

LÜYOUYINSHIYU
YANGSHENG

旅游饮食 与养生

环境美

万德芬 编著

文化美

饮食美

健康美



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



旅游饮食与养生

LÜYOU YINSHI YU YANGSHENG

万德芬 编著



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

旅游饮食与养生 / 万德芬编著. - 北京: 人民军医出版社, 2006.6

ISBN 7-80194-858-0

I. 旅... II. 万... III. ①旅游 - 营养卫生 - 通俗读物 ②旅游 - 养生 (中医) - 通俗读物 IV. R15-49 ②R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 068269 号

策划编辑: 秦伟萍 文字编辑: 杨永岐 责任审读: 周晓洲

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经 销: 新华书店

通信地址: 北京市复兴路 22 号甲 3 号

邮 编: 100842

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷: 北京天宇星印刷厂

装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm × 1168mm

大 1/32

印张: 8.75

字数: 223 千字

版、印次: 2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5000

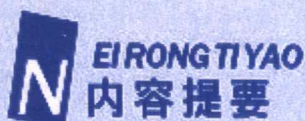
定价: 26.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

NEIRONG TIYAO



旅游是一种时尚、健康的生活方式。随着人们生活水平的提高,旅游活动也朝着平安、健康、快乐的方向发展。通过旅游,人们不仅可以增强体质,延年益寿,而且还能陶冶情操,获取精神的愉悦。本书分3篇,其中旅游篇介绍了旅游常识、各地的景观和风味小吃;饮食篇介绍了旅途中的饮食卫生、饮食营养、不同体质者对风味小吃的选择、旅途常见病的食疗方;养生篇详细介绍了在旅游活动中如何达到“天人相应”、“形神合一”,在欣赏美丽景色的同时,达到身心的和谐与统一。本书集知识性、趣味性与实用性于一身,语言生动,资料翔实,是广大旅游爱好者的必备读物。

责任编辑 秦伟萍 杨永岐

前

言

QIAN YAN

旅游是人生里程中一件赏心悦目的美事。通过旅游，人们不但可以观赏看到各地的自然风光、名胜古迹和风土人情，而且可以增长知识、开阔眼界、陶冶情操，对生活更加充满情趣与信心。

旅游除饱览各地自然风光、人文景观、文化遗产、古老建筑群的真情实景外，还能品尝各地的风味小吃，享受饮食文化的特色与甜美。然而，在旅游中如何做到景、情、食完美结合，如何达到“天人相应”、“形神合一”的养生之道，是每个旅游者所追求和期望的。本书正是根据广大旅游者的愿望而编写的。

本书通过对我国旅游胜地景点优美的刻画，各地风味小吃特点的介绍，不同风味小吃的营养成分，出门在外饮食注意的问题，不同体质、不同身体健康状况的人如何选择风味小吃，旅途中常见病的食疗方，旅游与养生等，淋漓尽致地将旅途中的环境美、文化美、饮食美、健身美交织在一起，给旅游者带来愉快，带来健康，带来美好的享受。

望广大旅游爱好者拿到本书时，细细品味每个篇章和细节，以激发你的旅游热情，享受大自然带给你的快乐。

万德芬



目 录

旅 游 篇

一、旅游常识 / 2

1. 旅游计划 / 2
2. 旅游前的准备 / 2
3. 旅游保险 / 4
4. 旅游药箱常用药 / 5

二、各地的景观和风味小吃 / 7

1. 北方风味小吃 / 7
2. 南方风味小吃 / 10
3. 名胜古都的景观和风味小吃 / 12
 - (1) 北京 / 12
 - (2) 西安 / 17
 - (3) 开封、洛阳 / 21
 - (4) 南京 / 30
 - (5) 杭州 / 37
4. 繁华都市的景观和风味小吃 / 59
 - (1) 上海 / 59
 - (2) 天津 / 62
 - (3) 大连 / 64
 - (4) 青岛 / 66
 - (5) 香港 / 69
 - (6) 澳门 / 78
5. 三山五岳的景观和风味小吃 / 82
 - (1) 泰山 / 82

