



中国旅游业务丛书

旅游与卫生

王维平 著

中国旅游出版社

中国旅游业务丛书

旅 游 与 卫 生

王维平 著

中 国 旅 游 出 版 社

责任编辑：纪 流 徐洁氏

装帧设计：吕大千

中国旅游业务丛书
旅 游 与 卫 生
王维平 著

中国旅游出版社出版
(北京东长安街六号)

中国人民解放军3209工厂印刷
新华书店北京发行所发行

开本：787×1092毫米 1/32 印张：5.75 字数：100千

1986年1月第一版 1986年1月第一次印刷

印数：17,000

统一书号：14179·714 定价：1.20元

目 录

序言.....	(1)
一、旅游与健康.....	(4)
走向大自然与健身益寿.....	(5)
心旷神怡与心理调节.....	(10)
老少咸宜与多方受益.....	(12)
运动适量与科学的控制方法.....	(15)
二、旅游业的发展与公共卫生.....	(19)
游览区的环境问题.....	(19)
游览区的传染病控制.....	(21)
旅游者的免疫和检疫.....	(22)
旅游的交通卫生.....	(24)
三、开发旅游资源应考虑的问题.....	(29)
游览区的位置选择.....	(29)
游览区的总体规划.....	(33)
四、各种旅游住所的卫生.....	(36)
旅店在旅游业中的地位.....	(36)
旅店与公共卫生.....	(39)
旅店的光线、通风和取暖.....	(42)
旅店的卫生管理.....	(47)
五、游览区的安全供水.....	(50)
游览区的水源选择.....	(51)

游览区水的贮存和分配·····	(56)
游览区用水设备的保养和管理·····	(57)
六、旅游饮食业卫生 ·····	(59)
旅游饮食业的特点·····	(59)
食物中毒的预防·····	(60)
饮食业的卫生制度·····	(61)
对摊担小吃的管理·····	(67)
饮食服务业的设备要求·····	(68)
七、游览区的粪便卫生清除 ·····	(70)
厕所的种类与修建·····	(70)
粪便的运出·····	(76)
粪便的无害化处理和利用·····	(77)
八、几种妥善处理游览区污水的方法 ·····	(81)
下水道的科学埋设·····	(83)
土渗法的适当运用·····	(83)
灌溉农田的有利途径·····	(86)
污水处理的合理程序·····	(87)
九、旅游垃圾的管理和处置 ·····	(90)
垃圾的收集和运输·····	(91)
垃圾的处理和利用·····	(92)
十、旅游区的杀虫与灭鼠 ·····	(98)
十一、游泳池和天然浴场的卫生 ·····	(110)
设计的卫生要求·····	(110)
保证水质的卫生措施·····	(112)
游泳者应注意安全和卫生·····	(113)
十二、野营卫生问题 ·····	(117)

野营单位应具备的条件与卫生管理·····	(117)
营地的选择与布局·····	(123)
营地的供水与排水·····	(126)
营地的垃圾、粪便的处理·····	(127)
十三、旅游企业的卫生和急救机构·····	(130)
人员配备和工作范围·····	(130)
卫生所应具备的设备·····	(131)
十四、旅游卫生的宣传和工作人员培训·····	(133)
旅游卫生宣传·····	(134)
服务人员的卫生培训·····	(136)
常备旅游小药箱·····	(138)
附录·····	(146)
中华人民共和国环境保护法·····	(146)
中华人民共和国食品卫生法·····	(154)
中华人民共和国生活饮用水卫生标准·····	(167)
检疫细则·····	(175)

序 言

发达的旅游业，必须为国内外旅游者提供最基本的卫生保健。旅游企业有责任为旅游者，同时也为本企业的工作人员创造一个卫生、安全、舒适和无疾病的环境。否则，将引起游客的反感，而致旅游业萧条，甚至造成疾病流行。

