

TIBET TOURISM



紧急避险

TIBET TOURISM EMERGENCY MANUAL

李澍晔 刘燕华◎编



中国旅游出版社

西藏旅游

紧急避险

手册

TIBET TOURISM EMERGENCY MANUAL

李澍晔 刘燕华◎编



中国旅游出版社

责任编辑：譙 洁
责任印制：冯冬青
封面设计：中文天地

图书在版编目（CIP）数据

西藏旅游紧急避险手册 / 李澍晔, 刘燕华著. --北京 : 中国旅游出版社, 2014. 8
ISBN 978 - 7 - 5032 - 5019 - 4

I. ①西… II. ①李… ②刘… III. ①旅游安全 - 西藏 - 手册 IV. ①X959 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 155977 号

书 名：西藏旅游紧急避险手册

作 者：李澍晔 刘燕华

出版发行：中国旅游出版社

（北京建国门内大街甲 9 号 邮编：100005）

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cna.gov.cn

发行部电话：010 - 85166503

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京工商事务印刷有限公司

版 次：2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

开 本：880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张：6.75

字 数：179 千

定 价：28.00 元

I S B N 978 - 7 - 5032 - 5019 - 4

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与发行部联系调换

前 言

来雪域高原西藏旅游，是很多人的梦想，为了实现它，人们争先恐后地以各种方式进入西藏。当人们热情高涨地进入美丽的西藏之时，必须要冷静地考虑一下安全与健康问题。西藏是高原，不同于内地的气候与环境，对身体条件的要求很严格，不仅需要健康的身体，还需要有良好的心理素质。西藏危险的路况，对自驾车来西藏旅游的人是个挑战。西藏多发的自然灾害和恶劣的气候，会给前来旅游的人们带来前所未有的困难和打击。严酷的现实告诉人们，在西藏旅游，关注生命安全最重要。当人们遇到危险的时候，能正确运用简单、实用的避险技能，机智处置，保证生命安全是头等大事，不能大意。

谨以此书献给来西藏旅游的人们参阅，真诚地祝愿大家安全、顺利、愉悦地完成整个旅游活动。

李澍晔（中央机关援藏干部） 刘燕华
2013年01月22日于北京郊区老房子

目录

开篇——走进西藏	1
一、安全出行	4
1. 认识高原反应	4
2. 正确选择道路	6
3. 认真选择休息地点	8
4. 计算行走时间与前进速度	9
5. 保存体力的方法	10
6. 食物与饮水的分配	12
7. 夜间行走的注意事项	13
8. 物资准备与心理准备	14
9. 预见危险	16
10. 科学着装	18
11. 礼仪与禁忌	19
二、躲避灾害	21
12. 冰雹	21
13. 沙尘暴	22
14. 雷击	23
15. 狂风	24
16. 雪崩	26
17. 暴雨	28
18. 大雪	29



19. 泥石流	32
20. 地震	33
21. 滚石	35
22. 山体滑坡	37
23. 陷入洞穴	39
24. 遭遇不明物体	41
25. 洪水	43
26. 冰窟窿	44
27. 紫外线照射	46
28. 严寒	48
三、急救与卫生保健	51
29. 起了脚泡怎么办	51
30. 烂脚了怎么办	52
31. 晕车怎么办	53
32. 水土不服怎么办	54
33. 中暑怎么办	57
34. 食物中毒怎么办	58
35. “上火”怎么办	60
36. 急性肠道感染怎么办	62
37. 被蚂蝗咬伤怎么办	63
38. 被毒蛇咬伤怎么办	64
39. 被蝎子咬伤怎么办	66
40. 被马蜂蜇怎么办	67
41. 雪盲症怎么办	68
42. 被毒虫叮咬怎么办	69
43. 判断出血	71
44. 快速止血	73
45. 简易包扎法	74
46. 骨折后科学处置	75
47. 如何搬运伤者	78

