

# 假日

# 生活指南

陈 赤 主编

· 垂钓技艺篇 ·  
· 旅游篇 ·

· 宠物赏玩篇 ·

· 文化娱乐篇 ·

· 美发 ·  
· 美容 · 健美篇 ·

· 服饰与仪态篇 ·

· 家庭教育篇 ·

· 营养与食谱篇 ·

· 养生保健篇 ·

· 假日禁忌篇 ·



河南科学技术出版社

## 内 容 提 要

本书是为指导广大家庭过好假日生活而编写的。

它包括旅游、垂钓技艺、宠物赏玩、文化娱乐、美发、美容、健美、服饰与仪态、营养与食谱、家庭教育、养生保健、假日禁忌十篇,涉及假日生活的各个方面。为广大读者解答了上千个问题。

它将竭尽全力,使您的假日生活富有情趣。

## 假日生活指南

陈 赤 主编

责任编辑 张 鹏

---

河南科学技术出版社出版

郑州市农业路73号

邮政编码:450002 电话:(0371)5721450

河南巩义市印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本:850×1168 1/32 印张:10.875 字数:264千字

1998年5月第1版 1998年5月第1次印刷

印数:1—6000

ISBN 7-5349-1910-X/G·498 定价:15.00元

---

## 《假日生活指南》编写人员

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 主 编 | 陈 赤 |     |     |     |
| 编 委 | 张 华 | 李 萍 | 李小葑 | 徐菊华 |
|     | 李明文 | 白希玲 | 王芦群 | 杜兴堂 |
|     | 钱益民 | 张华平 | 李大奎 | 徐 敏 |
|     | 陈海波 | 王 姬 | 王德华 | 汪 明 |
|     | 徐艳华 | 杜国兵 | 刘 林 | 沈 军 |
|     | 盛国平 | 谢 卫 | 林 芳 | 钱 萍 |

# 目 录

|                     |                  |
|---------------------|------------------|
| 旅游篇 .....           | ( 1 )            |
| 旅游常识 .....          | ( 2 )            |
| 怎样制定合理的旅游计划( 2 )    | 旅游必备物品( 2 )      |
| 怎样防止晕车、晕船( 3 )      | 怎样防止旅途失眠( 4 )    |
| 怎样注意旅途安全( 5 )       | 旅游便秘的防治( 5 )     |
| 旅游腹泻的防治( 6 )        | 旅游应注意饮食卫生( 6 )   |
| 旅游鞋不宜久穿( 7 )        | 旅游乘车前不宜吃得过饱( 7 ) |
| 脚扭伤后的自我处理( 7 )      | 脚打泡怎么办( 8 )      |
| 旅游品收藏( 8 )          | 旅游如何防“宰”( 9 )    |
| 风景名胜 .....          | ( 10 )           |
| 北京八达岭( 10 )         | 承德避暑山庄( 11 )     |
| 秦皇岛北戴河( 11 )        | 五台山( 12 )        |
| 五大连池( 12 )          | 太湖( 12 )         |
| 南京钟山( 13 )          | 杭州西湖( 13 )       |
| 普陀山( 14 )           | 黄山( 14 )         |
| 武夷山( 14 )           | 庐山( 15 )         |
| 井冈山( 15 )           | 泰山( 16 )         |
| 桂林漓江( 16 )          | 峨眉山( 16 )        |
| 九寨沟—黄龙寺( 17 )       | 黄果树瀑布( 17 )      |
| 临潼骊山( 18 )          | 昆明滇池( 18 )       |
| 历史文化名城 .....        | ( 19 )           |
| 北京( 19 )            | 西安( 19 )         |
| 承德( 19 )            | 延安( 19 )         |
| 拉萨( 20 )            | 大同( 20 )         |
| 大理( 20 )            | 南京( 20 )         |
| 广州( 20 )            | 苏州( 21 )         |
| 扬州( 21 )            | 杭州( 21 )         |
| 昆明( 21 )            | 绍兴( 21 )         |
| 遵义( 22 )            | 开封( 22 )         |
| 洛阳( 22 )            | 泉州( 22 )         |
| 景德镇( 22 )           | 曲阜( 23 )         |
| 成都( 23 )            | 桂林( 23 )         |
| 长沙( 23 )            | 江陵( 23 )         |
| 走向自然 .....          | ( 24 )           |
| 郊游——到野外呼吸新鲜空气( 24 ) | 骑车郊游富有情趣( 24 )   |
| 垂钓技艺篇 .....         | ( 27 )           |
| 垂钓基本技法 .....        | ( 28 )           |

