
旅游知识 (十八)

黄兵明 主编

北京银冠电子有限公司

目 录

出门要解决的服装问题.....	1
西藏旅游小贴士.....	4
徒步旅行的准备.....	5
山地旅游学问多.....	6
旅游保健三法.....	8
自助游中的学问.....	8
周游列国如何与警察打交道.....	1 3
秋高气爽出游勿忘常带药.....	2 2
滑草旅游和滑草秘笈.....	2 6
滑草秘笈.....	2 8
滑草技巧基本动作.....	2 9
晒伤肌肤修护方法.....	3 3
春游小贴士.....	3 4
春游莫采路边野花.....	3 6
中国公民赴港旅游须知.....	3 7
要“四不吃”：.....	4 0
巧选旅馆省费用.....	4 4
出游时服装发霉处理五法.....	4 4
夏日出游带哪些药.....	4 9
中暑预防和治疗.....	5 0
在澳洲吃袋鼠肉的技巧.....	6 0
拉萨旅游保健常识.....	6 2
春运谨防旅途病.....	6 3

旅途如何预防性病.....	6 6
羊年春节万全之策.....	6 7
春节晚会乐融融 心脏病病人别前冲	6 9
旅途十五忌.....	7 1
铁路警方教你五招防盗.....	7 3
外出旅游先领健康护照.....	7 9
做足准备去旅游.....	8 0
无备而游容易发生意外.....	8 0
看看能否拿到健康护照.....	8 1
留意保险是否包括高危活动.....	8 2
轻松旅途新 8 招.....	8 5
冬季旅游注意防寒.....	8 8
野外帐篷的用途功能.....	9 4
天冷吃点啥好.....	9 5

出门要解决的服装问题

1. 无论春夏秋冬我都会带上一件专业的登山用冲锋衣，它特有的基层和涂层使它具有防风防水和透气功能，而且特别耐用，天冷时挡风，夏季则叠在包里当雨衣备用。作为外衣它是最好的选择，尤其在恶劣环境下更显出其品质。只是登山用冲锋衣价格较贵（正品从 1500-2500 元不等，品牌有 GORE-TEX，THE NORTH FACE，OZARK 等），以上品牌也有普及型防风衣，品质还是不错，价格就便宜多了，也是防风防水透气，只是涂层薄一点，耐用性方面稍差一点，衣服的调较功能少一点。这是外套。

2. 保暖层最好的选择是羽绒服，但在选择时要注意，用手捏一下看是否柔软。我一般把羽绒服穿在冲锋衣里面，所以羽绒服的面料越轻薄越好，并且在折叠时能叠的越小越好（在背包里占的体积小），我选的是一款 OZARK 的羽绒服，面料很薄很软，羽绒很好，在压尽空气折叠后可叠至很小。抓毛衫也是不错的保暖衣物，并且它可与冲锋衣链合起来使用，非常方便。我还带一件防风背心（一面防风层，一面是抓毛绒），增加保暖效果。

3. 内衣请不要选择棉质的，在高寒的地方活动的话棉质内衣简直就是杀手。所以一定选择专业的排汗

内衣，即使是在温暖的季节里也尽量选用排汗功能好的贴身衣物。夏天旅游我很喜欢穿网球衫，它的排汗功能是很好的，而且样式也不错。

4. 裤子我喜欢在外面穿一款 NI KE 的训练裤，防风防水透气（当然性能不及冲锋裤），但是两条裤腿外侧是全开拉链，在很热时我可以不脱鞋也不用坐下甚至连背包都不用卸下就能脱下这条裤子。抓毛裤作为保暖裤，还有一条贴身的排汗功能极好的紧身长裤。在夏天旅行时我都尽量不穿短裤，特别是去有水的地方。

5. 帽子：去高寒的地方一定要带帽子，因为人体 50% 以上的热量是从头部和颈部散失的。寒冷和风大的地方鸭嘴帽是不好用的，我用的是抓毛的带护耳的帽子，把顶部的绳松开拉下来就可以当围脖用。温暖的地方戴鸭嘴帽倒是很好的选择。

