

食、住、行保健知识
旅行中常见病的防治
自我急救法及常用药物介绍

居家阅读可使您长年康泰
旅行相伴能保君一路平安



简明旅游保健手册

〔旅游丛书〕 东北师范大学出版社

旅游丛书

简明旅游保健手册

赵桂馨
贺海山 编著

东北师范大学出版社

简明旅游保健手册

JIANMING LUYOU BAOJIAN SHOUCHE

赵桂馨 贺海山 编著

责任编辑：王翠婷 封面设计：姜 凡 责任校对：黄乃珍

东北师范大学出版社出版
(长春市斯大林大街 110 号)
(邮政编码：130024)

吉林省新华书店发行
长春新华印刷厂制版
吉林省大安市印刷厂印刷

开本：787×1092 毫米1/32

1989年9月第1版

印张：7.5

1990年5月第1次印刷

字数：168 千

印数：0 001—5 000 册

ISBN 7-5602-0324-8/R·3

(压膜) 定价：3.00 元

前 言

旅游是包含着经济、政治、科学与文化的综合性事业，它的发展将启迪人类沿着文明、科学与健康之路推动历史不断前进。

我们可爱的祖国，幅员辽阔，地形地貌千姿百态；历史悠久，文物古迹丰富多彩，具备着发展旅游的优越条件。

中国共产党十一届三中全会以来，中央的一系列改革、开放搞活的政策象春风一样吹遍了祖国城乡大地，丰硕的成果带来了喜人的大好形势。随着国民经济的稳步增长和人民生活水平的不断提高，我国的旅游事业方兴未艾。从东海之滨到西部的“世界屋脊”，自北国边陲至南疆的“天涯海角”，长城内外，大江南北，无处不留着旅游者的足迹。每年数以千万计的旅游者行列中，有年愈花甲的老人、身体健壮的中青年、新婚佳期度蜜月的青年伴侣、充满美好幻想的少年儿童。

通过旅游，人们尽情地饱览锦绣河山，观览名胜古迹，开阔了眼界，增长了知识；通过旅游学习人文精英，抒发革命豪情，陶冶了革命情操；旅游活动同时可以提高人体组织器官的功能和对外界环境的适应能力，增强体质和对疾病的抵抗能力，从而促进延年益寿。

然而，由于旅游毕竟是经常处在多变的环境中，况且不同旅游者的身体基础不同，体质有别，旅途中偶患感冒、腹泻及产生各种身体不适时有发生。据有关资料报导，国际旅游者中，有1/2人感到身体不适，约有2/5的人发生腹泻（其中30%者需要住院治疗；40%者被迫中止旅行）。在旅行中，伤亡事故也偶有发生。酌此种种，为了确保旅游者旅途行程

安全、顺利，健康、愉快。我们积多年医务工作经验的认识，从旅游中能够引起各种病患或遭难的可能因素，提出防止发生之可能的办法，以做到防患未然。同时通过本书向旅游者传播了与旅游有关的卫生保健知识，使读者学会在旅途中自我医护，互相帮助，安全旅行。

愿本书能成为您旅游生活中得力的“医护助理”和“安全指南”，伴您高高兴兴去旅游，健康、安全返家中。

本书的编著，除了总结我们个人多年临床经验外，还参阅了大量有关资料，并“曾得到有关专家的指导。书中“常见毒蘑菇的识别要点一表”及有毒蘑菇图稿承蒙东北师范大学李茹光教授审阅并做了重要补充；“森林中旅行安全知识”承蒙东北师范大学宋榆钧副教授审阅并做了补写，谨此一并致谢。在我国，由于旅游医学还仅刚刚起步，尚缺少系统完整的有关文献。又限于作者经验不足，水平有限，书中定有不当和错误之处，敬请读者批评指正。

作者

1988年4月

目 录

一、旅游生活卫生保健常识	1
(一) 旅游对人体健康有哪些好处	1
(二) 旅游对人体有哪些不利的因素	2
(三) 怎样选择旅游地点	4
(四) 旅游临行前应做好哪些准备	5
(五) 旅游中怎样携带药物	5
(六) 旅游中怎样注意心理卫生	6
(七) 旅游中的饮食卫生	7
附: 常用食品的贮存时间	9
(八) 野餐中的卫生知识	10
(九) 如何选择挑担小吃	11
(一〇) 怎样合理食用蔬菜	12
(一一) 怎样选食水果	12
(一二) 怎样选用罐头	14
(一三) 怎样挑选西瓜	15
(一四) 怎样识别有毒蘑菇	15
(一五) 怎样预防食物中毒	21
(一六) 怎样预防河豚中毒	22
(一七) 怎样鉴别鱼的新鲜度	23
(一八) 怎样鉴别螃蟹的新鲜度	23
(一九) 怎样注意饮酒和吸烟	24