|                |                  |               |
|----------------|------------------|---------------|
| 春季垂钓技法(28)     | 夏季垂钓技法(30)       | 秋季垂钓技法(30)    |
| 冬季垂钓技法(31)     | 钓具的保养和维修(32)     |               |
| 怎样选择最佳垂钓点(32)  | 打窝子的基本原则(34)     |               |
| 打窝子的具体方法(36)   | 怎样观测浮标(37)       | 提竿要领(39)      |
| 如何留住鱼群(40)     | 遛鱼技巧(41)         | 摆脱小杂鱼闹窝五法(43) |
| 避免上钩鱼逃脱八法(44)  |                  |               |
| 主要淡水鱼的钓法 ..... |                  | (45)          |
| 怎样钓鲫鱼(45)      | 怎样钓草鱼(46)        | 怎样钓鲤鱼(47)     |
| 怎样钓鳊鱼(48)      | 怎样钓青鱼(48)        | 怎样钓鲇鱼(49)     |
| 怎样钓鲂鱼(50)      | 怎样钓鲢鱼、鳙鱼(50)     | 怎样钓鳊鱼(51)     |
| 怎样钓罗非鱼(52)     | 怎样钓黄颡鱼(52)       | 怎样钓鲶鱼(53)     |
| 怎样钓鲢鱼(53)      | 怎样钓鲈鱼(54)        | 怎样钓甲鱼(鳖)(54)  |
| 宠物赏玩篇 .....    |                  | (57)          |
| 猫的选购与赏玩 .....  |                  | (58)          |
| 猫的品种(58)       | 猫的技巧动作训练(60)     | 矫正猫的夜游习性(62)  |
| 训猫不要随便上床(63)   | 训猫不吃死禽、死鼠和烂鱼(63) |               |
| 引导猫抓爬木桩(64)    | 矫治猫的异常摄食行为(64)   |               |
| 犬的选购与赏玩 .....  |                  | (65)          |
| 犬种选购(65)       | 选犬的技术要领(65)      | 玩赏犬品种(67)     |
| 犬的四季管理(71)     | 使爱犬变得更加漂亮(72)    | 训犬的方式(73)     |
| 犬的基础动作训练(74)   |                  |               |
| 鸟的选购与赏玩 .....  |                  | (76)          |
| 选购外观漂亮的鸟(76)   | 选购鸣声婉转动听的鸟(77)   |               |
| 选购容易饲养的鸟(77)   | 选购容易繁殖的鸟(77)     |               |
| 选购能表演杂耍的鸟(78)  | 选购健壮的鸟(78)       |               |
| 选购观赏鸟注意事项(79)  | 观赏笼的选购(79)       |               |
| 百灵鸟的赏玩技巧(81)   | 信鸽的赏玩技巧(82)      |               |
| 鹦鹉的赏玩技巧(84)    | 鹩哥的赏玩技巧(84)      |               |
| 画眉的赏玩技巧(85)    | 蜡嘴雀的赏玩技巧(85)     |               |
| 八哥的赏玩技巧(86)    | 黄雀的赏玩技巧(86)      |               |