6. 手套：我选手套有三个要素，1，保暖；2，防风防水；3，耐磨。我用的是 NI KKO 的一款腕部可调较并带防雪内衬的手套，当然也能防风倒灌。NI KKO 的大东西不行，手套一类的小玩艺儿还是不错的。别花大价钱去买真皮的，磨坏了心疼，如果要上雪山，还得要鸭绒手套。

7. 鞋：外出穿什么鞋要看去的地方的路面情况、

季节以及徒步的时间。走的地方越崎岖不平所需要的鞋的鞋底越要硬，而且一定是高帮，这样才能保护好双脚，穿低帮的软底运动鞋走崎岖的山径只能让你的脚一天下来酸软无力而且容易扭伤脚踝。软底运动鞋穿起来轻巧灵活，可以获得很好的爆发力和做出很多技术动作，但它们通常只适合一两个小时的运动；硬底鞋相比之下显得笨重，没有好的爆发力，但却能有效地保护双脚，使其走一天也不会酸软。做一个实验便能看出区别，找一个台阶，分别穿软底鞋和硬底鞋用脚心使劲压在台阶凸起的阳角上，你会感觉到穿软底鞋时脚心受力很大，而且鞋底被台阶的阳角顶得变形而凹起；如果是硬底鞋则鞋底不会变形，作用于脚心的力在硬底上被分摊到整个鞋底。我去的一般是路不好走的地方，只要不是太热我一般都穿登山鞋，为了防止湿脚难受我还会多带两双袜子和鞋垫，登山鞋哪都好就是不透气。夏天我会穿徒步鞋（也是高帮，只是鞋底的硬度比登山鞋稍软），徒步鞋有气孔透气性不错但保暖不好，为防止早上行军时被露水湿脚最好带副雪套。

8. 袜子：冬天带羊毛袜，夏天带棉袜，在选择时注意选在脚跟和脚掌有增厚设计的那种。

另外切记以下着装大忌：

1. 外衣不能防风防水，不耐磨；
2. 到寒冷的地方带很多件毛衣（在野外毛衣简直中看不中用，不挡风又占地方，打湿了重得象块铁，吸附灰尘更是它的拿手好戏）；
3. 穿棉质或其他排汗性不好的内衣；
4. 在高寒的地方不带帽子或不带保暖的帽子；
5. 穿软底低帮的鞋；
6. 过热带丛林和沙漠时穿短衣短裤。

西藏旅游小贴士

对许多未到过西藏的游客来说，西藏的地理位置和气候特点很容易让他们产生畏惧心理。其实只要您了解西藏的气候特点，能够正确地保护自己，就一定会有在西藏过一段美好、难忘的时光。

1. 西藏的气候特点是：气压低，空气密度小，含氧量比内地平原小 25%~ 30%，阳光强烈，年平均日照长达 3000 小时。冬季漫长寒冷而无盛夏。年降水量少，年均降水量只有 200 至 500 毫米，多夜雨，气候干燥，冬季尤为干燥。高原气候，垂直变化显著，昼夜温差大。高原环境也有对人有利的方面，紫外线强、气温低，使许多种细菌难以繁殖，能防治某些疾病。空气很少污染，拉萨是我国空气和水源污染最小的城市之一。特别是雨过天晴，碧空如洗，空气清新，使

人心旷神怡。

2. 关于高原反应：初到高原，每个人都会感到不同程度的高原反应，如头痛、胸闷、呼吸急促、恶心、呕吐、失眠等，一般来说过 1 至 2 天后，以上症状都会逐步减轻或消失。但有严重心脏病、肺病、高血压患者不宜到高原旅游。体弱的人在入藏之前准备好氧气袋，以备不时之需。进藏前，把身体调整到良好状态，不要带病进藏，乘机前睡眠要足，心情不要紧张，下机后，动作要缓慢些，可多做些深呼吸。必要时可根据医嘱用点药物，如镇定剂、氨茶碱等，含服或泡服点人参对缓解高原反应会有满意的效果。西藏生产的红景天口服液对高原缺氧也有很好的疗效。进藏后，一定要防止因受凉而引起的感冒，注意增减衣服。

