



维护您的健康 · 经历一趟安心的旅游

旅游保健 应变指南

Travellers' Guide to First Aid



旅行中意外伤害的处置
旅游登山应怎样预防疾病
旅行中遇到各种常见病怎么办



旅游中饮食卫生应注意哪些问题
旅行中有哪些常见的传染病
老年人旅行应注意哪些事项

【台湾畅销书】

中华工商联合出版社 | 李健康等/编著



维护您的健康 · 经历一趟安心的旅游

【台湾畅销书】

李健康等 / 编著

旅游保健 应变指南



中华工商联合出版社

责任编辑:徐海鸿

封面设计:李 栋 任 慧

图书在版编目(CIP)数据

旅游保健应变指南/李健康、吴锋延、毛秩仁、郎迪之编
著. - 北京:中华工商联合出版社,2003.8

ISBN 7-80193-001-0

I. 旅… II. 李… III. 旅游保健-指南
IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 068838 号

版权登记号:图字:01-2003-4144 号

中华工商联合出版社出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编:100027 电话:64153909

中国伊协河北月华胶印厂印刷

新华书店总经销

850×1168 毫米 1/32 印张:7.25 130 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—7000 册

ISBN 7-80193-001-0/Z·2

定 价:20.00 元

Travellers' Guide to First Aid

旅行中意外伤害的处置

旅游中饮食卫生应注意哪些问题

旅行中有哪些常见的传染病

老年人旅行应注意哪些事项

旅游登山应怎样预防疾病

旅行中遇到各种常见病怎么办



目 录

目
录

一、旅游保健的一般知识

- | | |
|--------------------|-----------------------------|
| 1 选择旅行时机和地点与防病有何关系 | ☐ 3 |
| 2 旅行前后要不要做健康检查 | ☐ 4 |
| 3 旅行中饮食卫生应注意哪些问题 | ☐ 6 |
| 4 旅行穿鞋有哪些讲究 | ☐ 8 |
| 5 徒步旅行应有哪些防病准备 | ☐ 10 |
| 6 骑自行车旅行时怎样预防运动伤害 | ☐ 13 |
| 7 坐飞机旅行要预防哪些疾病 | ☐ 14 |
| 8 旅行中常见的传染病有哪些 | ☐ 16 |
| 9 雪地旅行为什么要戴墨镜 | ☐ 18 |
| 10 旅游登山应怎样预防疾病 | ☐ 20 |
| 11 高原旅行怎样预防高原反应 | ☐ 21 |
| 12 怎样保持旅行中的身心健康 | ☐ 24 |
| 13 旅行住宿住空调房对健康有影响吗 | ☐ 34 |
| 14 旅行住宿怎样预防性病 | ☐ 35 |
| 15 怎样预防旅行“上火” | ☐ 37 |
| 16 旅行中怎样预防传染病 | ☐ 39 |
| 17 长江三峡旅行应注意哪些饮食禁忌 | ☐ 41 |



- | | | |
|----|---------------------|-----------------------------|
| 18 | 秋冬季节江南旅行谨防哪些疾病 | ☐ 43 |
| 19 | 为什么旅行中要特别防止蚊子叮咬 | ☐ 45 |
| 20 | 怎样延迟月经旅行 | ☐ 47 |
| 21 | 蜜月旅行怎样注意卫生和预防疾病 | ☐ 48 |
| 22 | 孕妇旅行怎样预防流产 | ☐ 50 |
| 23 | 旅行应带哪些防治疾病的药品与应急物品 | ☐ 52 |
| 24 | 老年人旅行应注意哪些事项 | ☐ 62 |
| 25 | 中、老年病人能旅行吗 | ☐ 64 |
| 26 | 老年人和心脏病患者能否坐飞机旅行 | ☐ 67 |
| 27 | 为什么中、老年人旅行都要预防心脏病发作 | ☐ 68 |
| 28 | 胆结石病人旅行应注意什么问题 | ☐ 70 |
| 29 | 痛风病人在旅行中应采取哪些预防措施 | ☐ 72 |
| 30 | 夏日旅行怎样预防晒斑 | ☐ 74 |

二、旅行中常见病的自疗

- | | | |
|----|---------------|-----------------------------|
| 31 | 怎样消除旅行中的身心疲劳 | ☐ 79 |
| 32 | 旅行中晕车晕船怎么办 | ☐ 80 |
| 33 | 旅行中头痛怎样速治 | ☐ 83 |
| 34 | 旅行中染上结膜炎怎么办 | ☐ 85 |
| 35 | 旅行中怎样自治针眼 | ☐ 86 |
| 36 | 有什么办法速止牙痛 | ☐ 87 |
| 37 | 旅行中患急性扁桃腺炎怎么办 | ☐ 89 |