|                                       |       |
|---------------------------------------|-------|
| 蟋蟀的选购与赏玩 .....                        | (87)  |
| 蟋蟀的种类(87) 怎样相蟋蟀(90) 怎样制作打草(92)        |       |
| 平时打草法(92) 斗蟋蟀打草法(93) 斗蟋蟀注意事项(94)      |       |
| 观赏鱼的赏玩技巧 .....                        | (97)  |
| 金鱼的品种(97) 金鱼的观赏(98) 锦鲤和热带鱼(98)        |       |
| <b>文化娱乐篇</b> .....                    | (101) |
| 唱歌 .....                              | (102) |
| 卡拉 OK(102) CD 和 VCD(103)              |       |
| 跳舞 .....                              | (104) |
| 交谊舞(104) 四步舞(105) 三步舞(106)            |       |
| 迪斯科(107) 民间自娱舞蹈(108)                  |       |
| 棋牌 .....                              | (110) |
| 围棋(110) 中国象棋(111) 扑克牌(113) 麻将牌(115)   |       |
| 谜语 .....                              | (117) |
| <b>美发·美容·健美篇</b> .....                | (119) |
| 美发 .....                              | (120) |
| 怎样烫发与染发(120) 保持漂亮发型的技巧(120) 了解头发(121) |       |
| 健康头发的标志(122) 鉴别头发的简易方法(123)           |       |
| 常用的护发化妆品(123) 日常怎样保护头发(124)           |       |
| 不同季节的头发护理(127) 发型要与脸型协调(128)          |       |
| 发型要与发质相宜(129) 发型要与服饰相配(130)           |       |
| 美容 .....                              | (131) |
| 测定皮肤的性质(131) 化妆品的选购(132)              |       |
| 化妆品的使用(133) 保护皮肤的要诀(134)              |       |
| 清除皱纹的良方(137) 怎样自制面膜(140)              |       |
| 简易美容法(141) 忙人护肤法(142)                 |       |
| 纠正影响美容的不良习惯(142)                      |       |
| 防治皮肤粗糙(143) 防治面无光泽(144)               |       |
| 防止眼角皱纹的技巧(144) 修饰鼻子的技巧(145)           |       |
| 涂唇膏的技巧(146) 防止脖子皱褶的技巧(146)            |       |

|                   |                |               |
|-------------------|----------------|---------------|
| 保护皮肤的五点技巧(147)    | 防治雀斑(147)      |               |
| 防治黄褐斑(149)        | 痤疮的病因与治疗(150)  |               |
| 酒渣鼻的病因与治疗(151)    | 描眉忌千篇一律(153)   |               |
| 化妆忌拔眉毛(153)       | 画眉忌不和脸型搭配(154) |               |
| 睫毛毛忌乱剪(154)       | 鼻毛忌剪拔(155)     |               |
| 唇膏忌涂得太满(155)      | 唇膏忌常用(156)     |               |
| 睡前忌不卸妆(156)       | 夏季忌浓妆艳抹(156)   |               |
| 香水忌搽在脸上(156)      |                |               |
| 美手.....           |                | (157)         |
| 手的保养(157)         | 怎样使手洁白(157)    | 怎样使手细腻(158)   |
| 怎样使手灵巧(158)       | 手的按摩(159)      | 怎样去除污迹(159)   |
| 如何修指甲(160)        | 怎样涂指甲油(160)    |               |
| 健足 .....          |                | (161)         |
| 脚的保养(161)         | 脚的修饰(161)      | 怎样消除脚的疲劳(162) |
| 如何增强脚的弹性和柔软度(162) | 脚的特殊护理(163)    |               |
| 健美 .....          |                | (163)         |
| 臀部健美操(163)        | 胸部健美操技巧(164)   |               |
| 使乳房健美的技巧(164)     | 胸部健美操(165)     | 腰部健美操(166)    |
| 腹部健美技巧(167)       | 腹部按摩减肥技巧(168)  | 臀部健美操(168)    |
| 腿部健美技巧(169)       | 手部健美技巧(170)    | 使站姿优美的技巧(171) |
| 使坐姿优美的技巧(172)     | 使走姿优美的技巧(172)  |               |
| 使跑姿优美的技巧(173)     | 测算健美体形的方法(174) |               |
| 服饰与仪态篇.....       |                | (175)         |
| 服饰选配.....         |                | (176)         |
| 服装色彩的搭配妙法(176)    | 利用色彩显示个性(177)  |               |
| 服饰的色彩要与肤色协调(177)  | 理想色彩的组合妙法(178) |               |
| 根据脸型和身材选择服饰(179)  | 根据年龄选择服饰(181)  |               |
| 不同体型的最佳处理(182)    | 穿连衣裙的妙法(184)   |               |
| 臀大者的穿着打扮(184)     | 怎样选择泳装(184)    |               |
| 怎样选择居家服装(185)     | 怎样选择运动装(186)   |               |