3. 到西藏高原旅游宜穿宽松、保暖的衣服，因为日照强烈，最好戴上墨镜、太阳帽、防晒霜以免紫外线灼伤皮肤。初到高原进食切莫过量，可多吃蔬菜、水果、多喝水，最好早上活动前喝足水，最好不吸烟、不喝酒。

总之，西藏并不像许多人想象的那样可怕，您会喜欢这块净土的。

徒步旅行的准备

徒步旅行对于青年人和中年人，无疑可以增强体

质，但是，如果不做好徒步旅行的防病准备，则有可能适得其反，主要注意以下几点：

1. 防疲劳。预防的关键在于，一要步姿正确，二是不要心急，三是要会走路，走小路而不走平坦的公路，既使走公路也不走平坦的中心而是走高低不平的路边。

2. 防脚打泡。万一选鞋不对或步姿不正，行走中感到脚的某个部位有疼痛或摩擦感，可在该处贴上一块医用胶布或在鞋的相应部位贴一块单面胶，在一般情况下，这就可以防止打泡。

3. 防寒暑。北方徒步旅行要带一些质轻防寒性能好的衣物，如果行走在广阔的北方平原，风速较大，衣着应及时调整。南方徒步旅行，夏季要防暑防雨。

4. 解渴要适可而止。出发前最好准备一壶清茶水，适当加些盐。清茶能生津止渴，盐可防止流汗过多而引起体内盐分不足。

5. 热水洗脚去疲劳。

6. 随身携带一些常用的感冒药、防暑药和外伤药，备一酒精盒浸 1 ~ 2 根马尾。

山地旅游学问多

外出旅游，在山地行进时，为避免迷路，节省体力，提高穿行速度，应本着有道不穿林翻山，不走小

路走大道的原则。如实在没有道路，可选择在纵向的山梁、山脊、山腰、河流小溪边缘，以及树高、林稀、空隙大、草丛低疏的地形上前行。

走山地时不要走纵深大的深沟峡谷和草丛繁茂、藤竹交织的地方，正所谓走梁不走沟，走纵不走横。此外行进时将步幅加大，三步并作两步走，几十公里下来，就可以少迈许多步，节省体力。当疲劳时，应放松慢行，不要停下休息。

山地行走，攀登岩石是基本技能，在攀登前，应进行观察，识别岩石的质量和风化程度。攀登岩石最基本的方法是“三点固定”法，两手一脚或两脚一手固定后，再移动其他一点，使身体重心逐渐上升。运用此法时，要防上蹿和猛进。攀登 30 度以下的山坡，可沿直线上升，身体稍向前倾，脚掌着地，两膝弯曲，两脚呈外八字形，迈步万勿过大过快。当坡度大于 30 度时，则较难用此法攀登，应采取“之”字形上升法，攀登时，腿稍曲，上体前倾，内侧脚尖向前，全脚掌着地，外侧脚尖稍向外撇。

在行进中不小心滑倒时，应立即面向山坡，张开两臂，伸直两腿（脚尖跷起），使身体重心尽量上移，以减低滑行速度，避免翻滚途中伤害身体。

旅游保健三法

尘沙入眼清除法一旦尘沙眯住眼睛，切不可用手揉搓，以免摩擦更甚，伤及眼球。较为有效的方法有三：一是立即闭上眼睛，当眼泪大量分泌后，再转动眼球，一般尘粒会随泪水排出；二是闭眼后，用拇指和食指将上眼皮拉起、放下，反复数次，也可使尘沙随泪水而出；三是将上眼皮外翻，让同伴用浸过水的干净手帕，将沙粒轻轻拭去。

止鼻血法鼻子出血后，可用凉水浸湿的毛巾或手帕覆盖在前额、鼻翼或太阳穴处。还可把药棉或纱布（蘸点止血粉或止血药）塞入鼻腔内。若同时用手指捏紧鼻翼几分钟，止血效果更佳。

