



旅游保健问答

张赵华
果编著

旅行的学问
保健的指南
家庭的护士
个人的医生

旅游保健问答

张赵华 张 杲 编著

陕西旅游出版社

(陕)新登字 012 号

责任编辑 苏 郁

责任校对 程 浩

责任监制 刘青海

旅游保健问答

张赵华 张 泉 编著

陕西旅游出版社出版发行

(西安市长安北路 32 号 邮政编码 710061)

新华书店经销 长安第二印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 开本 印张 9 180 千字

1999 年 7 月第 1 版 1999 年 7 月第 1 次印刷

印数:1—5000

ISBN 7-5418-1538-1/I·414

定价:16.00 元

觀光族游
注意安康

賀《旅遊系地問答》問世

孫曉東

一九九九年五月

陝西省保健局副局長

内 容 提 要

本书是集旅行、旅途保健、家庭医生知识为一体的科普性读本。作者以丰富的临床经验、旅游专业知识和独特的眼光，对旅行中的安全与健康、家庭医疗常识作了较客观的回答，对支持国家医疗改革，提高人们自我保健能力将起积极作用。全书 120 问，言简意赅，内容丰富，贴近生活，贴近现实，其中许多秘传手法系作者首次公诸世人，如“倒栽葱救治急性阑尾炎”、“十二经筋弹拨术救治各类昏厥”、“募病点俞治疗脏器痉挛”等，所施无不应手而验。

本书简、验、廉、便、捷，节约人力、财力、物力、时间、能源，充分体现了经济、实用、速效的优点，是一部较好的旅游保健指南，也是宾馆、饭店、车站、码头、机场、旅行社、旅游学校、旅游景点、学生、导游、司机、家庭及缺医少药的山区农民和民工及差旅人员的参考用书。

序

张赵华医师等编著的《旅游保健问答》即将出版,有幸先睹。该书较全面地回答了旅行与健康的诸多问题,书体采用问答形式,一问一答,直截了当,简明扼要,通俗易懂,是一本不可多得的居家、旅游保健科普读物。

通观《旅游保健问答》一书,作者归纳了多年从事旅游保健工作的经验,尤其突出了中医保健的特色。问答中所选中医方药和疗法,尽量做到简、便、廉、捷,立竿见影。在我国进入市场经济,特别是医疗保险制度改革启动后,广大群众对选择医疗服务倾向于收费又低效果又好的服务项目,而中医的针灸、按摩、火罐、汤药等恰恰符合了群众的这一要求。这是本书选题中的独特优势。对于旅游者来说,出门在外,疲劳、水土不服,小伤小病在所难免,旅行包内备上一本《旅游保健问答》随时翻阅,不但增长防病保健常识,也可达到小伤小病自医、自救的目的。该书涉猎广泛,对于居家生活中许多保健常识的掌握,对于旅游工作者都颇有裨益。

旅行保健是以旅行为目的,通过一系列医疗保障手段,维护旅行者的身心健康,将可以预见的各种隐患给以杜绝,使不安全因素降到最低限度。国外发达地区和

发达国家对旅行卫生、旅游保健是非常重视的，有专门机构和专家提供这方面的研究和咨询。如：美国的旅行信息服务系统，就可为旅行者提供所有前往地的详细疫情和健康信息，提供 24 小时网络服务。国外一些旅行社为旅游者所配备的旅行保健品及旅游保健手册更是名目繁多和实用。在我国，这些工作才刚刚起步，把旅游卫生、旅游保健作为专题研究的人更为数不多，有待于有志者开拓和进取。

“宝剑锋从磨利出，梅花香自苦寒来”，张赵华医师正是为数不多的有志者。他利用工作之余，博览群书，广集资料。更难能可贵的是将授业老中医秘传的一些自享自用的手法绝活贡献出来，笔耕数载，终于编纂整理成书，这是作者对旅游保健事业的一大贡献。余不揣愚鲁，略陈梗概，权以代序。