(二〇) 饮用啤酒的卫生知识·····	25
(二一) 吃柿子的防病知识·····	26
(二二) 吃菠萝的防病知识·····	27
(二三) 旅游中穿戴的卫生知识·····	28
(二四) 旅游中的休息和睡眠·····	29
(二五) 怎样解除旅行疲劳·····	30
(二六) 旅游活动、安全第一·····	30
(二七) 步行旅游保健知识·····	32
(二八) 骑自行车旅游应注意些什么·····	33
(二九) 骑坐家畜旅游的安全知识·····	34
(三〇) 乘坐现代交通工具的安全知识·····	35
(三一) 登山旅游保健知识·····	36
附: 我国旅游名山海拔高度·····	37
(三二) 森林中旅行安全知识·····	37
(三三) 游泳安全知识·····	39
(三四) 高原旅行安全知识·····	42
(三五) 儿童旅游保健知识·····	43
(三六) 老年人旅游保健知识·····	44
(三七) 月经期旅游保健知识·····	46
(三八) 孕妇旅游保健知识·····	46
(三九) 蜜月期旅游保健知识·····	47
(四〇) 旅游中怎样注意皮肤卫生·····	48
(四一) 旅游中怎样注意眼睛卫生·····	50
(四二) 旅游中怎样注意耳朵卫生·····	50
(四三) 旅游中怎样注意口腔卫生·····	51
(四四) 旅游中怎样保护头发·····	52
(四五) 旅游中怎样选用拐杖·····	52

(四六) 怎样选用牙膏·····	53
(四七) 怎样选用护肤用品·····	54
(四八) 注意公共卫生·····	55
(四九) 预防传染病的知识·····	56
(五〇) 预防蠕虫病的知识·····	60
(五一) 预防艾滋病的知识·····	63
(五二) 医疗旅游知识:	
1. 泥疗 (65)	2. 沙浴疗
法 (65)	3. 日光浴 (65)
4. 空气浴 (66)	5. 海水浴
(67)	6. 矿泉浴 (67)

二、旅游中常见病的防治·····69

(一) 内科:	1. 昏迷 (69)	2. 休克 (70)	3. 发热 (71)
4. 感冒 (72)	5. 疟疾 (74)	6. 中暑 (74)	7. 水土不服 (75)
8. 旅游性腹泻 (75)	9. 霉变甘蔗中毒 (76)	10. 蚕豆病 (76)	11. 急性胃炎 (77)
12. 慢性胃炎 (78)	13. 消化性溃疡 (79)	14. 胃肠神经官能症 (80)	15. 运动性腹痛 (81)
16. 慢性支气管炎 (81)	17. 支气管哮喘 (82)	18. 冠心病 (83)	19. 高血压 (84)
20. 急性膀胱尿道炎 (85)	21. 肾盂肾炎 (86)	22. 糖尿病 (87)	23. 便秘 (88)
24. 前列腺肥大 (89)	25. 晕动病 (90)	26. 癫痫 (91)	27. 中风 (91)
28. 三叉神经痛 (93)	29. 面神经麻痹 (93)		

(二) 传染病:	1. 病毒性肝炎 (94)	2. 细菌性痢疾 (96)
3. 流行性腮腺炎 (97)	4. 疟疾 (98)	5. 破伤风 (98)

(三) 妇科:	1. 痛经 (99)	2. 流产 (100)	3. 更年期综合征 (101)
---------	--------------	---------------	-------------------

(四) 外科:	1. 损伤 (102)	2. 外出血 (103)	3. 骨折 (106)
4. 溺水 (109)	5. 烧伤 (110)	6. 冻伤 (110)	7. 毒蛇咬伤 (111)
8. 小动物螫伤、咬伤 (115)	9. 疖、痈 (117)	10. 手指感染 (118)	11. 急性乳腺炎 (119)
12. 丹			

毒 (119) 13. 疖 (120) 14. 痔 (121) 15. 下肢静脉曲张 (122) 16. 急性腹痛 (123)

(五) 皮肤科: 1. 荨麻疹 (124) 2. 风疹 (125) 3. 湿疹 (126) 4. 单纯疱疹 (127) 5. 带状疱疹 (127) 6. 痤疮 (128) 7. 痱子 (129) 8. 臭汗症 (130)