48. 内脏脱出怎么办	79
49. 紧急情况下的心肺复苏法	80
50. 预防破伤风	82
51. 预防狂犬病	84
52. 预防鼠疫	85
53. 预防乙脑	87
54. 癣的防治	88
55. 预防花粉过敏	89
56. 煤气中毒	90
57. 酒精中毒	91
58. 要谨慎洗桑拿浴	92
59. 预防感冒	94
60. 鼻子出血	95
61. 高原肺水肿	96
62. 高原脑水肿	98
63. 正确使用氧气袋	99
64. 脾胃不和, 消化不良	101
65. 神奇的酥油茶	102
66. 掌握几手按摩术	103
 四、迷失方向怎么办	 106
67. 抬头问太阳, 低头看手表	106
68. 悄悄与月亮对话	107
69. 仰望天空, 向星星眨眨眼	108
70. 模仿古代人向植物请教	109
71. 了解动物的天性	110
72. 野外建筑里面有玄机	111
73. 根据土质情况判断	112
 五、断水、断粮怎么办	 114
74. 懂得水对于人的生命是何等的重要	114



75. 野外水源的过滤与消毒方法	115
76. 各种植物含水量	117
77. 关键时刻的尿液	118
78. 学会保存每一滴水	119
79. 寻找天然“粮食”	121
80. 寻找野菜	122
81. 上树摘水果，扒树皮	125
82. 了解一点捕捉动物的方法与技巧	128
83. 寻找野生蘑菇及菌类	131
84. 判断食物有无毒	133
六、安全涉水及落水后正确逃生	136
85. 涉水前的准备工作	136
86. 抽筋与溺水后的急救	137
87. 陷入淤泥	139
88. 卷入漩涡	140
七、乘车及自驾车避险	142
89. 乘长途客车	142
90. 乘公共汽车	143
91. 打出租车或包车	144
92. 遇到“画龙”车	145
93. 千万不能开“斗气”车	146
94. 警惕变脸的“路面”	147
95. 车祸发生后	148
96. 牢记自驾车的根本原则	149
八、正确呼救	152
97. 以风报警	152
98. 结合实际，综合发送	153
99. 科学使用光	154

100. 掌握呼救时机	155
九、出色的心理素质	157
101. 战胜恐惧	157
102. 永远不动摇的信念	158
103. 与寂寞斗争	159
十、宿营地的建立	161
104. 休息与生命	161
105. 临时休息的注意事项	162
106. 做好长期坚守的准备	163
107. 简易房的搭建	164
108. 安全防护措施	165
十一、预测天气状况的本领	167
109. 根据动物预报	167
110. 观察植物	168
111. 观日月星辰与云彩	169
十二、学会使用地图	172
112. 确定位置	172
113. 判断地形	173
十三、有用的工具和武器	175
114. 木棍和石头	175
115. 放大镜与水果刀	176
116. 连体鞋裤	176
117. 绳子与藤条	177
十四、一些常见果蔬的食疗作用	179
122. 大蒜的作用	179

123. 生姜的作用	180
124. 大枣的作用	181
125. 蜂蜜的作用	181
126. 土豆的作用	182
127. 山楂的作用	183
128. 大葱的作用	184
129. 白萝卜的作用	185
130. 苹果的作用	186
131. 绿豆的作用	186
132. 辣椒的作用	187
133. 山药的作用	188
134. 西瓜的作用	189
135. 韭菜的作用	189
136. 橘子的作用	190
十五、野外消毒	192
137. 利用太阳光消毒	192
138. 加压烧开水消毒	193
139. 自制石灰消毒法	194
140. 火焰消毒	195
十六、一些常用的藏语	197
118. 称呼语言	197
119. 咨询语言	197
120. 经常用到的藏语	198
121. 求援语言	198
后记	200

开篇——走进西藏

美丽神秘的西藏位于中国的西南边陲，平均海拔 4000 米以上，海拔 7000 米以上的高峰有 50 多座，其中超过 8000 米的有 11 座，素有“世界屋脊”和“地球第三极”之称。