|                  |                   |            |
|------------------|-------------------|------------|
| 怎样选择内衣(186)      | 怎样挑选头巾(187)       |            |
| 怎样选配围巾(187)      | 怎样选配腰带(188)       |            |
| 恋爱期间的服饰美(190)    | 首饰与服饰协调的诀窍(190)   |            |
| 帽子与服饰协调的诀窍(191)  | 饰物与服装颜色协调的诀窍(192) |            |
| 绸巾增添女性姿采的妙法(193) | 领带与服饰协调的妙法(193)   |            |
| 佩戴服饰的妙法(194)     | 佩戴胸花的妙法(195)      |            |
| 拎包为你的服饰锦上添花(195) |                   |            |
| 仪态·····          |                   | (196)      |
| 站立的仪态(196)       | 坐的仪态(197)         | 走路的仪态(198) |
| 说话的仪表(198)       | 笑的仪态(199)         | 乘车的仪态(200) |
| 骑车的仪态(200)       | 做客的仪态(201)        | 待客的仪态(201) |
| 介绍的仪态(202)       | 舞场的仪态(203)        |            |
| 营养与食谱篇·····      |                   | (205)      |
| 饮食须知·····        |                   | (206)      |
| 营养与健康(206)       | 膳食结构要合理(207)      | 营养与癌(208)  |
| 哪些食物有抗癌作用(209)   | 怎样烹调有利于防癌(210)    |            |
| 烹调巧用水(211)       | 食醋能保健(212)        |            |
| 食物的选购·····       |                   | (212)      |
| 肉类(212)          | 鱼虾蟹类(213)         | 禽类(215)    |
|                  |                   | 蛋类(217)    |
| 家常菜谱·····        |                   | (217)      |
| 大葱烧海参(217)       | 烧鱿鱼(218)          | 三鲜火锅(218)  |
|                  | 烧三样(219)          |            |
| 穿葱排骨(219)        | 椒盐排骨(220)         | 莲菜炖排骨(220) |
|                  | 大酥肉(221)          |            |
| 小酥肉(221)         | 清蒸丸子(222)         | 四喜丸子(222)  |
|                  | 红烧蹄膀(223)         |            |
| 清炖全肘(223)        | 炒心花(224)          | 炸猪排(224)   |
|                  | 鱼香肉片(225)         |            |
| 酱汁肉片(225)        | 肉片烧蘑菇(226)        | 糖醋里脊(226)  |
| 爆里脊丝(227)        | 烧瓤青椒(228)         | 爆腰丝(228)   |
| 酱瓜肉条(229)        | 叉烧肉(229)          | 肘花(230)    |
|                  | 腰花(231)           |            |
| 清蒸羊肉(231)        | 大葱扒羊肉(232)        | 焦烧羊肉(232)  |
| 软烧羊肉(233)        | 白萝卜炖羊肉(233)       | 烧羊肚(234)   |
| 烧羊腰花(234)        | 烩银丝(235)          | 清蒸鱼(235)   |
|                  | 红烧个鱼(235)         |            |