中华预防医学会旅行卫生专业会委员 程九龄
西安宾馆医务室主任、副主任医师

1999 年 1 月于西安

前 言

我是受当年父亲“下放”，兄长“下乡”，母亲多病，经济贫困，医疗条件差的影响而学医的。记得少时常常在半夜用架子车拉着母亲去医院，看到病人眼巴巴地望着大夫，以乞求的表情求治时我就会联想到我的母亲和我自己，我深切地体会到一个备受病痛折磨的人在得不到同情和治疗时的痛苦，这些都促使我立志要成为一名医生。后来每当我看到大夫治愈病人后露出欣慰和卧床不起的病人以前所未有的心态对已往的荣誉、地位、权势和名利发出感慨时就更加坚定了学医的信心。每当我看到人们平时不注重养生保健，在遭受疾病后却屡受江湖医生的愚弄时就为他们扼腕叹息，因此，上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全以养其生，宣传卫生知识，提高全民保健能力就成为我学医的目的。

由于受“文革”中读书做官论和读书无用论的误导，文化课学得差，以至于在恢复高考后的考试中竟连续两年落榜。无奈只好另辟蹊径，开始了漫长的投师学医，真是东家讨来西家要，为获一方一法，备受艰辛，还往往屡求不得。在生活不能自立的“待业”情况下，一次历史性的机会将自己推进了“陕西省旅游训练班”（旅游学

校的前身),后在西安宾馆工作,曾先后做过校医、洗衣工、勤杂工、行李员、按摩员等。工作中,常常义务为外宾做推拿服务,多次得到外宾的感谢和表扬,从而受到领导的关心和重视,为自己创造了进修和系统学医的条件,使医疗技术得到不断的提高。

回顾所走过的历程,真是和旅游保健事业结下了不解之缘。为了旅行者的安全与健康,为了每一个人及家庭的“燃眉之疾”,为了完善旅游事业和提高人民健康水平,为了报答父母和领导对我的关心和培养,这就是我撰写《旅游保健问答》的动机。

旅行,这一古老而新兴的活动在中国虽已有两千多年的历史,但作为改革开放后的国际旅游也只有短短的二十年,在旅游事业日益发达的今天,尚无一本配套的专业性旅游保健用书问世,与发达国家相比不能不说是一件憾事。笔者曾先后对500名不同国籍、不同年龄的旅行者进行心理调查,结果担心旅途安全与旅途生病的人分别占到85%和74%,可见这一工作的重要性和必要性。旅行,在现代社会中,已成为每个人或家庭必不可少的一项基本社会活动,不仅是探亲访友,出差开会,外出打工,经贸洽谈的必经之路,同时也是加强世界各国政治、经济、文化、科技交流,增进友谊与和平的基本方式之一,而这些活动内容缺少了安全与保健工作是行不通的。

笔者在回答旅行者旅行中存在的诸多实际问题的

同时，也充分考虑了个人和家庭的适应性，努力做到省钱、省力、方便、易理解、易办到，理论联系实际，使贫富咸宜，人人都能掌握一定的医疗知识和养生经验，对支持国家医疗保险制度的改革和提高人们的自我保健意识起到积极作用。尤其是在缺医少药、条件艰苦的状况下可起到治愈疾病，控制病情，为患者赢得宝贵时间的作用，并能为人们相互帮助，增进友谊，树立良好的社会风气起到有益的作用。

天地者，万物之逆旅；人生者，百代之过客。匆匆一生，坎坷不平，事有仓猝，谁无疾病，一旦遭逢，何从措手，无有妙法，凭甚济危，不行保健，岂能寿世，解窘救急，惟赖效方，是故未雨绸缪，防患于未然哉！余不揣浅陋，斗胆问答成册，权当抛砖引玉，以请良师益友，惟愿人民身心健康，一帆风顺，居家康乐，旅途愉快。

