

A stylized illustration in black ink on a yellowish, textured background. It depicts a person standing next to a large, rounded suitcase. The person is wearing a hat and a coat. To the left of the person is a building with a balcony and a railing. The suitcase is a vibrant purple color and features the title text in large, bold, white Chinese characters.

旅游 常识

K928.70/2

限 表

下列日期前将书还回

3.6.8	89.6.27	92.6
1.7.	92.6	92.6
3.18	92.6	94.5.8
4.6.21	95.12.23	96.12.8
4.7.8		
84.7.15		
84.7.28		
85.11.		
88.11.14		
88.5.7		
89.6.10		
89.5.10		
89.8.8		
90.4.13		
91.4.22		
91.12.29		

旅游常识

本
社
编

发社

责任编辑：齐涤昔

封面设计：洪建华
题花

旅 游 常 识

本 社 编

上海文化出版社出版 上海绍兴路74号

新华书店上海发行所发行 江苏句容印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张3.625 字数69,000

1981年5月第1版 1981年5月第1次印刷 印数1—87,000册

书 号：12077·3013

定 价：0.30 元

DB59/25

编 者 的 话

当前,我国的旅游事业,正在欣欣向荣地发展。国家成立了专业旅游机构,整修和开放了大量的名胜古迹和新旅游点,接待着为数众多的中外旅游者。到处车水马龙,游人如织,呈现出一派繁荣景象。

随着旅游事业的发展,外出旅游的人数逐渐增多,旅游者经常会遇到一些问题,需要了解或解决。我们曾收到许多来信,要求出版一本指导旅游的常识性书籍。这本《旅游常识》,就是为满足广大旅游爱好者多方面的需求而编辑出版的,期望它能作为旅游者的伴侣,解决旅游中的各种问题。

本书“伟大的祖国,壮丽的河山”一章,对我国悠久的旅游历史和著名的风光胜迹,作了简要的介绍。读者可以从中感受到祖国的美丽可爱,并可作为选择旅游地点和游览时的参考。“旅游常识”一章,针对旅游者经常会遇到的一些实际问题,如怎样乘坐车、船和住宿,怎样进行自行车和徒步旅游,旅游中怎样防蛇、避雷等等,作常识性介绍,以帮助读者在旅游中避免一些不必要的麻烦,达到“乘兴而去,尽兴而归”的目的。

旅游摄影,目前已普遍成为旅游者的爱好了。“旅游摄影”一章,浅显而系统地介绍了曝光、用光、构图、彩色摄影

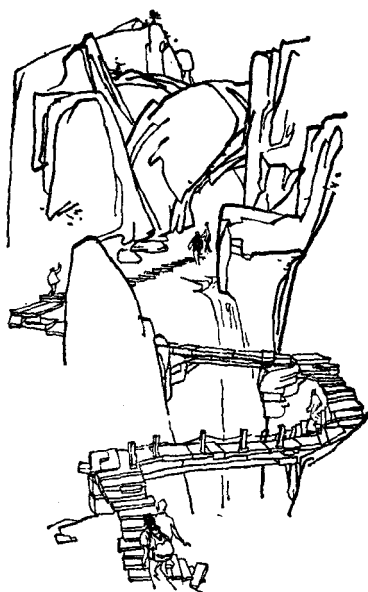
等基本知识，以便读者更好地把壮丽多娇的山山水水收入镜头，作为美好的纪念。

“旅游医学顾问”则向读者介绍旅游卫生常识，以及万一发生意外事故时的急救知识，以期“有备而无患”。

本书的编辑出版，对我们来说，还是一个新的尝试，难免有错误或疏漏之处，希望读者提出宝贵意见，以便今后进一步修改、充实、提高。

编 者

一九八〇年十二月



目 录

伟大的祖国、壮丽的河山

悠久的历史历史	(1)
“世界八大奇迹”	(3)
名山奇峰	(4)
六大古都	(8)
园林谐趣	(10)
桂林山水甲天下	(13)

旅游常识

旅游前的准备	(16)
怎样安排旅游行装	(19)
旅游药箱	(21)
乘车、船常识	(23)
乘飞机常识	(25)
住宿常识	(27)
自行车旅游	(28)
徒步旅游	(31)
高原旅游和高山反应	(33)
旅游中的饮食卫生	(35)
旅游中失眠怎么办	(37)
旅游中发生便秘怎么办	(39)

