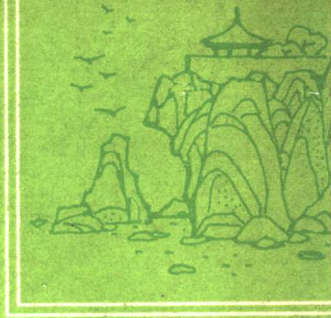
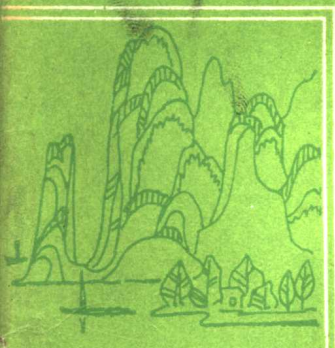




# 旅游与卫生

宋守忠 王维平 黄伞 编著



人 民 卫 生 出 版 社

# 旅 游 与 卫 生

宋守忠 王维平 黄 伞 编著

人 民 卫 生 出 版 社

插图 谭书彬  
丰孝渔

# 旅 游 与 卫 生

宋守忠 王维平 黄 伞 编著

人民卫生出版社 出版  
(北京市崇文区天坛西里10号)

北京密云卫新综合印刷厂印刷  
新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 2 $\frac{3}{4}$ 印张 60千字

1986年6月第1版 1986年6月第1版第1次印刷

印数: 00,001—14,250

统一书号: 14048·5202 定价: 0.45元

〔科技新书目115—79〕

## 前 言

旅游是一门新兴的事业，受到各国政府的重视和广大人民的欢迎。

我国是一个有着五千多年历史的文明古国，古迹众多，山川壮丽：与埃及金字塔同样闻名于世的万里长城，号称世界屋脊的喜马拉雅山，浩浩荡荡流经三峡的长江，武林胜地嵩山少林寺，风光如画的桂林山水，以及苏州的庭园，黄山的云雾，北京的紫禁城，……都在吸引着中外旅游者。近几年来，我国旅游事业迅速发展，并在国内外博得了很高的声誉。

开展旅游事业是一件很有意义的事情，它除了为国家增加收入，提供建设社会主义资金外，还可以通过旅游增进各国人民之间的友谊，使外国旅游者以其亲身经历对我国产生正确的理解；对国内旅游者来说，等于是在各族人民之间，城乡人民之间架起一座革命情谊的桥梁，并可使旅游者开阔眼界，增加地理、历史等方面的科学知识，产生爱国主义思想，激发振兴中华的壮志。旅游还是一项有益于健康的活动，男女老少都适宜，在这方面日益受到重视。

但是，在旅游事业发展的过程中，特别引人关注的一个问题是需要深刻理解和处理旅游与卫生的关系。这个问题表现于两方面：旅游者具备有关的卫生知识，旅游方能成为对身心健康有益而愉快的事情；旅游业有合乎卫生要求的设施和有效的卫生管理，就可以提高旅游业的声誉，因为它不仅是为保护旅游者的个人健康所必需，而且也关系到公共卫生

的利益，而后者更为重要。加强旅游地的环境卫生和饮食卫生的管理，重视公共卫生，无疑是全国文明礼貌活动中的一个重要内容。

作者编写这本小册子的目的，是想与旅游者和旅游业的同志们共同探讨有关旅游与卫生方面的一些问题，以期有助于我国旅游事业的进一步发展。

# 目 录

|                      |      |
|----------------------|------|
| 旅游——通向健康、长寿之路·····   | (1)  |
| 旅游前的防病准备·····        | (6)  |
| 四季游与四季病·····         | (13) |
| 旅游者的衣着卫生·····        | (23) |
| 旅途卫生与安全·····         | (27) |
| 旅游者的公德·····          | (33) |
| 旅游者的饮水卫生·····        | (35) |
| 旅游者的饮食卫生·····        | (40) |
| 旅行结婚卫生知识·····        | (44) |
| 老年人的旅游卫生·····        | (48) |
| 少年儿童的旅游卫生·····       | (51) |
| 登山旅游的卫生知识·····       | (56) |
| 水上活动的卫生知识·····       | (59) |
| 日光与健康·····           | (64) |
| 野游者常遇到的伤害和处理·····    | (67) |
| 传染病和慢性疾病患者的旅游问题····· | (74) |
| 畅游一天之后·····          | (76) |
| 旅游业的卫生管理·····        | (78) |
| 旅游地的食品卫生·····        | (79) |
| 旅游地的卫生急救设施·····      | (83) |

