

NEW



旅游 LÜYOU & JIANKANG 健康

主编 蒋泽先 王共先

百姓健康8元丛书
BaiXing

第二辑



世界图书出版公司

百姓健康8元丛书
BaiXing

第二辑

NEW

旅游

LÜYOU
& JIANKANG

健康

主 编 蒋泽先 王共先
副主编 王 霞 王建宁
编 者 罗 萍 李钰荣



世界图书出版公司
西安 北京 广州

图书在版编目(CIP)数据

旅游与健康/蒋泽先 王共先主编. - 西安:世界图书出版西安公司, 2006.4

(百姓健康 8 元丛书)

ISBN 7-5062-6906-6

I. 旅... II. 蒋... III. 旅游保健 IV. R128

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 005164 号

百姓健康 8 元丛书(第二辑) 旅游与健康

策 划	张栓才	方 戎
主 编	蒋泽先	王共先
责任编辑	方 戎	齐 琼
封面制作	邱 楠	

出版发行	世界图书出版西安公司
地 址	西安市南大街 17 号 邮编 710001
电 话	029-87214941 87233647(市场营销部) 029-87232980(总编室)
传 真	029-87279675 87279676
经 销	全国各地新华书店
印 刷	西北大学印刷厂印刷
开 本	889mm×1194mm 1/50
印 张	38.2
字 数	700 千字

版 次	2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5062-6906-6/R·666
总 定 价	80.00 元(共 10 本)

☆ 如有印装错误,请寄回本公司更换 ☆

很久以前，爬山是为了赶路，漂流是为了求生，修筑庙宇是为了祈祷平安，建立宗祠是为了祭祖感恩。后来，有了“行万里路”的人生格言，有了许许多多赞美歌颂名山大川的诗句：“飞流直下三千尽，疑是银河落九天”，“姑苏城外寒山寺，夜半钟声到客船”，“气蒸云梦泽，波撼岳阳城”，“看万山红遍，层林尽染；漫江碧透，百舸争流”等。在中国这片神奇的土地上，千姿百态、林林总总的山水泉石，都是大自然赐予人类的无尽宝藏。它不仅供历代文人进行审美游赏和宗教体验，而且以其造化的伟力，丰富着历代文人的科学考察。可以这样说，当他们开始寻求真知灼见、大智大慧，探索宇宙、人生、社会真谛的时候，无人不跋山涉水、寻泉访史，进行独到的求索。在探索中感悟了大自然的奇特，享受了大自然的赐予，于是“爬山走路”有了更多的内涵，求知探索、养生、娱乐，访仙寻道。再以后便有了旅游文化，有了“红色旅游”、“绿色旅游”之说，有了“缅怀之旅”、“探幽之旅”之行。

旅游成了大自然馈赠人类最丰盛的绿色礼品，也成了人类对大自然最真情的探询与亲近。

旅游一度被指责为公子哥儿们的“游山玩水”。时代发展到今天，人们已认识到，旅游是文明传递的信

号，是社会经济蓬勃发展的佐证。只有在今天，中国老百姓生活水平提高了，才有这样的可能，才有这样的闲情、这样的潇洒。

旅游是休闲、是品尝、是享受、是缅怀，本书所说的是旅游的另一种效应——我有位朋友患了抑郁症，曾想自杀，医生劝他外出走走，并给他指点了几处旅游景点，去秦皇岛、山海关看海，到呼伦贝尔大草原，在哈尔滨的太阳岛上小憩两日，旅游归来，他的病见好。不久，他自己游了庐山、五台山、峨眉山，他记住了五台山佑国寺的一副对联：“大肚能容，容天下难容之事；开口常笑，笑世间可笑之人”，他豁达了，乐观了，抑郁症好了，旅游成了他的业余爱好。