民谚测天.....	(41)
野外旅游遇到雷击怎么办	(42)
旅游中迷失方向怎么办	(44)
怎样识别和预防毒蛇	(45)
爱护名胜古迹	(49)
尊重兄弟民族的风俗习惯	(51)

旅游摄影

摄影器材.....	(56)
合理曝光.....	(58)
光线的运用	(60)
取景构图.....	(62)
滤色镜的应用	(65)
彩色摄影.....	(67)

旅游医学顾问

哪些病人不宜旅游,哪些病人利于旅游	(69)
运动病的发生和防治	(71)
什么是水土不服	(72)
怎样保持旅游中的身心健康	(73)
意外事故的处理	(74)

附录

铁路旅客须知(摘要)	(85)
民航旅客须知(摘要)	(91)
中国民航航线示意图	(93)
全国铁路示意图	(94)
我国主要城市气候情况表	(96)

伟大的祖国 壮丽的河山



悠久的历史

旅游作为人类的一项积极的、生动的认识世界和社会的活动，究竟起于何时，已无可考。但是，我国作为世界上旅行历史最悠久的国家之一，大概是无庸置疑的。传说中的治水英雄大禹，可以称得上是我国远古时代的一位足迹遍于四海、见多识广的伟大的旅行家。他为了平治洪水，在外奔波了大半生，几乎跑遍了九州四海、天下万国，见过许多闻所未闻、见所未见过的事情。洪水平定以后，大禹把自己奇异的见闻和经历，讲述给助手伯益听，并让他记录下来，据说这就是《山海经》。近年来，一些美国科学家研究了这部著作，惊奇地发现其中的若干篇章有着重大的科学价值。例如书中的第四经《东山经》，描述了“东海以外”的山

川形势，竟与太平洋东岸的北美洲西部和中部的地形吻合。而任何一个曾在北美科罗拉多大峡谷旅游及观赏过日出的人，都不怀疑书中十四经写到的“光华之谷”等地，指的就是那里。书中还用不少笔墨描述了美国五大湖区及密西西比河流域等北美东部地区的情况。以至人们开始认为，中国人可能远在距今四千五百年前就对北美大陆做过广泛的科学考察。然而，在当时的物质条件下，《山海经》的作者是如何进行这项工作的，以后又为何终断了，至今还是一个谜，有待于人们去探索。但无论如何，《山海经》并不是象过去人们所认为的那样，是一本荒诞无稽的书，它是我们的祖先认识世界、探索自然的反映和记录，也是世界上最古老的关于地理、地质，以及民俗等的文献。

即使撇开大禹和《山海经》不谈，自二千多年前的春秋时代以后，有关旅游的记载就越来越多了。据史籍记载，孔子就曾周游过列国，他还说过“父母在，不远游”这样的话，可见那时已有了旅行的概念和活动。随着社会生产的发展，到了晋代以后，旅游活动日益活跃。唐代大诗人杜甫的《绝句》：“江边踏青罢，回首见旌旗。”就生动地描绘了春天到郊野游览的情景。旅游活动已由以生产、政治、贸易等为目的的形式，逐步发展到以娱乐为目的的踏青、冶游，以及游历和考察祖国的壮丽河山，从事文学创作和科学研究等多方面的活动，内容和形式越来越丰富多采，并涌现了一批著名的旅行家。

尤其需要一提的是，我国还是一个航海旅行历史十分悠久的国家。早在秦代，秦始皇就曾命徐福率领童男童女，

乘船东渡去寻求长生不老之药。到了明代，三保太监下西洋，更成为世界远航史上的创举。明永乐三年(1405年)，宦官郑和(小字三保)奉明成祖之命，率水手、官兵二万七千八百余人，乘舰船六十二艘，自苏州刘家港(今江苏太仓浏河镇)出发远航，先后到达爪哇、苏门答腊、锡兰(今斯里兰卡)、印度等地。以后又六次(一说七次)远航，前后二十八年，经三十余国，最远曾达非洲东岸及红海沿岸。郑和的远航活动，比哥伦布等早了半个世纪以上；所乘的船只，最大的长四十四丈四尺，阔十八丈，可容千人，船队规模与船只之大，都超过他们几倍。这在当时的生产水平条件下，是多么了不起的成就！六十几艘舰船编队在海上浩浩荡荡地航行，又是何等的壮观！

“世界八大奇迹”