现辖拉萨、日喀则、那曲、昌都、阿里、林芝、山南 7 个地区，每个地区都有独特的自然、人文和历史内涵。近几年西藏的旅游业发展迅速，影响深远，珠穆朗玛峰、神山、圣湖、雅鲁藏布大峡谷、草原、藏式建筑、藏羚羊、牦牛、雪莲、灵芝、冬虫夏草……对人们有强烈的吸引力。

虽然西藏地处高原，但是区内气候环境并不像人们想象的那么寒冷，天天刮着刺骨的寒风，下着鹅毛大雪。据统计，整个西藏地区南北的温度差异比较大，藏南的年平均气温为 8℃，藏北为 0℃，拉萨位于西藏的中部，年平均气温为 7℃。

西藏的每个地区都是热点旅游地，风景、文化、历史、建筑、河流、山川、植物、野生动物等各有不同，十分精彩。

拉萨地区：位于西藏自治区的中部，平均海拔 3658 米，年平均气温为 7℃，冬季无严寒，1 月份平均气温是 -2.2℃；夏季无酷暑，7 月份的平均气温是 15.1℃，昼夜温差大，白天阳光普照，夜晚要穿毛衣或羽绒类衣物。拉萨是一座具有 1300 多年历史的古城，人文、历史、建筑、古迹、草原、湖泊、湿地等都给人深刻而强烈的印象，一年四季都适宜旅游，让游人陶醉其中。

林芝地区：位于西藏自治区的东南部，平均海拔 3100 米，年平均气温为 8.6℃，冬季温暖，1 月份平均气温是 -0.2℃；夏季凉爽舒适，7 月份的平均气温是 15.6℃，昼夜温差不太

大，白天阳光普照，夜晚适当增加衣物即可。植被覆盖率高，空气含氧量高，气候宜人，景色如画。雅鲁藏布大峡谷举世闻名，广袤、五颜六色的林海、鲜花，素有“西藏江南”之称，一年四季都适宜旅游。

昌都地区：位于西藏自治区东部，平均海拔 3240.7 米，年平均气温为 7.6℃，冬季不是特别的寒冷，1 月份平均气温是 -2.5℃；夏季凉爽舒适，7 月份的平均气温是 16.3℃，昼夜温差不太大，湿度适中，白天阳光充足，夜晚适当增加衣物即可。昌都地处“三河一江”交汇处，地形极其复杂，高山、峡谷、森林、雪山、河流交错，植物茂密多样，野生植物资源丰富，野生动物多达 400 余种。一年四季都适宜旅游。

日喀则地区：位于西藏自治区的西南部，平均海拔 3800 米，年平均气温为 6.3℃，冬季不觉得寒冷，1 月份平均气温是 -3.8℃，夏季温度适中，7 月份的平均气温是 14.2℃，昼夜温差不太大，白天阳光明媚，日照时间长，夜晚适当增加衣物即可。日喀则历史文化悠久，古老的建筑艺术璀璨夺目，一年四季都适宜旅游。

那曲地区：位于西藏自治区的北部，地形复杂，气候变化无常，平均海拔 4500 米，年平均气温在 -3.3℃ ~ -0.9℃，冬季最低极端温度达 -42℃，夏季凉爽舒适，7 月份的平均气温是 8.9℃，昼夜温差不太大，白天阳光普照，夜晚需要加毛衣或羽绒衣物。那曲地区地域辽阔，自然资源丰富，人文景观独特，有著名的自然保护区和富饶的大草原。夏季与初秋季适宜旅游。

山南地区：位于西藏自治区的南部，平均海拔 3700 米，全年平均气温 7.4℃ ~ 8.9℃，夏季短暂而凉爽，冬季漫长而干旱，风大且频繁，昼夜温差大。山南地区有众多的文物古迹，雅砻河风景名胜地区极具旅游观光和文化科考价值，是不可多得的人类宝贵遗产，一年四季都适宜旅游。