油浸鱼(236) 煎烧鲤鱼(237) 黄焖鱼(237) 烧瓦块鱼(238)  
 葡萄鱼(238) 炆鱼片(239) 炸鱼排(239) 番茄鱼仁(240)  
 爆鱼丝(240) 烧白鱼丸(241) 清炖鱼头汤(241) 五香鱼(242)  
 红烧鳊段(242) 炸焦虾(243) 炸熘仔鸡(243) 炖全鸡(244)  
 莲菜炖鸡块(244) 黄焖鸡(244) 生煨鸡块(245) 芙蓉鸡片(245)  
 宫宝鸡丁(246) 扒鸡(246) 爆双脆(247) 红扒鹌鹑(248)  
 菜心鹌鹑蛋(248) 烧虎皮鸽蛋(248) 烧素鳊(249) 麻辣豆腐(250)  
 蚂蚁上树(250) 菠菜炒菜花(251) 油激黄瓜(251)  
 菜心香菇(252) 烧蘑菇(252) 醋熘土豆丝(252) 烧茄子(253)  
 烧瓢茄夹(253) 虾米烧包菜(254) 白扒豆腐(254)  
 炒青笋(255) 烧冬瓜(255) 油焖冬笋(256) 炒菜心(256)  
 海米菜心(256) 扒白茶(257) 虾子烧茭白(257)  
 剥皮花生(258) 酱剥皮花生(258) 琥珀核桃仁(258)  
 拔丝甜瓜(259) 西瓜盅(259) 蜜汁南荠(260) 干蒸山药(260)  
 蜜汁莲子(260) 一品糕粳(261) 八宝饭(261) 苜蓿汤(262)  
 鸡蛋汤(262) 肉片汤(262) 肉丝榨菜汤(263) 酸辣肚丝汤(263)  
 酸辣鸡丝汤(264) 白滑豆腐汤(264) 海米炖冬瓜(265)  
 菠萝甜汤(265) 冰糖银耳汤(265)

## 家庭教育篇..... (267)

### 对子女的培养与训练..... (268)

孩子的智力培养与训练(268) 孩子感觉能力的培养与训练(269)

孩子注意力的培养(269) 孩子观察力的培养(270)

孩子记忆力的培养(271) 孩子想象力的培养(272)

孩子兴趣的培养(273) 孩子交际能力的培养(273)

### 对子女的教育与批评..... (273)

思想品德教育(273) 科学启蒙教育(274) 批评教育(274)

怎样训斥孩子(275) 对孩子撒谎的教育(275)

对孩子撒泼的教育(276) 对子女早恋的教育(276)

### 不同类型家庭的家教..... (276)

独生子女家庭的教育(276) 双生子女家庭的教育(278)

|                                        |       |
|----------------------------------------|-------|
| 超常儿童的教育(279) 弱智儿童的教育(280)              |       |
| 家庭中的性教育.....                           | (281) |
| 家长不要回避对孩子的性教育(281)                     |       |
| 正确引导孩子对年长异性的爱慕(282)                    |       |
| 怎样教育孩子正确认识手淫(283)                      |       |
| 怎样正确引导孩子间的异性交往(284)                    |       |
| 让孩子在节假日过得丰富多彩.....                     | (284) |
| 怎样引导孩子过好节日(284) 怎样引导孩子过好暑假(285)        |       |
| 怎样引导孩子过好生日(286)                        |       |
| 养生保健篇.....                             | (289) |
| 保健常识.....                              | (290) |
| 保健养生十六法(290) 四季洗澡次数应有区别(294)           |       |
| 睡眠不足影响皮肤健康(294) 春季是养肝保肝的好时间(294)       |       |
| 夏季要注意保养心脏(294) 秋季要注意保护肺气(295)          |       |
| 冬季要注意对肾的保养(295) 夏天午睡是最好的保健法(295)       |       |
| 懒床有益身心健康(296)                          |       |
| 按摩保健.....                              | (296) |
| 养心安神按摩(296) 醒神明目按摩(297) 增进食欲按摩(297)    |       |
| 消除疲劳按摩(298) 补肾聪耳按摩(298) 性功能保健按摩(299)   |       |
| 防治感冒的按摩(301) 防治中暑的按摩(302) 防治头痛的按摩(302) |       |
| 防治失眠的按摩(303) 防治高血压病的按摩(304)            |       |
| 体育锻炼.....                              | (305) |
| 慢跑锻炼有益健康(305) 散步是一种很好的保健法(305)         |       |
| 冷水擦身有益健康(305) 日光浴和游泳不宜多次交替进行(306)      |       |
| 中、老年人锻炼时要防止突发心血管病(306)                 |       |
| 夏天锻炼不宜剧烈运动(306) 体育锻炼时要防治受凉感冒(307)      |       |
| 不要以锻炼出汗治感冒(307) 运动后不宜立即洗澡(307)         |       |
| 冬春早晨锻炼后忌吃过烫食物(307)                     |       |
| 年长者锻炼运动量不宜过大(308)                      |       |
| 急救方法.....                              | (308) |

