
旅游知识 (十六)

黄兵明 主编

北京银冠电子出版有限公司

目 录

秋季旅游护肤化妆.....	1
老人旅行莫忘保健.....	1 0
临行前要体检	1 0
携带常用药物	1 0
避免过度疲劳	1 1
旅游巧用塑料袋：	1 6
个人因私护照申请.....	1 7
从事导游工作须具备那些要件	3 3
海南有哪些海产？	3 4
暑天出游盐的妙用.....	3 6
如何拍摄夏季的瀑布	3 6
漂流前做那些准备？	3 7
夏季旅游晒斑怎么防？	3 8
参加潜水运动应注意哪些事项.....	3 9
攀岩应掌握哪些技巧？	4 0
炎热的气候中如何保健？	4 1
潜水基本常识	4 1
潜水器材穿着应注意什么.....	4 4
潜水漫谈	4 5
什么是黎族的“五月茶”？	5 1
潜水器材穿着注意事项	5 1
海南黎族的房屋有什么特色？	5 3
黎家的铜锣可做为嫁娶时的聘礼.....	5 3

海南黎族的风俗习惯较别的民族有何不同？ ...	5 6
在香港购物应注意什么？	5 7
游览佛教寺庙的四忌	5 9
新奇的露营徒步游	6 0
过海关注事项	6 1
中国海关对进出境旅客通关的规定	6 2
出国游填表须知	6 9
三亚—香港海汽快车试运行	7 3
自驾车旅游之七种武器	7 4
乘机出行规矩知多少	7 5
野外登山迷路怎么办？	7 7
自驾车旅游之七种武器	7 9
看路辨坡山地旅游有学问	8 0
炎夏自驾车游要注意哪些小细节？	8 1
如何退机票	8 2
无身份证如何乘机	8 5
四类旅客可免机场建设费	8 6
机票遗失怎么办	8 7
客车车厢的顺序号是怎样排列的？	8 8
火车票买错了怎么办	8 9
爱海口的 101 个理由	9 1
怎样消除旅行中的身心疲劳	1 0 2
旅游投诉有没有时效性	1 0 3
识破旅游中常见的障眼法	1 0 4

秋季旅游护肤化妆

秋天是旅游的大好季节，但外出旅游，若不注意保护自己的皮肤，会使皮肤皱裂、变粗，甚至患脂溢性皮肤病，影响容貌。因此，在外出旅游时应注意以下几点：

一、由于旅游途中人体运动量的增加，人体内分泌量增多，脸上的汗水油脂也就多，如不及时擦净，经风吹日晒，会使皮肤发黑、变粗。因此，要注意保持皮肤的干净，最好用温水和护肤香皂洗脸，忌用碱性过强的肥皂，洗净皮肤后，再抹点护肤霜。

二、旅游中应多吃蔬菜瓜果，增加体内的维生素和各種矿物质，使皮肤不至于干燥起皱。

三、早起要洗净脸面。晚上，可用面膜清除毛孔内的灰尘和油脂。也可以用磨面膏轻磨，除去风吹日晒的老化角质层。

四、外出旅游太阳暴晒，最好戴顶帽子遮住日光照射，并适当擦一些含酮的防晒霜。

五、旅途照相化妆，只须采取简易化妆法，适当化淡一点，入睡前要注意卸妆清洗。

老人和心脏病病人能否乘飞机

老年人和心脏病患者旅行时，只要身体一般状况较好，心脏功能没有明显的障碍，也没有出现发生心

脏急症的先兆，是完全可以坐飞机的，而且在长途旅行时应尽量选择坐飞机，但必须注意只能选择大型和中型的客机，绝对不要坐小型客机。大中型飞机舱内宽敞，座椅舒适，飞行平稳，噪音很小，起降轻捷。对于老年人和心脏病病人来说，由于飞行时间缩短，不至于产生旅途劳累与不适，因而也就减少了促使心脏病发作的诱因。所以，老年人和心脏病病人外出旅行最好坐飞机，但不能乘小型客机。

