
旅游知识 (十九)

黄兵明 主编

北京银冠电子有限公司

目 录

◎旅游损失怎么赔？	1
◎自驾车的“七种武器”	2
◎浸泡温泉八不宜	4
◎去冰河旅行的基本常识	8
◎你会买电子机票吗？	1 5
◎旅游保险的必要性	2 2
◎摄影中的用光	2 4
◎出游辅助用具必备	2 5
◎旅游跟赶集划清界限	2 6
◎中国徒步穿越的十大热点	2 7
◎冬季往稻城亚丁攻略	2 8
◎旅行中如何护理你的双脚？	3 3
◎落入水中如何自救	3 6
◎旅游摄影装备指南	3 7
◎旅游摄影装备指南	3 9
◎今冬旅游做好六大准备	4 2
◎冬季出游穿什么？	4 4
◎数码摄像机保养小秘方	4 8
◎成都周边游自助攻略	4 9
◎四大绝招防止相机抖动	5 3
◎外出旅游食具巧消毒	5 7
◎家界旅游注意事项	5 7
◎九寨沟自助游指南	5 9

◎双休日出游有三忌	6 1
◎如何选择旅游方式	6 2
◎假日出游注意安全	6 4
◎香港旅游小贴士	6 7
◎野外见蛇别害怕	7 1
◎外出旅行巧住宿	7 3
◎冰雪旅游需防寒	7 4
◎深入坝上五大理由	7 5
◎行游提示	7 6
◎出门旅游多个心眼	7 7
◎黄金周旅游遇纠纷如何维护自己的权利?	7 8
◎投诉旅行社导游必读	8 1
◎旅游归来甩掉疲劳有方案	8 2
◎旅游出行保健“六法则”	8 5
◎法则四：长途飞行须起身多走动	8 7
◎黄金周出游四大窍门	9 0
◎外出旅游谨防“病从口入”	9 1
◎国庆旅游 注意防病	9 4
◎旅游须防“运动病”	9 5
◎旅游腿脚肿怎么办	9 6
◎秋季山水游旅途有关照	9 7
◎黄金周旅游需注意 6 大问题	9 8
◎旅游的 7 种另类装备	9 9
◎自助游的安全问题提示	1 0 0
◎旅游六忌	1 0 2

◎旅游损失怎么赔？

“游客在旅行社安排的餐馆就餐出现不适，或在指定的购物场所购买的商品是假冒伪劣产品，其合法权益受到损害，旅游者该向谁提出赔偿？”将于今年3月1日实施的《上海市旅游条例》明确，游客有权要求旅行社“先行赔偿”。市旅游委政策法规处殷明发处长今为本报读者解读《条例》。

先行赔偿

《条例》规定“旅行社未按旅游合同标准提供相关服务的，承担违约责任，给旅游者造成损失的，依法赔偿。由于其他旅游经营者的原因致使旅游合同不能履行或者不能完全履行，并给旅游者造成损失的，旅游者有权要求旅行社赔偿。旅游者在与旅行社书面合同约定的旅游商店内购买商品，旅游商店在商品中掺杂、掺假，以假充真，以次充好，以不合格商品冒充合格商品，或者销售失效、变质的商品的，旅游者可以要求旅行社赔偿。3月1日起，只要是由于旅游经营者的过错造成游客损失的，游客都可以直接向组团的旅行社索赔。本市实行旅行社质量保证金制度，旅行社损害旅游者利益应当赔偿而不予赔偿或无力赔偿的，旅游行政部门可以依法使用旅行社质量保证金对旅游者进行赔偿。

旅游预报

《条例》规定，“市旅游行政管理部门应当在春节、国际劳动节、国庆节节假日期间及放假前一周，通过大众传媒逐日向社会发布主要旅游区（点）的住宿、交通等旅游设施接待状况信息。相关旅游区域发生自然灾害、疾病流行或者其他可能危及旅游者人身和财产安全情形的，市旅游行政管理部门应当依据相关部门发布的通告，及时向旅游经营者和旅游者发布旅游警示信息。”市旅游委透露，今年尝试旅游区（点）黄金周流量控制，先选择一、两家热门景点，在黄金周旅游高峰时，对即时游客流量进行控制，以免出现“大人看人头、小孩看屁股”的人挤人现象。

公务旅行

出差不能凭旅行社的发票报销，目的是防止公款旅游。但事实上，通过旅行社安排公务活动，是国际通行惯例。由于旅行社的业务具有一定的规模性，其价格往往比自行组织出行更加经济和便捷。为此，《条例》规定，“国家机关、企业、事业单位和社会团体经审批获准的公务活动，可以委托旅行社安排交通、住宿、餐饮、会务等事项。”

◎自驾车的“七种武器”