煤气中毒的急救法(308) 触电的急救法(309) 溺水的急救法(310)  
毒蛇咬伤的急救法(310) 急性心肌梗塞的急救法(312)

**假日禁忌篇**..... (313)

**饮食禁忌**..... (314)

进餐时的规矩(314) 餐前餐后九忌(314) 少儿饮食禁忌(316)

妇女饮食禁忌(318) 老年人饮食禁忌(320)

不同职业者饮食禁忌(322) 病患者饮食禁忌(323)

食物加工禁忌(325) 食物同食禁忌(326) 饮水禁忌(327)

不宜生吃的十种物品(328)

**性生活禁忌**..... (328)

性生活忌无良好环境(328) 性交时忌采用“性交中断法”(329)

性交时间忌太长(329) 性生活忌不和谐(330)

性生活忌以酒助兴(331) 外阴不洁忌过性生活(331)

性生活忌过频(331) 怀孕后前3个月及后3个月忌房事(331)

患心脑血管病者忌房事过多(332) 肝炎病人忌性生活过频(332)

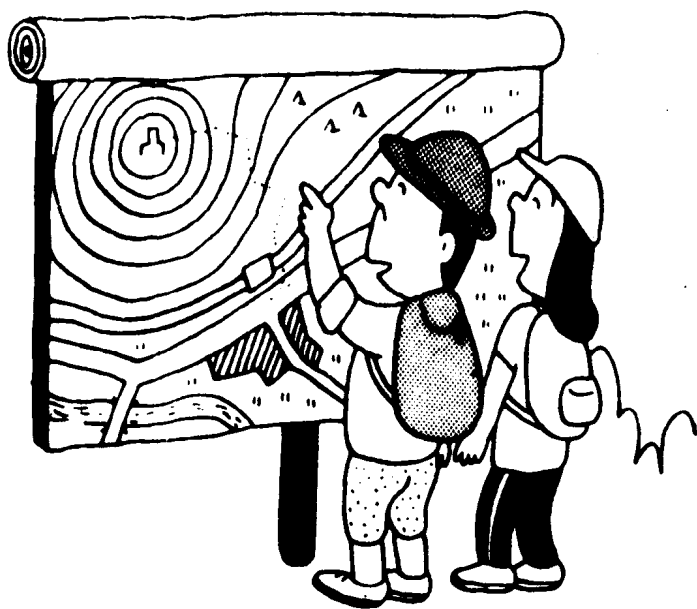
白天和过度劳累时忌过性生活(332)

**出外活动禁忌**..... (333)

社交十忌(333) 交谈十忌(333) 各地饮食禁忌(333)

各地方言禁忌(334)

# 旅游篇



## 旅游常识

### 怎样制定合理的旅游计划

旅游计划是旅游准备阶段的重要内容，也是旅游活动成功与否的关键。计划安排得好不好，直接影响到旅游的质量和效果。旅游计划，主要包括以下几个方面：

(1) 目的地：旅游目的地的选择，要根据自己的时间、经济条件和身体状况来决定。若时间充裕、经济许可、精力充沛，可以作长途旅游；若时间有限或年老体弱，则宜安排短途旅游。

(2) 路线：在时间不充裕的情况下，如何能多游几个地方，多看一些名胜古迹，这就需要在线路安排上动脑筋，尽可能花最少的钱、用最少的时间、到最多的地方旅游。比如你作沪、宁之行，可趁便游一游苏州、无锡等地。

(3) 方式：旅游有两种方式：一种是参加旅行社举办的集体旅游，另一种是个别旅游。集体旅游的最大好处是，你不必费神去考虑在什么地点换什么车，什么地方买车票，以及住宿问题等等；个别旅游，虽然比较麻烦，但好处是不受拘束，时间、地点、饮食等，都可以自主。