阿里地区：位于西藏自治区的西部，平均海拔 4500 米，属高原季风气候，11 月至次年 5 月为大风季节；全区平均气

温低，热量不足，最高温度为 26℃，最低为 -30℃，年平均气温 0℃；年降水量极少，雨水都集中在 7 月~9 月初的雨季。

过去，因阿里地区自然条件恶劣，道路时常因天气变化而中断，每年只有 7、8 月适宜行车，所以这两个月是该地区的最佳旅游时间。现在阿里地区修建了机场，道路已经不是阻碍人们旅游的主要障碍了，阿里的最佳旅游季节为每年 4 月底~9 月底。

阿里号称“千山之巅，万川之源”，每一座山、每一个湖、每一条河，都能给人以强烈的震撼，举目称奇。

西藏以其雄伟壮阔，神奇瑰丽闻名寰宇，当人们带着美好的心情来到这里，立刻会被这里的文化、自然景观、独特的高原民风民俗所感染，会不知不觉地融入其中，这里有看不完的美景，听不完的故事，来了就不想走，走了还想来。

一、安全出行

1. 认识高原反应

事件发生

去年8月的一天，北京某单位小黄自驾车与妻子一起经四川进入西藏旅游。进入藏区后，在途经海拔4200多米的一个山口时，汽车突然熄火了，他下车修车。一时没有修好，就吃了几大块牛肉，一会儿就感到呼吸困难，恶心呕吐，迈步都吃力，脚下好像踩到了棉花，倒在汽车旁，陷入昏迷状态。妻子吓得赶快四处喊人，几乎在他生命最后的时刻，妻子拦住一辆军车，随车的一位军医下车赶快把氧气袋拿出来，给他吸氧。10分钟后，把他从死亡的边缘拉了回来。这位军医告诉他，刚刚进入西藏，千万不能吃得太饱。

资料显示：在1500米的高度，人体就会开始产生一系列的生理反应；在5000米的高度，人体将难以适应；8500米的高度，将达到生命的极限。人体对气压的变化，一般适应能力较强。但初上高原的人，由于身体各器官不适应高原环境，会出现严重的缺氧症状。通常情况下，随着高度的增加，大气压力会按照一定的规律下降，空气中的含氧量也随之减少。这时人体实际吸入肺部的氧气量也随之下降，会出现血氧含量减少的现象。

高原病分为急、慢性高原反应，高原肺水肿，高原昏迷，高原心脏病，高原血压异常等。



初上高原，有些人会出现急性高原反应，其具体症状是：头痛、气短、胸闷、厌食、微烧、头昏、乏力等，因个体的体质差异，出现的症状也有多有少，有重有轻。

有些人还会出现“高原红”现象，主要表现是：面部出现紫红色，嘴唇发紫。主要原因是慢性、长期缺氧，引起红细胞增多、毛细血管增长和扩张。轻度缺氧，对人的大脑损害是轻微的；中度缺氧，会使大脑中枢神经的部分功能受到影响；重度缺氧，会造成大脑受到严重损害，极其严重时，还会危及生命。

自我保护

一是，保持良好的心态，不能有畏惧感。大部分人初到高原，都有或轻或重的高原反应，减轻高原反应的最好方法是保持良好的心态，许多的反应症状都是心理作用或由心理作用而引起的。

二是保持体力，减少氧气消耗，注意休息。在高原地区旅游或者从事其他活动，不可疾速行走，更不能奔跑，也不能连续高声说话，更不能唱歌；不宜做繁重的体力劳动，以减少身体对氧气的消耗。在休息地点，不要过于兴奋，保证充足的睡眠。

三是合理饮食，适量最佳。不能暴饮暴食，以免加重消化器官的负担，造成严重的胃肠反应。不要饮酒和吸烟，多吃蔬菜和水果等。适量饮水，注意保暖，尽量少洗澡以避免受凉、感冒、发烧和消耗体力。