我也听过这样有趣的牢骚之言：“没去旅游终身遗憾，旅游归来遗憾终身。”他指的是旅游的不悦和艰难，旅游途中的劳累和患病。

旅游无疑是益智健身的绿色处方，讲述旅游与健康实际有两层意义，一层是旅游过程能益智防病健身；二是旅游过程中，稍有不慎也可能患病、发生意外，这都是旅游者不愿意看到的，其实也是很少遇到的。只要准备得当，途中注意，旅游是安全的、无危害的。

这本书讲述关于健康旅游的小常识：怎样旅游有利于身心健康，旅游过程中如何给人以启迪，旅游者如何获得心理享受，途中怎样预防小伤小病，怎样调理情绪与体力，怎样防止意外等。翻阅这本书吧！你可以从中获得答案。本书一定会使你爱上旅游，使你旅途得安全、愉快、有益！

目 录

主编寄语

开篇

1. 旅游为什么会使人健康长寿 002
2. 旅游前的保健准备 005
3. 旅游节俭小经验 009
4. 旅游用药提示 011
5. 旅游前要准备哪些常用药品 012
6. 患有哪些疾病不宜旅游 014
7. 面对山水诉衷肠,心理旅游可解压 015
8. 走出对旅游认识的误区 018
9. 出境游如何预防陷阱 021
10. 什么叫旅游休闲食品 022

旅游心理篇

1. 旅游与心理健康 026
2. 旅游观景是怎样分类的 028

3. 观景的几点学问	030
4. 旅游中怎样以情观景	035
5. 旅游替文人思维开了一扇门	044
6. 旅游为艺术插上了翅膀	048
7. 旅游是中国古代科学家探索奥秘的课堂	052
8. 旅游中如何选择心理互补的伙伴	056

衣食住行篇

1. 如何准备衣着穿戴	060
2. 旅游前如何选购食品	061
3. 旅游中饮食卫生八项注意	063
4. 旅游休闲食品有哪些	065
5. 如何进行旅游野餐	068
6. 如何防治旅途中的腹泻	070
7. 途中住宿要关注卫生	071
8. 旅游睡眠八要点	073
9. 旅途中如何保护自己的双脚	074
10. 徒步旅游防脚泡	077
11. 脚关节扭挫伤怎样处理	078
12. 骑自行车旅游常识	080
13. 自驾汽车旅游有要点	081
14. 驾车旅游时汽油中毒怎么办	085
15. 如何安全乘汽车	086

16. 怎样预防晕机、晕船、晕车	088
17. 航空旅行应注意什么	090
18. 特殊人群乘飞机旅行该注意什么	092

旅游防病篇

1. 高血压病人旅游注意事项	096
2. 冠心病病人参加旅游的身体指征	098
3. 肾炎病人什么情况下可以旅游	100
4. 月经期旅行保健	101
5. 孕期出游注意事项	102
6. 旅游度蜜月要注意什么	104
7. 儿童旅游保健	109
8. 老年人出游十项注意	111
9. 旅游时怎样预防感冒	114
10. 旅游途中饮水学问	115
11. 旅游中的健身疗法有哪些	116
12. 怎样在旅游中保护眼睛	118
13. 旅游时防治毒虫咬伤	118
14. 旅途中怎样处理意外	119

四季旅游篇

1. 精心选择春游,有利心情舒畅	124
2. 春季旅游的温馨提示	127

3. 夏日旅游避暑最重要	129
4. 夏日旅游温馨小提示	132
5. 夏季旅游护肤四字诀	135
6. 秋季旅游防护皮肤	136
7. 金秋旅游与花粉症	139
8. 秋游为什么要护发	140
9. 秋日旅游巧护唇	141
10. 冬季冰雪旅游健康须知	143
11. 如何防冻、防滑	148

山山水水

1. 如何选择森林旅游	154
2. 森林旅游小提示	156
3. 享受时尚森林浴	158
4. 沙漠旅游注意事项	159
5. 温泉浸浴注意六不要	160
6. 浸泡温泉小提示	162
7. 洞穴旅游小提示	164
8. 登山注意事项	166
9. 漂流注意事项	169