# 旅游——通向健康、长寿之路

## 从一个长寿之乡谈起

广西壮族自治区西部的巴马县，住着五十二名百岁以上  
的长寿老人，是闻名全国的长寿之乡。

巴马是个山区，境内山川秀丽，林木葱翠，空气清新，  
自然环境优美。巴马人民一生中活动量较大，素以勤劳称著。  
根据医务人员的调查分析，充分享受大自然的恩赐——阳光、  
清新空气；参加适当的活动，是人类健康、长寿的两个重要  
因素。

旅游同时具备以上两个长处，旅游、大都活动在有山有  
水，环境优美的旅游胜地和大自然密切接触；同时在旅游过  
程中，爬山，涉水走路、游泳……，都是很好的活动。无怪  
乎旅游事业日益受到了各国的重视。

## 生命在于运动

生命在于运动。人体内部的各个器官都在进行着维持生  
命的不停止的活动。如果人的活动减少，组织器官和整个机  
体就会衰老，抗病能力下降，而适当的活动，可以促使体内  
各个器官的组织机能状况更为良好，从而使人精力充沛，工  
作效率提高。

由于科学技术的发展，机械化和自动化程度的不断提高，  
使生产的劳动过程发生根本性的变革，即体力劳动在缩减，  
而脑力劳动者的大部分时间又是在办公室度过，活动很少；

再加上人民生活条件的改善，例如电视机的普及，客观上也促使人们活动量减少，以比较安静的形式度过闲暇时间。这样，随着社会的进步和科学技术的进步而出现的上述情况，正在或即将成为一个重要的社会问题。

当然，这一问题的解决有赖于医学家、体育学家、社会学家以及干部和群众的共同努力。但不可否认，目前健身运动在许多国家的兴起，正是针对这一问题而出现的。

健身运动应遵循以下三个原则：

（一）应着重体内机能的健全，增强体质，而不是单看外在的成效。旅游活动是符合这一原则的。旅游者走路翻山，适可而止，完全在自然而然中达到活跃、健全体内各系统功能的目的。旅游既是运动，又是一种娱乐活动。

（二）应提倡综合性的活动。体内各系统器官是互相关联、制约的，必须全面发展，因此应进行多方面，多形式的活动。在一次旅游中，可在湖边林中漫步，也可爬山、游泳、划船，通过多种活动形式，活跃人体的机能。

（三）循序渐进，逐步增加运动量。旅游可根据个人不同的体质、年龄以及不同的情况，来调整、控制活动，逐渐加大活动量。

总的来说活动量要恰到好处，要在适应的基础上逐步增加。一般可以从刚刚超过平时的活动量开始，当身体逐渐适应以后，再参加长途旅游。随着身体的适应和游兴的增长自然而然地加大活动量。

### 利用脉搏率掌握活动强度

我们向大家推荐一个简单易行的科学方法——脉搏率的方法，通过数脉搏来掌握自己的活动量。



大家知道，心脏是人体内最重要的器官，是生命之泵。它日日夜夜，每时每刻，以一定的频率不停地搏动着。当心脏进行交替的收缩和扩张时。血管也随之进行周期性的扩张和收缩，这就叫做“脉搏”。正常成年人的脉搏一般一分钟在六十至一百次之间，如果每分钟低于六十次，医学上叫做心动过缓，超过一百次叫做心动过速。正常情况下，女比男稍快。儿童一般也较快。老年人随着生理功能的衰退，心跳率也下降了。

脉搏能反映人的健康状况和运动强度。一般说来，安静时的脉搏率每分钟不高于八十次，是健康的表现；当活动时，脉搏会随着活动强度的增加而加快，如认真地作一次广播体操，每分钟脉搏会比正常加快 20 至 30 次，但稍加休息即可恢复正常。那么，在旅游过程中如何来计算你的脉搏率呢？可以使用这样一个公式，即在你爬山、游泳、奔跑的时候，你的脉搏率不应超过每分钟二百二十减去你的年龄，再乘以百分之六十五。如果你现年五十岁，则为  $(220-50) \times 65\% = 110$  次；如果你是一位体育教员或运动员，公式应改为二百二十减去年龄，再乘以百分之七十五。每天达到上述心跳的时间不宜过长，一般有五至十分钟即可。活动后应稍加休息，使脉搏恢复正常。如果你平时体质较弱，活动较少，在休息时心跳就较快，较易达到上述运动脉搏指标，当你经常参加旅游活动以后，休息时的脉搏就会变慢，要想达到上述运动指标，需要加大活动量。这和逐渐加大运动量的健身原则，是一致的。

