
旅游知识

(二)

黄兵明 主编

北京银冠电子有限公司

目 录

购物小窍门.....	1
野外烧烤，乐趣无穷.....	2
野外行走及鞋袜的选择.....	6
四川旅游知识.....	1 2
旅游小知识.....	1 4
常见疾病的症状.....	1 5
短期旅行注意事项.....	1 7
旅游小知识.....	1 8
火的引燃及实际应用.....	2 0
出门旅游带什么.....	2 1
如何在野外寻找水源.....	2 2
根据气候及地面干湿情况寻找水源.....	2 3
根据动物、昆虫的活动情况寻找水源.....	2 4
旅游小知识.....	2 5
工薪阶层如何才能“玩得起”摄影.....	2 6
误机后怎么办.....	2 7
出游为何要选择旅行社.....	3 0
如何选择旅行社.....	3 2
旅游十五忌.....	3 4
旅游六要素.....	3 6
外出旅游牢记七要.....	3 8
旅行备用应急物品.....	3 9
旅游意外险不能省.....	4 0

教你一招牙膏救急.....	4 1
如何制定旅游计划.....	4 1
健康旅游从路上开始.....	4 2
怎样消除旅行中的身心疲劳.....	4 3
境外旅游用手机须记 112.....	4 4
旅客享有哪些权利.....	4 5
旅游度假十忌.....	4 7
登飞机旅行防病须知.....	4 9
治疗方法可参考以下几点：.....	5 0
助您缓解疲劳的保健操.....	5 1
登山怎样预防疾病.....	5 2
旅途中保持身体健康的秘诀.....	5 4
旅途食具消毒方法.....	5 7
旅游防“宰”术.....	6 8
旅欧小常识.....	7 4
欧洲风俗小常识.....	7 7
外出旅游牢记八要.....	8 3
餐饮习俗.....	8 9
学生证的妙用.....	9 2

购物小巧门

出门在外，买点地方特产和纪念品之类，体验异地消费情趣，是游人的普遍心理。怎样在旅途中购物，倒亦可算是一门学问。

一、以地方特色作取舍。

地方特色商品，不仅具有纪念意义，而且正宗，有价格优势，消费者值得购买。如杭州的龙井、海南的椰子、云南的民族服饰、西藏的哈达等，购买后留作纪念或送给亲朋好友，都称得上快事。

二、以小型轻便为首选。

有些特色商品，体积笨重庞大，随身携带很不方便，不宜购买。人在旅途，游山玩水、乘坐车船并不轻松，行李包越少越好。有些物品还可能易碎，稍不小心中途摔坏，更不必为此花冤枉钱。

三、切忌贪便宜。

在某些风景区，经常可见有兜售假冒伪劣商品的，如珍珠、项链、茶叶之类，游客可要禁得住价格和叫卖的诱惑。有时自以为捡了便宜，回来后经过一番鉴别，大呼上当者也不在少数。再去退货吧，反反复复折腾一番不划算，只有自认倒霉的份了。

四、相信自己的判断。

现在的旅游市场经过净化，大部分导游都能遵守

职业道德，不会歪动游客的钱袋。但是，有少数导游却想尽办法把团队拉到给回扣的商店，任意延长购物时间，乐此不疲地为游客介绍、选购物品，殊不知这一系列的安排是一个大陷阱，游客被温柔地宰一刀却还被蒙在鼓里。在异地购物不要盲目轻信别人，切忌冲动从众，而要相信自己的判断，管住自己的钱袋，学会自我保护，做个成熟的消费者。

野外烧烤，乐趣无穷

烧烤野宴：附近若有空地或河床，就可以在那里举行烧烤野宴。肉类、蔬菜、鲜贝类……只要适合烤食者皆可。升火时，可先堆积大石块做灶，将揉成团的报纸点上火，在上面放些小树枝以便燃烧。小树枝点燃后，再依序排好大块的薪柴，炭上放置烤肉网，将所带的材料一网“烤”尽！加上酱油或调味汁、盐、胡椒粉等喜爱吃的佐料，若再带点酒或饮料就更棒了！在蔚蓝的天空下，微微的秋风里食物变得别有一番风味。