记得霍乱和鼠疫这两种可怕的传染病，曾一度给我国造成万户萧疏的惨状。霍乱，起源于印度的加尔各答，1817年由海路传入中国，在我国的沿海和南方扩散流行，死者甚多。1910年10月，鼠疫由西伯利亚传到我国的满洲里，借铁路传到齐齐哈尔、哈尔滨、长春、沈阳、大连，并由陆路和海路传到河北、山东一带，一次流行死者达六万多人。伴随交通业的发展，人员流动，使致病生物和传染病由一个地区带往另一地区，这不仅威胁旅客，还能影响当地居民的身体健康。而现代旅游业正是以现代交通为主要支柱的人群大量流动的行业，因此，加强卫生工作是非常必要的。

近二十年，世界旅游业发展之快使人震惊，其总收入已超过钢铁、军火工业，成为令人瞩目的独立的新兴事业。同时，旅游业又是一项涉及广泛的综合性事业。它有赖于交通、服务、计划、财政、园林、文物、卫生、商业等部门的协调和有机配合，这是它得以顺利发展的基本条件和必要环节。卫生工作关系着旅游者、旅游工作人员和当地居民的安危，其地位和重要性不言而喻。

自六十年代以来，世界旅游人数平均年增长率为百分之十，至1984年全世界每年国际旅游的人数已达3亿人次。据“世界旅游组织”（WTO）估计，到2000年，全世界国际旅游人数将达十亿人次。同我国的情况类似，近年来各国接待国内外旅游者的人数逐年增多，持续不衰。研究如何向这么多人提供卫生保健，无疑是一项重大而迫切的任务。

为了适应国际旅游市场的竞争，所有发展旅游业的国家都面临加强科学管理和积极提高并改善服务设施和质量的问题。在这方面，公共卫生有充分的理由应予以重视。首先，各种旅游服务设施要符合卫生学要求，它包括：旅游住所的位置选择、采光、通风、取暖等问题；旅游企业的供水要符合国家饮用水标准，并有严格的监测；各种季节性旅游饮食业应遵守《食品卫生法》规定，并有经常性的检查措施；海滨浴场和游泳池的设计和监测；游览区垃圾、污水、厕所的合理管理；游览区污染的防治及周围环境的保护；工作人员的培训和体格检查；游览区的卫生制度和医疗急救设施等等，几乎旅游业的各个方面均与公共卫生或多或少地联系在一起。只有在这些问题得到合理解决的基础上，才可言科学管理和为旅游者提供安全、舒适的服务。

早在1963年，泛美卫生组织就曾报告旅游事业存在严重的卫生问题。1964年联合国召开的“国际旅行与旅游大会”上再一次强调了旅游卫生工作的重要性。1976年，世界卫生组织为了指导发展旅游业的国家提高卫生管理水平，专门出版了旅游卫生专著。

“旅游卫生”在我国还是一门年轻的学科。这本小册子试起“抛砖引玉”的作用，作者希望和读者共同探讨有关旅

游卫生工作的意义、概念、范围等方面的基本问题和基础知识，以及如何结合我国的具体情况解决实际工作中存在的问题，期望对我国的旅游业发展做点工作。由于本人水平不高，对旅游业务又不十分熟悉，还望得到各部门和同志们的指正。借此，对帮助编写此书的同志致谢。

作 者

一九八五年一月

一、旅游与健康

旅游是一种社会现象。其目的是度假、疗养、观光、健身、娱乐、考察和求知等。

墨西哥旅游部法律顾问在上海的一次关于旅游的报告 中，给旅游下这样的定义：一个人自愿地用自己的经济手段，为了自己的目的而游览；为了娱乐、保健、休息、文化或其它理由而自愿旅行的谓之旅游。

我国的《辞海》(1979年版)将旅行解释为：体育手段之一。也是文化休息的良好活动内容。旅行能增长知识，扩大眼界，锻炼身体。

看来，疗养、健身、锻炼是旅游的主要目的之一。以此为目的的旅游者占有很大的比例。那么，旅游为何能促进健康，科学道理何在，怎样指导旅游者以科学的方法促进身心健康？这些是旅游卫生学研究的第一项内容。旅游卫生学研究的另一项内容是：旅游企业如何为旅游者提供安全、卫生和无疾病的环境，以确保旅游的实施和旅游业的兴旺。其中包括：各种旅游设施的卫生学要求，旅游业卫生管理和防病保健措施。