汽车和中国消费者是越来越亲密了，而咱老百姓

也不再把汽车仅仅只看作是一个代步工具，他们希望自己的爱车能成为自己的“第二个家”。可既然称得上“家”，就不能太寒碜，多少也得添置些“家什”。下面，编者就为广大有此想法的车主和车迷朋友们罗列了七种“新式武器”，你不妨留意一下。

1. 车家两用冷暖箱

利用半导体电子原件制冷制热，用于冷藏保鲜或制热保暖的冷暖箱。绿色环保、无毒、无噪声、节电，既能制冷又能制热，既能车用、船用又能家用。

直接使用蓄电池 12V 电源或采用 220V 交流电，通过稳压电源将交流电变为 12V 直流电使用。

2. 车用饮水机

制冷制热转换方便、盛水量大、电动出水、全自动电子温度控制、载水量 2500ml

无氟制冷，绿色环保；电子恒温控制；专为行人设计的产品；触摸式电动出水。

3. 车载咖啡壶

实用的车载用具，DC12V 电源，外形时尚、简洁明快，设计采用两体形式，使用方便，透明杯体可观水沸状况，安装简便，为乘车出行、旅游提供了极大方便。

4. 车用凉爽坐垫

本品依据环境科学和物理相变原理，结合世界各地气候、温差以及人体保健、降温、护理等方面综合知识，开发研制而成。

5. 车用逆变开关电源

DC12V220V 高频逆变开关电源，采用推挽式变换器，使得本开关电源线路简洁、零部件少、体积小、成本低。因采用了可控制输出的振荡控制电路，使得本开关电源具有过流保护，过压保护功能。可实际在车辆上对手机充电、使用手提电脑、摄像机、CD等。

6. 车载剃须刀

外形适合人体结构，使用方便；12V 电源供电，为车内使用提供了可能；设计精美，色彩高雅，车内添气氛；兼有点烟器功能。

7. 后视镜式手机免提装置

是一款功能强大、精巧别致的智能手机免提镜，兼具后视镜、免提电话、录音和后视停车检测器等多项功能。

◎浸泡温泉八不宜

旅游的季节，许多人会选择泡温泉，但你可知道，泡温泉也有许多注意事项。

1、不要泡得过急，即不要从水温太烫的池开始；要从水温较温和的池水开始浸泡。

2、不要泡得过热过久，即不要在烫身的池水中每次浸泡时间超过 10 分钟；要及时让身体上胸露出水面或离水歇息。

3、不要泡得过深，即不要在过胸的水位每次浸泡时间超过 10 分钟；要与较温和的池水及时交替浸泡或身体及时露出水面歇息后再浸泡。

4、温泉温度高，浸泡后会有出汗、口干、胸闷等不适感，这是血液循环过快的正常反应。此时调换凉水浸泡或上水静养稍许，并多喝水即可舒缓。

5、患有心脏病、高血压者应约伴一同浸泡，如有不适应立即上水静养。

6、饥饿时不可浸泡，因空腹易致疲劳，须饭后小睡或稍休息再行浸泡。

7、酒后须熟睡养息后才能浸泡，否则沐浴刺激血行，致使体力消耗殆尽，恐生意外。

8、长途跋涉疲劳过度，不可骤然入温泉，须稍事休息，待体力恢复后再行浸泡。

乘火车外出旅行防盗 5 招数

乘客一旦遇到偷、扒、抢案件时，要勇敢、及时地向列车员或乘警报告，也可到设在列车餐车的"110 报警台"报告，如果对方是结伙作案，在报告时还应讲究策略。

防盗招术一

危险时刻：旅客上车和列车开车前。

危情模拟：旅客进站上车或找座时拥挤，小偷趁乱行窃。

警方提示：人多拥挤的时候，要看管好自己随身的小件物品。上车后要及时将自己的行李物品放好，特别是贵重物品要放在能够始终处于自己视线范围内的地方。

防盗招术二

危险时刻：列车中途站停车前。

危情模拟：扒手买短途票上车后通常会在列车各车厢内来回走动，寻找他们的目标，然后悄悄靠近或借故坐在目标人旁边，在列车快到达前方车站而周围的旅客开始作下车前准备时，趁乱下手偷窃，得手后迅速下车逃脱。

警方提示：在列车到站时，旅客们要特别注意看管好自己的行李物品。

防盗招术三

危险时刻：旅客在列车中途站下车购物时。

危情模拟：有的旅客利用列车到站停车时下车购物和活动身体，此时站台上小偷就会开始行动。有的旅客会在停车时将车窗打开，此时小偷会趁旅客不备

突然跳起或将手伸入窗内抢夺窗边和茶几上的物品，然后迅速逃跑。

警方提示：尽量减少下车，如需下车则尽量少带现金和物品，同时还要注意保管好自己车上的财物。

防盗招术四

危险时刻：列车上有人找你"玩一玩"或者请你吃东西时。

危情模拟：有的不法分子往往会利用旅客在列车上烦闷和无聊的心理，以给大家解闷为名，搞猜扑克、猜大小、套铅笔等各种把戏来设赌局和骗局，猎取一些容易上当的旅客进行诈骗活动。有的不法分子还会假装慷慨大方，请你吸烟吃东西，实施麻醉抢劫。