烤鸡：先将鸡毛、内脏、鸡头去将，再将葱、姜、蒜、大料等佐料填入鸡膛，将开膛的鸡膛两端留洞缝上，取二根长木棍（大约2米长）从膛内插入，&127;一端自上膛留洞处伸出，另一根自鸡脖处伸出，此时鸡已固定在二根木棍之上，可随意翻动。在火堆两侧

搭制木架两个，相距不应超过 2 米，将串有生鸡的木棍架于其上，利用高窜的火苗先行烧烤，不时将鸡移出火堆淋上酱油和料酒，在火上烤制时还应多翻动，以免烤焦，一只鸡大概烤一个小时即飘香四溢。

烤番薯：火灭后，将用铝箔纸包好的番薯埋入余灰中，这是烤番薯的诀窍，小一点的番薯大约 15 分钟可以烤好。番薯、马铃薯、鱼类、肉类都可用同样的方法烤制。

蘑菇汤：最能代表秋天的食物是蘑菇，秋天沁凉，热汤诱人食欲。将香菇、洋葱、马铃薯、胡萝卜、萝卜等蔬菜和猪肉或鸡肉等材料大小适中切好备用，待水滚开后先放入胡萝卜、萝卜等不易煮熟的蔬菜，再放入其它蔬菜和香菇，最后放肉，加入调味品，即告完成。最好选用火口上附有台架的炉子，这样可使子较稳，东西不易溢出。

除此之外，也可以煎火腿做三明治，或烤鱼串吃。要吃些什么？要怎样吃才好？全看巧思。因人而异，依自己的情况尽情享受。

精打细算开心旅游

外出旅游既玩得开心又省去不必要的花费，是每一位旅游者所希望的。“精打细算”的旅游经验，归纳总结为以下几点：

吃，外出旅游不能错过品尝当地的特色食品，如天津的狗不理包子、中山的杏仁饼、上海风味点心、云南的过桥米线、泰国的榴莲等。出产地自然是味道正宗价格便宜，但千万不要在旅游点购买，到所住地街道店铺去买才不会被“宰”。知道了第二天午饭要在一个前不着村、后不着店的地方吃饭，就应买好足够的午餐食品和饮料，这将节省几倍于自带食品的钱。

住，如有条件在出游前可与信誉较好的旅行社联系，进行咨询并委托代订房间。出行前没有事先订房，到一个城市先买张旅游交通图，查看住在哪里方便又便宜，选择好宾馆登记入住前你可试着对服务员讲：我又来光顾了，你们这里对常客该有优惠吧（虽然你是初次入住）。也许会得到较大的优惠。一家不超过4—5人，合住一间拥有席梦丝床的双人房即可，可把厚床垫放在地上，两床并拢，两垫并拢即成两张大床。

玩，这是旅游最大的目的，观景区、展览或逛街，都免不了花钱。满世界这么大去哪不去哪儿呢？须看旅游图或打听：先选择最具代表性的景观；展览要有选择地参观；留影别乱按快门浪费胶卷，选择好的景物或具有纪念性的镜头；预先看不到的游乐项目，最好向游完出来的游客了解，别只听卖票的乱吹。

行，交通费用是旅游中开销最大的一项，往往占总开支的一半以上。如果时间宽裕，坐火车硬卧最适宜，既比飞机便宜很多，又节省住宿费用，增添旅途内容。购机票要先了解起飞时间与机型。到达目的地后，乘坐出租车前应大约知道路程和价格才不会被骗。

购，旅游购物，男女大不一样。男士大多不购或少购，不妨多花些时间选购些有特色的工艺品或土特产，回家敬妻孝母。女士大多多购或乱购，在购买衣物、首饰或珠宝、玉器时，既要听清介绍，又要相信自己的眼光和判断力。