38	旅行中怎样判断、防治急性上呼吸道感染	☐ 90
39	旅行中怎样快速治疗早期感冒	☐ 92
40	旅行中发烧怎样处理	☐ 95
41	旅行中落枕怎样快治	☐ 97
42	怎样快速消除打嗝	☐ 99
43	吃蟹中毒怎样防治	☐ 100
44	旅途中突发腹痛怎么办	☐ 102
45	怎样缓解旅行中的胆绞痛发作	☐ 105
46	怎样防治旅行中发生的腹泻	☐ 108
47	怎样消除旅行中的便秘	☐ 110
48	旅途中如何防治痔疮发作	☐ 111
49	怎样解除旅行中发生的腰背痛	☐ 113
50	旅行中坐骨神经痛怎样速治	☐ 116
51	怎样防止长途乘车引起的腿肿	☐ 117
52	怎样快速止住小腿抽筋?	☐ 118
53	旅行时中暑怎么办	☐ 121
54	旅伴中风怎么办	☐ 123
55	旅行中出现低血糖怎么办	☐ 125
56	旅行中怎样速治荨麻疹	☐ 126
57	旅行住宿染上疥疮怎么治	☐ 128
58	旅行中怎样刮痧治病	☐ 129
59	旅行中如何用拔火罐治病	☐ 133
60	旅行中怎样用冷、热敷治病	☐ 134



11/18/11

- 61 你在旅行中会做人工呼吸和心脏按压吗 ☐ 136

三、旅行中意外伤害的处理

- 62 途中有人突然晕倒和休克怎么办 ☐ 141
- 63 旅行中受重伤者的搬运有何要领 ☐ 143
- 64 旅行中早期外伤处理应注意哪些问题 ☐ 144
- 65 旅行中怎样包扎伤口 ☐ 146
- 66 旅行中外伤出血时怎样止血 ☐ 148
- 67 旅行中不慎擦伤怎样处理 ☐ 153
- 68 旅行中骨折怎么办 ☐ 154
- 69 旅行中头部受伤怎样判断伤情轻重及如何处理 ☐ 156
- 70 旅行中脸部外伤怎样处理 ☐ 157
- 71 为什么肘部受伤时不能按摩 ☐ 159
- 72 旅行中手或腿脚重伤时怎样早期抢救 ☐ 160
- 73 旅行中怎样治疗脚脖子扭伤 ☐ 161
- 74 旅行中不慎被铁钉等尖利物扎进脚里怎么办 ☐ 163
- 75 旅行中胸部外伤怎么办 ☐ 164
- 76 旅行中腹部受伤怎样处理 ☐ 166
- 77 旅行中腰部扭伤怎样快治 ☐ 167
- 78 旅行中男女阴部外伤怎么办 ☐ 171
- 79 旅行中怎样处理儿童的意外状况 ☐ 172



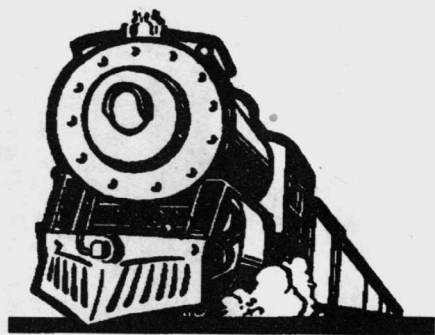
80	旅行中眼睛、耳朵内进入异物怎么办	□ 173
81	旅行中发生异物阻塞咽喉时怎样救治	□ 175
82	旅行中被烧伤怎么办	□ 176
83	冬季旅行怎样预防冻伤	□ 179
84	旅伴触电怎样急救	□ 182
85	旅行中被狗咬伤怎么办	□ 183
86	旅行中怎样预防毒蛇	□ 185
87	旅行中被毒蛇咬伤后怎样自救	□ 187
88	旅行中被蝎子等毒虫螫伤、咬伤怎么办	□ 192
89	食物中毒怎么办	□ 194