防治旅行中发生的腹泻

（1）注意饮食卫生，养成良好的个人卫生习惯。只要在旅途中时牢记“防止病从口入”这一警句并严格遵守，一般是不会与腹泻结缘的。

（2）适当地服用药物。黄连素片是预防和治疗腹泻的良药，如果在旅途中感到进食后有胃肠不适，或对饮食店的卫生觉得不尽如人意，或进食的食物不太新鲜，均可立服黄连素片2～3片，定能起到预防作用。

（3）如果不慎染上急性腹泻，就立刻采取治疗措施。急性腹泻治疗不及时，就会转变成慢性肠炎。慢性肠炎可反复发作，很难彻底治愈，虽不致危及生命，但可伴度终生。因此，对急性腹泻一定要急治：

口服黄连素片 3 片，1 日 3 ~ 4 次。 口服痢特灵 1 ~ 2 片，1 日 3 次，注意过量很可能引起胃痛和厌食。 口服易蒙停胶囊，首次 2 粒，以后每次腹泻后服 1 粒，至治愈为止，但每天不得超过 8 粒。 如无随身携带的药物，可按摩治疗，效果亦十分理想，方法是：病人俯卧，两肘撑在床上，两掌托腮，用枕头或其它软物（约 20 厘米厚）垫在靠膝盖的大腿下使腰部弯曲；施治者用两拇指按在第 2 腰椎棘突（棘寮即脊梁骨上突起的、能用手触到或可看到的隆起骨）的两侧以强力朝脚方向按压 2 分钟；如此重复一次即可止泻。

选择旅行时机和地点与防病

出外旅行是一桩于身心有益的好事，如果因为事先未根据自己的健康状况选择相宜的时机和地点而弄得旧病复发，中途折返就医，那就得不偿失了。

秋冬季节，雨水稀少，气候干燥，无论南方还是北方，都非常适合旅行。但对于患溃疡病的人或患过疡病的人来说，这个时节是不适合旅行的，因为胃溃疡特别是十二指肠溃疡在秋冬和冬春交接季节最容易复发。冬天，北国冰天雪地，对于南方年轻人来说，确是一种奇丽的自然景观，特别是冰上运动、雪地运

动、冰雕艺术，有着极大的吸引力。然而，对患有肺气肿、肺心病、慢性支气管炎者，过敏体质者，60岁以上的老年人来说，冬天是不宜北上旅行的。

春天，阳光明媚，鲜花盛开。对于有花粉过敏史的人来说，还是足不出户为好。我国幅员辽阔，南方早已花开似锦，北方却刚刚驱散严寒，大地开始转暖，这时去北方旅行正是时候。广东的春天，气温不冷不热，非常利于旅行，但空气湿度太大，患有风湿病、关节炎、腰腿病以及皮肤病的病人，不宜去广东旅行。

夏天旅行多选择在山区或海边，这确属高明的抉择。但是，患有高血压病、肺心病、冠心病、风湿性心脏病、先天性心脏病等心脏病的人，切不可去高原或上高山旅行，只能去气候温和、地势平坦的地方旅行。因此，在旅行之前应根据自己的身体状况选择合适的时机和地点。

旅游须防"上火"

在旅游途中，很多人出现颜面潮红、心绪不宁、食欲不振等症状，还有的人在嘴唇、口角以致脸上起疱疹。这就是人们常说的"上火"现象。如在旅游中注意以下几点，就可以避免。

做好充分准备。出发前对于旅行的路线、乘车的

时间、携带的物品都要做好充好准备。这样，无论遇到任何事情都能从容不迫、心境平和。

生活有规律。旅游的日程安排最好按平时的作息，按时起床、睡眠，定时定量进餐，不为赶时间放弃一顿，也不为一席佳肴而暴饮暴食。

多吃清火食物。新鲜绿叶蔬菜、水果与绿茶都具有良好的作用，要尽可能争取多吃多饮。

注意劳逸结合。安排各种活动需适当而有节制，保证充足的睡眠，以免过度疲劳、抵抗力下降。

对症下药。旅游途中由于紧张劳累，机体的调节、免疫机能都有所下降，对外界不良因素的耐受能力减弱，一旦“上火”应及时治疗，切不可任其发展。

克服高原缺氧

这两年西部旅游开始热起来，西部的美丽风光、奇异风情实在令人神往，但西部的许多地方高原缺氧也实在令人恐惧，假如把这种“恐惧”带到旅程中，真是让你的旅游生活大打折扣。

