

国内外旅游 保健指南

顾英奇 董长城 编著



北京科学技术出版社

国内外旅游与保健指南

顾英奇 董长城

北京科学技术出版社

国内外旅游与保健指南

顾英奇 董长城 编著

*

北京科学技术出版社出版

(北京西直门外南路19号)

北京市新华书店发行 各地新华书店经售

北京通县马驹桥印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 12.375印张 281,000字

1987年1月第一版 1987年1月第一次印刷

印数: 1—4200册

书号: 14274·009 定价: 2.20元

内 容 简 介

为了适应我国旅游业蓬勃发展的形势和旅游、出差者的需要,本书通俗介绍了旅游中常遇到的问题:乘坐交通工具常见的生理反应,时差、自然环境变化、饮食习惯改变对旅游者的影响;旅游者常见病、国内外常见传染病的防治;意外伤害的预防、急救、处理,以及行前准备、怎样克服影响健康的因素、使旅途生活愉快等保健知识。同时附有大量珍贵资料,介绍世界各国(包括我国)面积、人口、首都、气候,主要名胜古迹、名山大河、湖泊、海峡、岛屿、火山,以及世界主要航空公司、中国民航国际及地区航线,我国著名的土特产、工艺美术品、国内航线及特快、直快列车一览表等,可供国内外广大旅游者参考。

序

我国幅员辽阔，山川壮丽，奇幽胜境如群星错落；文物古迹灿烂夺目，旅游资源非常丰富。近几年，来华旅游、参加各种活动的人一年比一年多；出国旅行、探亲及参加各种活动的人也愈来愈多；在国内，由于人民生活水平日益提高，积极参加国内旅游的人也日渐增多。现在，我国的旅游事业，恰如“旅游标志”所示，正以“马超龙雀”之势，飞跃向前。由于我国社会主义四化建设事业的发展，每年因公到外地出差的人数也非常可观。

旅游是一项十分有益的社会文化活动；出差履行公务是为神圣的人民事业而奔忙。然而，他们都是远离自己所熟悉的环境和居住地的一种活动。特别是长途跋涉，到他乡异国，过一种不安定的生活，必然会遇到许多客观条件的变化。首先，会遇到自然条件如季节、气候、地势等的变化，由于人体不一定能很快地适应，或水土不服，因而容易影响身体健康；其次，在生活习惯、衣食住行，特别是在乘坐交通工具、饮食等方面会发生较大的变化，因此人体会产生一系列的反应，造成抵抗力降低，容易患病；再次，患有疾病的旅游者，容易在不安定的生活中引起原有的疾病加重或急性发作；年老、体弱和年幼的旅游者，由于抵抗力低，也容易在旅途上患病；在旅游途中，由于游历的地方多，接触面广，自然条件、卫生情况及个人体

质情况不一,因而发生传染病或意外伤害的机会也增多。因此,外出旅游或出差,除了做好必要的精神准备和物质准备外,还应有一般旅游知识和医药、卫生保健知识的准备,否则,可能会由于健康上的原因,影响旅游计划或出差计划的实现。为了适应我国旅游业蓬勃发展的形势和旅游、出差者的需要,我们编写了这本书,希望能对旅游者的旅游活动与健康保护有所裨益。

我们编写本书,主要有以下考虑:

一、本书着重介绍旅游中可能遇得到、用得上的卫生保健知识,以及同旅游有关的其他基本知识。首先着眼于国内旅游的需要,同时兼顾具有特殊性的防病、治病问题;

二、书中所涉及的问题,主要立足于一般旅游者的生活水平和旅游场所,以便对广大旅游者具有实用价值;

三、本书根据现代医学发展水平、文献资料,并结合著者的经验,尽量做到紧密联系实际,讲清道理,深入浅出、通俗易懂,以便使读者能从一般医学理论上理解一些实际问题,使之不仅知其然,还知其所以然。