警方提示：旅客不要参与各种赌博游戏，更不要吃不相识的人给的食品和饮料，不要告诉陌生人自己家里的电话，随便暴露自己的行踪和外出目的，不要摆阔、“露富”。

防盗招术五

危险时刻：夜间，特别是在下半夜。因乘车疲劳而打瞌睡或昏昏入睡之际。

警方提示：如有伴同行，可分头睡觉，留一人看护行李。如一人旅行，可与同座位的旅客互相提醒。

◎去冰河旅行的基本常识

一、使用绳索

冰河旅行的第一条规则很简单，结绳行进，不论你是否熟悉冰河，也不论你能否看到冰裂缝，这一基本原则都适用。

在看起来很缓和的冰河上不结绳行走是一个很诱人的主意，特别是当你曾多次顺利地走过这些路线时，抵制住这种诱惑！用在对付绳子上花的时间和精力，就好像驾车时系安全带一样，会极大地增加你的安全系数，使你能够从冰河上最有可能发生的事故——坠落冰缝中生存下来。

1、结组

一般情况下，三人结组比较理想，因为两个人的重量能够阻止另一个人落入冰缝，通常队员之间间隔40—50英尺，三人只用一根120英尺长的绳子，四个人用150—165英尺的绳子。队员之间距离太近也会增加危险，因为当一个人不慎坠落时，另外的队员很可能被拽倒。

在非常陡峭或有很多冰缝的冰河上，必须经常进行保护，只有两名队员的结绳组比较合适。

冰河旅行时至少要有两个结绳队。这样一旦一队遇险，有后援帮助，落入冰缝的一个队可以专心系紧

绳子，另一个队设雪锥，帮助营救，包括提供另一条绳子。

2、Tying in 连结

每一位攀登者腰上都系着一个安全带，对于冰河旅行，每个人还需要穿上胸部安全带。

三人结组：这是普通冰河标准的结组方法。中间的一名攀登者系在绳子的正中央，通常用双层单结套穿过座带的系绳环物，在双层单结套末端的小环应该用铁锁尖到安全带上以保证不会脱结。其他两名攀登者连结在绳子的两端通常打 8 字环。

四人结组：将绳子分成三截，两名队员在两头，另外两名各在三分之一处。

双人结组：尽管三人组地较适合冰河旅行，有时候只有两名队员结绳，最方便的办法是只用绳子的一部分。这样你就不必拽着整段绳子拖过雪地，每名攀登者打结在离绳端 25—50 英尺的地方，每个人系着绳子的一头，放在包上，或环在肩上，这能使绳头不阻碍你前进，也可在冰缝营救中派上用场。

3、绳子的安排

把绳子全部拉开，不要放松，这是在冰河上最重要的一条关于绳子的规则，队员之间绳子拉紧能够保证你不落入冰缝，如果绳子松的话，你会掉得更远，

就更有可能撞到冰缝侧面、底部或是被夹在冰缝中，对于上面那位攀登者来说，坠落的队员对绳子会产生更大的拉力，上面的队员被拉下去的可能性也更大。

为了不使绳子松弛，结绳组的队长必须按一种其他队员可以长时间跟随的速度来行进，对于第二、三名队员来说，他们必须紧密配合队长的速度，使绳子拉长，但又不紧绷，绳子太紧也很不便，因为它会把前面的队员拖住，在转弯的时候，你需要格外注意，由于你前面的队员转变了方向，绳子会变松，这时要调整一下速度，不要跟着队长的步子走，选择自己的路线，这样才不会使绳子变松。

当你到达一个休息点或营地的时候也不要忘了安全，绳子必须一直保持拉长不放松，直到整个区域都被探测过没有冰缝，在营地，用棍子标出安全区域的界限，在进出休息点和营地的时候每个人身上务必系上绳子。

另一个安排绳子的技巧是使绳子的走向和冰缝保持适当夹角。这样一条绳子上的两个人就不太可能同时走近一个冰缝的边缘，以单一纵队来行进的绳队，如果走一条与冰缝平行的路线很容易几名队员同时坠入冰缝。因此，如果领队的路线与冰缝平行（他在探测雪桥或冰窟），第二、三名队员应该避开他的

