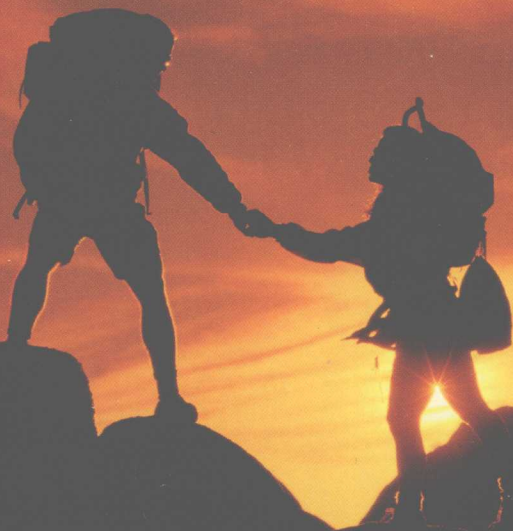


旅游养生指南

张怀明 主编

LÜYOU YANGSHENG ZHINAN



金盾出版社

旅游养生指南

主 编

张怀明

副主编

张 薇

编著者

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书介绍了气象气候景观、园林花卉景观、湖泊水域景观、山岳溶洞景观与养生,草原沙漠健身游,森林温泉保健游,“三农”海滨养生游及旅游必备常识等内容。语言生动活泼,资料翔实可靠,实用性与趣味性相结合,是广大旅游爱好者的必备读物。

图书在版编目(CIP)数据

旅游养生指南/张怀明主编. —北京:金盾出版社,2004.6
ISBN 7-5082-2983-5

I. 旅… II. 张… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 035738 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100035 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京精美彩印有限公司

黑白印刷:国防工业出版社印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:7.125 彩页:4 字数:165 千字

2004 年 10 月第 1 版第 2 次印刷

印数:13001—19000 册 定价:9.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

序

随着经济的发展,社会的进步与开放和人民生活水平的日益提高,人们的价值观念和消费模式发生了变化,旅游已成为人们生活中的组成部分。单纯的旅游已难以满足人们的需要,参加不同类型的旅游活动,既能丰富人们的地理、历史、文化知识,又能在特定的自然环境中欣赏、探索和研究名山大川、名胜古迹的自然特征,从而达到提高文化素质,解除精神压力,促进身心健康的目的。可以说,旅游已成为当今最热门的一项社会活动,节假日的一个靓点。

随着社会竞争的日益激烈,人们生活节奏不断加快,心理压力和心理疲惫加剧,加之人类生存的环境也受到了日益严重的污染与人为破坏,旅游养生就成为人们生活中渴望了解的内容。人们向往回归自然、贴近自然、享受自然,尽情地体味大自然的平静与和谐的愿望十分强烈。到大自然去旅游可在一种全新的环境中改变呆板乏味的生活内容,使旅游者的精神得到松弛,体力得到恢复,从大自然中获得强身健体的恩赐。

张怀明等同志编写的《旅游养生指南》一书,以广大旅游者对象,从保健养生的角度,全面阐述了气象、气候、园林、花卉、湖泊、水域、森林、山岳、溶洞、草原、沙漠、温泉、海滨等景观与旅游者身心健康的关系,探讨了旅游活动促进旅游者身心健康的机理,介绍了我国各地的名山、名水、名胜古迹,使

旅游者在游览中得到享受,获得知识,对旅游者很有帮助。该书题材新颖,通俗易懂,科学实用,涉及内容广泛,适合广大旅游爱好者阅读,也可供旅游工作者参考。

张传谋

2004年2月

前 言

城市人口的骤增,生态环境日趋恶化,加之生活节奏的加快和竞争的日益激烈,使人们回归大自然的要求愈加迫切。人们利用大自然赋予的大好河山争相外出旅游,饱览风景名胜,达到养生健身的目的。

从医学角度看,到空气新鲜、气候宜人、风景优美的山林、海滨或者乡村去旅游,不仅可以使蜗居都市的人们享受充足的阳光、洁净的空气和大自然的美景,还能够使终日奔波劳累的人们放松紧张的情绪,恢复体力,振奋精神。因此,旅游已成为现代社会人们不可缺少的保健措施之一。