由于著者业务水平有限,旅游经验不多,加以目前此类参考文献缺乏,因此书中难免有疏漏和不足之处,敬请读者批评指正。

作 者

目 录

旅游常遇到的问题

一 乘坐交通工具常见的生理反应	(1)
现代旅游的交通工具.....	(2)
乘坐交通工具常见的生理反应——运动症.....	(7)
乘坐交通工具对身体各系统的影响.....	(13)
二 时差对旅游者的影响	(17)
时差是怎么回事.....	(17)
时差是怎样形成的.....	(18)
我国国内有没有时差.....	(24)
怎样计算时差.....	(25)
世界各主要城市与北京之间的时差.....	(25)
时差为什么会给旅游者带来困扰.....	(44)
三 自然环境变化与旅游者健康	(49)
高原与旅游者健康.....	(49)
我国高原(山)地区的分布和主要特点.....	(49)
国外主要高原(山)的分布和特点.....	(52)
高原(山)地区的特点.....	(54)
高原(山)环境对旅游者健康的影响.....	(56)
气候变化与旅游者健康.....	(65)
世界各国的气候特点.....	(66)
我国气候的特点.....	(111)

高温气候对健康的影响	(121)
寒冷气候对健康的影响	(122)
风对健康的影响	(123)
使用现代化空调设备的利弊	(124)
四 饮食习惯改变与旅游者健康	(125)
国内旅游与饮食习惯的改变	(126)
国外旅游常遇到的饮食改变	(133)

旅游者常见病

一 一般常见病	(140)
旅游者易患上呼吸道感染	(140)
为什么旅游者易患上呼吸道感染	(141)
急性上呼吸道感染有什么表现	(143)
旅游中患急性上呼吸道感染有何危险性	(144)
旅游者怎样预防上呼吸道感染	(147)
旅游者应积极治疗上呼吸道感染	(149)
航空性中耳炎	(150)
航空性中耳炎是怎样发生的	(151)
航空性中耳炎有那些诱因	(153)
航空性中耳炎有什么表现	(154)
怎样防治航空性中耳炎	(155)
外耳道异物	(156)
航空性牙痛	(158)
旅游者容易“上火”	(160)
“上火”有哪些表现	(161)
“上火”到底是怎么回事	(161)
怎样防治“上火”	(165)

旅游者腹泻	(168)
旅游者腹泻是怎样传染的	(170)
旅游者腹泻有什么表现	(171)
旅游者腹泻的防治	(171)
痔疮发作	(174)
旅行结婚要预防尿路感染	(177)
为什么女性更易患尿路感染	(178)
为什么新婚女性易患尿路感染	(179)
尿路感染有什么表现	(180)
新婚尿路感染的防治	(180)
二 中、老年旅游者的常见病	(182)
冠心病	(183)
高血压病	(185)
溃疡病	(188)
胆结石	(191)
痛风	(192)
肾结石	(194)
三 旅游中意外伤害的预防和处理	(197)
跌倒可能造成的伤害	(197)
骨折	(198)
外伤	(202)
脑震荡	(205)
腰部损伤	(206)
烧伤、烫伤	(207)
冻伤	(209)
淹溺	(212)
中暑	(213)

电击	(216)
毒蛇咬伤	(218)
犬咬伤	(221)
其他咬伤、螫伤	(222)
四 急救方法	(224)
体外心脏按摩 (心脏挤压)	(224)
口对口人工呼吸	(225)
止血法	(225)

国内外各地区常见的传染病

一 国内旅游常见的传染病	(230)
二 国外旅游常见的传染病	(231)
三 几种主要传染病的特点	(234)
病毒性肝炎	(234)
痢疾	(235)
霍乱与副霍乱	(237)
细菌性食物中毒	(238)
流行性感冒	(239)
流行性脑脊髓膜炎	(239)
疟疾	(240)
黄热病	(244)
流行性出血热	(246)
布氏杆菌病	(247)
炭疽病	(247)
钩端螺旋体病	(248)
血吸虫病	(248)
肺吸虫病	(249)

丝虫病	(250)
四 怎样预防传染病	(250)