我们祖国幅员辽阔，山川秀丽，加上历代劳动人民的精心装点，有终年游不完的名山大川，有四时赏不尽的奇花异卉，是得天独厚的旅游资源大国。

名闻遐迩的万里长城，被誉为世界七大奇迹之一。它始建于公元前六百余年的春秋时代，经秦始皇派人连接扩建，“起临洮，至辽东，广袤万里。”以后历代不断加固修葺，穿戈壁，跨险峰，景色十分壮丽。北京境内的居庸关一段，城垣沿险峻的燕山山脉蜿蜒盘旋，犹如青龙腾空，气势非凡，尤为壮观。据有人统计，在我国历史上，长城西起戈壁大漠，东至林海雪原，跨越十六个省、市、自治区，总长一万三千里以上，是世界历史上伟大工程之一。这道凝聚着中华民族

的智慧和血汗，人类建筑史上罕见的长城，作为世界一大奇迹，确实是当之无愧的。

在古都西安城东骊山脚下的华清池附近，有座“秦始皇兵马俑博物馆”，陈列着守卫秦始皇陵园地下皇城的御林军——兵马俑军阵。整座严整威武的军阵，由七千多个和真人一样大小的陶质兵马和木质战车组成，而一万多件兵器则是两千年前使用的实物。它再现了秦始皇“带甲百万余，车千乘，骑万匹”的雄伟场面，象征着秦始皇横扫六合、统一天下的赫赫战功。陶俑形象生动逼真，塑造手法明快细腻，达到了极高的艺术水平。秦俑的发现，推翻了过去关于我国的雕塑艺术是南北朝时，随着佛教的传入，受印度的影响，才逐渐成熟的说法。在陈列的矛、刀、剑、戟等兵器，以及弩机、弓箭等远射武器中，青铜宝剑和箭镞不蚀不锈，至今仍锋利如新，令人十分惊奇。原来，这些宝剑和箭镞使用了防锈铬化处理工艺，而这种工艺，到一九三七年，欧洲的一个国家才作为发明专利，比我国竟晚了两千一百年。这批秦始皇兵马俑是我们国家和民族的骄傲，它的历史价值和艺术价值，是无法估量的。难怪法国前总理希拉克在参观后称赞说：“世界上有七大奇迹，现在要加上秦俑。”他还说，“不看金字塔，不算真正到过埃及；不看秦俑坑，不算真正到过中国。”

名山奇峰

我国是一个多山的国家，青藏高原有“世界屋脊”之称，那里矗立着海拔七千米以上的山峰数十座，世界第一高峰

珠穆朗玛峰就座落在中尼边境上。至于供人们登临游览的名山奇峰，更是多得不可胜数了。

在众多的可以称为名山的游览胜地中，历史最为悠久的当推五岳。五岳是汉武帝封禅的五大名山的总称，即东岳泰山、南岳衡山、西岳华山、北岳恒山、中岳嵩山。传说五岳是群神居住的处所，历代帝王纷纷前往祭祀。唐玄宗、宋真宗曾封五岳为王、为帝，明太祖则尊五岳为神。五岳层峦叠嶂，苍松劲柏，流云飞瀑，气象万千，然而又各具风姿。

泰山号称五岳之首，它岿然矗立在一望无际的华北平原上，巍峨苍莽，有“拔地通天”之势，“擎天捧日”之姿，它的日观峰自古以来就成为观赏日出的极好地点。清代刘鹗所写的《老残游记》中，曾详实而又生动地描述了登泰山观日出的情景。泰山不仅山势雄伟，林木葱茏，泉溪涌溢，而且名胜古迹甚多。岱庙中的天贶殿内，有一幅巨型彩色壁画——泰山神启跸回銮图，由宋代画家根据宋真宗封禅泰山的情景绘制，画中人物多达六百五十七名，神态各异，为古代艺术珍品。经石峪的石坪上，刻有隶书金刚经全文，每字一尺见方，书法苍劲雄浑，有“大字鼻祖”之誉。在大观峰的巨大石壁上，刻有唐玄宗纪泰山铭，以及历代颂扬泰山的刻石，各种书法艺术竞相争辉。此外，这里还有汉代农民起义军——赤眉军建立的天胜寨遗址，以及冯玉祥先生墓，可供人们凭吊。

华山，则以雄伟奇险闻名天下。重重叠叠的山峰，象一把把直刺云天的长剑。“仙人竈”、“天梯”、“阎王竈”、“鹞子翻身”这些奇特的名称，形象地勾画出华山峰岭的惊险。而

那被称为“太华咽喉”的“千尺幢”，更使不少游客望而怯步。那是一条长数十米、宽仅一米的石阶山道，每级石阶只有巴掌宽，以极陡的坡度伸向上方，两旁则是刀削斧劈似的石壁。人们拾级而上，常常手足并用，后人的头会碰到前人的脚跟。尽管石壁上装有铁链，但攀登的人仍不免心惊胆战呢。