最后，对为本书的问世给予关心和支持的陕西旅游集团公司董事长张小可，西安宾馆总经理张东生，中华预防医学会旅行卫生专业委员会程九龄先生和义务帮助我的仁者许海云同志表示衷心的感谢！

因水平有限，错误难免，请批评指正，试用后酌实修正，待机完善。

作 者

于 1999 年 2 月

目 录

序	(1)
前言	(1)
什么是旅行或旅游	(1)
旅行或旅游各有那些内容和形式	(1)
什么是旅游保健, 其关系是什么	(3)
旅游保健在各国怎样, 其宗旨是什么	(5)
怎样做好旅游保健工作	(6)
休闲旅游与度假旅游的优点	(12)
如何随团队旅行	(14)
旅美签证须知	(17)
境外旅游须防疫	(20)
家庭旅游小常识	(21)
旅行时应带哪些常用物品	(24)
旅行时应注意哪些安全	(25)
单身旅行时应注意什么	(28)
老人春游时应注意什么	(31)
自己如何预测天气变化	(32)
乘坐火车、汽车、轮船、飞机的常识有哪些 ...	(34)
交通受阻时应怎么办	(39)

火车上发生火灾怎么办	(40)
丢失了东西怎么办	(40)
在意外灾难中如何死里逃生	(41)
怎样逃离失火的楼房	(44)
旅游防汛更防疫	(45)
游人不慎溺水应怎样救治	(46)
怎样正确做人工呼吸和胸外心脏按摩	(47)
徒手止血有哪些方法	(48)
脑出血病人如何急救	(49)
旅行中如何预防“脑中风”	(49)
旅行中如何预防高血压复发	(51)
旅行中应怎样预防“性病”的传染	(54)
旅行中应怎样预防“艾滋病”病毒的传播	(55)
如何有效的防治“疥疮”	(58)
旅游应警惕流行性出血热	(60)
如何快速恢复疲劳与紧张	(62)
哪些病人在服药期间不能骤停	(64)
哪些病人应立即送往医院	(65)
乘长途汽车应适当开窗	(65)
那些“头痛”应特别引起重视	(66)
谨防“青壮年急死综合症”	(67)
贫血的概念不同于低血压	(69)
桑拿浴和洗澡时应注意的内容	(70)
注意房间内或窗门口花草的毒性	(72)

怎样预防“迷魂药”或“蒙汗药”	(73)
常用的中西药配伍禁忌	(75)
注射防疫针时的禁忌症	(78)
旅行时应怎样预防感冒	(80)
感冒的非药物治疗法有哪些	(83)
什么是“刮痧”疗法, 怎样使用	(86)
什么是“刺血”疗法, 能治哪些常见病	(87)
夏季怎样防治中暑	(92)
腹泻的预防和非药物治疗	(93)
食物中毒的自救措施	(97)
“脱水”怎样救治	(99)
用膳时的禁忌内容	(99)
打喷嚏的利与弊	(104)
哪些人不宜“大笑”	(106)
怎样治疗“呃逆”	(107)
鱼刺卡喉时怎么办	(108)
如何醒酒、节酒和治疗“酒粪”	(109)
部分口腔病的简易疗法	(112)
腿肚子抽筋怎么办	(117)
蚊虫叮咬、蜂蝎螫伤或毒蛇咬伤怎么办	(118)
面瘫或“歪嘴风”的治疗方法	(121)
人被“山岚瘴气”侵袭后怎么办	(123)
咳嗽、急性支气管炎的非药物治疗	(124)
哮喘突然发作应怎么办	(126)