后记 提高你的“健商”，不可少的助手	176
--------------------	-----

参考文献	179
------	-----

研 篇

BAIXING JIANKANG 8 YUAN CONGSHU

1 旅游为什么会使人健康长寿

旅游能开阔视野、增长知识、陶冶情操、丰富精神生活、锻炼身体、增进健康，这些已为百姓所共识。其原因是：

(1) 旅游可以使人的身心接受一次最美好的洗礼。旅游是饱览名山大川及历史留下的人文景观，这些都是亿万年来人类与大自然沉积下来的精品，每一种每一处都有其奥妙与精华。比如到黄山去观云山雾海，使人感受到大自然的神奇，觉得人生奥妙无穷。到长江边去看滚滚江水，会使人浮想联翩，真切地感到中华民族的变化沧桑，从而激发人们的爱国热情。到峨眉看猴、到舟山观鱼、到钱塘听潮、到漠河尝雪都会使人有意想不到的收获，从而获得丰富的精神生活，获得满足的人生愉悦。

老人相伴旅游仿佛又回到青春时光，从而感受人生幸福；中年人外出旅游，可以洗尽疲劳，再增能源；青年人旅游，接受大自然的熏陶，会感到祖国的壮丽美好，使自己更加热爱大自然，热爱祖国河山；恋人旅游，一起去登山涉河，陶醉于灵山秀水之间，会使两人的心贴得更紧，感到生命的美好、爱情的甜蜜，拍一张照片，也许

会成为一生中最有意义的纪念。旅游可以一扫心中的怨气、疲惫，旅游使人的心理年龄永远处在青春的阶段。

(2) 旅游可以使呼吸系统吐旧纳新。或登高，或漫游，或泛舟，或骑车，一路上呼吸新鲜空气，观赏大自然的景色，可以增进呼吸系统的功能，使肺活量增加，尤其是登山能使身体灵活矫健，肺胸得到锻炼。

(3) 旅游有助于减肥。对那些肥胖的中年人或老人而言，通过踏青、散步、登山等活动，都



旅游能开阔视野，增长知识，陶冶情操，丰富精神生活，锻炼身体，增进健康。

能达到减肥健身的目的。

(4) 有助心血管系统的功能。氧气是人体不可缺少的元素之一，在旅游过程中，机体获得大量的新鲜空气和氧气，可增强心血管系统的功能，提高血氧含量，能有效地加强机体的免疫功能。心理学家和医学家都证明，不同的色彩对人体发挥不同的生理作用，蓝色使人感觉宁静、典雅，可以消除精神紧张，促使收缩期血压下降，如风平浪静的蓝色海洋使人感到宁静和满足，使人血压平稳。绿色的环境使人产生轻松、愉快、安逸的感觉，心率每分钟减少 4~8 次，使心脏负担减轻，精神放松。使自己置身于青山绿水中享受心旷神怡，既呼吸新鲜空气，又让人心平气和，使高血压、心血管系统病人变得不急不躁，可以促进全身血液循环，也可使血管扩张，心输出量增加，有利于心血管病患者的康复。

(5) 旅游可以预防近视。对于学生或办公室人员而言，室内灯光特别是电脑、游戏机、电视荧屏对视网膜均有损害。唯独原野、森林、草地的自然绿色适于人们的视觉，只有远近视野不断地相互转换，才可以保持眼内调节肌肉的舒缩灵活而不致僵化。人们的日常工作、学习都是近视野，到大自然中去远望，是防止眼肌僵化的好办法。

