

方路

旅游保健 顾问

河南科学技术出版社



内 容 提 要

本书以致亲朋好友的书信体形式，分别针对青年、老年人及妇女、儿童及病弱者的不同特点，深入浅出地介绍了旅游对健康的好处、旅游的准备工作和旅游的衣食住行、新婚旅游及孕妇旅游须知、高血压及冠心病等慢性病病人的旅游自我保健、各种旅游方式与各种旅游活动的保健、各种日用品与旅游的关系以及旅游中常见伤病的防治等方面的知识。本书内容新、内容全，行文流畅，读来信感亲切，是旅游者的“保健医生”和知心朋友。

旅游保健顧問

嚴濟慈



題

致读者

——代序

杭州大学旅游系教授
旅游学博士

陈纲

方路同志让我为他的新著《旅游保健顾问》写个序，藉此说几句与书与读者与作者有关的话，权作代序。

当今，在世界范围内，旅游已越来越成为人们所向往，所喜爱的活动，成为现代文明生活的一个组成部分。通过旅游活动，人们满足消遣、休闲和文化的需要，开阔视野，增长知识，陶冶情操。“享受一下变换环境所带来的乐趣”，已成为发达国家许多人的口头禅。外出旅游已是现代人调节生活节奏所不可缺少的环节。在我国，旅游活动的蓬勃开展，标志着人们生活水平的不断提高和人的素质的全面发展。

但是，旅游毕竟是一种空间位移的运动，一种特殊的生活方式。旅游者从长住地出发，到达旅游目的地，又从旅游目的地返回到长住地的整个旅游过程中，会遇到日常生活中不常遇到，或者一般不会发生的问题。如何使旅游活动顺利地进行？这是每个人在出发旅游之前和在旅游中经常会考虑的问题。近年来，国内出版了许多读物，指导人们的旅游活

动，但多属景观描述、介绍名胜古迹和旅游常识方面的。关于旅游保健方面的甚少。《旅游保健顾问》较全面地介绍旅游医疗保健知识，应该说，它填补了旅游读物的空白。

在旅游中，大自然的秀丽风光和清新空气使人心情开朗、舒畅。通过步行、登山和其他各项活动，使人的肌体得到增强，大大有益于健康，但是，由于交通工具的颠簸、生活环境的改变、气候水土的变化、身体劳累和饮食条件的不同等种种原因，容易发生一些病症，有时还难免遇到一些意外的伤害事故，旅游者需要及时采取措施加以治疗。

本书作者多才多艺，集编辑、记者、医生、科普作家于一身。自1976年以来，作者利用业余时间撰写了上千篇文章发表在全国各地报刊上，并出版了《家庭病床》等专著和合著。其中《家庭病床》一书先后荣获“北方十省市优秀科技图书奖”和“第二届全国优秀科普作品奖”。同时，作者荣获了杭州市和浙江省职工自学成才奖，还被授予“全国自学成才者”荣誉称号。近几年来，作者又在旅游保健方面做了开创性的研究工作，为旅游事业作出了不少贡献。

《旅游保健顾问》溶知识性、趣味性和应用性为一体，是一本实用价值很高的读物。作者以其丰富的医学知识和临床经验，结合旅游活动的实际，用清新流畅的语言、生动活泼的形式，回答了旅游者客居在外普遍关心的保健方面的问题。希望《旅游保健顾问》成为旅游者和所有准备外出旅游者的益友。

1992年5月26日

目 录

莫负春光去旅游·····	1
——致友人	
外出旅游要做哪些准备工作·····	4
——致大学生	
骑车旅游的注意点·····	8
——致中学生	
登山旅游带来的新问题·····	12
——再致中学生	
徒步旅游是一项健身运动·····	17
——致作家	
腿力的锻炼与保护·····	19
——再致作家	
数九寒天旅游热·····	26
——致画家	
冬季旅游的文明与卫生·····	29
——再致画家	

老年人旅游的忌与宜	37
——致老师	
旅行结婚前的准备	42
——致新婚夫妻	
莫在蜜月酿苦酒	47
——再致新婚夫妻	
孕妇外出旅游须知	53
——致孕妇	
当心挥汗如雨时	58
——致青工	
曝晒招致的种种皮肤损伤	62
——再致青工	
“有钱难买六月泻”吗?	65
——三致青工	
高血压病人外出旅游的自我保健	68
——致退休教师	
冠心病病人外出旅游的自我保健	72
——致离休干部	
旅游与“晕动病”	79
——致侄儿	

水土不服话环境.....	83
——再致侄儿	
谨防“旅游泻”.....	85
——三致侄儿	
旅游防中暑.....	88
——四致侄儿	
旅游防损伤.....	92
——五致侄儿	
切勿轻视感冒.....	96
——再致友人	
旅游与饮食卫生.....	99
——致小妹	
暴饮暴食可危及生命.....	102
——二致小妹	
食品和毒品.....	105
——三致小妹	
喝茶、饮酒及其他.....	111
——四致小妹	
霉变甘蔗吃不得.....	116
——五致小妹	