登山时的装备

这里所说的，只是指一般的旅游圣地、风景秀丽的名山。虽然山不是很高，但一定不能轻视，要有相应的物质准备哟。

1，登山不宜穿皮鞋、新鞋、高跟鞋和凉鞋，穿着这些鞋不适宜走远路、高低不平的路以及湿滑的路。而且足底易起水泡，脚部皮肤易受伤。真正适宜登山的是较轻便的运动鞋、旅游鞋和胶底布鞋。

2，中老年人登山，要准备一根手杖(不必从家里带去，在山下捡得到)，走山路时会有帮助。

3，山上的气温变化大，山风也大，因此，上山

时应带足衣服，尽管山下是烈日炎炎，也一定要带风衣、或薄毛衣。南方的山区时晴时雨，因此雨具也是必不可少的。

4，穿厚袜子，不会长水泡。5，带一些外伤药，如：创可贴、紫药水等。蛇虫出没的季节还要带上蛇药。

野外行走及鞋袜的选择

野外运动的入门应该从走路开始。人是无法脱离行走的，行走是人类最基本的技能之一。

行走是最简单的运动，不分场地。到野外走一趟，享受一下披荆斩棘的滋味，你会感到其乐无穷。

走路时间的长短、速度的快慢，都要视个人自身体能而定。长时间走路，最好是匀速行走。

上坡时，步子放小些，每一步都要稳。如果上坡太陡，可以走“之”字形。

下坡时，也不要破坏原来行走的节奏，应扎扎实实地走。把鞋带系得紧一些，特别是在踝部，以免顶伤脚尖。

通过吊桥时，吊桥很容易摇荡，最好一个一个地过。如有恐高者，眼睛向前方看，注意保持节奏。

过独木桥时，将脚步变为外“八”字，眼睛看前方一两米处。通过速度的快慢要根据独木桥的长短、

宽窄而定，如独木桥又窄又长，要小心慢行，注意保持平衡。

渡河时，最好结伴而行，要先了解河水深浅。遇河水较深时，应选择其他路线；河水比大腿浅，在夏天或春秋季节可以涉水过河，但赤脚不安全。天冷时，要选择河中干燥的石头通过，注意石头的稳固性和自身的平衡。

长途行军需要适当地休息。一般行军一小时左右，休息 5~10 分钟。由于每个人的体能不同，休息要视个人情况而定。休息时不要呆着不动，应做些放松运动，喝点水，吃点小食品。

走路的目的地不同，选择的鞋袜也就不同。

一般的郊游，当天即回，穿普通运动鞋即可。

到野外走路，特别是山路，不要穿新鞋。因为脚与新鞋尚未磨合，穿新鞋容易使脚疲劳、受伤。在山间行走，各种情况都会遇到，所以，山间行走应选择结实的鞋子：鞋底要厚，底部有大而深的花纹，可以起到很好的防滑作用；鞋底用硬橡胶制成，在碎石及不平坦的路面上能有效地保护双脚；鞋帮要高且较硬，可以起到支持脚踝的作用；穿这种鞋，水不易浸入鞋内。这种鞋通称为登山鞋。登山鞋的鞋面通常用牛皮或 1000 D 尼龙面料制成，真皮本身有一定的防水

透气功能，尼龙面加防水透气膜也可起到同样作用。

穿上鞋后，要感觉一下脚趾是否可以活动，如不能活动说明鞋太小，脚尖前端应留有一厘米空隙。还要走走看，如果脚跟与鞋跟之间滑动，就容易擦伤脚，这种鞋也是不合适的。

鞋带不可系得太松或太紧，那样会使双脚过早出现疲劳，且易受伤。鞋带太长要剪掉，以免绊倒自己或被异物钩挂。要用扁平的带状鞋带，不要用圆形的绳状鞋带，因为绳状的鞋带不易系紧、易松开。行军中发现鞋带松开，要立即系好，以免发生危险。

