

外出旅行的 健康小锦囊

带着医生去旅行

谢瀛华 编著



浙江科学技术出版社



带着医生去旅行

外出旅行的 健康小锦囊

谢瀛华 编著 浙江科学技术出版社

本书由书泉出版社授权出版发行
原书名为《带着医生去旅行》

健康新概念

外出旅行的健康小锦囊

编 著 者	谢瀛华
责 任 编 辑	郑 燕
封 面 设 计	潘孝忠
出 版	浙江科学技术出版社
审核登记号	图字:11-2001-93 号
印 刷	千岛湖环球印务有限公司
发 行	浙江省新华书店
开 本	850×1168 1/32
印 张	4.625
字 数	100000
版 次	2003 年 8 月 第 1 版
书 号	2003 年 8 月 第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5341-2091-8/R·332
定 价	10.00 元

图书在版编目(CIP)数据

外出旅行的健康小锦囊/谢瀛华编著. —杭州:浙江科学技术出版社, 2003. 8

(健康新概念)

ISBN 7-5341-2091-8

I . 外 ... II . 谢 ... III . 旅游卫生 - 基本知识
IV . R128

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 025146 号



序

本书有关于旅行保健的最新资料 and 流行的话题，更有实用的旅游医学要点，让读者应用和参考，以达到保健强身的目的。

健康是旅游的基础。无论是随团出游、自助旅行还是商务旅行，面对千变万化的气候、温度、湿度、时差和五花八门的风土餐饮，必须做好身心调适和保健，才能真正享受其中的乐趣。预防胜于治疗，事前多一分准备及留意，旅途将多一份快乐。

国内有关旅游健康的专书还不多见，盼此书能带给人们“出入平安，幸福快乐”的喜悦。

谢瀛华



前言

旅游健康新概念

据世界旅游组织估计,旅游业将成为仅次于能源工业的第二大产业。在期待旅游使个人身心得到放松的同时,旅途中的健康也成为人们极为关注的一个问题。特别是国际旅游,由于旅途漫长,加之生活环境的改变,以及旅游者在旅途中直接面临许多有碍身体健康的因素,旅游者的身心健康均可能受到不同程度的影响。如饮食卫生、居住条件、环境卫生、生活习惯、健康状况、卫生知识及自身保健等,以及旅游当地的疾病监测、传染病预防、医疗服务及健康资讯的提供、服务设施的管理、媒介生物的控制与信息交流等,都是直接关系到旅游与健康、旅游与卫生的问题。



近年来，旅游卫生问题已引起各国专家的重视，为解决旅游中有关健康的问题，欧美各医学中心已把旅游卫生视为一门专业学科，并成立专门的研究机构及合作中心，把旅游卫生纳入预防医学的范畴，成为一个分支，并命名为“旅游医学”，研究和解决旅途中的疾病预防，涉及到医学领域的各个方面，如医护治疗、家庭医学和公共卫生等。

根据瑞士卫生当局对瑞士旅游者进行的一项调查发现，有 $3/4$ 的人在旅游期间出现一至数种症状。美国每年约有 2700 多万人到国外旅游，每年在国外旅游期间死亡人数达 1000 多人。研究资料显示，一半以上的死亡者死于心血管疾病，25% 死于创伤，明显高于美国国内同年龄组心血管及外伤死亡率。芬兰在对前往热带国家旅游的人群进行的一次流行病学调查中发现，有 6% 的旅游者出现



腹部不适症状,其中大多数为腹泻,而且在流行区停留时间越长,患病概率越大。由上述资料可以看出,旅游中的有害因素严重危害着旅游者的健康。

近日,由于传染性非典型肺炎的流行,世界卫生组织向全世界发出紧急旅行警示。这是继登革热之后世界卫生组织又一次发出旅游警告。有人提出质疑,认为这类传染病通告与旅游风马牛不相及。其实不然,出门在外的旅行者,不仅受到各种传染病和意外伤害威胁的几率大增,同时也有把疾病和病菌带到各地的可能。随着旅游业的发展,旅游健康问题更应受到全社会的关注。



目 录

第 1 章 旅游医学流行话题 1

旅游卫生与旅游保健 2

旅游事故的预防和急救服务 2

旅游门诊 2

旅游医学专科化 2

旅游医学的研究方向 4

出国旅游必备护身符 7

旅游前的准备事项 7

旅游前后的健康评估与预防注射 9

海外旅行常见疾病的预防须知 10

旅游回国后的调适 12

国际旅游的预防接种 14

黄皮证书 14

旅游疫苗注射 15

医疗旅游新风潮 22

沙浴疗法 22

泥疗 23

日光浴 23

空气浴 25

海水浴 25

矿泉浴 26



健康旅游的身心卫生 28

旅游该克服的不利因素 28

旅游中的饮食卫生 31

胃肠神经官能症 34

运动性腹痛 35

克服飞行综合征 36

换气过度 36

焦虑症 37

时差 38

晕机 41

惧高症 42

第2章 为旅游族健康把关 43

银发族旅游保健须知 44

秋冬出游要预防咳嗽与支气管炎 44

寒冬出游当心“高龄急症” 44

做好保健工作,享受出游之乐 45

小朋友畅游大世界 50

事前进行安全教育 50

途中身体不适的处理方式 51

亲子旅游保健准则 56



- 女性朋友健康游 60
- 月经期旅游保健知识 60
- 孕妇旅游保健知识 60
- 蜜月期旅游保健知识 63
- 年轻人的假日症候群 65
- 旅游露宿病 65
- 旅游洞穴感染病 65
- 高山旅游病 66
- 夏日结膜炎 66
- 心血管病患者出游须知 68
- 旅游中的禁忌和原则 68
- 糖尿病患者出游须知 71
- 七大人群不宜搭机 74