(六) 五官科: 1. 鼻出血 (130) 2. 过敏性鼻炎 (131) 3. 急性结膜炎 (132) 4. 麦粒肿 (133) 5. 急性化脓性中耳炎 (133) 6. 口疮 (134) 7. 牙痛 (135) 8. 口臭 (136) 9. 急性咽炎 (136) 10. 咽、食管异物 (137)

附: 简易复苏方法: 1. 人工呼吸 (138) 2. 胸外心脏按摩 (140)

三、简易疗法与自我保健法 141

(一) 拔火罐 141

(二) 穴位按摩 142

(三) 气功保健疗法: 1. 放松功 (151) 2. 内养功 (152) 3. 保健功 (153) 4. 祛病延年六字诀法 (154)

(四) 饮食疗法: 1. 饮食疗法的基本原则 (156) 2. 饮食疗法的具体运用 (158) 3. 饮食疗法简易方 (160)

四、常用药物知识 166

(一) 化学药物 166

(二) 中成药 174

(三) 中草药 185

五、简易清凉饮料自制法 201

附录 205

甲: 与旅游有关的气象知识 205

乙: 有关旅游者健康与安全的国家法令 (摘要) ... 210

中华人民共和国食品卫生法 (试行) 210

关于禁止在旅客列车上随地吐痰、乱扔脏物和在

不吸烟车厢内吸烟的 规 定	212
风景名胜区管理暂行条例	213
城市公共汽车船乘坐规则	213
高层建筑消防管理规则	214
铁路道口通行规定	215
铁路交通检疫管理办法	215
丙: 旅游行程中急救、急诊电话通讯号码	217
各地急救中心统一电话号码	217
旅游备用急诊地址及电话号码	217
全国长途自动电话区号码	217

一、旅游生活卫生保健常识

在旅游行程中，旅游者发生的各种疾病中，常以消化系统疾病为最多，其次是外伤和上呼吸道感染等。从发病原因来看，绝大多数是由于缺乏旅游卫生保健知识所造成的。因此，为了健康、平安、愉快地度过旅游生活，就应根据自己的年龄、身体素质及所患疾病等具体情况，在旅游动身之前做好充分准备。在旅游行程中要从衣、食、住、行各方面时刻注意身体健康与安全，尤其要特别注意饮食卫生，把好“病从口入”这一关。为了做到防患于未然。本章将重点介绍有关旅游的卫生保健等知识。

（一）旅游对人体健康有哪些好处

旅游活动对人的好处是多方面的，除了陶冶情操、开阔思想境界、增加知识等收益外，对身体和心理 健康 都有好处。

1. 振奋精神、消除疲劳 当人们置身于风光绮丽的湖畔、群峰竞秀的山间、碧波万顷的海滨或清静幽雅的园林之中时，就会情不自禁地心旷神怡、精神振奋，心头的烦恼及身体的疲劳都会在不觉之中消失。特别是那些久居闹市、生活在噪音、灰尘、烟雾包围之中的人们，一到风景优美、空气清新的旅游地区，有如置身于绮丽的仙境，无限轻松心情舒畅倍感精神振奋，不仅能提高工作、学习效率，还能改

善机体功能，增进健康。

2. 强身健体，益寿延年 旅游活动中无论是步行、蹬车、划船，还是登山、泳游、溜冰，都是有益的体育锻炼，都有增强体质的作用；风景旅游区尤其是海滨湖畔，空气中含有丰富的负氧离子，吸入人体后有促进新陈代谢、改善神经系统功能等良好作用。另外在旅游中常可接触到的矿泉水、海水、日光及新鲜空气等，对一些慢性病、皮肤病等有一定疗效。总之，旅游中的良好环境、有益的体育锻炼加上心理处于良性状态，使人体各种组织器官的功能均可得到改善，从而使体质增强，抗病能力也随之提高，这不仅有利于疾病的治疗和康复，同时能延缓人体老化过程，有延年益寿的效果。

3. 提高人体对环境变化的适应能力 在旅游，特别是远途旅游中，外界环境可在短时间内发生显著变化，如气候、水质、地理和地形环境的差异等，必然促使人体发生一系列相应变化，由此提高适应新环境的能力。但，对初次外出旅游的人，往往有不适应新环境的感觉，如吃不好、睡不安、周身不舒适甚至头昏、腹泻等。经过短时间习惯以后，就会恢复正常。而经常外出旅游的人，对新环境适应较快，反应较轻或无不良反应，这是通过旅游增强了对环境变化的适应能力的结果，也是身体健康的一种表现。