四、旅行中偶发危险的摆脱

90	旅途中怎样避雷电	□ 199
91	旅行中遇洪水怎么办	□ 201
92	旅行中不慎落水怎样脱险	□ 204
93	旅行中误入流沙怎样脱险	□ 206
94	旅行中遇雪崩怎样脱险	□ 207
95	旅馆失火时怎样从火中逃生	□ 209
96	旅行中遇到地震怎么办	□ 211
97	旅行中被困在野外怎样求生	□ 213
98	旅行露营发生危急情况怎样应变脱险	□ 217
99	乘车旅行应记住哪些危急应变的知识	□ 219
100	飞机失事前如何应变	□ 221



一
旅
游
保
健
的
一
般
知
识



1 选择旅行时机和地点与防病有何关系？

防病,有两方面的含义:对于身体健康的人来说,是预防疾病发生;对于已有某种病史的人来说,则是防止旧病复发。这里主要是指后面的情况。出外旅行是一桩对身心有益的好事,如果因为事先未根据自己的健康状况选择适宜的时机和地点而弄得旧病复发,中途折返就医,那就得不偿失了。

秋冬季节,雨水稀少,气候干燥,以我国大陆而言无论南方还是北方,都非常适合旅行。但对于患溃疡病的人或患过溃疡病的人来说,这个时节是不适合旅行的,因为胃溃疡特别是十二指肠溃疡在秋冬和冬春交接的季节最容易复发。

冬天,北国冰天雪地,对于南方的年轻人来说,确是一种奇丽的自然景观,特别是冰上运动、雪地运动、冰雕艺术,有着极大的吸引力。然而,对患有肺气肿、肺心病、慢性支气管炎、过敏体质者或60岁以上的老年人来说,冬天是不宜到北方旅行的。即便是居住在北方本土的这一类病人,在严寒季节也是待在家里比较好。

春天,阳光明媚,鲜花盛开。对于有花粉过敏史的人来说,还是足不出户为好。若以我国大陆为例,幅员辽阔,南方早已花开似锦,北方却刚刚驱散严寒,



大地开始转暖,这时去北方旅行正是时候。广东的春天,气温不冷不热,非常利于旅行。但由于空气湿度太大,患有风湿病、关节炎、腰腿病以及皮肤病的病人,春天就不宜去广东旅行,否则十有八九会有湿痹发作,皮肤病会加重。

夏天旅行多选择在山区或海边,这确实是高明的抉择。但是,患有高血压病、肺心病、心脏病、风湿性心脏病、先天性心脏病等心脏疾病的人,切不可去高原或上高山旅行,只能去气候温和、地势平坦的地方旅行。因为,夏日的名山(如庐山、黄山、泰山、峨眉山等)虽可避暑,但因地势高、空气湿度大、气压低、氧气少,这类病人会因缺氧而感到呼吸不畅,甚至会感到受不了。

因此,旅行之前应根据自己的身体状况选择合适的时机和地点。

2 旅行前后要不要做健康检查?

身体健康,旅行才能轻松愉快,达到预期的目的。身体是否健康,多数人有自知之明,但也有些人不了解自己,潜在的重症即将暴发,还自以为很健康。有些人虽无大毛病,但不知所要去的旅行地的环境可能会诱发某些疾病,如有轻度高血压或内分泌疾病的南方人,到华北地区旅行,由于当地饮食偏咸,自觉症状



就会很快出现;又如患有轻微胃肠疾病而且自觉症状不明显的南方人,到西北地区旅行,由于饮食品种和习惯的改变,就有可能引起胃炎和溃疡发作。方便的话,在旅行前做一次健康检查,对自己的健康状况做出鉴定,然后根据自己的身体状况以及旅行目的地的生活与环境情况,决定是否前往,这是比较妥当的。

检查项目以五官和心肝脾肺肾为主。检查五官以确定有无鼻病,了解能否乘飞机;检查心肝脾肺肾是为了确定有无隐患,以便及早采取预防措施。另外,还要检查脊椎,以确定有无颈椎病和腰椎病,以便对可能发生的情况采取防治措施。中、老年人还要检查眼底,了解有无脑急症的先兆,以便对可能发生的危险采取对策。对过去的病史做必要复查,以判明是否具备旅行的条件,等等。

旅行回来以后也应做健康检查。因为旅行最易感染疾病,有许多疾病是感染后并不马上发病的。有些原有的慢性病,经过旅途劳累后可能有变化,旅行回来以后进行复查,可以根据变化了的病情调整治疗方案。

旅行后检查,应根据旅行地流行病、多发病的情况,及个人在旅行期间所遇到的情况,选择重点性地进行。一般来说,主要检查 B 型肝炎(潜伏期在 60 ~ 160 天)、肝功能、疟疾、大便细菌和阿米巴培养、丝虫病、狂犬病、流行性出血热等。



远距离旅行回来以后,一般需要一周左右才能消除疲劳,恢复原来的身体状况。如果回来两周后仍感到身体不适,应该赶紧去做多方面的检查。

3 旅行中饮食卫生应注意哪些问题?