医学往往循着两个方面发展：一是将一门综合性学科逐渐分化为若干专科，如内科、外科、骨科、神经科、眼科、肿瘤科等等。二是在医学不断分化的基础上走向综合。如儿

科医生不仅要运用内、外、眼、耳等各种专科知识治疗患儿,还须运用预防医学和各种卫生学知识,为儿童的防病、营养、生长发育服务。这种综合的发展趋势还在扩大,甚至跨行业、跨学科。旅游卫生就是将医学和旅游学的知识结合在一起,为社会提供服务。

旅游卫生作为一门应用科学,即是旅游学的分支,又属于公共卫生学的范畴。其理论基础主要来自环境卫生学、保健医学、流行病学、基础医学、卫生工程学和环境科学等。

下面首先就旅游活动与健身的关系做些探讨。

走向大自然与健身益寿

多年来,人类在探索着通向健康长寿之路。经过大量地研究证实,欲达此目的,最首要的问题,一是常运动,二是环境好。旅游活动将这二者有机地溶为一体,所以说它是通往健康长寿的一条康庄大道。

我们首先从健身运动谈起。它也和旅游事业一样,在世界范围内不断地发展兴旺。但是健身的概念一向比较模糊,有人歌颂长跑,有人赞扬散步,有的则提倡游泳……,美国“身体健康与运动总统委员会”有这样一个调查数字,在美国的成年人当中,进行某种方式的健身运动者占百分之五十五,但将他们的活动加以分析,显然至少有百分之八十的人所做的运动是不正确的,它们不能抑制生理上的老化,甚至有害于身体。那么,究竟怎样的运动是正确、安全、又充满乐趣的呢?回答这些问题的同时,我们有充分的理由向大家推荐旅游运动。

旅游运动是一项优秀的健身运动。之所以这样讲，是因为它符合全面性、趣味性、适应性和内在性这些健身运动的基本法则。

根据生物学上的适应定律，我们知道，人的身体结构和功能会随着活动量的大小而改变和调整。如果日常活动量减少，就会引起肌肉松弛，气力减退，心脏变小、变弱，效能降低等现象。结果是，组织器官和整个机体的衰萎，抗病能力下降。

随着社会的进步，一个日益严重的问题出现在我们面前。科学技术的发展，机械化和自动化程度的提高，使生产的劳动过程发生了根本的变革，体力的部分在缩减，精神的负担在增加。特别是脑力劳动者和科技人员，白天大部分时间是坐在椅子上，从而适应了椅子上的生活。由于缺少运动致使身体逐渐衰弱，容易生病。此外生活条件的改善，现代化交通和通讯工具的使用，客观上也促使人们普遍以比较消极的形式度过闲暇的时间。例如：有事可以打电话而代替跑一趟；常坐在电视机旁可以少去电影院。这样就造成身体的适应性衰退。所以有人讲：“四体不勤会害死人”、“缺少活动是慢性自杀”。不能否认，以上这些是越来越多的人乐于走出家门出外旅游的重要原因。

健身的根本目的是使体内各个组织机能更健全，心脏、肺部及血管的状况更良好，骨骼肌肉更坚实，体态更健美。同时，也能恢复或治疗一些慢性疾病。

因此，人们锻炼身体不应该只注重外在的成效，而是体内机能的健康，不是你的手能举起多重，以及一天能跑几里地。

除非你是一名运动员，又有谁会注意你究竟能跑多快！重要的是体内各器官保持优良的状态，使之具有较佳的体质，能使你的生活愉快而充实。不过，迄今几乎所有的健身项目都是以外在的有形表现为着眼点，这是一种肤浅的看法！而旅游的目的往往是游览观光，消遣娱乐，并非追求运动的外在功效，它没有激烈的竞争性，没有人规定你一天必须跑几里路，翻几座山，也无法衡量身体外在的功效。它完全在自然而然之中达到了活跃健康机体各系统功能的目的。而且自由随意，充满乐趣。