特别是对青年人来说，提高对环境的适应性，锻炼出强壮的体魄，对更好地投身于祖国四化建设是很有意义的。

（二）旅游对人体有哪些不利的因素

旅游对人体的影响具有两重性，既有主要的好的一面，也有不利的一面，只要了解不利因素产生的原因，作到有计划

地、科学地进行旅游，就能把不利因素减少到最低限度。使不利因素转变为有利因素。

1. 正常生活规律被打乱 每个人的生活往往有自己的规律和特点，如进餐、睡眠和起床的时间，饮食品种、烹调方法等。在旅游中饮食、住宿、作息时间等都需要重新做安排，这就打乱了原有的生活规律，这种变化可引起暂时的不适应，如食欲不振、睡眠不佳，甚或精神不爽、肢体疲惫等。但这种情况多在短期内就能为人体适应能力所战胜，一切不良反应消失。

2. 生活环境发生显著变化 人们对长期居住的家庭及周围环境形成了适应性，在这个小环境中便感觉自然、舒适、亲切，当外出旅游时离开了原来的小环境，进入到新的甚至完全不同的环境中，其中主要是气温、气压、湿度、饮食、微生物的活动等对人体的影响，在新的自然环境里身体会出现暂时的不适应，轻者感到周身不适，食欲不振，重者常见有恶心、呕吐、腹泻等，俗称“水土不服”即指此而言。另外，由于生物分布的差异，人体对新环境的致病微生物缺乏免疫力，初到寄生虫疫区缺乏防护知识，加上旅途食具、居住用品等常是多人接触，这都会给旅游者增加了感染疾病的机会和可能性。

“水土不服”一般都能很快适应，同时也锻炼了人体的适应能力。对于微生物或寄生虫的感染，只要了解有关卫生知识，注意预防，也是能够避免的。

3. 晕动病及意外事故 外出旅游中往往要利用各种交通工具，其中汽车、火车、轮船、飞机等现代化交通工具会使一些乘客产生晕动病，轻者头晕、恶心、呕吐；重者可能出现冷汗淋漓、四肢发冷甚至虚脱。只要预先采取措施就能

避免或减轻。旅游总比在家中遇到意外事故的机会多，如摔伤、扭伤、溺水、动物咬伤、螫伤，食物中毒等，但只要了解安全知识，注意防护也是可以避免的。

（三）怎样选择旅游地点

旅游地点的选择取决于旅游目的、方式及个人具体情况等多种因素，这里仅举例谈谈与身体健康安全有关的问题。

我国幅员辽阔、地形气候条件复杂，不同的旅游地区自然环境差别很大，对人体产生不同的影响，因此，选择合适的旅游地点，一定要考虑自己的身体条件和健康状况。对于身体健康的青壮年人来说，只要懂得一些保健知识，无论到什么地方旅游一般都能很快适应新的环境，因此选择旅游地点不太严格，可以适当广泛地选择。

年老体弱及慢性病患者，以选择离家比较近、环境清静、活动量比较小的旅游点为宜。带小孩旅游应避免去悬崖、峭壁、深沟、险谷地区和有恐惧感的地区。

旅游时间短或体质较差者应就近旅游，以免紧张奔波、疲惫不堪。

老年人、神经衰弱的人宜到山清水秀、宁静幽雅的风景胜地游览。

患有风湿性关节炎、过敏性鼻炎、支气管哮喘等病及对冷空气过敏的人不宜选择寒冷潮湿地区旅游。体态肥胖，遇热则张口气喘、大汗淋漓的人不宜到炎热地区，宜去凉爽的海滨或避暑胜地。

心肺功能不全者不宜去空气稀薄的高原地区旅行。患有结膜炎、干燥性鼻炎等病不适合长期在干燥地区旅行。有颈椎病、腰椎病、腰肌劳损等病不宜到山区旅行。

(四) 旅游临行前应做好哪些准备

旅游前的准备工作直接关系到旅游生活的顺利与否，对卫生保健也有一定意义。如何做好准备，须根据外出的时间、所去地点及个人情况而定。一般说，对外出时间长，路途远、环境变化大的旅游点，出发前的准备工作相应的就要越充分。准备范围一般有：

1. 旅行方式准备 若长途步行应备有合脚而结实的鞋袜及水壶、食品；骑自行车须带上打气筒、易损坏的车子零件等。

2. 对所到地区的特点准备 若所去地区较寒凉应多带一些衣服；去多雨的地方应备有雨具；去风沙大的地方应带风镜；去海边或日光强烈和多雪地区应带上墨镜以保护眼睛；去海滨江河游泳就应准备好游泳衣物等。