旅途中保持身体健康的首要问题就是时刻注意饮食卫生。防止“病从口入”,在旅途中显得更为重要。旅行中的饮食卫生,主要有以下几个方面:

(1)注意饮水卫生。一般来说,生水是不能饮用的,因为生水基本上都会受到农药和化学肥料的污染。有人认为,不靠近农田、水库的水不会受污染,其实不然。据有关专家测定,南极无人区也受到了滴滴涕(DDT)的污染。除农药和化学肥料对水的污染外,工业排水对水质的污染也是很严重的。除污染外,水中往往都含有大量的致病菌。在血吸虫病和肺吸虫病流行区,水中的病原体对健康的威胁更大。所以,旅途饮水以开水和消毒净化过的自来水最为理想,其次是山泉和深井水,江、河、塘、湖水千万不可生饮。没有合格的水饮用时,可用瓜果代水。

(2)瓜果一定要洗净或去皮吃。现在的瓜果几乎无一不受农药污染。以苹果和葡萄为例,未成熟前其树和藤最易患炭疽病,必须喷洒农药,这些农药很难被雨水冲掉,等到果子成熟时已结成了一层层“白



霜”，不少人还误以为是果实固有的保护层。农药洒到果上，不仅在外皮上附着一层，而且会渗透到外层的果肉上。所以，吃瓜果一定要去皮。过去那种“苹果连皮吃更有营养”的观点已经过时了。瓜果除了受农药污染外，在采摘与销售过程中也会受到病菌或寄生虫的污染。

(3)慎重地对待每一餐，饥不择食最要不得。旅游地区的饮食服务从高级饭店到街边(路边)摆摊随处可见。旅行中如果饥不择食地随遇而吃，将会引起一些麻烦。高中档的饮食店一般可放心去吃，大排挡的可有选择地吃，摊位或沿街摆卖(推车卖)的不要去吃。除了空气中尘土污染不说，摊位的東西本质多属中下等甚至变质物，有些则带有许多致病菌，如不新鲜的海味(蚶子、蛏子、梭子蟹等)带有大量嗜盐菌，吃了后90%以上免不了犯病。此外，有些不法商贩用死动物加工卤肉食，用人工色素、香精和糖精制成假汽水，米猪肉(猪绦虫幼虫)包饺子、馄饨等。这些色彩诱人的食品，会直接危害人体健康。而这些冒牌货，差不多都出自街头、路边的小摊小贩。旅行中虽然饥肠辘辘的情况不少，但小摊小贩的食物不能去碰。如果饥不择食，则等于拿生命开玩笑。

(4)学会鉴别饮食店卫生是否合格。合格的一般标准应是：有卫生许可证，有清洁的水源，有消毒设备，食品原料新鲜，无蚊蝇，有防尘设备，周围环境干



净,店(摊)主及其全部工作人员在视觉上健康无病且注意个人卫生,收款人员不接触食品而且钱票与食品保持相当距离,凡有不符者,都应当敬而远之。

(5)在车船或飞机上要节制饮食。乘行时,由于不方便运动,食物的消化过程延长、速度减慢,如果不节制饮食,必然增加胃肠的负担,引起肠胃不适;此外,如果在乘行中饮酒,酒精会引起血管扩张,导致全身燥热,不舒服,还会引起心跳加快、头胀、兴奋不安,影响睡眠和休息。如果患有心、脑血管疾病的45岁以上年龄的人喝酒,就会促发心、脑血管急症。因此,在乘行中每餐的进食量若能比平常减少1/5为最理想。

4 旅行穿鞋有哪些讲究?

穿鞋的目的,除了舒适美观外,更重要的是为了维持人体的直立行走和对脚的保护。旅行千里,始于足下。可见旅行中第一重点保护对象应该是脚。对脚采取的保护措施主要是鞋。鞋不合适,不仅会招致脚病,还会引起一系列的全身病症。

旅行选择穿鞋,人们自然会想到旅游鞋和运动鞋。这两种鞋确是针对旅游和运动的不同特点而设计制作的。鞋底一般多平坦柔软而富有弹性,对跑跳能产生一定的缓冲作用;在用料上多选择橡胶、海绵、