(4) 时间：旅游时间的选择，一方面要考虑你准备去的风景点什么时候风景最美，另一方面要尽可能避开旅游高峰期。一般来说，在节日期间出游，买车票、住宿等都比较困难。

(5) 费用：旅费应带足，但不宜太多，带信用卡及易地存取单也可。

### 旅游必备物品

(1) 证件：出发前莫忘带身份证、工作证及结婚证。

(2) 用具：可根据旅游时间的长短、路程的远近、游览地的条件及气候等情况酌情准备。在一般情况下，下列物品是必备的：换洗的衣物、洗漱用具、剃须刀、护肤膏、女用卫生用品、晴雨两用伞等。如准备登山，最好带一双软底运动鞋或旅游鞋。此外，旅行地图册、列车时刻表、多用旅行刀、太阳镜、袖珍电筒、简易餐具、衣架或衣夹等，都会给旅途生活提供许多方便。圆珠笔、记事本、信纸、信封、邮票等也应准备，以便记事、游览时抄录资料或给亲朋好友写信时用。

为了能将这一美好的旅行“珍藏”起来，照相机（甚至摄像机）是必备用品；如果为了学习方便和旅游快乐，还可带上袖珍收音机或袖珍录放机。

(3) 药品：携带药品原则上以本人平日专用药物为主。除此之外，根据旅途中常见病，有准备地带上一些预备药品，如感冒冲剂、黄连素、氟哌酸、晕海宁、风油精、伤湿止痛膏、创可贴等。

### **怎样防止晕车、晕船**

出外旅游要保持心情舒畅，精神愉快，多呼吸新鲜空气，有条件的多在车内或中途站的站台上走动走动，去掉怕晕车、晕船的不良心理。少吃甜食和油腻的食物，适当吃带咸味的半流汁。晕车、晕船厉害时，要保持平卧，适当束紧腰带，并注意头天晚上一定要睡好觉。晕车、晕船防治的具体方法如下：

(1) 伤湿止痛膏贴脐：用1块伤湿止痛膏贴在肚脐上，有防晕车的效果。除了伤湿止痛膏中挥发的药物起作用外，也有较强的心理暗示作用。

(2) 鲜姜防晕车：行驶途中将鲜姜片拿在手里，随时放在鼻子下面去闻，使辛辣味吸入鼻中，以防晕车。也可把鲜姜片放在口罩里戴上，还可把鲜姜片贴在肚脐上，用伤湿止痛膏固定好。

另有一法就是切1片鲜姜片，按男左女右的方法敷于内关穴穴位上，用伤湿止痛膏、胶布或手绢固定好。内关穴在手掌面腕部正中上方约6厘米处。

(3) 橘皮防晕车：乘车前1小时左右，将橘皮挤压，会喷射出带芳香味的油雾。可吸入10余次，乘车途中也可照此法随时吸闻。

(4) 风油精防晕车：乘车前或途中，将风油精搽于太阳穴或风池穴上。也可滴2滴风油精于肚脐眼里，再用伤湿止痛膏敷盖。

(5) 醋防晕车：乘车前喝1杯加醋的温开水，途中也不会晕车。

(6) 清凉油防晕车：用清凉油擦太阳穴或两眉中间处的印堂穴，也可擦鼻孔处和两鼻翼旁的迎香穴。

此外，晕车者应尽可能地坐到车、船的中间位置去，同时不要看车、船两旁快速掠过的景物，应看前后远处的景物，并且可适当地大口呼气，以免晕车。

对有晕车史的人来说，在需要外出乘车坐船的头天晚上，一定要设法保证睡好觉。

### 怎样防止旅途失眠

引起旅途失眠现象有许多原因，较主要的因素往往与生活规律改变有关。预防旅途失眠的办法是：临睡前最好洗个温水澡，如无条件，就擦洗上身和脚，不要喝茶、抽烟。检查一下被褥、枕头，使之高低、厚薄适度。平时睡前有刷牙、看书、做操等习惯的，有条件的要尽量保持。也可以少量喝点酒，以促使大脑内层的抑制活动加强，从而促进睡眠，但不可过量。