袜子的大小要适中，太大、太小都不要将就。脚是行走中最勤奋、最辛苦的，要善待双脚。

袜子分棉制、毛制、化纤制和混合制等。

棉制袜：吸汗，不排汗，触觉好，适合郊游。在多日行军中，穿这种袜子脚最易出现水泡。

毛制袜：保暖，冷天时穿用很舒服，但较重。

化纤袜：排汗好，易产生异味，应经常换洗。

化纤绒袜：保暖，重量轻，舒适，冷天野外运动时首选。

混合制袜：吸汗，排汗，触觉好，适合多日行军。

如野外活动时间长，最好多备几双袜子。

另外，在双脚与鞋摩擦多的地方，可以涂些凡士

林或油脂类护肤用品，以减少摩擦，防止脚受损伤。

出发前如何整理好行囊

出发前整理好行囊是极为重要的。出发前整理好行囊是极为重要的。如何整理好行囊呢？

带什么？

首先，要根据你要去地方的天气状况准备好衣物，如果是海南，就不要忘了带上些薄衣物；要地去东北，最好带上厚的羽绒服；当然，替换的衣物可根据你去的天数来定。要是带小孩子去，一定要多为他准备一些替换的衣物。

其次，像预防感冒、闹肚子、蚊叮虫咬的药也是必备的，有心脏病、哮喘等疾病者还要带上你自己的常用药。

整理好这些以后，你还要考虑一些零碎的东西，比如餐巾纸、擦手巾、手纸等；爱好摄影的朋友当然要带上相机，不过带足胶卷也是必要的，因此有些旅游区的胶卷可要贵好多哦！身份证、小孩子的户口本、结婚证书等必备的证件以及纸笔等小物件也不要忘记，万一有什么用途你不会抓瞎。

最后，也是最重要的：钱。这可别带少咯！大约是预算的 150%就够了。

怎样放？

如果你用的是一般的旅行包，最好将衣物等不常用的东西放在下层，而依次将药品、纸巾、证件等放在上层。当然，如果你要是有一个双肩背的登山包就更好了，因此一般的登山包都有好几个口袋可以分别放置这些东西，比如包的下层放置衣物和不常用的杂物，上层放置像机包等，包的顶盖放置药品、纸巾等物，包的两个侧袋分别放置证件等物，再加上为专业登山运动员准备的小药品、洗漱用品包等，很多东西都可以分门别类地放置，这样你就不会因为东西多而乱作一团。

无论去哪里，旅行袋都要最重要的旅行装具。旅行袋分为提式和背式两种。提式可以使肩膀放松，得到休息；背式可以解放双手，利于行动。在这里建议选择背式的。目前市面上出售的旅行袋大多用高密度尼龙作为用料，有一定的防水性能。价格则在八九十元到二百多元不等。

零团费”境外游是怎样蒙骗游客的

这两年，出境旅游市场的价格战打得是“如火如荼”。一些旅行社为了招徕旅游者，与境外同行联手，搞起了“零团费”、甚至“负团费”出境游。其实，赔本赚吆喝的买卖谁都不会干，到头来，羊毛只能出在羊身上。

“零团费”就是国内组团旅行社向旅游者收取的现金只够往返交通和签证的费用，在旅行目的地的吃、住、行和景点门票等费用、旅行社的利润都没有计入报价；“负团费”是指境外接待社在没有接待费用的情况下，还要向国内组团社支付“人头佣金”。

“零团费”其实是个幌子。国家旅游局通过暗访发现，一旦旅游者上了圈套，旅行社还会使出如下几套把戏迫使旅游者掏腰包：

诱迫购物。这是境内组团社索取利润、境外接待社牟取利益的主要渠道。一些导游将旅游团队带到旅行社指定的珠宝、皮革、燕窝、蛇院等购物场所。这些“专卖店”大多把玻璃卖出水晶的身价，人工珠宝标出来的也是天然珠宝的价格。为了卖出足额的物品换取回扣，冲抵接待费用、旅行社利润，导游往往尽量缩短游览景点的时间，强行延长购物时间。有一个旅游团到香港旅游，一个上午就进了两家店，其中一个铺子先后去了两趟。旅游者被带进店后，铁门落下，一关就是1个多小时，不买够一定金额的东西就不让走。