其实根据笔者 10 多年来的旅游经验，高原缺氧并不是那么可怕，关键是你要了解它，正确对待它，对于身体健康的大多数人来说，海拔 5000 米以下的高度缺氧都是可以克服的。

首先，要了解什么反应属于缺氧？多数人上到海

拔 2500 米以上就会开始有气短、气喘等反应；到了大约 3500 米以后会感到轻微头痛，走路吃力，气喘加重；到了 4500 米以后，反应真正明显，有人轻微头痛会变成剧烈头痛，也有人恶心呕吐，行动时体力明显不支；到了 5000 米时，反应最强烈的人一动也不想动，一动也不敢动。上述这些反应均属正常反应，即使是正常反应就不要惧怕，而要逐步适应它。

一般人适应高原缺氧大约 3-4 天时间，这里所谓的适应并不意味着你的反应会消失，你仍然会感到行动吃力，但头痛等反应会明显降低，甚至消失。

在这几天的适应期里，即使你一点儿反应也没有，也千万不要剧烈活动，体力透支所带来的恶果将会在今后几个小时内让你尝到滋味；

其次，一定不要乱吃药，更不要轻易吸氧，多喝水，多“方便”，注意保暖、注意休息是你克服缺氧的最佳方案；不要逞强。当你抱着你的睡袋走两步歇一分钟时，没有人会嘲笑你。笔者发现这一条对青年小伙子尤其重要；

最后，提前过适应期的人，一定要热情帮助还在患难中的团友，体现团队精神是克服缺氧的一剂良药，也是探险旅游最伟大的意义。假如你在 5 天以后仍然处于一动不能动甚至半虚脱状态，那说明你所到

海拔高度已超过你的身体极限，这时你才应考虑是否下撤到低海拔地区。

旅行中预防冠心病

（1）务必在出发前备一急救盒，供旅行中应急用。

（2）旅途中尽量保持平时的生活规律，按时起居饮食。无论是饥饿还是有佳肴，教勿过饱。

（3）日程安排要留有余地，以感到活动轻松愉快不疲劳为度。

（4）要维持稳定的情绪，途中无论遇到何事，都应稳定。喜、怒、忧、思、惊、恐、悲七情，大勃然不发。如实在不能控制，可即刻服 2.5 毫克安定片。

（5）不逞强登山或从事活动剧烈的运动。

（6）有烟酒癖好者，应适当减量，切忌趁旅行之兴而无节制地贪杯吐雾。

（7）有心绞痛史的人在旅行中如果发作较频繁，或充分休息后仍发作，或发作的时间持续较长；没有过心绞痛人出现胸前区剧痛、胸部有压迫感或胸闷得慌、疼痛向左肩和下方放射（这就是心绞痛发作），均应立即含服硝酸甘油。如果含服硝酸甘油后

心绞痛仍未缓解，且已达 10 分钟皮上并伴出冷汗，就要考虑是心肌梗塞的前期预兆。如在出现心肌梗塞前兆后仍然服药无效，症状不消，且伴有心神烦躁、面色苍白、自觉心律不齐、恶心、呕吐、口唇和指甲发紫，就应考虑到心肌梗塞已经发生。这时，抢救生命迫在眉睫，应立即特别小心地送医院救治，绝对不能让病人自己或搀扶着病人走动，一定要特别小心地将病人抬上担架或车上，注意病人不能仰卧，只能取半卧位，运送途中要平稳，不能起落颠簸，否则医院也没机会抢救。