路线。走自己的路线，尽量使绳与冰缝保持一定夹角。

在斜穿冰河时，即使见不到冰裂缝，这一条也适用。

横穿的路线使攀登者与最可能有冰缝的方向平行。另外，第二、三名队员应该有自己的路线，与领队错开，使绳子与最可能发生的危险保持一定角度。

二、探测冰缝

第一步防备冰缝的措施是要知道冰缝在哪里，在出发之前可以先研究冰河的照片，因为冰缝的情况几乎年年不变。

在第一次探路时，找一个能够看到冰河的 up-valley 或 cross-valley，你能看出明显的路线，而当你在现场时却很难发现，做笔记或绘图以帮助记住主要的冰缝、路标及路线。

这些远景非常有用，但是你要要有心理准备会大吃一惊，有些看起来很小的裂缝会是大裂缝，有些主要的冰缝从你观察的角度会被遮住，如果可能的话最好设计好几条备用的路线。

一旦你已在冰河之上，就好像在不断做一个找冰缝的游戏，仅仅因为你看不到它们并不意味着它们不存在，下面是一些探测冰缝的重要提示。

。注意雪地上下陷的沟，那标示着动作用在雪上，

雪面下隐藏着冰缝，这些下陷的地方在光泽、构造，及颜色方面有细微的不同，能够让人看得出来。

利用清晨及下午晚些时候的斜照阳光，观察下陷雪沟的阴影下，在有雾和上午时很难看得出来。

在秋季或暮春时节的暴风雪过后，一定要留神，因为雪可能会掩盖冰缝上薄薄的下陷层。

在你知道的容易冰缝形成的地方要格外小心。比如，nunat aks 附近，冰河的边上，斜坡陡峭的地方。

经常检查你的路线的两侧，以确定是否有张开的裂缝延伸到你脚下左边或右边的雪地下。

记住有一个冰缝的地方经常会有很多。

探路是当你发现可疑区域，想要找出冰缝时可采用的技术，如果你探测确定了一个冰缝的位置，继续找到它真正的边缘。

用你的冰镐来探，把镐柄插入你所站地点前几英尺的雪中，将冰镐与斜坡垂直，平稳地将它插入雪中。如果阻力一致，你就能够确定至少在你的冰镐的深度范围内雪没有变化，如果阻力突然减小，很有可能你发现了一个洞，如果你们的路线必须经过这个洞，再用冰镐继续插下去，探出它的深度，领队应该将洞打开，用棍子标志出来。

探测的价值依赖于你的经验。一位缺乏经验的探

测者可能会认为镐柄穿入了一个洞，而实际上只是碰到了较软的一层雪。

冰镐的长度成了限制探测的因素，带头的攀登者应该带上一个雪崩探测滑雪棒，它比冰镐更轻、更长、更薄、更适用于探测。

三、跨越冰缝

攀登者们有很多办法穿越横在他们路上的冰缝。

1、绕过冰裂缝

当冰缝在一端变光，最安全最可靠的技术就是绕着走，走 1/4 英里只能使你前进 20—30 英尺，但可以避开与冰缝的直接遭遇。

在夏末，当冬天的雪融成水了，你就有可能看到真正的冰缝的底部，但是如果新雪仍然覆盖着冰河，能够看到的冰缝的底通常不是真正的底部，绕过这个犄角，仔细探测。

2、雪桥

如果不可能绕过去，找一下雪桥，残雪在空处下陷形成一种雪桥，另外，更坚固的雪桥是两个冰缝之间的狭窄地带，它的根基一直伸展到冰河的深处。

仔细研究一个雪桥，最好从侧面看一下，然后才信任它，如果你仍然有所疑虑，给队长系上绳子让他去仔细观察一下，队长跨过去之后，你可以按照原来

的路走，如果你是三人绳组的中间的一个人，从冰缝的两边系绳绕在身上，然后在第三个人身上系绳帮他跨越冰裂缝。

雪桥的力度随气温的不同有很大的变化，在寒冷的冬天或清晨能够支撑一辆卡车的拱形雪桥也许会在午后的融化中倒塌，每次过桥的时候都要小心，不要以为早晨攀登时安全下午返回时也能安然无恙。

3、跳跃

跳跃是跨越冰缝中最常见的看家本领，大多数跨越冰缝的跳跃都很短、很简单。如果你打算孤注一掷跳过去，一定要确定是在排除了其它可能胜的前提下，然后检查你已经系好绳子。大跳之前，包包放下，身下绕上绳子之后，找到冰缝的真正边缘。如果你需要助跑，重重地踩在雪上以便更好地立足。作为最后的准备，穿上带兜帽的防水短外套、手套、帽子，检查普鲁士吊索及安全带，把需要用来绕在队员身上的绳子卷出来。然后跳--你的冰镐放在一个可以进行自我制动的位置，能够帮助你抓住冰缝的边缘，如果你觉得干净利落地跳过去有失体面的话。

绳子现在连在着陆面上，其他两名队员的危险性就小了很多，绕在身上的绳子能够把掉入缝中的队员拉上来。