- (2) 华山 / 84
- (3) 衡山 / 85
- (4) 恒山 / 86
- (5) 嵩山 / 88
- 6. 古刹洞天的景观和风味小吃 / 90
 - (1) 五台山 / 90
 - (2) 峨眉山 / 91
 - (3) 普陀山 / 95
 - (4) 九华山 / 100
 - (5) 武当山 / 101
 - (6) 青城山 / 102
 - (7) 龙虎山、庐山 / 105
- 7. 园林胜景的景观和风味小吃 / 111
 - (1) 苏州 / 111
 - (2) 扬州 / 113
 - (3) 桂林 / 120
- 8. 沿海地区的景观和风味小吃 / 122
 - (1) 广州 / 122
 - (2) 福州、厦门 / 126
 - (3) 台湾 / 129
- 9. 祖国北部的景观和风味小吃 / 130
 - (1) 内蒙古 / 130
 - (2) 宁夏 / 139
 - (3) 甘肃 / 146
- 10. 世界屋脊的景观和风味小吃 / 150
 - (1) 西藏 / 150
 - (2) 青海 / 150
- 11. 其他地方的景观和风味小吃 / 151
 - (1) 云南 / 151
 - (2) 贵州 / 160
 - (3) 新疆 / 165

饮食篇

三、旅途中的饮食卫生 / 168

1. 饮水卫生 / 168
2. 食具卫生 / 169
3. 食品卫生 / 170

四、旅途中的饮食营养 / 171

1. 维生素的缺乏和补充 / 172
2. 蛋白质的缺乏和补充 / 173
3. 脂类的缺乏和补充 / 174
4. 糖类的缺乏和补充 / 175
5. 春季营养问题 / 176
6. 夏季营养问题 / 176
7. 秋季营养问题 / 177
8. 冬季营养问题 / 178

五、旅途饮食调养和各地风味小吃的选择 / 179

1. 不同体质者的饮食和风味小吃的选择 / 179
 - (1) 瘦弱体质者 / 179
 - (2) 肥胖体质者 / 180
 - (3) 消耗性体质者 / 181
 - (4) 糖尿病患者 / 183
 - (5) 高血脂(高脂血症)患者 / 183
 - (6) 高血压患者 / 184
 - (7) 贫血者 / 184

- (8)慢性胃肠病患者 / 185
- (9)肾脏病患者 / 186
- (10)癌症患者 / 186
- 2.不同年龄人的饮食和风味小吃的选择 / 187
 - (1)老年人 / 187
 - (2)中年人 / 189
 - (3)青少年 / 190

六、旅途常见病的食疗便方 / 192

- 1.晕动病 / 193
- 2.发热 / 193
- 3.出血 / 193
 - (1)咯血 / 193
 - (2)吐血 / 194
 - (3)消化性溃疡出血 / 194
 - (4)溃疡病、胃炎引起的消化道出血 / 194
 - (5)胃、十二指肠溃疡出血 / 194
 - (6)鼻出血 / 194
 - (7)鼻出血、牙龈出血、皮下出血 / 194
 - (8)吐血、便血、鼻出血、咯血 / 194
 - (9)外伤出血 / 194
 - (10)刀伤出血 / 195
- 4.头痛、偏头痛、头晕 / 195
 - (1)头痛 / 195
 - (2)高血压头痛 / 195
 - (3)偏头痛 / 195
 - (4)头晕眩 / 195
 - (5)梅尼埃病(美尼尔病) / 195
- 5.咳嗽 / 196
 - (1)咳嗽喉痛 / 196
 - (2)咳嗽多痰 / 196
 - (3)咳痰气喘 / 196
 - (4)慢性咳嗽 / 196

- (5)慢性支气管炎咳嗽 / 196
- (6)久咳不止 / 196
- 6.呕吐 / 196
 - (1)恶心呕吐 / 197
 - (2)呕吐 / 197
 - (3)妊娠呕吐 / 197
 - (4)呕吐、胸闷 / 197
- 7.腹泻 / 197
 - (1)轻度腹泻 / 197
 - (2)腹泻 / 197
 - (3)腹痛、腹泻 / 197
- 8.便秘 / 198
 - (1)一般便秘 / 198
 - (2)习惯性便秘 / 198
 - (3)老年便秘 / 198
 - (4)慢性便秘 / 198
 - (5)大便不通 / 198
- 9.中暑 / 198
 - (1)中暑、发热、烦渴、小便短赤 / 198
 - (2)中暑昏倒 / 199
- 10.中毒 / 199
 - (1)煤气中毒 / 199
 - (2)鸦片中毒 / 199
 - (3)酒精中毒 / 199
 - (4)误食金属盐或生物碱类毒物 / 200
 - (5)食物中毒 / 200
 - (6)咸菜中毒 / 200
 - (7)因食荔枝过多,胃部不适,头昏如醉 / 200
 - (8)食鱼中毒 / 200
 - (9)食蟹中毒 / 200
 - (10)盐卤中毒 / 200
- 11.感冒、流行性感胃 / 200、
 - (1)预防感冒和流感 / 200