脚扭伤急救法若不慎踏空将踝关节轻度扭伤，可先用自来水冲洗患处或把脚放入溪水中，再用纱布（或手帕）将踝关节束紧。稍重者，最好请同伴搀扶徐步缓行。

自助游中的学问

侃价

人在旅途中，吃、住、行、游各个环节都需要花钱，若想用较少的钱换来较好的服务，那就需要您具备一些“侃价”的技巧和学问。

在南方，有些地方的宾馆住宿费价码开得很高很

离谱，游客在住宿时应敢侃价、会侃价。首先是侃价时腰杆要硬，你可以漫天要价，我则要原地不动；其次是要说出一些美妙动听的理由来，比如“住宿后可以不要发票”、“如果住得舒服会多住几天”或是“今后可以多带朋友来”等等，这些当然只是一种“谈判的技巧”，但只要能给对方的降价找一个合适的“台阶下”，那事情大概就会好办多了。

在排档上用餐时也可以侃价，但应注意侃价时要反复问明菜量（最好对着饭菜的半成品侃价而不能说光对着菜谱侃），否则结果八成是菜价侃下来而菜量也降下来，岂不是枉费心机。

在景区购买工艺品或衣服时，要注意自己是真心想买并且看清问好商品的款式尺寸后再侃价，侃到自己期待的价位后就应该成交。有的游客根本没有购物诚意，只是为了寻开心而侃价，拿摊主“逗咳嗽”、“涮着玩”，这样极易引起矛盾和纠纷，是不可取得。

用餐

自助旅行者在旅途中往往是终日奔波，体力消耗极大，这样如何用餐就成了一个大问。只有把饭吃好才能保证体力充沛，否则旅游难以正常持久进行。

笔者认为外出旅游就餐时有两点要注意：一是要获取充足营养，二是要注意卫生。

有的朋友特爱吃零嘴但却不注意正餐的质量，平时总是火腿肠、茶鸡蛋、点心、面包不离口，但到真正吃饭时却总是吃几个包子或是一碗面条对付了事。这样非但不能营养，而且也节省不了多少钱（不信您自己可以算算）。笔者的体会是：平时的零食可以少吃，但用餐时一定要吃米饭炒菜而且要吃足，菜以肉炒青菜为宜，不光价廉而且可口，这样又能吸收适量的脂肪和蛋白质，还获取了丰富的维生素。

此外就餐时应选择那些门面整洁或至少有固定房屋和水源的餐馆。有的街头饭摊没有水源和刷碗设施，卫生状况极差，这样的地方应尽量少去。

如果饭后觉得刚才吃的东西不太干净或用过的碗筷不卫生，那补救的办法也绝对有。最简单的就是跟店主要一小瓣蒜，然后不经咀嚼就直接和着饭菜一起咽下去，这样既能消毒肠胃又能避免口中有令人讨厌的气味，此举可供您参考。

防病

旅途中保证自己的身体健康是件非常重要的事，否则一旦生病，不光要承受痛苦，而且精心设计的游览方案也全得“泡汤”了。

那么在旅途中如何才能抗病防病呢？笔者认为首先在出发前一定要进行适当的身体锻炼（至少应该

跑跑步、打打乒乓球、羽毛球什么的），否则自助旅游途中的跋山涉水、风餐露宿，可不是“林黛玉式”的身体能承受的。

其次是旅途中要加强自我保护，一旦感觉不舒服（头晕、四肢乏力都是生病前的征兆）就应该尽早服药或就医，把疾病消灭在萌芽状态。

再有就是出发时身上一定要带上几种常用药以备急用，本人出门常带增效联磺片，它不但能治疗 10 余种常见炎症，而且价钱不贵，才 3 块钱一包。身上揣着几包药，应付旅途中可能发生的小病小灾就有备无患了。

