身体重心向前倾，体重作用于趾尖部的分量增加，使身体缺少稳定性，足部关节容易受挫伤。若鞋子过紧，鞋底过硬，则双脚易疲劳、长鸡眼和胼胝。因此，外出旅游时穿的鞋一定要松软合脚，既有利于全身血液循环，又能减少全身肌肉骨骼的紧张度，最好穿旅游鞋或坡跟鞋，因为坡跟鞋既不会使身体重心前移，也不后移，有利于步行、负重、维持脚弓自然弧度，预防肌肉、关节损伤，使身体活动轻松自如而不易疲劳。

外出者系围巾的艺术

深秋或寒冬时节，人们外出都喜欢系条围巾，因为围巾既能防风沙保温暖，又能为系用者平添一份美的风采，尤其是女性，围巾称得上是其身上最突出的装饰了。那么，怎样配带围巾才能收到美的效果呢？

在系用围巾时，最重要的就是要注意围巾与服装在花色上的搭配。如穿较厚的衣服时，可选用拉毛、单毛、腈纶、膨体、尼龙、钩针编织的大围巾；如穿较薄衣服时，可选用真丝、尼龙绸等围巾。穿深色衣服时可选用色彩鲜艳的围巾；穿藏青色服装，配纯白色绸围巾能使你显得精神抖擞；穿乳白色绒线衣，配玫瑰红围巾能显你白肤红润，姿态优雅；穿朴素的布质服装，配系湖蓝色围巾能使你显得纯真朴实。气质文静者，宜选用典雅的小花纹围巾；性格活泼者，宜选用大花型围巾。一般而言，少女配系围巾最好以大红为主色调，中年妇女最好以紫酱红为主色调，男性最好以中浅咖啡等中暖色为主色调。

围巾可以围在颈部，也可以包在头上，方围巾还可以叠成三角披在肩上。

系用围巾值得注意的是，不要把围巾当口罩捂嘴御寒。因为围巾一般以羊毛、化纤织成，使用中脱落的纤维毛绒和躲藏在纤维空隙间的尘埃、病菌很容易被吸入上呼吸道而威胁人体健康，特别是老年人更容易诱发哮喘和上呼吸道疾患。