
旅游知识 (二十)

黄兵明 主编

北京银冠电子出版有限公司

目 录

旅行疲劳时吃点啥?	1
学会选择旅行社	8
选择正规的旅行社	8
学会安排自己的行程	9
钱少也能玩个痛快	1 1
参加旅行社综合包价旅游方便省钱吗?	1 3
双休日出游有三忌	1 5
旅游住宿须知	1 8
旅游应急注意事项	1 9
旅行你会选购旅游食品吗?	2 4
自助旅游常识	3 4
旅游中消除疲劳的好方法	3 5
雨雪中也能引火	3 6
旅途喝水有学问	3 8
传染病威力别小觑	3 9
饮食卫生宜注意	4 0
防治晕车七法	4 1
蒙古旅游须知	4 4
旅游与脚泡、脚肿	4 7
旅游饮食请注意	4 8
节日出游当心疲劳	4 9
旅游别忘买保险	5 5
轻轻松松去滑雪	5 6

远足打包巧心思	5 8
野外徒步旅游的秘诀	6 0
选购合适的旅游食品	6 2
内蒙草原旅游须知	6 6
步行原则	6 8
风雪康藏路	7 0
游览寺庙有四忌	7 6
旅游保险不可忽视	7 9
旅游小字典	8 0
明明白白游欧洲	8 2
欧洲旅游备忘	8 3
在欧洲旅行该给多少小费?	8 5
自驾车游走泰国实用指南	9 0

旅行疲劳时吃点啥？

一、喝热茶：

茶中含有咖啡因，它能增强呼吸的频率和深度，促进肾上腺素的分泌而达到抗疲劳的目的。咖啡、巧克力也有类似作用。

二、维生素：

维生素 B1、B2 和 C 有助于把人体内积存的代谢产物尽快处理掉，故食用富含维生素 B1、B2 和 C 的食物，能消除疲劳。

三、碱性食物：

疲劳是由于人体内环境偏酸而引起，多食碱性食物则能达到消除疲劳的效果，如新鲜蔬菜、瓜果等。

四、高蛋白：

人体热量消耗太大也会感到疲劳，故应多吃富含蛋白豆腐、牛奶、猪牛肉、鱼、蛋等。

五、中草药：

人参，银耳、田七、灵芝、五味子、刺五加等都具有扶正固本、补气活水的的作用，能改善神经系统功能，减轻疲劳。

外出旅游谨防“蝇蛆病”

近日，香港两名妇女的伤口受到一种肉食蝇的蛆的感染，引起港人对这种苍蝇的密切关注。目前这两

位女士在医生的治疗下，病情已经得到控制。

这种伤口感染被称作"蝇蛆病"或"蛆病"，病源是一种食肉的苍蝇，这种苍蝇平时靠动物为生，也被称为"螺旋虫蝇"，体表呈蓝色或绿蓝色。它把卵产在动物的伤口处或者眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴等处，通过这种途径"攻击"动物，获取食物。它很少攻击人类，专家称它对人的伤口的感染不会造成生命危险。据悉，两位女士是在家中感染上这种病的。

这种苍蝇在亚洲的许多地方都有分布，包括印度、印尼、台湾、斯里兰卡和马来西亚等地，非洲和沙特也发现过它的踪迹。

生手骑马技巧备忘录

1、永远不要站在马的后方和侧后方，防止被踢。。

2、上马前一定让领队或马主检查一下肚带是否系紧，系紧后才能上马，肚带不系紧容易转鞍，这是最危险的。骑行中每隔一段时间也要检查一下肚带的松紧程度。

3、选择鞍上带铁环的马，铁环帮助你保持平衡。

4、正确的骑马姿势是：脚前半部踩蹬，上身直立坐稳马鞍，这是小走的姿势。快走和快跑时，小腿膝盖和大腿内侧用力夹马，身体前倾，臀部和马鞍似

触非触，跟随马的跑动节奏起伏。

5、上马时脚尖内蹬，下马时先左脚脚尖内蹬，然后松开右脚，然后下马。上下马脚尖内蹬很重要，一旦马受惊或拒乘而跑开，人至多摔一交，如果全脚套在蹬内，就会拖蹬，这是非常危险的。