一个优美的风景区,往往也是一个优质的生态环境,到此游览,不仅有助于陶冶心情,振奋精神,而且还可以修身养性,祛病强身。我国在许多风景区建立了各种疗养院,方便人们定期去度假、疗养,这是一种理想的保健旅游。

旅游也是一所没有围墙的大学。各地域的风俗习惯,不同类型的文化现象以及各种各样的职业行为,都会在旅游区交汇集。通过旅游可以欣赏各地风情,领略自然风光,发掘地域文化,开拓眼界,扩大知识面;还可以学到许多在书本上学不到的东西,提高自身的涵养,激发爱国热情,增加生活情趣,引发创作灵感等。

《旅游养生指南》一书,向广大旅游爱好者介绍了旅游养生基础知识,气象气候景观、园林花卉景观、湖泊水域景观、山岳溶洞景观与养生,草原沙漠健身游,森林保健游,温泉保健

游,“三农”养生健身游,海滨养生健身游及旅游必备常识简介等内容。文字生动活泼,资料翔实可靠,实用性与趣味性相结合,是广大旅游爱好者的必备读物。

旅游本身就是一部书,仁者见仁,智者见智。历代文人墨客们从自然风景和名胜古迹中寻求灵感,吸取养料,从而作出流芳百世的诗文书画。所以,旅游是知识、是文化,它能让每一个人在旅游中不断地学习、挖掘和收获。

由于作者水平有限,书中疏漏之处在所难免,恳请广大读者给予指正。

张怀明

2004年元月

目 录

第一章 基础知识	(1)
一、旅游景观	(1)
二、旅游景观与养生	(1)
三、旅游景观的特征与医疗作用	(5)
四、自然风光	(11)
五、气象、气候旅游资源	(18)
六、旅游景观养生的基本理论	(20)
七、旅游与人体免疫的关系	(26)
第二章 气象、气候景观与养生	(29)
一、气象、气候与自然景观	(29)
二、气象与人体健康的关系	(33)
三、医疗气象预报	(40)
四、城市气候与健康	(41)
第三章 园林、花卉景观与养生	(42)
一、园林景观与养生	(42)
二、花卉欣赏与养生	(53)
三、中国赏花胜地	(62)
四、花粉过敏症	(65)

第四章 湖泊水域景观与养生	(66)
一、湖泊景观与养生	(66)
二、江河景观与养生	(75)
三、瀑布景观与养生	(82)
第五章 山岳、溶洞景观与养生	(94)
一、山岳景观与养生	(94)
二、溶洞景观与养生	(114)
第六章 草原、沙漠健身游	(125)
一、草原健身游	(125)
二、沙漠健身游	(134)
第七章 森林保健游	(143)
一、森林自然景色	(143)
二、森林养生功能	(144)
三、国家森林公园与森林旅游注意事项	(150)
第八章 温泉保健游	(157)
一、温泉简介	(157)
二、温泉自然景色	(158)
三、温泉养生功能	(160)
四、我国医疗名泉与温泉浸浴须知	(165)
第九章 “三农”养生健身游	(169)
一、“三农”旅游简介	(169)

二、我国“三农”旅游现状	(170)
三、“三农”旅游内容及注意事项	(172)
第十章 海滨养生健身游	(176)
一、海砂浴	(176)
二、海水浴	(180)
三、海滨空气浴	(188)
四、海滨日光浴	(191)
五、海泥疗法及海上运动	(194)
六、海滨旅游注意事项	(196)
第十一章 旅游常识简介	(199)
一、旅游者的医疗保健	(199)
二、旅游中的饮食卫生与住宿	(206)
三、旅游出行中的注意事项	(210)