值得注意的是，如果在旅游活动中达到或还未达到上述运动脉搏指标时感觉胸口痛、晕眩、恶心、反胃、呼吸困难或出现类似感冒样的朕兆，就应该暂停活动，找医生检查一

下。如果你平时有高血压、心脏病、过度肥胖等情况，应该在旅游中适当注意，将上述运动脉搏指标降低。

### 享受大自然的恩赐

恶劣的环境严重影响人的健康、长寿，其中噪音和污染是两个重要的因素。旅游者选择的旅游地多为优美的自然环境所在，较少或没有噪音和污染。

噪音日趋严重地干扰着人们的正常生活。噪音使人头脑胀，严重者可使听力衰退，影响记忆力，引起失眠、血压波动、心律失常等，特别严重者还会引起耳朵里的鼓膜出血、震动性耳聋、神经错乱等。这是因为噪音不仅作用于人的耳朵和听觉神经，而且由此直接影响到人的大脑等高级中枢神经。尽管后果严重者是少数，但噪音的影响却是常见的。

大气污染也威胁着人们的健康。大气污染对人的危害性，一方面取决于机体的敏感性，另一方面还取决于污染的程度，即污染的浓度和作用时间的久暂。一般说来，大气污染可能引起人的急性或慢性中毒；可使呼吸系统疾病如慢性支气管炎、肺气肿、哮喘、肺结核的发病率和死亡率明显提高；结膜炎和砂眼等也会增多或病情加重。大气污染的间接影响是，黑烟的弥漫和灰尘的降落，影响街道和庭院的卫生，影响植物的生长，从而影响城市的绿化。

我国近几年很重视噪音和大气污染等问题，已经而且继续在采取有力措施加以防止，而开展旅游活动不失为其中一种较好的方法。越来越多的人利用节日、假日旅游，在山林小径、溪边散步，使大脑得到休息，使视听功能得到调整和恢复；并充分利用阳光、空气和水调节人的生理功能，促进新陈代谢，提高抗病能力，达到健康、长寿的目的。

## 寓娱乐于活动之中

人的心理和生理是互相影响的，通过旅游活动来调节感情，改善精神状态，是有益于健康的。

祖国医学把人的情绪分为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种，简称“七情”，并认为“七情”偏胜人就会得病，例如“怒伤肝，思伤脾、悲伤肺……”，即“内伤七情”。现代生理学也认为，情绪是人类大脑皮质和边缘系统等高级神经活动的内容之一，又和下丘脑等某些区域的机能有关，因此它不仅影响到大脑——人体总指挥机器的正常运转，而且还伴随着出现明显的植物神经系统的机能改变。如果长期过度的紧张、疲劳，使中枢神经降低控制（或调节）全身各系统的功能，随之会出现失眠、多梦、精神萎靡、血压异常等病症，甚至导致整个机体的抗病能力下降，使一些疾病乘虚而入。

免除情绪过度紧张和过度疲劳的有效方法之一就是休息，而且应该是一种积极性的休息。旅游具有积极性休息的特点。

离休、退休的老同志，多年来习惯于工作环境，一旦生活方式改变，休息时间多了，而这种休息如果采取一种消极的方式，生理机能的衰退就会加快，对健康不利。因此，应该鼓励离休、退休的老同志经常旅游，在力所能及的范围内，每年有一两次到风景区旅游，使离休、退休以后的生活丰富起来，充满乐趣和生机，有利于抑制生理上的衰老。

## 旅游前的防病准备

旅游者在旅游前应对自己的身体健康状况和旅游地的地理环境、气候等情况有比较充分的了解，做好防病的准备。

有些病在发病初期往往没有症状或症状很轻微，自己很可能感觉不到或被忽视，例如有些平时很少活动的人得了冠心病，自己并没有异常感觉，如果外出旅游，一旦过度劳累和兴奋，就可能使负责供应心肌血液的冠状动脉发生痉挛甚至阻塞，突发冠心病；又如乙型肝炎潜伏期也没有明显症状，病人如果不知道自己有这种病，外出旅游，当不适应旅途中生活条件的变化、过度消耗体力时，常有可能使病情突然加重，严重损害肝脏。因此，旅游前应作一次全面体检，以了解自己的健康情况。

在出发前对旅游地及沿途各地的地理、环境、气候等方面的情况应有所了解。例如江南地区春、夏季多阴雨和蚊虫，到那里去旅游就要携带雨具和驱虫剂；西北高原气候干燥、多风沙，尤其是冬、春季节，日温差（早、晚和午时的温度差）较大，应注意携带风衣、帽子和风镜，并多带几件衣服；夏季到海滨旅游，游泳衣、浴巾、太阳镜是必带之物；游历名山大川，需备有轻便、合脚的布底鞋，最好是旅游鞋。