遇到失眠现象要保持平静，尽量使自己的肢体摆得舒适。放松全身肌肉；不时使自己打呵欠。每打一次后，把身体位置稍动

一下，使肌肉更加松弛，并且闭上眼睛，这样不多久，就能使你慢慢进入梦乡。适当服用一些安眠药物也是一种有效办法，常用药有利眠宁、安宁、舒乐安等，每次1~2片，睡前半小时服用。但平时无失眠现象的人还是应该尽可能少用或不用。

### **怎样注意旅途安全**

旅游途中要处处、时时注意安全。要遵守秩序，听从当地管理人员指导，自觉遵守风景点的规则。上山、爬坡最好沿山路循序渐进。自择小道或爬攀险坡，要防止发生危险。无论上下，都必须做到“走路不看景，看景不动步”。在山顶摄影，要注意背后，不要背着后退。在山顶或险峻的地方，应在规定范围内活动，切勿别出心裁或相互逗玩。

如果去湖泊、沼泽多的旅游点，要防止失足落水；在人迹稀少或林木茂密的地方，最好备一根木棒或枝条，可以起到驱虫防身的作用。

### **旅游便秘的防治**

有些人平时解大便很有规律，可是一出去旅游，就易发生便秘，常给旅游者带来苦恼。要预防旅游中发生便秘，首先，仍然要像在家中那样按时排便，即使没有便意（多为生活环境及生活规律改变所致），也要“例行公事”，让多年形成的“生物钟”照常运转。其次，在旅游中尽量多吃一些新鲜的蔬菜和水果，若有轻度的便秘，可吃些香蕉和蜂蜜。另外，旅游时要多饮开水，最好每天早晨喝一杯淡淡的盐开水，不仅可以通便，还可以补充出汗造成的无机盐匮乏。

如果上述办法皆难奏效，则可选用药物，如通便灵或开塞露等，使旅游性便秘得以缓解。



## 旅游腹泻的防治

旅游腹泻的发生，其原因主要有以下三种：一是食品或饮用水被污染。旅游多在气候比较温暖和炎热时进行，车船及饭店如果没有严格按食品卫生法去操作，便会使旅游者“病从口入”，染上急性胃肠炎或痢疾；二是环境和气候的变化，使机体难以适应，再加上睡眠不足、精神紧张及过度劳累等因素，造成肠管蠕动过快过强，发生腹泻；三是有些旅游者饮食不规律，暴饮暴食，各种零食吃得太多，胃肠难以消化而导致腹泻。

为了预防发生旅游性腹泻，必须注意饮食卫生，不能图暂时的凉快而喝生水，不吃发霉变质及未煮熟的食物，不暴饮暴食，一次勿饮过多冷饮，尽量作到生活有规律，不要过于疲劳，保证有充足的睡眠和休息时间；若出现腹泻，一方面要少饮食多饮开水，另一方面要服用抗菌药物如土霉素、氟哌酸或强力霉素等治疗，以保证旅游按计划进行。

## 旅游应注意饮食卫生

旅游饮食应注意以下几点：①饮食要新鲜可口，以清淡和易于消化为宜，油腻荤腥食物尽量少吃，以免引起消化不良，加重食欲不振。②多吃一些含铁、钙较多的豆制品和含维生素较丰富的蔬菜和水果。特别是西瓜，既解暑又补充液体和养分，而且十分卫生清洁。此外，有条件时，午后或晚上可饮用绿豆汤。③注意常饮凉开水，但一次不要饮用太多，饮茶宜淡不宜浓。④不要大量喝冰水，不要吃过多的冰镇食品，以防引湿邪入内，引起头痛、胸闷、恶心、溲便等不适。⑤把好病从口入关。如果不注意饮食卫生，吃生冷过多或食用变质食物后，最容易引起消化道传染病的发生。⑥如果有准备，可服用中成药藿香正气丸（水），倘能用新鲜的藿香、佩兰以及焦麦芽泡茶喝，则能起到解暑化湿开胃的作用。还有，如能在旅途中多吃一些醋、酸梅以及水果等