- (2) 伤风感冒 / 201
- (3) 流行性感冒 / 201
- 12. 胃肠病 / 201
 - (1) 反胃、噎膈 / 201
 - (2) 消化不良 / 201
 - (3) 胃痛 / 201
 - (4) 急性胃肠炎 / 201
 - (5) 慢性胃炎 / 202
 - (6) 胃、十二指肠溃疡 / 202
- 13. 肺部疾病 / 202
 - (1) 气管炎 / 202
 - (2) 支气管哮喘 / 202
- 14. 心血管病 / 203
 - (1) 心脏病 / 203
 - (2) 高脂血症 / 203
 - (3) 高血压 / 203
 - (4) 高血压头晕 / 204
 - (5) 高血压头昏失眠 / 204
 - (6) 中风急救 / 204
 - (7) 中风口噤、牙关紧闭 / 204
- 15. 外科 / 204
 - (1) 鸡眼 / 204
 - (2) 跌打损伤 / 204
 - (3) 烫烧伤 / 204
 - (4) 骨折 / 205
 - (5) 关节扭伤 / 205
 - (6) 脓肿 / 205
 - (7) 痈疮肿毒 / 205
 - (8) 疖肿 / 205
 - (9) 腰痛、坐骨神经痛 / 205
 - (10) 蜈蚣咬伤 / 205
 - (11) 蜂蜇伤 / 205
 - (12) 毒蛇咬伤 / 205
 - (13) 狂犬咬伤 / 206

养 生 篇

七、大自然沐浴和养生 / 209

1. 新鲜空气和养生 / 209
 - (1) 对神经系统的作用 / 210
 - (2) 对心血管系统的作用 / 210
 - (3) 对血液的作用 / 211
 - (4) 对呼吸系统的作用 / 211
 - (5) 对物质代谢和组织呼吸的作用 / 211
2. 阳光沐浴和养生 / 213
 - (1) 阳光给人们的眼晴带来光明,使人能够知万物、识颜色、辨方向 / 214
 - (2) 阳光的热量使万物获得生机 / 214
3. 沙浴和养生 / 216
4. 海滨和养生 / 219
5. 温泉和养生 / 220

八、人文景观和养生 / 221

1. 名胜古迹和养生 / 221
2. 小桥流水和养生 / 223
3. 园林胜景和养生 / 223
 - (1) 养神 / 224
 - (2) 清心寡欲 / 224
 - (3) 省思少虑 / 224
 - (4) 开朗乐观 / 224
 - (5) 舒畅情志 / 224
4. 登高望远和养生 / 225

- 5.海阔天空和养生 / 227
- 6.美丽的草原和养生 / 228

九、运动和养生 / 229

- 1.漫步和养生 / 229
- 2.登山和养生 / 233
- 3.游泳和养生 / 237
- 4.滑雪和养生 / 241
 - (1)滑雪注意事项 / 241
 - (2)滑雪前的准备工作 / 241
 - (3)滑雪中的常识 / 242
 - (4)初学滑雪者须知 / 242
 - (5)滑雪者的行为准则 / 243
- 5.猎骑和养生 / 244
- 6.划船和养生 / 245

十、休闲闲意和养生 / 246

- 1.吟诗垂钓和养生 / 246
- 2.赏花戏鸟和养生 / 247
- 3.聊天听曲和养生 / 249
- 4.逛街购物和养生 / 250
 - (1)以地方特色作取舍 / 251
 - (2)以小型轻便为首选 / 252
 - (3)切忌贪便宜 / 252
 - (4)相信自己的判断 / 252
- 5.旅游睡眠和养生 / 252