第一章 基础知识

一、旅游景观

目前,学者对旅游景观的理解不尽相同。地理学家把景观作为一种地表景象,或综合自然地理区域,如草原景观、森林景观等;艺术家把景观作为表现与再现的对象,等同于风景;建筑师则把景观作为建筑物的配景和背景;生态学家把景观作为生态系统;旅游学家则把景观当作资源。其实,景观是人向往的自然,景观是人的栖居地,景观是人造的工艺品,景观是财富,景观是历史,景观是美。总而言之,景观是一种综合体,不仅是客观的存在,而且融会了旅游者的感受,是主客观的统一。景观与社会学、心理学、历史学、地质学、考古学、生物学、气象学、建筑学、园林学、环境学、医学、文学艺术等学科都有密切的联系。

二、旅游景观与养生

(一)旅游景观的医学开发

疗养康复医学一向把景观作为自然疗养因子加以重视和开发,把能引起人们良好的情绪反应,促进病体康复的外界环境称为医学旅游景观;疗养医学、美学、心理学、气象学等,则

把景观作为进行疾病治疗的基础。优美的景观可消除旅游者的精神紧张和心理压力,还能稳定情绪,改善睡眠和增进食欲。对于冠心病、自主神经功能失调、消化性溃疡、更年期综合征等有良好的治疗作用。

中医根据阴阳五行学说,利用旅游活动来调节人们的心态,解郁强体。中医按照旅游者的病情及体质等实际情况进行科学安排,如在游览中安排登山涉水、漂洋过海、探险揽胜等为动游。动游含有阳刚之美,适合于青壮年人和体力较好者。在游览中安排游览巴东的丰都鬼城,登临黄山的奇峰险景等为险游。险游具有镇心降火之作用,能调节过度兴奋的情绪,适用于心火过旺者。在游览中安排游览杭州的岳飞庙、北京的卢沟桥和圆明园遗址,能引起人们的情绪变化为怒游。怒游适合于思虑过度、情绪郁结者。在游览中安排游赤壁遗址,往往能激起人们的思古之幽情;游览洞庭君山则有怀念湘妃之思,故地重游也能令人追思往昔等,所以称为思游。思游具有镇静作用,适用于患有恐慌症的人。在游览中安排汨罗江之游,使人因凭吊屈原油然而生悲伤之情;秋冬万物萧条,给人以悲凉之感,称为悲游。悲游具有制怒平肝的作用,适合于情绪易于激愤者。在游览中安排欣赏园林风光和小桥流水、泛舟湖泊、品茗赏月等称为静游。静游具有阴柔之美,最适合于中、老年人和体质较弱者。

(二)疗养地理学

疗养地理学是一门介于疗养学、地理学和环境科学之间的新兴边缘学科,主要是研究自然环境对人体健康的影响,同时也研究具有地区特征的自然疗养因子的分布。

我国古代医学家很重视自然环境与人体健康的关系。现

代疗养学家认识到,人类适应自然环境的能力是有限的。如果自然环境剧变,超出人体生理调节功能的限度;或者机体的调节功能失常,不能对自然环境的变化作出适应性调节,就会患病。因此,对疗养地理学的调查研究便开展起来了。科学地掌握疗养地理学的区划关系和自然疗养因子分布规律,有助于对疗养学进行时空变化的逻辑思考和动态研究。

疗养地理学是医学地理学领域中一个新发展起来的研究领域,主要是研究生命现象或过程的空间模式及其与环境、自然疗养因子等因素的关系。根据研究,在山地疗养,自然条件能增强机体的抵抗能力,日光可调节糖类、脂肪、蛋白质代谢,改善钙、磷代谢,提高免疫能力,减少癌的诱发因素。山地疗养还有利于高血压病、胃溃疡、冠心病等慢性病患者的康复。调查发现,长寿老人多居住山区。而在海滨疗养地,对海水的应用研究表明,海水浴可改善心血管的泵血功能和机体的免疫功能。海滨疗养还有利于贫血、糖尿病及呼吸系统疾病的治疗。对矿泉疗养地的研究表明,矿泉具有的温度刺激作用,可使血管扩张、心输出量增加,有利于心血管病患者的康复;矿泉具有的浮力和压力作用,可使外周淋巴液回流,促进炎症的吸收,提高心肺功能,增加肢体关节活动度。