如果是在某些传染病流行季节或到寄生虫病（如血吸虫病、肺吸虫病、丝虫病等）流行地区旅游，必须事先做好相应的预防工作。关于一年四季好发的传染病，及其传染方式，预防措施，我们将在下一章详细叙述。

对某些传染病，要作必要的预防接种。例如西藏人到内

地旅游，应该在离境前接种卡介苗，以预防结核病。因为很多西藏人没有受过结核病的感染，对结核病的抵抗力很低，进入内地，很容易感染发病，并且往往进展快，病情重。

旅游要自备毛巾、牙刷、牙膏和肥皂等用品，个人专用，不应互借或几个人共用，因为很多传染病就是通过鼻、口、眼和粘膜而传染的。

### 有备无患——自带方便药

随着医药卫生知识的普及，一般小病只要自己用些药就可以医治。即使是心中没有把握的病，至少也能在去医院前作些临时处理。旅途中更是这样，很可能遇到下雨、深夜、路远等医疗不便的情况。所以，自带些方便药以应急需，更显得必要。

旅游备药应以实用和携带方便为原则。要根据行程的远近，时间的久暂，人数的多少，地区、季节、年龄、生理和健康情况的不同而有别。

夏、秋季节要多带一些防暑、避蚊和治疗肠道传染病的药；冬、春季节可多带一些防治皮肤冻裂、防治伤风感冒和抗过敏的药。集体旅游可以准备一个小药箱，由专人保管。长途旅行，尤其是离开城镇野游，备药更应种类全些，数量多些，尤其应注意多带些治疗外伤和虫、蛇咬伤药。因为，外伤后，即便是小伤，如果不能及时涂药消毒，也会造成感染，甚至引起破伤风。如果只是到大、中城市游览，当然可少带几种药。妇女带孩子出门，要适当带一些小儿防病退热药和妇幼保健药。患有某种慢性病的游客，要根据自己的身体的情况和病情带药。总之，要因人而异，因地制宜，因时而异。下面介绍几种常用的外用和口服药，以供您出门时选带。

### **红药水：**

红药水有好几种，一种叫红汞，也叫汞溴红，其水溶液就叫红药水。深红色。用于皮肤、粘膜的表浅小伤口的消毒，起消毒防腐作用，对组织的刺激性小，但作用也较弱。米他红是 0.1% 硝甲酚汞和 0.1% 红汞合成的，可用于无化脓的表浅伤口。在应用时要注意红汞不能与碘酊同时涂于患处。因为碘和汞在一起会生成碘化汞，失去消毒、杀菌作用，而且碘化汞被人体吸收，还会引起中毒。

### **紫药水：**

紫药水又叫甲紫或龙胆紫，是一种常用的消毒、杀菌和防腐剂。除了消毒、杀菌外，还有收敛、干燥创面的作用。其作用强于红汞，可用于皮肤、粘膜的感染以及小面积表浅的烧伤和小儿鹅口疮感染。用紫药水涂擦伤口后，它会跟坏死组织相结合，形成一层保护膜，所以再次涂药前，一定要把这一层膜去除，否则就会影响治疗效果。

### **碘酒：**

碘酒又名碘酊，为良好的外用杀菌消毒剂。2% 的碘酊一般作皮肤外用，在疮疖初起时使用，效果较好；还可用于皮肤红肿、毒虫咬伤及皮肤消毒等。每日外涂一、二次。碘酊对皮肤、粘膜有一定的刺激，因此破损处不能涂擦。此外，碘酒也不能口服。

### **酒精：**

本品为良好的杀菌剂。浓度过高会使蛋白质凝固成坚固包膜，反而不易杀死细菌。因此在用于皮肤消毒时，一般使用 70% 的浓度。酒精还可用于对医疗器械的消毒，如消毒体温表等。酒精对粘膜刺激大，不宜用作粘膜的消毒。

### **高锰酸钾：**

其水溶液有强氧化作用，与腐败、坏死组织接触后，能放出氧起消毒除臭作用。0.1~0.5%溶液用于创伤的洗涤；0.0125%溶液用于坐浴；0.1%溶液用于瓜果等食品的消毒。其水溶液放久了会失效，因此必须现用现配。旅游时携带十几克足够应用。

#### **氨水：**

若有昆虫咬伤，用10%氨水涂于局部，有止痛止痒作用。

#### **清凉油：**

为局部刺激药，有止痛解痒作用。伤风头痛时，可涂于太阳穴处，虫咬后可涂于虫咬处。

#### **绷带：**

旅游者可带少许消毒棉球和绷带，一旦外伤，可用来涂药、包扎、止血和固定。

#### **乘晕宁：**

又叫“晕海宁”，为苯海拉明与氯茶碱的复合物。用于防治因晕车、船而引起的恶心、呕吐、眩晕等。平时爱晕车的同志，可在上车、乘船前半小时口服一片（50毫克）。成人日服三次每次一片。