(6) 旅游是最佳的“健脑素”。冬去春来，

阳气上升，浊气下降。春天旅游，柳绿草青，处处充满蓬勃生机，田园郊野的环境比都市宁静，能提高大脑和中枢神经系统的思维能力。

炎炎夏日，到高山大海避暑会令人感到心旷神怡。躲开酷暑，眼界会豁然开朗，思维也会格外敏捷。

秋日秋水，金果金叶，会激起人的遐思冥想。秋季是成熟的季节，也催人走向成熟。

冬日梅花，暗香浮动，疏影横斜，几多情趣，几番诗情，有画有诗，让人沉醉其中。一年四季有自己的特色，外出旅游都可以找到乐趣。

人的机体与精神都接受了大自然的沐浴，人的生理心理释放了压力，得到放松。美国有一份资料表明：常外出旅游者的寿命明显高于常年在家居住者。所以有人说，外出度假是一副滋补剂，在度假过程中，人的血压、心率、内分泌系统都处在平和状态。

可见旅游使人健康长寿是无疑的了。

2 旅游前的保健准备

旅游前的准备包括两大方面：一是心理准备，二是物质准备。

心理准备包括对旅游的向往、渴望、要求，

不因经济的支出而心惜，积极选择旅游路线，筹划旅游途中所需物品（吃、用、穿），了解认识有关旅游点的风土人情、地理历史等。

具体准备有几条，可供参考：

（1）路线选择 根据自己的身体状况、经济条件，选择可行的旅游路线，食宿经费都要精密策划和安排，切忌盲目。例如老人体弱者要考虑到登山、攀岩的难度，远足踏青的路况；还有路线长短，乘车、转车次数，返程购票难易程度，上下车具体时间等。

（2）方式选择 确定自助游还是团队游。如果是自助游，要考虑住宿、到达时间、返程车票的预订，出于安全考虑，到达目的地不能太晚。组团游要选择一个好的旅行社，一定要同时购买保险，不要吝惜购买保险的费用。与旅行社签订的合同条款要条条细看、推敲，不要误入陷阱。

（3）气候、地形的了解 对目的地要知道其气候特点，便于穿戴，是否准备雨具，登山要备旅游鞋，多雾要备雨披。

（4）服装准备 穿着要简朴、方便，夜宿山顶要想到山中的湿气和阴凉，老年人还要防晒、防滑，备太阳镜、草帽。

（5）药品准备 老年人或慢性病患者，如高血压、冠心病、糖尿病要备常用药在身边，坚持

服用。健康者也可以备点创可贴和治疗消化系统疾病的药物如治腹泻、胃痛等的药物。

(6) 相关资料准备 如游五台山、衡山，可以找些相关知识的资料。名胜古迹，不是一看了之，而是要认真观赏，细细品味，追踪往来，知其根底。

(7) 食物准备 短途旅游，可以自备一些旅游食品、日常饮水，尽量减少在外进食。但要注意自备食品的保管，要保洁、通风，防止污染、损坏、虫咬。



(8) 其他准备 如照相机、摄影机、访亲探友的小礼品等。老人要备有拐杖,帮助徒步或爬坡。

(9) 随身携带一张写有自己身体状况(所患疾病、过敏史、血型等)和亲人联系方式(电话、地址、姓名)的卡片。

温馨提醒老年人

慢性病患者,旅行前都应体检,征得医生同意,方可前往。然后再根据各自的身体状况和病情,选定旅游点,安排旅行日程,能远则远,不能远则近,不要勉强。

可以根据自己的喜好及条件,选择名胜古迹,或选择休闲度假村旅游。要量力而行,不宜进行过分消耗体能的登高爬山或远途旅游。特别是春季,乍暖乍凉,忽晴忽雨,气候多变,所以要先了解旅游地的天气和气温,带足衣服和避雨用具,以免受凉或淋雨致病。

不要单独出门,一定要结伴而行,最好参加组团旅游。很多老人患有多种慢性疾病,旅途中容易犯病,结伴而行可以相互照顾,并且老年人听力视力减退,反应能力相对迟钝,结伴可以互补不足。

一定要避开旅游高峰期,减少拥挤。