6、不要在林区边缘赛马和快跑，一旦马受惊或驾御失控，就会窜入树林，情形很危险。

7、不要在马上脱换衣服，尤其是鲜艳衣服，马容易眼生，你换衣服时马受惊跑动，人一下就摔下来了。

8、生手骑马容易磨伤小腿肚，大腿内侧和臀部，可以穿马靴和马裤，没有马靴马裤可以用护膝绑腿等替代。

骑马休闲怎么挑马

想挑好马就不要急，从以下4个方面入手：

1、聊 和当地人聊天，询问关于马的养护、骑乘等知识，然后询问关于想要的马的信息。

2、看马 马的性情是否温和，在眼光和动作上都有表现。快马一般有这样的特点：前胸宽，腰身跨，小腿细，蹄子小而圆，精神状态好。

3、试 可以让马主去试骑一下，也可以自己试骑一下。

4、多付些钱 多给马主些钱。这既是对好马的尊敬，也是对养出好马的主人的鼓励。国内的爱马人也要不断提高马文化修养，培养爱马敬马的传统。

日出游之必备医疗用品

来源：生活指南

你可以选择几只细长圆柱体小药瓶，瓶内盛什么药品要根据自己的需要。药品应装在密封不透气的小瓶里，余下的空间用棉绒塞满，以免晃动时发出声响。下面给出的药品清单几乎能覆盖大多数疾病治疗需要。

镇痛药：这类药可缓解疼痛、减轻痛苦。可待因磷酸盐是牙痛、耳痛和头痛的理想用药。剂量：根据需要每 6 小时 1 片。副作用在于会引起便秘，所以对治疗腹泻也会有所帮助。要注意，儿童、哮喘病患者或生活无规律者禁服。

肠道镇定剂：可用于治疗急性或慢性腹泻。剂量：最初用 2 粒，然后每次便后 1 粒。

抗生素：可用于治疗常见细菌感染。对于青霉素过敏者可选用四环素。剂量：每片 250 毫克，一日四次，连续服用五至七天。带足一个疗程的用药量，服用时应避免同时饮用牛奶或服用钙铁制剂及其他氢氧化铝类药品。

抗组织胺类药：可用于治疗各类过敏症、蚊虫叮咬和毒虫螫刺等，还可治疗对某类药品发生恶性反应的病人。当然，不要过分推崇吃药或者服药时饮酒。

漂白粉：当怀疑水源不清洁而你又无法将水烧开杀菌时，可选用漂白粉，具体用法参照生产说明。

抗疟疾类药品：在疟疾流行区，这类药品是必需的。抗疟疾类药有多种，每日服用 1 片就可以了。

高锰酸钾：高锰酸钾有多种用途。将它加入水中搅拌，水溶液成淡红色时可以消毒，至深红色时可灭菌，至紫红色则可用来治疗真菌病，比如脚气。

秋高气爽话登山

登山运动可以强健体魄，净化心灵，使生活在都市的人更加贴近自然。爬山是一项艰苦的运动，要付出一定的体力和汗水，爬山如同走入大氧气包，满足全身各器官氧的供应，呼吸氧气量比平时增加 2 到 3 倍。这会使全身肌肉、关节、韧带、内脏器官，都能得到锻炼，肺活量增加。长期坚持冬季登山，对预防感冒、支气管炎和其他呼吸道传染病效果十分明显。爬山适当出汗，会将体内、体表的一些污物排出，体温升高，能将体内的一些细菌杀死，并使控制汗腺的神经系统得到锻炼，能更好地控制人体温度；全身血液循环加快，相当于给皮肤做一次按摩。

冬天登山前要做准备活动，髋、膝和踝关节最重要。

一般人认为爬山早晨好，其实不然。早晨，人的心率及血压上升较大，尤其对患有心血管疾病的老人，大量运动是超负荷的。早上空气并不是最好，空气形成逆温层，有时空气是污浊的。早晨 6 时至 8 时之间适合年轻人登山。8 时以后，植物的光合作用增强，中午负氧离子浓度可达到 60% 以上，这一时段适合中老年人登山。人体活动下午 2 时到晚 8 时新陈代谢最强，身体对外界环境的适应能力也最高，大脑皮层兴奋，神经灵活性最好，所以，下午锻炼比早晨更利于人体的健康。

老年人秋游须防急症

金秋时节，天高气爽，风轻云淡，此时又正值十一长假，是旅游的黄金时光。但在秋游时，由于旅途颠簸、过度劳累、环境改变、水土不服、饮食不洁、气候多变，这些都可能成为老年人许多急症的诱发因素。因此，要重视防病保健，防患于未然。

一、昏厥。多由劳累引起，病人突然昏倒，不省人事，面色苍白，大汗淋漓。此时千万不可随意搬动，应首先观察其心跳和呼吸是否异常。如发现心跳、呼

吸正常，可轻拍患者并大声呼唤使其惊醒。如无反应则说明情况比较复杂，应立即送医院急救。

二、心源性哮喘。奔波劳累，常会诱发或加重心源性哮喘的急性发作。临床表现为咳嗽、喘息、呼吸困难等。病人首先应采取半卧位，并用布带轮流扎紧患者四肢中的三肢，每隔5分钟一次，可减轻心脏的负担。