旅 游 保 健

一 行前准备	(255)
健康检查	(255)
安排好旅游计划	(259)
二 怎样使旅途过得愉快	(271)
节制饮食保证健康	(272)
安排好各种交通工具上的旅途生活	(274)
旅途中要随时注意健康	(275)
三 怎样克服影响健康的因素	(285)
怎样适应时差	(285)
怎样适应饮食改变	(288)
四 登山、游泳时应注意的问题	(289)
五 患慢性病的旅游者应注意的问题	(293)
六 旅游常备药物	(294)
七 旅游归来之后	(310)

附 录

一、 各国(地区)面积、人口、首都、独立日、国庆日及 与我国建交日一览表	(312)
二、 各国(地区)首都人口一览表	(324)
三、 世界著名山峰	(327)
四、 世界大河	(328)
五、 世界大湖泊	(330)
六、 世界大岛	(331)

七、 世界著名火山·····	(332)
八、 世界重要海峡·····	(333)
九、 世界著名运河·····	(334)
十、 世界各国和地区本位币名一览表·····	(335)
十一、 世界主要航空公司·····	(345)
十二、 中国民航国际及地区航线·····	(347)
十三、 中国民航国内航线·····	(349)
十四、 我国各省、自治区、直辖市面积、人口一览表·····	(358)
十五、 我国少数民族人口、分布简表·····	(360)
十六、 我国省、自治区、直辖市气温概况·····	(362)
十七、 中国主要山脉简表·····	(363)
十八、 中国主要高原、盆地、平原简表·····	(364)
十九、 中国主要河流简表·····	(365)
二十、 中国重要湖泊简表·····	(367)
二十一、 中国著名土特产简表·····	(368)
二十二、 中国著名工艺美术品·····	(369)
二十三、 我国主要名胜古迹、风景和建筑·····	(370)
二十四、 全国特快、直快列车一览表·····	(377)

旅游常遇到的问题

我国历史悠久，文化灿烂，是世界上著名的风景优美的国家之一。近几年来，随着我国国民经济的发展，旅游事业日益兴旺，旅游人数逐年增多。除国际友人、海外华侨来华参观游览外，我国工人、农民、知识分子，尤其是青年和离休、退休老干部，利用余暇之时到祖国各地旅游的人数也日益增多。通过旅游，可以欣赏我国久负盛誉的名胜古迹，以及大自然的美丽风光，可以长知识，健身躯，开阔眼界，激发人们的远大志向和爱国主义精神。

目前，我国已同世界上一百三十三个国家建立了外交关系。随着我国对外开放政策的实施，我国与世界各国的国际交往、贸易往来和文化交流日益频繁；出国人员也越来越多。他们在完成任务或探亲访友之余，也可以欣赏一下各国风光，了解当地的风土人情。无论在国内旅行，还是到国外旅游，常会遇到不少新的问题，主要是：乘坐各种交通工具会引起身体的生理反应；时差反应；自然环境变化对身体的影响；饮食习惯改变对身体的影响等。因此，当你动身去国内外旅行之前，应对这些问题有所了解，作好思想准备，并尽量设法克服一些不利因素，以便圆满地完成旅游计划。下面就谈谈旅游者常会遇到的几个问题。

一、乘坐交通工具常见的生理反应

现代旅游的交通工具

现代旅游交通工具发展迅速，日新月异。它不仅是旅游的手段，还可以为人们在旅途中增添乐趣。为了使旅行者旅途愉快，了解一下各种交通工具的特点以及乘坐它们常易发生的生理性反应，就可以根据自己的身体状况选择适当的交通工具。

19世纪以前，交通工具主要是靠人力、畜力。1825年世界上第一条铁路在英国出现，人们就开始乘火车旅行。第一辆汽车出现在19世纪末。随着汽车工业的不断发展，汽车成为人们旅行的主要交通工具之一。1903年第一架客机试飞以后，人们不仅在陆地上旅游，而且开辟了空中旅游的途径。到了20世纪50年代，飞机就逐渐成为洲际旅游的主要交通工具。