呕吐酸水、胃脘痛、胃结石、胃溃疡的简易疗法	(127)
常见眼疾的简易疗法	(129)
水、火、油、气烫伤的救疗方法	(132)
跌打损伤后的急救措施	(135)
急性腰扭伤的自我矫治方法	(136)
外踝关节扭伤的自我矫治方法	(138)
痔疮犯了怎么办	(139)
疖子、疔疮、痈疡、淋巴结肿痛的简易疗法	(141)
徒手治疗“胸肋岔气”	(143)
小儿尿床、受惊夜啼、积食发热、痰鸣喉塞的 简易疗法	(144)
气管被异物堵塞时怎样急救	(146)
游人被狗咬伤怎么办	(147)
种种防治冻疮法	(149)
种种预防晕车法	(150)
怎样止“鼻衄”	(151)
高粘血、高血糖的非药物治疗	(152)
男女生殖器官疾患的简易疗法	(153)
点穴与按摩治疗头痛与失眠	(155)
怎样矫正“落枕”	(157)
如何防治腰膝酸痛、足跟胀痛、腿弱无力	(157)
毒瘁子、荨麻疹、湿疹、牛皮癣的防治法	(161)
“脚气”或“手气”的辨证施治	(164)

带状疱疹的非药物治疗	(167)
怎样治疗面部痤疮	(169)
辨证治疗习惯性便秘	(170)
点穴治疗咀嚼肌痉挛	(172)
“三门”并刺救疗癫痫复发	(172)
“梅花刺”治疗“网球肘”	(173)
酒洗推拿法治疗“弹响指”	(174)
如何预防日光性皮炎	(175)
颈椎增生、颈肩综合症的防治法	(176)
伤湿膏的新用途	(178)
巧用氯霉素眼药水	(179)
怎样才能戒烟	(180)
“打吊针”的利与弊	(182)
如何纠正“抗药不抗病”的反常现象	(185)
买药，仔细辨真伪	(190)
家庭用药须知	(193)
练“气功”的利与弊	(199)
从辨证分型看“特异功能”	(206)
怎样救护小儿阴茎被夹	(217)
司机的保健常识	(218)
做好冠心病发作前的准备	(219)
怎样辨别心绞痛	(221)
冠心病病人应避免吸入汽车废气	(222)
正确使用“硝酸甘油片”	(223)

心绞痛、心动过速的预防和徒手治疗	(224)
胆绞痛的预防和徒手治疗	(225)
肾绞痛的预防和徒手治疗	(228)
“癰闭”的急救法	(229)
“急腹症”应当注意什么	(231)
“倒栽葱”救护急性阑尾炎	(232)
“募”病点“俞”治疗脏器痉挛	(233)
“十二经筋”弹拨术救治各类昏厥	(234)
浅谈心理疾病	(237)
 取穴主治表	 (265)
人体经穴图	(268)
 附：旅行歌	 (271)

什么是旅行或旅游

旅行——是由一个人或者若干个人组织起来的群体，离开自身的长久居住地，外出进行一系列的有目的的活动；旅游的本身也是旅行，是整个旅行的一个重要组成部分。

旅行一般来说都带有计划或任务，具有一定的严谨性和目的性，而旅游一般来讲则含有休闲或娱乐，具有一定的随意性和可变性。二者常相互融通。

旅行——可分为长时间旅行和短时间旅行。由于交通的高速化，短时间的长途旅行把我们“地球村”的时空变得越来越小。由于选择的交通工具不一样，短途的长时间旅行仍有一定的普遍性，无论哪一种旅行都使得人与人、人与社会、人与自然的交流更加频繁宽广，种种良性的或恶性的信息迅速传递，旅行的纽带把甲乙两地的活动交织在一起。

旅行在现代社会已成为家庭或个人的一项基本社会活动，例如探亲访友，出差开会，友好访问等，都是人们进行思想交流，传递信息，融通感情的基本方式之一。旅行衬托着人的生命的活力和社会的意义。总之，一个人对某一时空的往返过程谓之旅行。

旅行或旅游各有哪些内容和形式

一个人选择什么样的形式去旅行，完全是由自己和