擅自增加旅游者的自费项目，这些项目往往有着高额的回扣。在泰国，导游推荐的自费项目一般多达20个，折合人民币大约3000元。有的导游还大

肆兜售充满色情的项目，在国内游客不明底细的情况下，一些旅游团的领队不但不拒绝、抗议，还与导游合伙诱导游客。

还有一些旅行社等旅游者交完费后，又以机票涨价、地接费用提高、签证可能被拒签等理由再向游客伸手要钱，提高费用。

国家旅游局负责人说，由于“零团费”愈演愈烈，导致购物回扣恶性发展，低级趣味的项目增加，出境旅游市场秩序混乱。特别是在东南亚市场，恶意违规，欺客宰客、甩客等恶性事故屡屡发生

据了解，从今年9月起，国家旅游局将会同有关部门联合整顿出境旅游市场。国家旅游局负责人表示，对有游客投诉和群众举报的线索，坚决查处，绝不手软；一旦发现有违规行为，即对旅行社实行“一次死亡法”，取消其出境旅游经营资格。

四川旅游知识

黄龙属于典型的亚热带的高原温带，冬季漫长，春秋相连，基本上没有夏天，年平均温度 5-12 摄氏度，年温差和日温差都相当大，所以到黄龙一定要注意防寒衣物的携带，去黄龙的途中将越过一座海拔 5000 多米的雪山-雪宝顶，所以应该带一些巧克力，可以有效的防止高原反应。另外黄龙是半年封山，半

年开山，所以每年的 11 月到来年四月是不可以去黄龙的，一般的旅行团都将去黄龙改为去牟尼沟（亚洲最大的钙化瀑布——扎嘎瀑布）。

牟尼沟和黄龙的医疗条件都相当简陋，在牟尼沟可去松潘县城有卫生急救站，而往黄龙的话在川主寺镇有卫生急救站。

九寨沟内为加强环境保护，实行环保观光车循环制（观光车以公共汽车形式运行）。

九寨沟海拔约 3000 米，属高原湿润气候，山顶终年积雪，当地降雨少而集中，年降雨量不足 600mm。春天气温较低且变化较大，四月之前尚有残雪。夏天气温回升较快且稳定，平均气温在二十摄氏度左右，夜晚较凉，应该备薄毛衣。秋天气候最为宜人，昼夜温差较大，特别是 10 月以后的深秋白天可穿两件衣服甚至单衣，到了晚上就得穿毛衣甚至防寒服。冬天气温一般都在零度以下。

在当地给少数民族买东西一定要尊重其民族习惯，如果无心购买请勿随意还价，一旦还价后一定得购买才可。

在川西北旅游一定要注意旅行中多吃米食，多饮用茶水或原汁饮料，多吃蔬菜、水果、瘦肉、巧克力等高维生素、高蛋白质和高热量的食品。

旅游小知识

每一个外出旅游的人，都要面临衣食住行和旅游中常见病的防治等几个问题，如何很好的

解决这几个问题，以下介绍可供旅游者借鉴和参考。

外出旅游着装要轻便、大方、舒适。衣裤不宜过于宽大或窄小，以免影响走路。夏季旅游，由于早晚温差较大，除了带上随身的换洗衣服外，最好再带一件夹衣或绒线衣；冬季旅游，必须带上毛衣、棉衣、风帽等。

旅游不宜穿化纤一类的汗衫、背心、内裤。是由于其透气性差，出汗后易粘贴在身上，很

不舒服。尼龙内衣内裤还会刺激皮肤，引发多种皮肤病。服装的颜色必须讲究，夏天不宜穿深色

衣服，从吸收辐射热由弱到强的顺序是：白、土黄、米灰、绿、红、青、黑。为减少烈日直接暴晒头部，夏季旅游应带上帽或白色遮阳帽。另需备带轻便的雨衣或折叠式雨伞。旅游中的食品要新鲜、多样、色美、味香，以利消除疲劳，预防疾病。水是维持生命的物质。旅游因出汗较多，而且随汗会排出一些盐、钾、镁、钙、铁等物质，因而旅游中应饮用含有以上物质的水或饮料（正常人每天需水量为 2000-3000ML）