目前国际旅游的主要交通工具是汽车、轮船、飞机和火车。在我国也是如此。当然，也有少数骑马或骑自行车旅游的。

无论哪一种交通工具，都应该做到方便、快速、安全、舒适和经济。就这几方面而言，几种主要交通工具各有优缺点：

汽车——主要优点是使用上机动灵活，富有独立性，可以随时停留，任意选择旅游点。在国外进行短途旅游首选汽车；在国内主要是长途汽车或旅游专车。乘汽车的不足之处是速度比飞机和火车慢，不适于作长途洲际旅行。乘坐的人员少，费用较高。此外，汽车会造成环境污染，易发生交通堵塞和交通事故。

火车——是我国旅行的主要交通工具。其优点是运输量

大，费用低廉，比较安全，适用于一般的旅游者。在国外，远途多乘飞机，近途多坐汽车，乘火车的人数逐渐减少。近几年来出现了高速火车，如法国的高速火车早已闻名世界，有人称它为“地上的飞机”，最高时速为380公里，平均时速可达270公里。从巴黎到里昂，全程450公里，乘坐高速火车只需两个小时，比一般快车要节约一半的时间。日本开辟了东京——大阪新干线，火车时速达163公里。

飞机——乘坐飞机比较方便、迅速，按远途旅游计算，比较经济和舒适。因此，它在国际旅游和洲际旅游中起着重要作用。

随着科学技术的飞速发展，客机的类型不断地更新。50年代为活塞式的；60年代为涡轮螺旋桨式的；70年代为喷气式的；80年代出现了远程宽体喷气客机。各种性能良好的新式客机不断地在国际航线上飞行，成为我国通向世界各国的空中桥梁，为加强同各国人民的友好往来，为国际旅行者提供了方便的条件。

近几年来，我国的民航事业迅速发展。目前已有国内、国际和地区航线二百余条，航线里程约38万公里。为适应我国旅游事业的发展，开辟了二十多条旅游航线。在全国的重点旅游区中，有航班的旅游城市就有40多个。自1955年开辟第一条国际航线以来，中国民航的国际航线已有24条，通航亚洲、欧洲、非洲、北美洲和大洋洲的25个城市，航线里程达16万多公里。

目前国际和国内航线上使用的飞机有两大类：即涡轮喷气式客机和涡轮螺旋桨式客机。按其航程长短可分为远程（4800公里以上）、中程（2400～4800公里）和短程（2400公里以下）。按飞机型体大小而言，一般分为大型（客座数在200以

上)、中型(客座数在100~200之间)和小型(客座数在100以下)。

据不完全统计,在国际航线上,各国民用航空公司,就有500家,主要大的航空公司有60余家,主要使用远程、中程大中型飞机,常见的有:①远程大型客机:协和号超音速客机、波音747和DC-10;②远程中型客机:波音707、DC-8和伊尔62;③中程大型客机:L-1011、空中客车A-300B;④中程中型客机:波音727、波音757、波音767、图154、三叉戟等。我国在国际航线上主要使用波音747-200B、波音747SP、波音707、伊尔62和三叉戟。在国内航线上主要使用波音747SP、波音737、波音707、DC-9、伊尔62、三叉戟、伊尔18、伊尔14、安24、子爵号、运七等。现将有关飞机的型号、性能介绍如下,供在国际、国内旅行时选用(见表1)。

现在,世界上的主要航线都被涡轮喷气式客机所囊括。其优点是:飞得快、飞得高、飞得远;机舱密封好,舱内宽敞舒适;安全平稳,噪音小。其中以美国波音公司生产的波音747、707、727,以及麦克唐纳·道格拉斯公司生产的DC-8、DC-9性能好。苏制伊尔62飞机的密封程度差些,乘坐时稍感不适。在涡轮螺旋桨式客机中,英制子爵号性能较好,苏制伊尔18舱内的震动和噪音都比较大。

轮船——在古代旅游和现代旅游事业发展的初期,轮船是必不可少的工具。由于近代汽车和飞机的兴起,轮船作为远距离的旅游交通工具已逐渐失去其重要性。不过,目前国际上制造豪华的客轮用作渡假巡游;特别是汽垫船的船速快,也常成为沿海国家的旅游工具,目前已有去英国、澳大利亚和日本等国的游轮和去香港的定期航班;在长江等河流游弋的江轮数目众多,在旅游事业中也起到很大的作用。虽然旅游乘坐船速度慢,