衡山俯瞰湘江，山势雄伟，有七十二峰，并有南岳庙、望日台、祝融峰等名胜古迹。嵩山在河南登封县，有三座高峰：太室山、峻极山、少室山，以及著名的佛教寺院少林寺、中岳庙等胜迹。恒山原在今河北省曲阳县西北，清顺治时移祀北岳于山西浑源县境内，即今之恒山。主峰称玄武峰，高二千零十七米，为五岳中之最高峰。

不少名山都与佛教有着不解的渊缘，其中峨嵋山、五台山、九华山、普陀山“仙缘”尤深，是我国著名的佛教圣地，人称四大佛山。

峨嵋山在东汉时期已开始建造庙宇，到明、清两代，著名的寺庙曾达七十余座。自山麓至主峰金顶，路途长达一百二十华里，沿途有报国寺、伏虎寺、万年寺、圣积寺等一系列古寺名刹。这些寺庙保存着不少珍贵的佛教文物。如万年寺内铸造于公元九八〇年的普贤菩萨像，连同所骑白象，高达九点一米，重约十二万斤，工艺精细，形态生动。万年寺贝叶经、圣积寺铜塔、卧云庵铜碑，都很有价值。峨嵋山纵横四百里，风光幽雅秀丽，有“双桥清音”、“洪椿晓雨”等著名十景，云海、日出、佛光，更被誉为三大奇观。

五台山五峰耸立，峰顶平缓，形状如台。主峰北台高达

二千八百余米，夏无炎暑，佛教称清凉山。山上佛寺众多，主要的有显通寺、塔院寺、菩萨顶、殊像寺等，还有唐代南禅寺大殿和佛光寺。普陀山在浙江省东北部海中，唐代造寺后，因《华严经》有善财于普陀洛伽参拜观音之说，遂称为普陀。有普济寺、法雨寺、长生禅院、盘陀庵等寺庙和千步沙、潮音洞、梵音洞等名胜。九华山旧名九子峰，有九峰，形似莲花，主峰为天台峰。唐代诗人李白称赞它的山色奇美：“昔在九江上，遥望九华峰，天河挂绿水，秀出九芙蓉。”此后便改称九华山。有东岩、四香阁、百岁宫、化城寺等名胜。

“山外青山楼外楼”。除了五岳和四大佛山之外，我国大江南北还有着黄山、庐山、雁荡山、莫干山、天目山、碣石山等一大批景色旖旎绝奇的游览胜地。

黄山被誉为我国的“第一奇山”，有“五岳归来不看山，黄山归来不看岳”之说，是世界上可数的风景胜地。黄山有七十二峰，群峰竞秀，景色万端，加上劲松、怪石、瀑布、云海，构成了一幅精美绝伦的画卷。春观云海，夏临飞瀑，秋看怪石、红叶，冬赏瑞雪，四时都有赏不完的美景。难怪李白对黄山之美赞不绝口：“黄山四千仞，三十二莲峰。丹崖夹石柱，菡萏金芙蓉……他日还相访，乘桥蹑彩虹。”目前，有关部门正在规划，准备建造登山吊车、观光旅馆等。将来，黄山的美景将要展现在更多的游人面前。

庐山是闻名中外的避暑胜地，景色十分优美，气候凉爽宜人。唐代诗人白居易四月游庐山古寺花径，山下桃花已谢，而这里仍红霞一片，因而吟出“人间四月芳菲尽，山寺桃花始盛开。长恨春归无觅处，不知转入此中来”的诗句。变

幻莫测的云雾，使秀丽的景色若隐若现，更为游庐山的一大奇趣。宋代诗人苏东坡的著名诗句：“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。不识庐山真面目，只缘身在此山中。”生动地描绘了庐山云雾，至今仍为人们所传诵。庐山瀑布众多，著名的开先瀑、三叠泉、青玉峡、石门涧和玉渊、双瀑、乌龙潭等瀑布，气势非凡，各具风姿，也是难得的胜景。

六 大 古 都

我国自周至清，各代帝王都选择要地定都，精心营建，形成一时的政治、经济、文化中心。这些古都保留了丰富的古代文化遗产，如今成了人们进行考察研究和旅行游览的好地方。

在历代古都中，规模最宏伟，景色最秀丽，古迹最丰富，游人最集中的要算北京、开封、洛阳、西安、南京、杭州了。

北京古称“燕京”，在周代是燕国的国都，为“天下名都”之一，至今已有三千年的历史了。以后，辽、元、明、清四代都曾先后在这里建都，它连续建都的历史近一千年，就一个城市来说，这是少见的。