#### **十滴水：**

夏天中暑时，出现头痛、恶心、腹痛、肠胃不适、腹泻等可服用十滴水。成人口服半瓶至一瓶，小儿可服半瓶以下，用温开水冲服。孕妇禁用。注意如果药水里出现沉淀物时就不能服用了。

#### **仁丹：**

适用于消化不良、晕车晕船，或由于气候闷热而引起的恶心、呕逆、头晕等不适。一般每包装五十粒，需要时服四~八粒。

### **感冒冲剂：**

具有清热、解毒功能。用于流行性感冒，病毒性上呼吸道感染。用开水冲服，每次一包，一日三至四次。小儿酌减。

### **鲁米那：**

为安眠、镇静药。常规剂量起安眠作用。这种作用出现慢而维持时间长，用于睡眠不深、容易惊醒的人。小剂量使用时起镇静作用，用于高血压、溃疡病等，起辅助用药的作用。肝肾功能严重减退时不宜使用。成人安眠作用服 0.06~0.09 克；镇静作用服 0.015~0.03 克，每日二、三次。

### **去痛片：**

又名索密痛。具有镇痛、解热、消炎等作用。常与鲁米那合用于高热头痛或其它一般性疼痛，以及风湿性关节炎。口服，成人每次一片，一至三次；五岁以上儿童一次半片至一片，一日三次。

### **百宝丹：**

类同云南白药，适用于一切外伤，有散瘀消肿、止血止痛作用，也用于妇女月经不调，痛经闭经。对慢性胃炎和关节炎痛也有一定作用。凡出血之伤，用开水调服，未出血之伤，用酒调服。成人量，每小瓶分十次服，重伤的量增加。幼儿按年龄酌减，每四小时口服一次。重伤者，先将保险子吞服，随后加服药粉。禁忌：服药后一天内忌食酸、冷、鱼、腥、豆类，孕妇忌服。

### **复方胃舒平：**

能中和胃酸，减少胃酸分泌，并有保护胃粘膜及解痉、镇痛作用。用于胃酸过多、胃及十二指肠溃疡病等。口服，每次二至四片，每日三次，在饭前半小时或胃病发作时嚼碎后吞服。小儿五岁以上，每次一至二片，每日三次。



### 硝酸甘油：

又名三硝酸甘油酯，为控制心绞痛的有效药物。硝酸甘油可使小血管平滑肌放松，外周阻力减少，从而减轻心脏的负担，对冠状血管也有明显的扩张作用。在心绞痛发作时舌下含服，在二至三分钟内即发生效果，但作用仅能维持十五至三十分钟。对胆绞痛、肾绞痛也有效。患青光眼者忌用。每次 0.3~0.6 毫克，含于舌下。每片剂量 0.6 毫克。副作用有头痛、头昏、心跳，偶可出现直立性低血压（人刚站起即晕倒在地）。

### 扑尔敏：

能降低机体对组织胺的反应，因而能消除各种过敏症状，并有镇静及止吐作用。主要用于各种过敏性疾病，如荨麻疹、过敏性鼻炎、虫咬皮炎、过敏性皮炎。此外，也可用于妊娠呕吐、晕船、晕车等。每片四毫克，每次服一片，每日服一至三片。儿童每日每公斤体重 0.35 毫克，分三至四次服。有口干、头晕、嗜睡等副作用，因此用药期间不宜驾驶车辆、管理机器及高空作业等。

### 老幼剂量折算表

|           |                        |
|-----------|------------------------|
| 初生至 1 个月  | 成人剂量的 $1/18 \sim 1/14$ |
| 1 至 6 个月  | 成人剂量的 $1/14 \sim 1/7$  |
| 6 个月至 1 岁 | 成人剂量的 $1/7 \sim 1/5$   |
| 1 至 2 岁   | 成人剂量的 $1/5 \sim 1/4$   |
| 2 至 4 岁   | 成人剂量的 $1/4 \sim 1/3$   |
| 4 至 6 岁   | 成人剂量的 $1/3 \sim 2/5$   |
| 6 至 9 岁   | 成人剂量的 $2/5 \sim 1/2$   |
| 9 至 14 岁  | 成人剂量的 $1/2 \sim 2/3$   |
| 14 至 18 岁 | 成人剂量的 $2/3 \sim$ 全量    |