目前，世界上越来越多的健身运动专家主张：应该使健身运动尽可能有趣。他们反对那些使人厌恶的、呆板的、折磨人的、几何式的运动。因为这样的运动使人兴趣索然，感到是一种负担，而无心坚持下去。旅游运动具有很高的趣味性，它既是一种运动又是一种休息和娱乐，这便是寓动于乐。这也是越来越多的人乐于选择旅游作为健身手段的重要原因。

欲达健身目的，必须提倡运动的全面性和运动的综合性。健康的身体不是仅一两个器官发达，而是整个身体的全面发展，这就必须有多方面运动。每种不同的运动，都具有特殊的健身效果和期限。尽管任何运动方式，只要它适度，对身体均有益处。但是，没有一种运动能象旅游运动那样全面提高身体素质。

旅游运动的内容十分丰富和广泛：步行、骑自行车、游泳、划船、登山、滑雪、野营、探险等等。所以它又是一项群众性的运动。

下面我们再谈谈环境的优劣对人类健康长寿的影响。

大量的研究证明：环境好是健康长寿不可缺少的重要因素。这就使我们联想到旅游对于人类的又一项益处。

有这样一个调查：野兔平均活十五年，而家兔才活4—5年；野猪比家猪的寿命长一倍；野生大象能活二百岁，而驯养后竟活不到八十岁。野生动物寿命长的重要原因就是它们为了生存，为了摄取食物，必须适应各种恶劣的环境，四处奔波。这样就无意识地加大了活动量，减少了脂肪，从而得到顽强的生命力。

人亦如此。在广西壮族自治区西部的巴马县有一个久已闻名的长寿之乡。据一九七九年广西、广东、湖北三省的医药卫生人员的联合考察，巴马县九十岁以上的老人有一百零三名，其中男三十七人，女六十六名，百岁以上的老人七名，数字惊人。经分析，巴马老人长寿的主要原因：一是巴马人的一生中，基本活动是爬山和劳动；二是巴马县环境好，它地处海拔450—700米的山区，地广人稀，自然环境优美，较少污染。境内山峦纵横，郁郁葱葱，花草遍地，树木丛生。林中溪泉清澈见底，空气新鲜，气候湿润温和，日光透过参差枝叶，影布地上，即使是盛夏时节也不很热，年平均气温仅20.5°C。

恶劣的环境对人的健康长寿有着十分严重的影响。其中噪音和空气污染是两个重要的方面。

噪音的危害是多方面的，随着工商业的发展，它日趋严重地干扰着人们的正常生活、学习和工作。闹市区人流的嘈杂；机械的振荡摩擦；汽车、火车、飞机、拖拉机的声响以及各种工业气流的冲击，似乎无休止地喧嚣昼夜，使人兴奋，叫人头昏脑涨，听力衰退，头昏、恶心、失眠、记忆力

减退，血压波动，心律失常等；噪音特别严重时，还会引起耳朵里的鼓膜出血，震动性耳聋，神经紊乱，休克，甚至死亡。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而造成控制失调。

大气污染也直接或间接地威胁着居民的健康。工业发展，工厂增多，烟囱林立，尤其是一些化工厂。我们的身体每时每刻都接触空气，每时每刻都要呼吸空气。一个成人一昼夜大约呼吸28,800多次，吸入大约15立方米空气，约20公斤。因此，大气污染对肌体的危害是不难想象的。“危害”一方面取决于机体的敏感性（因年龄、健康状况而有所不同，身体抵抗力越低，危害越大），另一方面还取决于污染的性质、浓度和作用时间的久暂。总的来说，由于大气污染，可能引起人的急性或慢性中毒，可以使呼吸系统产生疾病，如：慢性支气管炎、肺气肿、哮喘、肺结核等病，使发病率和死亡率明显提高。结膜炎和沙眼等眼病也会增多或加重。例如：英国伦敦，一九五二年十二月五日至九日连续发生大雾，由于大气污染不能及时扩散，使黑烟和二氧化硫的空气浓度剧增5到10倍。致使大量居民发病，死亡率激增。死于大气污染者达四千人之多。相当于一八八六年霍乱大流行时期的死亡人数。从一八八〇至一九六二年，这样严重的事件已发生过七次。其它一些国家，如美国、比利时等也发生过类似事件。大气污染的间接影响，还包括降落的灰尘和烟尘破坏了街市、庭院的环境卫生，使人不敢晒衣物、开窗户，室内空气不好，遮避阳光，它还影响植物的生长和绿化。