三、心绞痛。多由劳累、激动、饱食、受寒等引起，因此，有心绞痛病史的患者，秋游时应携带急救药品。如发生心绞痛后，首先应让其坐起，不可搬动，并迅速给予硝酸甘油含于舌下，同时服用麝香保心丸或苏冰滴丸等药物，以缓解病情。

四、胆绞痛。旅游途中若摄入过多的高脂肪和高蛋白饮食，容易诱发急性胆绞痛疾病。发病时首先应让患者静卧于床，迅速用热水袋在患者的右上腹热敷，也可用拇指或食指压迫刺激足三里穴位，以缓解疼痛。

五、胰腺炎。有些人在旅游时喜欢走到哪吃到哪，暴饮暴食而诱发胰腺炎。发病后，用拇指或食指压迫足三里、合谷等穴位，以缓解疼痛，减轻病情，并及时送医院救治。

六、急性肠胃炎。由于旅途中食物或饮水不洁，

极易引起各种急性的肠道疾病。如出现吐、泻和剧烈腹痛等症状，同伴们应立即将病人送附近医院诊治，并将其吐、泻物按防疫要求进行消毒处理，以防止传播扩散。

节日出游的安全策划

节日是旅游的高峰期，越是旅游高峰越容易出现服务质量问题，高峰过后往往紧跟着投诉量激增。那么，旅游者在旅游过程中应注意哪些问题？怎样才能维护自己的合法权益不受损害呢？在出游前做一个安全策划吧，这样才会有一个更愉快的旅途。

学会选择旅行社

由于旅游生意火爆，旅行社多得数一数不清，旅行社的存在给游客的出游提供了极大的方便，但由于服务水平参差不齐，总有欺诈游客的现象发生，那么选择旅行社的时候应该注意哪些事情呢？

选择正规的旅行社

一家正规的旅行社应持有旅游行政管理部门颁发的《旅行社经营许可证》、《旅行社质量保证金缴纳证书》，及工商行政管理部门颁发的《营业执照》。上述三份文件缺一不可，否则，你就要注意了。另外，参加出境游的旅游者还应该看旅行社是否具备出境

游经营资格。

和旅行社签定正规协议

签订旅游协议的目的是明确双方的权利和义务。协议书的内容包括行程时间、交通工具、住宿条件、餐馆标准、游览项目、付费方式等，一旦出现问题，有关部门将据此作出处理决定。

向旅行社索要正规发票

旅游者交费后，应向旅行社索要正式发票。旅游者还应要求旅行社为自己办理境外旅游保险。在游玩过程中，一旦出现问题，旅游者还应注意保全证据，以便返回后投诉。但是旅游者在权益受到损害时，也应保持理智，不可冲动。凡事应该协商解决。

学会安排自己的行程

作为一个聪明的消费者，你将如何巧妙地安排你的节日游程，让自己玩得更开心呢？可以参考以下的建议：

提早报名

受交通运力的限制，一般来说，航空公司会根据旅行社的规模和实力分配节日机位，旅行社也只能按先到先得的原则收客。因此，游客越早报名，选择越多。此外，一般旅行社为吸引游客报名，会给报名的游客一定的优惠。

避开热线

逢年过节出游补机票差价已成旅游业内的行规，加上酒店、用车等费用的提高，旅游团费自然也会随之水涨船高。但如果能挑选冷门线路出游，则可能因此省下一笔不菲的费用。另外，热门线路会因人数爆满而引发出诸多问题，极易发生意外问题，如果你的假期较多，不妨考虑节前节后出游，尽享淡季出游的好处：价格平、景色靓，不拥挤等。

选新开发的路线

节日是旅游者对旅行社高度关注的时期，一些旅行社会将一些新旅游路线在此期间推出，以取得较好的宣传效果和保证出团率。这些团种要进行宣传推广，价格相当适宜，所以可以多加考虑。

节日不宜自助游

节日期间，住食行各方面都非常紧张，如没有旅行社的协助和预定，恐怕会举步维艰。自助旅游者如果没有提前准备好，就会遇到很多麻烦。

邮轮旅游优良建议

建议一：做好订计划才不会茫然。邮轮宛如一座移动的海岛上城市，商住、娱乐集于一身，要先规划好一天中想做的事，那行程就会更充实。一般来说，邮轮服务人员每晚都会在房间中塞进一张“每日活动表

”，详列隔天所有餐饮、活动及节目进行的时间、地点。

建议二：做好运动的准备。在邮轮上，慢跑鞋、游泳衣、运动衣裤和其他运动用具，却是要带的必备用品，即使是最不喜欢运动的人，上了邮轮也会有想动一动的念头。在邮轮上，很多游乐设施都针对运动而设计的。