旅游带醋好处多..... 118

——六致小妹

胃及十二指肠溃疡病人外出旅游的自我
保健..... 120

——致音乐家

让大自然成为你的美容师..... 122

——致闺女

“麦克”眼镜是装饰品吗？..... 126

——再致闺女

牛仔裤与妇女病..... 129

——三致闺女

小伙子为啥这样怕冷..... 132

——致小儿

关于口罩、手帕、毛巾的议论..... 134

——再致小儿

洗手与握手..... 137

——三致小儿

怎样保养自己的一双脚..... 140

——致学友

如何消除脚病患者的痛苦..... 143

——再致学友	
疗养佳地何处觅	146
——致岳母	
旅途中的自我保健——按摩	150
——再致岳母	
为啥睡不着	157
——三致岳母	
进行日光浴、空气浴、水浴应注意哪些问题	161
——四致岳母	
游泳拉杂谈	168
——致妹夫	
滑冰的注意事项	178
——再致妹夫	
紧急刹车引起损伤之后	180
——致妻子	
旅游区应有急救设施	183
——再致妻子	
漫谈旅游者的病情观察	186
——三致妻子	

意外伤害的现场急救和护理..... 189

——四致妻子

附1：旅途中常见急症的临时处理... 203

附2：旅游者常见疾病的自我诊疗... 239



莫负春光去旅游

——致友人

石磊兄：

您在来信中嘱我答复“春困”的问题，兹作如下解释：

许多人为什么一到春天，常常感到困倦，总有一种“觉没睡足”的感觉呢？这是因为人在冬天时，身体为减少散热并加强产热以抵御寒冷，使皮肤的血管处于收缩状态；而一旦春回大地，气温上升，皮肤的血管渐趋扩张，血液循环加快，相比之下，供给大脑的血液和营养物质却相对减少。再加上春季逐渐昼长夜短以及温暖气温刺激，使人发困欲睡。

其实，春季发困，倒不是生理上需要特别多的睡眠时间；恰巧相反，过多的睡眠，尤其是懒于运动，将使精神更加处于萎靡困顿状态。如此恶性循环，只会使学习和工作效果更加不佳。

可是，怎样才能使“春困”现象减轻以至被克服呢？办

法很多，最好的莫过于春游。春游，在我国古代称“踏青”，一般都在清明节前后进行，是民间一项饶有趣味的体育活动。春天风和日暖，草长莺飞，景色秀丽，自然界万物复苏，欣欣向荣，确属旅游的黄金季节。

春季旅游，不但可以尽情享受大自然的美景，观赏明媚的春光，陶冶性情，增添生活趣味，而且可以在轻松愉快的旅游活动中振奋精神，增长知识，增强体质，有益于身心健康，有心人何乐而不为呢？到杭州来吧。

杭州山灵水秀，素以风景美丽著称。西北群山，千峰凝翠，洞壑深幽；西湖碧波，平明如镜，绰约多姿。岚光与烟波吞吐，山色同塔影交辉。那秀美的湖山和数不清的深藏于丘壑林泉之间的名胜古迹，历来成为人们游憩吟咏之所。湖光潋滟，山色如画，江南自古繁华，物华天宝，人杰地灵，西湖一枝独秀。

您如果暂时不能来杭，那也不要紧，神州何处不飞花，您尽可以选择合适的风景点旅游，或者就近到郊外去“踏青”。

“三月三日气象新，长安水边多丽人。”——是唐朝大诗人杜甫描写长安城郊曲江风景区春游盛况的诗句。

“曲栏幽榭终寒窘，一看郊原浩荡春。”——是宋代大文豪苏东坡描绘古代春游热闹场面的诗句。

可见自古以来，人们对春游活动相沿成习，非常喜爱。

放风筝常常是春游中的一支插曲。我国的风筝，融民俗、健身、科学、艺术、美学于一体，是人民群众广泛喜爱的一项情操高尚的文体活动。人们运用技艺和智慧，以蓝天为纸，

书画琳琅于青笺，将云拟水，让“鱼虾”游弋，“巨龙”腾飞，霞光拟花，令“彩蝶”飞舞，“对燕”嬉逗，装点祖国的万里长空，丰富人民的文明生活。

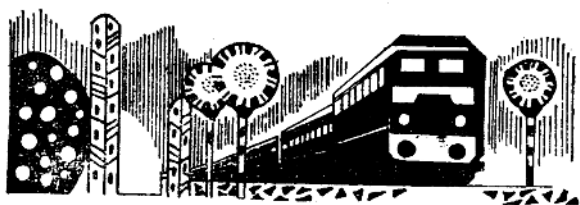
风筝之所以能够在我国2000多年的历史中不断得到发展，源远流长，是因为它不仅是件玩物，能给人们带来乐趣，而且是一项有益于人们身体健康的文体活动。宋代李石撰写的《续博物志》中说：“风筝引丝而上，令小儿张口仰视，可以清内热。”清人作的《燕京岁时记》中也有“儿童放之（风筝）空中，最能清目”的记载。可见放风筝有益于调节视力，且能清热去火解除烦躁。当风筝放起来时，如春燕翔空，观赏着蓝天上翱翔的红“蝶”白“鹤”、远“鹰”近“燕”，怎不令人耳目一新，心旷神怡。人们一线在握，笑语欢声，你奔我跑，将这些造型千姿百态、图案丰富多彩、喻意美好幸福的风筝送上天空，不但身体得到了锻炼，精神上也得到了享受。所以说，放风筝作为春季旅游的一项活动，无论对于集体和个人，都是十分适宜的。