当然，防止污染和噪音损害人体健康，最根本的方法是

消除污染。近年来国家对此已作了大量的努力。但是，通过旅游来调节改善我们的环境，也不失为一种健身和增寿的好方法。事实上，出于追求改善环境的愿望，使得越来越多的人利用节假日离开城市，到郊外去，到大自然的怀抱中去，换一换新鲜空气，望一望青山绿水，听一听柔和的风声，游一游宁静的山林古寺，使大脑和神经得到休息，使我们的视听功能得到调整和恢复。

旅游给了我们机会，使之充分利用日光、空气和水这自然界的三宝来锻炼身体。适当的运动加上环境的改善可以调节人的生理机能，促进新陈代谢，大大提高抗病能力，而达到健身延年的目的。

心旷神怡与心理调节

人的心理与生理是相互影响的，所以说调节情感，改善精神对人类的健康长寿也是十分重要的。

十八世纪著名长寿问题专家胡夫兰德说：“最能使人短命夭亡的要算是不好的情绪和恶劣的心境，如忧虑、颓丧、惧怕、贪求、怯懦、妒忌等等。”

巴甫洛夫曾说：“愉快可以使你对生命的每一次跳动、对于生活的每一印象易于感受，不管躯体和精神上的愉快都是如此，可以使身体强健。”

祖国医学把人的情绪分为：喜、怒、忧、思、愁、恐、惊等七种，简称七情。并认为当“七情”失去平衡时，人就会得病，即“内伤七情”。我国医学很早就记载了“喜伤心”、“怒伤肝”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”等。

生理学认为：情绪是人类大脑皮质高级神经活动的内容之一，又和皮质下某些区域的机能有关，就是说，它不仅影响到“大脑”这部人体总指挥机器的正常运转，而且还伴随着明显的植物神经系统的机能改变。例如，我们长期刻苦钻研而处于紧张疲劳之中，或者心情沉重，久而久之，这种不良的精神刺激就会在大脑皮质中形成一种恶性兴奋灶，使中枢神经降低调节控制全身各系统的功能，随之会出现失眠、多梦、精神萎靡、神经衰弱、心跳失常、血压异常等病症。甚至整个机体的抗病能力下降，这样，一些疾病就可能乘虚而入。

我们常有这种体会：长期忙碌紧张或情绪消沉时，吃东西不香，食欲很差，似乎一日三餐是在应付，强行进食，就容易得胃病。据统计，这样的人得胃溃疡的也较多。这是因为神经系统对消化系统的调节失掉了平衡，胃肠蠕动下降，同时这也是消化液的分泌停止或减少而引起的。

现代医学研究的大量事实证明，人的精神情绪与生命的衰老关系最大。美国哈佛大学用了四十年时间，对二百零四个成年人进行跟踪调查，结果是：在二十一岁到四十六岁之间，没有为生计紧张奔波，过着舒畅精神生活的五十九人中，只有二人在五十三岁时得了重病，其中一人死亡。但是，在同一时期里，得不到舒畅精神生活的四十八人，都在五十五岁以前死去。所以说，精神舒畅是健身延年的重要因素之一。

看来，为了健康长寿，不仅需要常运动和好环境，还需要保持心情舒畅，使精神免于过度紧张疲劳。

休息是消除紧张疲劳的一项措施。但是，怎样的休息更