第3章 健康出游百宝箱 77

- 旅游失眠症 78
- 帮助入睡的方法 79
- 腹泻 81
- 传染性非典型肺炎 84
- 时髦旅游症候群 86
- 飞机耳 86



旅游者血栓症	87
狂欢旅游综合征	89
热吻症	89
酒吧症候群	90
狂舞并发症	91
空间拥挤症	93
旅游与性健康	94
出门在外谨防性病	94
预防“九月堕胎潮”	95
登山赏雪保健常识	97
爬山不要高又快,首先要适应高度	97
呵护你的双脚	99
食物与饮水	99
预防冻疮	99
防寒保暖最重要	100
谨防低温症	102
冻伤怎么办	102
春季旅游的保健	105
炎炎夏日防中暑	106
中暑	106
热耗竭	109



夏季湿热,防夏季痒 111

只要阳光不要病 113

晒斑 113

光感性皮炎 113

皮肤癌 114

附录 意外伤害急救法 117

溺水 118

咬伤、蜇伤或刺伤 120

异物入眼 123

异物入耳 124

鼻出血 125

小腿抽筋 126

被化学药品灼伤 127

高空坠落 128

扭伤 129

其他 131

第1章 旅游医学流行话题



不论是为了舒展身心、纾解压力或是增长见闻，旅游已成为一种趋势。但旅途并非总是美好的。长途的旅行令人困顿，你必须面对体能及精神上的挑战。在陌生的环境中，人体的抵抗力相对降低，疾病也就容易上身。为了能快快乐乐出门，平平安安游玩，健健康康回家，事前要做好必要的保健准备，这是现代旅游族必做的功课。



旅游卫生与旅游保健

旅游事故的预防和急救服务

旅游中,旅游者可能因船只失事、运动意外、中毒、火灾、中暑、溺水等事故而受害。因此,就个人而言,应随时注意发生各种危险的可能;而有关单位如卫生部门,则应研究如何降低这种危险性。尤其是带幼儿出游时,更须考虑当地有无医疗设施和急救站。

旅游门诊

专门的“旅游门诊 (Travel Clinics)”是为旅游者提供医学咨询、免疫注射及预防保健药品,并评估预防措施效果(如旅游健康与生活方式的关系,目的地的健康保健问题,水质污染问题及旅游前后的传染病预防及治疗等)的机构。

旅游医学专科化

旅游医学这门学科一产生,就受到许多医卫学者的高度重视。过去,旅游卫生仅局限于为大众提供一些简单的卫生知识,如旅游中如何预防日晒、食物中毒,



预防溺水及蚊虫叮咬等。现代旅游医学的研究工作则不再局限于如何提供更好的旅游卫生咨询服务，而是朝着整个医学领域全方位发展，并随着医学模式的转变，进而开始研究旅游者与社会、环境、生物等诸多因素的相互关系，许多学者在这方面进行了大量的研究，并取得了显著的成绩。举例来说，高热、高温或在这两种条件下剧烈运动的人可能因失水、失盐而引起虚脱和重度中暑，这是温、湿度变化对旅游者产生危害的一个典型例证。目前，现代旅游医学已将微小气候的变化对人体微循环、心血管以及免疫反应等各方面的影响进行了研究。

再者，腹泻是危及大约 25% ~ 50% 旅游者的常见疾病，过去人们一直把眼光放在食品与饮料上，而“旅游者腹泻症”这一概念的形成使人们认识到，旅游者腹泻不只是注意饮食卫生就可以预防的，它是由多种因素引起的一种疾病。通过对旅游者腹泻病因学的深入探讨，旅游医学学者发现了一些新的病原体，填补了医学空白，进而发明了旅游腹泻的疫苗，使得该病的发病率降低了 30%。



旅游医学的研究方向

旅游医学是公共卫生的一个分支，其研究内容相当广泛，包括医学的所有方面（如治疗、预防以及公共卫生），因为旅游医学必须关心旅游者个人或团体的所有的健康问题；另一方面，旅游医学还应包括旅游者的特殊需要，如海洋疗法，其他类型的康复与休养，各种公共卫生预防措施，饮食安全，防治肠道感染，预防上呼吸道感染（包括退伍军人症候群）、性传染疾病或其他传染病等，以及特殊人群（如孕妇、儿童、老年人、伤残人士）旅游中的预防保健问题。旅游医学的研究内容也会随着旅游者由甲地到乙地旅行所遇到的地理、气候、社会、生物等因素而改变。

根据几次国际旅游医学会议讨论的内容，旅游医学研究的内容大致包括：

1. 航空医疗：如航行过程中，气压、气流噪声、晕眩、缺氧、长时间飞行及负加速度等因素，对旅游者危害程度的评估及改进措施。
2. 航海保健：如对晕船、营养素缺乏、水质污染、媒介生物控制等因素的研究。