推开窗户，春风扑面而来，多么明媚的春光，多么可爱的河山，多么诱人的旅游，我们岂可坐失良机、轻易放弃？走吧，到屋外去，“最好的休息是到大自然的怀抱里去。”（列宁语）

专此奉复，顺祝
近祺！

弟 方路上

甲子年早春于西湖畔



外出旅游要做哪些准备工作

——致大学生

丛琳同学：

得知你和你的同学要利用暑假外出旅游的消息，颇为高兴。

去年夏末，几位南方姑娘来信告诉我，她们选择夏季最热的时候，特地跑到我国最北部的边镇——漠河，去观看“北极光”。这个“北极村”地处北纬 $53^{\circ}27'$ 的寒极地带，1年中有8个月处在冰雪寒霜季节。到了夏季，北极村却有着独特的风光，黑夜只有2~3个小时，从晨1时到晚9时全是白天，因而人们把漠河形容为没有黑夜的“白昼城”。几位姑娘去漠河旅游的结果，不仅未能如愿以偿地看到五光十色、绚丽多姿的“北极光”，反而把人给冻坏了。她们在来信中抱怨，悔不该穿着裙子去北方。

常言道：在家千日好，出外一时难。这话确有一定的道

理。旅游者初到外地，由于人地生疏，周围环境变异，生活习俗不同，各方面都不如在家方便，因而势必带来一些不适应的感觉，甚至产生某些烦恼。所以，有必要在行前做好准备工作，例如：

一、当你选定了旅游点以后，就应对要去的地方进行一番了解。可以从报刊、图书、游记中去搜集资料，也可以访问熟悉当地情况或曾到过那里的人以及交通和旅游部门的问询处。了解的内容，大致包括两个方面：其一，你要到达的旅游点，途中要经过哪些地方？交通是否方便？旅游点所处的位置，在中国的哪一地带？有何地理特征？有何旅游价值（包括历史的、文化的、经济的）？其二，旅游点的风俗民情，饮食起居情况有哪些特殊性？如何“对症处理”？尤其是到少数民族聚居的地区，更要预先了解，早作准备。

二、出外旅游要加强旅游的计划性。譬如，何时动身，何时到达车站或码头，途中打算游览什么地方，什么时间到达目的地，哪些特殊情况需要安排多少时间……，凡此种种，都需要仔细计划一下，最好列成一张表，争取既不使旅游时间虚度，也不要过于紧张。

三、旅途生活用品以从轻从简为原则，除了生活必需品，可带可不带的尽量不带；但是，还要注意因地因时因人制宜。一般地说，供换洗用的内衣裤、手帕、袜子；供漱洗用的毛巾、牙刷、牙膏、剃须刀、肥皂、护肤油膏；供晴雨天用的折叠伞、旅游鞋；供夜晚换用的拖鞋或布鞋；以及随时备用的旅行剪、水果刀、手电筒、卫生纸（女同志应带上

卫生带),钢精饭盒、水壶、小勺子、网兜、针线包、衣架、绳子(供晾衣、捆扎用);备用药品(常用药品及本人专用药品);备用干粮、茶叶、水果等。

四、如果到寒冷或暑热地带旅游,应根据当地的气候特点,带上轻软舒适、活动方便的衣物,如毛衣、手套、风帽等。如旅途较长、换乘车次多,不妨带个折合式轻便旅行凳,以便临时就地休息;旅游点多,需经常换住旅馆的,最好带一条被围,附带几只扣针,便于住宿时缝在被子上,以保持清洁卫生。为了解除旅途疲劳,丰富文化生活,还可带书刊、扑克、象棋或袖珍收音机、照相机等。有的旅游者喜欢垂钓取乐,可以带上钓鱼工具。有条件的可带一只300~400W的电热杯,必要时用来烧杯开水或煮点面、粥之类的食物;如有垂钓所获,更能丰富野餐的菜肴。喜欢游泳的旅游者,除了带游泳衣,还要准备一件保暖的上衣或浴巾。

五、此外,还应带以下用品:信笺、信封、邮票、笔记本、钢笔、交通图、证明本人身份的证件和介绍信等(蜜月旅行的新婚夫妻应携带结婚证书)。至于车票或飞机票、船票、粮票和旅费是必备的,但旅费不宜多带,以够用为标准;如出省还要换全国粮票。

既然有所带,当然还要有所不带。外出旅游者不要带哪些东西呢?贵重的物品、笨重物品、本地票证以及家中 and 办公室的钥匙等,均不要带。这样,既减轻负担,又可避免不必要的损失。

俗话说:百步无轻担。旅游行装一定要轻便实用。背包