当前,疗养地理学的研究领域已大大拓宽,尚包括以下几个分支领域:

1. 微量元素地理学 地球化学在探索天体的同时,发现地壳中许多化学元素的平均含量与人体内相应的化学元素含量有惊人的相似性。现代医学证实,微量元素是生理功能和蛋白质合成的关键成分,对激素、细胞膜起激活和稳定作用。海水浴时,海水中的 80 多种化学元素有的可以附着于体表,在皮肤表层形成离子层,刺激皮肤神经末梢,通过对神经-体液

调节而发挥保健作用；有的元素可通过皮肤进入体内，参与生物化学过程，调节神经活动。矿泉浴时，矿泉中的许多化学元素通过浸泡而从皮肤进入体内，不能经皮肤吸收的，能附着于皮肤表面形成生物薄膜，从而发挥健身治病作用。泥浴时，治疗泥中的钙、镁、钠、硫化物等化学物质附着于体表，或经皮肤透入体内影响神经系统。森林浴时，森林中胶体悬浮物结合的微量元素，是由固体、液体颗粒或混合颗粒悬浮于空中介质中的一种悬胶体，通过森林浴而发挥保健作用。草原浴时，草原微量元素形成细微悬浮质点，通过蒸发和植物的蒸腾作用进入人体，发挥生物效应。

2. 长寿地理学 国际自然医学会确定的 4 个长寿区为巴基斯坦的洪萨，前苏联的格鲁吉亚，南美的厄瓜多尔和中国的广西巴马。研究证实，巴马人居住区内存在着对人类最适宜的各种环境条件。巴马地处山区，属于亚热带季风湿润气候，海拔在 500 米~1 430 米；气温、气湿、气压均较低；空气新鲜，含有大量负离子；阳光辐射强，紫外线充足；人口密度小，厂矿寥寥无几，污染少。山区风景秀丽，环境幽静，群山起伏，云雾缭绕，山泉和瀑布随处可见。主食是玉米，搭配红薯和杂粮，对饮食起到提高营养价值和互补的作用；黄豆和新鲜蔬菜是巴马人常吃的；食油是一种对心血管有益的富含不饱和脂肪酸，尤其是含亚油酸和亚麻酸的火麻仁油；饮用水为井水和矿泉水；常年的爬山和劳动，促进了新陈代谢，延缓了衰老的过程。巴马人的长寿提示我们，如何为人类最优控制和综合改善自然环境及膳食结构提供更多的科学依据，这是长寿地理学研究的目的。

3. 疾病地理学 疾病地理学是疗养地理学的重要分支。包括与环境生物因素有关的，如血吸虫疾病地理；与环境化学

因素有关的,如地方性甲状腺肿和克山病地理等;与环境物理因素有关的,如医疗气象地理,高原疾病地理,海洋疾病地理等;病因复杂的疾病地理,如恶性肿瘤的人群分布和地区分布呈现区域性地理特征。因此,确定某一地区是否可作为疗养地,必须进行疾病地理学调查。

4. 环境疗养 环境疗养主要是研究环境污染对人体健康的影响,目前已成为一门独立的学科。随着人类活动和工业生产的发展,环境污染已造成无数公害,自然疗养资源亦不同程度地受到污染。空气、日光、森林、湖海、矿泉等是疗养院赖以生存的重要条件,因此,环境污染也就当然成了疗养地理学研究的重要对象。

5. 疗养地理制图 反映疗养地理学研究成果的重要手段之一,就是利用现代化手段进行疗养地理制图。一幅好的疗养地理图,具有直观性、综合性、整体性、精确性等特点,可以直观表达人体健康状况与地理环境的关系,构成疗养地理的主要内容。

三、旅游景观的特征与医疗作用

从医学、美学、心理学和气象学等观点出发,把景观作为一种保健养生因子,通过自然环境调节而产生心理、生理效应,达到精神愉快、解除疲劳、抗病强身、防治疾病的目的,这是人们回归大自然的重要形式之一。