北京悠久的历史留下了众多的胜迹。除气魄雄伟的长城外，皇宫和皇家园林是北京的突出特色。著名的故宫博物院是明、清两代的皇宫，在长达十六华里的南北中轴线上，贯穿着九重宫殿。高大的五凤楼和三大殿，以及精巧的御花园，凝聚着古代劳动人民的无数血汗和智慧。帝王们为了享乐，营造了一大批皇家园林。市区内的北海，是按照古代传说中的海外蓬莱、瀛洲、方壶三座仙山建筑的。西郊

则有畅春园、圆明园、静宜园、清漪园(今颐和园)。圆明园从清代康熙开始,历经五个皇帝,一百五十年间才建成。园中除了中国宫殿式的建筑之外,还有宏伟的西式建筑,可以说集中了我国园林艺术的精华。可惜这座罕见的艺术杰作,被帝国主义侵略军焚毁,如今只有一片废墟。解放后,北京作为新中国的首都,不仅名胜古迹得到了妥善的维修保护,而且新辟了诸如明陵地下宫殿这样的世上少有的游览场所,成为国内外游人向往的旅游胜地。

开封又称汴梁,自五代至北宋,都在此建都。北宋是开封的鼎盛时期,建有三层城墙,人口逾百万。宋代画家张择端的《清明上河图》,对当时的繁华景象作了生动的描绘。开封历史悠久,古迹众多。铁塔、相国寺、禹王台、龙亭等,是著名的名胜。

南京,三国时孙权在这里建都,称建业。以后,明初、太平天国及辛亥革命,也建都于此。解放前,是蒋介石政权的统治中心。著名的名胜古迹有:埋葬明太祖朱元璋的明孝陵,明故宫遗址,莫愁湖,玄武湖,以及孙中山先生的陵墓中山陵和解放前无数革命先烈就义的雨花台等。横跨在长江两岸的南京长江大桥,是全国最大的铁路、公路两用桥,十分雄伟壮丽。

洛阳是东周、东汉、曹魏、西晋、北魏、隋、唐、后梁、后唐的都城,素称“九朝古都”。相传,龙门山色,马寺钟声,铜驼暮雨,金谷春晴,平泉朝游,邙山晚眺,天津晓月,洛浦秋风为洛阳八大胜景。如今只剩下龙门山色和马寺钟声,其他六景只有平泉寺等一些遗迹可寻了。龙门石窟创于北魏,

荟集了四百多年雕刻艺术的精华，现有佛洞一千三百余个，总计造像十万多尊；而历代造像题记和碑刻，则是我国传统的书法艺术珍品。

西安是汉、西晋、前赵、前秦、后秦、西魏、北周、隋、唐的都城，称得上是我国古代文物之乡。“碑林”收藏了上千方汉、魏以来著名书法家的碑石；唐代为贮藏高僧玄奘由印度取回的佛经而兴建的大雁塔、小雁塔；渭河北岸的二十七座汉唐帝王陵墓，都是著名的历史文物。西安城东的骊山，两千八百多年前，周幽王在此修建“骊宫”，以后不断修葺、扩大，至唐玄宗时称“华清宫”，因有温泉，所以又叫“华清池”，是历史悠久的游览胜地。

杭州在公元十世纪，是五代吴越国的都城，十二世纪时，南宋也在这里建都，并发展成为人口逾百万的大城市。“上有天堂，下有苏杭”，杭州的景色秀丽是闻名于世的，沿着水光潋滟的西湖，断桥残雪、平湖秋月、曲院风荷、三潭印月、花港观鱼、柳浪闻莺，以及白堤、苏堤、孤山，构成了一幅硕长的天然画卷。岳飞墓、灵隐寺、虎跑、龙井、六和塔等都是著名的古迹与名胜。

园 林 谐 趣

园林是由供古代帝王“巡狩”、“乐戏”的帝囿发展形成的。随着囿内建宫设馆，增添帝王寝居宫室，以及动植物、山水等自然景色，自汉代起，改称为“苑”、“苑囿”。此后，“苑”的园林化特点越来越明显，而且士族宦官纷纷开始造园，建筑日益精美，布置日趋奇巧。我国古代园林，汇集了