十一、心理健康和养生 / 254

- 1.进取心理和养生 / 254
- 2.淡泊名利和养生 / 255
 - (1)正确认识法 / 256

- (2) 攻击嫉妒法 / 256
- (3) “想开些” 清除法 / 256
- (4) 正确比较法 / 256
- (5) 自我驱除法 / 256
- 3. 胸怀宽广和养生 / 257
 - (1) 至少要有一种爱好 / 257
 - (2) 能尝试新事物 / 257
 - (3) 自己争取多做事 / 257
 - (4) 交几个知心朋友 / 257
 - (5) 不要钻牛角尖 / 257
 - (6) 学会宽容大度 / 257
 - (7) 乐于承认失败与缺陷 / 258
 - (8) 建立合适的期望值 / 258
 - (9) 坚守信念 / 258
- 4. 宣泄积郁和养生 / 258
 - (1) 拓宽心胸 / 259
 - (2) 扩大社交 / 259
 - (3) 充实知识 / 259
 - (4) 善于调适 / 260
 - (5) 不要自寻烦恼 / 260
 - (6) 转移心理活动方向 / 260
- 5. 内心平安和养生 / 260
 - (1) 要经常保持积极愉快的情绪 / 261
 - (2) 善于处理人际关系 / 261
 - (3) 要有爱好 / 261
 - (4) 正确认识自身与社会的关系 / 261
 - (5) 忍让对人生之益处 / 262
 - (6) 大德必寿 / 262
- 6. 情绪加温和养生 / 263

旅游篇





一、旅游常识

1. 旅游计划

准备旅游的人首先要有一个计划,即你打算到哪里去旅游?旅游的时间有多长?去的地方对生理有没有影响,像西藏高原,那里空气稀薄,缺氧。去的地方的气候、环境、风俗如何?那里有哪些旅游点,准备去哪个旅游点。这些都要有计划,以便对要去的地方进行了解,从而计划旅游线路、乘坐的交通工具、要带的钱、行李、药品、旅游图等。并通过书、电视、广播或者上网查询一下旅游地的概况,做到心中有数。

2. 旅游前的准备

(1) 办理相关手续

参加组团等旅游的,到旅行社办理手续;个人外出旅游的,要提前预订车票(机票、船票)。

(2) 准备相关应带的证件

出门旅行需带能证明自己真实身份的有效证件,如成人需带身份证(夫妻需带结婚证)、小孩需带户口簿、军人需带军官证或士兵证等等。如果出国观光,要提前办好护照、签证、健康证书,还需兑换好外币。此外根据所去国家的法律要求打预防针,如流感疫苗、甲肝及乙肝疫苗、破伤风、白喉等疫苗,以及服用防疟药物等,以避免传染疾病。

(3) 物资准备

①必备衣物:应根据季节和旅游经过地及目的地的气候环境进行准备,衣裤应宽松、柔软,以棉质的为佳,如旅游时间较长,则尽可能多带几套(以防天气不好,衣服洗后不干);鞋子以旅游鞋为宜,鞋底不能打滑。



②必备物品:晴雨伞、太阳帽、电筒、水壶、相机等。如果近视,应检查眼镜是否完好,还要带上一副备用的。最好再准备一副太阳镜。

③必备食品:水果、饮水、饼干、面包、方便面和其他一些零食,一般不带容易变质的食物。

④药品准备:感冒药(速效感冒胶囊、感冒通等)、消炎药(穿心莲、复方新诺明等)、跌打损伤药(创可贴、正骨水、红花油等)、清热降火药(人丹、清凉油、藿香正气水、十滴水等)、其他(晕车药、风油精等),这些药品出发前不妨带些,以备不时之需(其他药品则根据自身情况另备)。

⑤费用准备:不管是参组团旅游,还是自助旅游,都应带足旅游费用。在山区或偏远地区旅游时,应提前准备好现金(旅游途中有些地方无银行)。

(4)心理准备

俗话说:“在家千日好,出门时时难”,整个旅游期间不可能任何事情都尽如人意,对任何事都不能斤斤计较,所谓“腹中天地阔,常有渡人船”,与同伴及接待人员的相处都应多些宽容与谅解,少些抱怨与争斗。其次,应有安全意识,现金及行李是整个旅游活动中的物质保障,在旅途中或旅游过程中随时都应多一个心眼,尤其是在人多及环境复杂的地方更不能掉以轻心。最后,也是最重要的一点,就是要确保自身的人身安全,切忌逞一时之勇而忽视了潜在的危險。在游人拥挤的地方及其他有安全隐患的地方,必须坚持“安全第一,旅游第二”的旅游原则。

(5)安排好家中事项

把旅行路线留给你的父母、配偶、孩子或可能与你联系的人。检查是否带好了与家庭、单位和亲朋好友联系的电话号码。如家中有年迈的老人、年幼的孩子,要安排好他们的生活和安全问题。如果家中没有留人,要通知停止一切对你家的投送(如牛奶、报纸、邮件等);将家中贵重的东西放入保险箱或其他安全的地方;关上自来水龙头、煤气开关,拔下家用电器的电源插头;家中常开着一两盏灯,如