3. 旅游者自身的准备 根据旅游者的具体情况不同，要相应地做好不同准备，如老年人应带上牙签、花镜及合适的手杖；妇女可准备月经期卫生用品；残疾人更要准备好自己专用的器具物品；有慢性病的人应带上可能用到的药物；夫妻同游需要旅途中避孕者应带上避孕药品或用具等。

4. 旅游前安排好家务的准备 若外出时间较长，须在行前安排好家务，托管好门户，以解除后顾之忧。若身在外旅游，心中却时刻惦记着家中的事情，结果情绪不安，休息不好，对身体也是不利的。

(五) 旅游中怎样携带药物

旅游中，除集体随带医生外，应自己携带一些必备的药物，这对旅行行程中卫生保健是很必要的。带的药物可根据

旅程远近、时间长短、所去地区特点及个人身体情况而定。一般外出时间长、去的又是偏僻地区，个人体质较差者应多带一些。可分为现用药和备用药两大类。

1. 现用药即身患某种慢性病，正在用或即将用到的药物，特别是老年性疾病，一定要随身携带，以做到有备无患。如冠心病人的“保健盒”；高血压病人的降压药；糖尿病人的降糖药；失眠病人的安眠药等。注意按时用药并将病情告诉同伴，万一发生意外时便于他人帮助用药。

2. 备用药是指在旅行中很可能用到的药物 例如：到炎热地区旅行，应备有防暑药，如清凉油、人丹、十滴水、藿香正气水等；防治肠胃病的药，如黄连素、痢特灵、胃复安等及驱蚊药物等；到寒冷地区应备有防治感冒药，如扑热息痛、去痛片、小儿退热片、感冒胶囊、感冒灵片等；登山越野可带些外用药，如紫药水、创可贴、橡皮膏等；远去异地应带些防治“水土不服”及“旅游性腹泻”的药，如藿香正气水、保和丸、香砂养胃丸、黄连素、四环素、强力霉素片等。无论到哪里，带十几片“百炎净”是必要的。

（六）旅游中怎样注意心理卫生

人的心理状态与身体健康有密切关系。旅游者走出家庭小环境进入广阔天地，周围的一切迅速发生变化，使旅游者产生复杂的心理状态。这些心理变化常常是对人体有好处的，如喜悦、满足、轻松、畅快等情绪，但有一些是对人体不利的，如过度兴奋、紧张、恐惧、烦恼等。这些均会使人疲劳、失眠、食欲不振甚至使多种神经功能紊乱等。因此，在旅游过程中应始终避免各种不良精神刺激。

中国有句老话“出门靠朋友”外出旅游，随时随地会与

许多陌生人打交道，大家异地萍水相逢、性格各异，只有互相尊重、互相谦让、互相理解、互相帮助，才能欢聚一起、和睦相处。这样良好的人际关系会使人产生良好的心理状态，欢欢喜喜地渡过旅游生活。反之，旅客之间互不相让，事事必争，必然会是是非纷纭，甚至吵骂打斗，这对自己对别人都是恶劣地精神刺激，产生诸如愤怒、憎恶、厌烦等不良情绪，往往在旅游生活过程中不同程度地笼罩上阴影。对任何一个游客来说，在旅游中遇到不顺心的事总是会有的，这就需要从自己做起，如休息时间内不要喧嚷闹玩，以免影响他人，当受到别人影响时，应发扬高尚风格，与人为善，心平气和地解决问题。特别是爱饮酒的人要有节制，以免酒后失礼，惹事生非。

生活环境对心理活动也有重要影响。旅游过程中要安排好作息时间，根据条件有计划地游览，要有重点，不要在短时间内什么都想看一看，结果精神紧张、疲惫不堪。日常生活要有条理，自觉维护好环境卫生。清洁幽雅的环境对心理也会产生良好的影响。

此外，在旅游中还应注意安全。如在陡坡、悬崖、索道等惊险处游览时应先有思想准备。根据身体情况量力而行，“胆小”的人尽量不做冒险行动。老、弱、病、残、幼、妇最好有人照顾；还要时刻提高警惕，注意安全，避免被盗，受骗上当等。这都有利于避免产生惊恐、紧张、失望等不良情绪。

（七）旅游中的饮食卫生

在旅游中，由于生活规律、周围环境的改变、乘坐交通工具的颠簸及身体劳累等原因，很容易使旅游者出现消化功