四是准备一些缓解高原反应的药品与物品。如：高原红景天、高原安、西洋参含片、百服宁、西洋参、速效救心丸、丹参丸、口服葡萄糖液和氧气袋等。

五是充分的物资准备。进入西藏前，要把食物、衣物、防护镜、通信器材、照明器材准备好，考虑得越详细、越全面越好，不要嫌麻烦。如果是自己驾驶汽车，要注意检查和保养车辆，把备件准备好。必要时，要提前安装 GPS 全球定位系统。

六是进行卫生健康准备，随时关注身体健康。出发前，可以去医院提前打疫苗，在医生的指导下，准备一些常用药等。进入藏区以后，要注意观察脉搏跳动、血压与呼吸情况，综合判断身体状况。

专家提示

进藏旅游，有些轻微的反应是正常的，不要大惊小怪，影响旅游心情。一般情况下，症状在1~2天内可以消除，适应力弱的人需要3~7天。极个别的人需要1个月，甚至3个月的时间，才能完全适应。如果感到自己的身体情况异常，不能强忍着，要立刻去医院检查治疗。

2. 正确选择道路

事件发生

进入西藏以后，你才知道藏区面积有多大，偏远的牧区道路有多难行，路况有多危险。为了安全，选择道路是最重要的问题。7月的一天，张先生驾车，由新疆进入西藏以后，看着美丽的景色，竟然把道路安全抛在脑后。自认为驾驶技术好，强行通过一条崎岖的山路，在下坡时，刹车失灵，掉入十多米深的山沟里，汽车报废，自己也受了重伤，教训深刻。

西藏地域广阔，部分山区降雨量比较大，雷暴、狂风比较多，且通常集中在夏季与秋季，局部山区容易形成山洪暴发、泥石流和雪崩。部分道路经常被迫中断，有时要等几天，甚至几个月才能通行。

西藏的道路发展虽然迅速，但多数道路狭窄，盘山道多，路况一般，急转弯多，容易发生意外。一到雨季，简易道路泥泞，通行能力差。

西藏山多，道路多陡坡。直上直下的路随处可见，上坡

时，个别路段的坡度达到 50 多度；下坡时，个别路段达到 60 多度，很危险。另外，由于地质结构的原因，个别道路是“搓板路”，凸凹不平，驾驶中会出现严重的颠簸现象，对车况、技术性能、驾驶技术的要求很高。

在局部山区，风速随高度的增加而增加，高山山顶夜间风速大，而山谷白天风速大。山地还经常形成旋风，对行驶车辆影响很大，需要特别注意。

进入冬季，西藏的局部地区道路长年积雪，形成冰雪交融之路，对车辆通行影响很大。

自我保护

1. 选择国道。国道路况好，设施完备，标志牌清晰，服务系统健全，安全系数高。

2. 选择标准的简易公路。如果需要进入偏僻的山区活动，要选择标准的简易公路行驶。活动中，要注意观察周围的情况，特别是对周边地质情况要有所了解，对可能发生的塌方、泥石流、滑坡、滚石、雪崩等自然灾害要有准备，以便提前做出判断，及早躲避或者绕道而行。

3. 尽量走平坦之路，远离盘山、泥泞、冰雪路段。驾驶汽车也好，徒步也好，都要避开危险地段，不要怕绕远，安全第一。在路上，多想一些应急对策。

4. 不要冒险。在藏区活动时，很多地方没有现成的道路，要观察地域情况，做出综合判断，不能贸然行动，以免发生意外。

专家提示

进入藏区以后，一要认真看西藏地图，了解各种道路情况，做到心中有数；二要机智应变，根据气候变化，随时调整前进道路；三要积极调查，充分了解情况，主动向当地人询问道路情况，判断可能出现的问题，而后综合进行道路选择，确保安全。