入藏行前准备

由于西藏的特殊性，进藏前先了解一下有关常识是必要的，但也不必过于担心：

1、心理准备：西藏虽然神圣，但也不是什么禁区，与去其它地方旅游最不同的是，西藏是高原，而且是主要有藏族人居住的高原，首先不要对高原有恐惧心理，对一般正常人来说，去西藏无非是去高原旅游一次，就算是有高原反应，也是很正常的一件事，一般不会导致生命危险，况且现在西藏的医疗条件比过去有极大的改善，缓解并治疗高原反应不过是一件小事。所以，如果您没有什么心、血、肺、脑等方面

的疾病，你可尽管前往。

2、物质准备：这也是一个进藏旅游的人经常问到的问题，好像进西藏是到了什么无人区一样，要事先准备很多很多的物品才能保障自己在西藏的需求，其实，西藏现在已很发达了，基本上内地能买到的东西再西藏都能买到，而且由于交通的改善及商业的发展，价格也并不像传说的那样很贵，所以如果你没有什么特别的需求，即使什么也不带，带上钱包，您就可以在西藏生活得很好。

当然，这并不是说您不需要带任何物品，只是说，去西藏，您可像去其它地方一样，带上您应该带的东西（如去高原，应该带上防晒霜、唇膏、眼镜等防晒物品）

3、关于药品：一般药品西藏都能买得到，特别是治高山反应的药物，应该说西藏的更多更好，但根据个人的习惯，可带上感冒药、晕车药、止痛片、葡萄糖、肠胃药等，另外比较专业的药品有氨茶碱，氯丙嗪、复方阿斯匹林，维生素 C，E，B1，B6 等对症药品。

如果要服用防高山反应的药，要在去西藏前提前几天服用（尽管用处不是很大）。

周游列国如何与警察打交道

土耳其

如果你不付钱，警察将站在饭店、商店或餐厅老板一边。如果给你算错了账，你就按要求付款，并要求开出账单或发票，然后报警。如果老板错了，他会把钱还给你。

土耳其对游客还算宽容。贩毒、杀人、抢劫或其他严重犯罪将要坐牢。酗酒或者打架斗殴则只会被罚款。只要叫警察，就可避开献殷勤的人和商贩死乞白赖的纠缠。这些人害怕警察，因为纠缠游客会被关进监狱。

泰国

发生任何问题都可以找警察，惟一不允许的是粗鲁无礼。俄罗斯游客喜欢行贿。而在泰国不时兴贿赂。这个国家禁止裸露身体。在不恰当的时候和不恰当的地点袒胸露背，将会招来警察并被处以巨额罚款。

阿联酋

这里居住着世界上最守法的公民。其法律制度非常严格，而且适用于所有人。例如，不管来自哪个国家的人偷窃或酗酒，都会受到棍打的惩罚。被伊斯兰法庭判罪的人，在专门的地方被当众施刑，然后送往民事法庭，接受处罚或被判入狱。迪拜的情况稍好一

些，外国人不受伊斯兰法庭处置，但也会被无情地关进监狱。警察经常穿便衣在街上值勤。发生过这样一件事：一名游客从一个饭店拿着两瓶杜松子酒，过马路到对面的饭店，被一名便衣警察抓住，结果被判处一个月的监禁。盗窃会坐牢半年，杀人未遂也要判7年。侮辱当地妇女会被罚款或坐牢，照相、纠缠甚至伸出手想握手都属于侮辱。便衣警察会请你喝酒，如果你同意，就会坐牢。如果你遭遇车祸，可踏踏实实地等着，巡逻的交通警察很快就会出现事故现场。

埃及

与许多其他阿拉伯国家一样，这里有专业警察负责处理游客与旅游公司之间的争端。在机场、饭店或旅游中心，都可以查到负责旅游的警察的电话。如果与当地埃及人发生冲突，警察通常会站在游客一边。在与服务人员发生冲突或被索要钱财时，可大胆地叫警察或以此相威胁。埃及人非常害怕警察。

意大利和西班牙

遗憾的是，这两个国家的警察都不会说英语。因此，为避免误解，尽可能少交谈。考虑到南方的习惯，对警察要耐心友好。意大利警察有时还能发慈悲表示怜悯，而西班牙警察对任何解释都听不进去。

英国