(一)旅游景观的特征

1. 景观种类 根据景观的形成,可以分成自然景观和人工景观两大类。

(1)自然景观:自然景观是指地貌、水体、气候、动植物等自然地理要素所构成的,吸引人们前往进行游览活动的山水名胜,具有明显的天赋地理外貌的特征,分为山地、海滨、森林等自然景观,如奇峰异石、汹涌云海、茫茫林海、参天古树。海滨、海岛、海潮、珊瑚礁等自然的美景,使人心旷神怡,精神焕发。它们往往是自然风景中最具有美学特征的地段或区域。

山地景观,以山峦重叠、险峰峻岭为特点,如庐山、黄山、泰山等。海滨景观,以万顷碧波、海阔天空为特点,如北戴河、大连、青岛等。湖泊景观,以湖光山色、扁舟荡漾为特点,如杭州西湖、无锡太湖等。森林景观,以参天古木、成荫绿树、幽静环境为特点,如吉林长白山、福建武夷山等自然保护区。草原景观,以天高云淡、一望无际的大草原为特点,如天山牧场、呼伦贝尔大草原等。沙漠景观,以气候干燥、流沙万顷为特点,如新疆吐鲁番沙漠、甘肃敦煌鸣沙山等。喷泉景观,以泉水喷射形成各种天然景色为特点,如济南趵突泉等。

(2)人工景观:人工景观是指用人工的方法在自然景观的基础上创造出符合人们美学、心理学等审美观的景色。包括园林景观、花木、建筑等。

人工景观,以历史或当代名人的业绩为背景,用不同的方式表达,激发后人获取教益为特点。建筑景地,以古典或现代的优美建筑格局为特点,如北京故宫。

2. 景观特点 景观蕴涵着一定的感应气氛,激发人们的游览欲望,吸引人们前去观赏、体验。欣赏泰山日出,流连于艳丽迷人的庐山晚霞,能激发人们对美好事物的向往与追求。其特点是景色秀丽、格调优美、环境幽静、空气清新、气候宜人、形态各异、意境深远、富有生机,如山川的雄伟,海洋的波澜壮阔,森林的宁静等。许多景观具有明显的时空属性,原来不是

景观的事物,在某种条件和因素作用下可以变为景观,如地震遗迹,岩浆喷溢等。景观的多样性是指景观的类型多样。丰富性是指同一种类型的景观,其空间分布的广泛性,如我国名山众多,在大江南北、长城内外都有分布。海岛、海滨景观,则在东部和东南部沿海地区随处可见。景观具有丰富的文化性,各类景观具备多种游览功能,其共同特点是它们都蕴涵着丰富的文化科学知识内容。

景观的产生、分布、演化和发展,无不遵守地质科学的基本规律,归纳为纬度地带性、经度地带性、垂直地带性和集中性特征。纬度地带性,形成各种类型的岩溶地貌和溶洞、地下河。中低纬度沿海地区,形成了众多的海滨、海岛。一些名山大川、文化古迹,多在中纬度地区。经度地带性形成许多风蚀地貌。垂直地带性形成西北山区和青藏高原著名的冰山雪峰。中高山地区,多深谷险滩,是探险旅游者漂流和进行深山考察的佳境。平原和山地交接地带,形成险奇的陡壁、悬崖、峡谷,往往成为幽涧、瀑布、深潭、温泉、溪流等风景秀美之地。矿泉和湖泊的分布也表现出明显的集中性。自然景观往往在相隔较远的地方又出现类似景观,如石灰岩溶洞在许多地方都有出现,火山、瀑布、峡谷、温泉、海滩等也是这样。景观的周期性变化十分显著,季节性变化也属于周期性变化,特别是中纬度地区周期性变化更为明显,很多自然景观比较难得,甚至极为罕见,给人造成一种急切的神秘之感,如日出、云海、佛光、海市蜃楼等。

3. 景观欣赏 景观欣赏是一种高雅的审美活动。人们对景观迷恋与观赏的兴趣是十分广泛的,不只局限于风光秀丽的名山大川,那些过去被人们遗忘的荒野山地,如今可能被认为是绝美的观赏胜地。