建议三：准备一件正式裙装或西装外套。出发前旅游机构也会提醒游客带上一件正式的服装。在晚宴中穿上正式礼服就是其中一项。这不仅是一种礼仪，更是一种体验。

建议四：乘机开口说英文。邮轮上的人都是来自四面八方，如果你能说一点英文或其它外文，不要错过与他人交流的机会。因为有了这些旅途中的小插曲，你的旅程会显得更加趣味盎然。

钱少也能玩个痛快

我属于工薪阶层，但生性好游山玩水。经常外出，每次也得花上百八十元，渐渐地承受不起了。我总结一下，门票占的比例是最大的，于是把目标对准那些未曾开发的景区。

首先把花销定在最低档次上，如去怀来、土木堡、鸡鸣驿、鸡鸣山的两日游，吃住行共花去 5 6 元。说

来您可能不信，我有一些少花钱的窍门，也有一些少花钱的小经验。

最好约上五六位旅友同行，采取A A制，在德胜门乘长途汽车，票价8元。下车后租一面包车，几人分头侃价，最后再碰头选一辆价钱最低的（去山区或偏远景点距离很长，也分散，有车随行最佳）。全长约90公里，事先查看地图，车费100元，6人坐进去不多不少，每人分摊仅16.5元。

晚上到达下花园，几人分头去各个饭店侃价，查看房间情况，最后再碰头挑选一家卫生好、有热水洗澡、价钱低的旅店。由于游人少，当地最高级宾馆的4人间，让我们侃到每人8元。

吃饭不要只图方便就在住处用餐，要寻找一家干净、有特色的饭馆，不吃大鱼大肉，热汤热饭吃饱即可。莜面卷儿2元一屉，西红柿鸡蛋汤一碗4角，加一些城里吃不到的黄米粘糕等，6人一顿饭花了16元，吃个肚儿圆。返回时乘坐火车，票价7元。

两天56元的消费，像我这样的经济条件，每月可出行2次，真可说是花钱不多，其乐无穷。

找旅馆的学问

当你在一个完全陌生的地方下车并且出站后，最好不要跟那些为旅店拉客的人走，因为十有八九要上

当。但是自助旅行者背着沉重的行囊一家一家地去找旅馆，也有点太艰辛、狼狈了些。

怎样找旅馆？笔者自有一番经验体会。

下了车出站后立即把多余的东西寄存在车站，只随身携带有效证件、像机、胶片、洗漱用品和一身换洗衣服——这点东西绝不沉重，充其量只能装满一个小包。然后拎着它或步行或乘车去观赏市容，浏览当地的风土人情，途中见到外观合乎自己选择标准的旅馆就进去问问价钱，看看条件，满意了就不妨住下。等洗完澡甚至睡足了觉之后再抽空去车站取自己的东西，这样就从容、舒服多了。

另外，在去一些大型风景区游览时，住在风景区门口往往比住在景区相邻的城市（或县城）中要好（比如去黄山游玩就应该住在山门内而不应该住在黄山市）。这样一是便于观景，二是大型风景区门口往往宾馆旅馆云集，会给游人提供特别充足的选择余地。到时您所能干的不是“货比三家”而很可能是“货比数十家”，相信总会有一家适合于你。

参加旅行社综合包价旅游方便省钱吗？

综合包价旅游是旅行社通过事先计划组织和编排旅游活动项目，向旅游者推出的包揽一切有关服务工作的旅游形式，它包括旅游日程、目的地、行、食、

宿的具体服务等级和各处旅游活动的内容安排，并以总价的形式一次性地收取费用。对旅游来说，参加综合包价旅游既省钱又方便。

第一，它提供的全程活动能免除旅游者人地生疏，购票、寻旅馆等一切忧虑之苦，使旅游方便易行；

第二，由于组织这种旅游的旅行社是成批购买旅游交通客票、旅馆床位以及其他旅游供应产品，在价格上享有优惠折扣，游客从中得益匪浅。

参加包价旅游的游客，可以是团体游客，也可以是散客旅游者；包价的内容既可以是综合包价，也可按旅客需要只包部分旅游服务，如交通或食宿等，包价旅游产品的内容，也可以根据旅游市场需求的变化灵活设计。值得注意的是，下列内容一般均不包括在包价范围之列：

1. 旅游证件的登记费和手续费；
2. 意外事故保险费；
3. 机场税；
4. 行李保险费；
5. 行李超重费；
6. 计划外的旅游项目和私人花费。

三、什么叫团体旅游？什么叫散客旅游？

1、团体旅游：又称“集体综合旅游”。指旅游者