旅行中出现低血糖怎么办

旅行中出现低血糖怎么办呢？无论是乘车还是办事或游览观光，口袋里要备几粒糖果，巧克力、水果糖比较好；尽量每天都要按时吃早餐。一旦没有吃早餐或早餐吃得太少而在午餐前出现心慌、饥饿感，就马上嚼几粒糖果下肚，大约过 10 ~ 15 分钟就会恢复正常；如果有条件，可马上冲一杯浓的砂糖水喝，很快就会平静下来；如是在行进中，身上未随带糖果，可喝些含糖饮料或吃些其它食品，也能恢复正常，只是在时间上稍微慢一点；如果旅伴出现低血糖并突然晕倒在地，应立即让其平躺仰卧休息，松解衣服扣子

和裤腰带，让其服些浓糖水或甜饮料、果汁之类，一般都能很快缓解过来。假如采取上述各种措施均无法使低血糖症状消失，应考虑患有其它疾病，应毫不犹豫地送当地医院诊断治疗。

徒步旅行的防病准备

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。

老人旅行莫忘保健

长途旅行，生活不规律，身体易疲劳，旅途衣食住行又诸多不便，这些都会给老年人身体带来不利，因此，老年人旅行应特别注意保健。

临行前要体检

老年人旅行前都应体检，征得医生同意，方可前往。然后再根据各自的身体状况和病情，选定旅游点，安排旅行日程，能远则远，不能远则近，不要勉强。出发后要及时向随团保健医生介绍病情，独自或结伴旅行时，要有人陪同照顾。

携带常用药物

除携带平时服用的药物外，如降压药、扩血管药及催眠药，还应备有感冒、腹泻、止痛之类的药物。急救药随身带，以应急需。若晕车船，还应带上防晕药。防止受凉感冒春秋旅游旺季，气候多变，故春游不减衣，还要带上雨具，以防不测风云，使身体受凉。秋天早午晚温差大，老年人机体免疫与抗病能力下

降，应随气候变化增减衣服，防止受凉感冒。

饮食要讲卫生

旅途中饮食宜清淡，少吃方便面，多吃蔬菜水果，防止便秘。不食用不卫生、不合格的食品和饮料，不喝泉水、塘水和河水。尽量在住地餐厅用餐，自备餐具和水具，既方便又卫生。

避免过度疲劳

乘火车人多拥挤，车厢敢污浊，坐汽车颠簸厉害，倍感疲劳。故老年人长途旅行最好坐卧铺或飞机，也可分段前往，旅行日程安排宜松不宜紧，活动量不宜过大，游览时，行步宜缓，循序渐进，攀山登高要量力而行，以免劳累过度，加重心脏负担，心肌缺血缺氧，引起旧病复发。若出现头昏、头痛或心跳异常时，应就地休息或就医。

住处舒适安静

为保证每天6至8小时睡眠，住宿条件不求豪华，但求舒适安静，选2至4人间，与陪同人或旅伴在一个房间，便于照顾。不要图省钱住潮湿、阴暗、拥挤的房间，以免影响睡眠，体力不支，或诱发疾病。每晚睡前用热水泡脚，睡时将小腿和脚稍垫高，以防下肢水肿。

旅游中睡眠十忌

在旅游生活中，睡眠是一个非常重要的方面。懂得正确的睡眠方式，了解睡眠禁忌，能使旅游者得到更好的休息。

1、忌仰卧。仰卧时，舌根部网往后坠会影响呼吸，易发生鼾声，若手放在胸不会压迫心肺，导致噩梦。最理想的睡姿势右侧屈漆而卧，此方法可是全身肌肉松弛，肝血流增多，呼吸通畅。

2、忌睡前思绪万千。睡前必须静心思水，不可忧虑烦事，否则回导致失眠。睡前可翻翻画报，听听轻音乐。

3、忌饮酒饱食。睡前饮食过多，肠胃撑胀，消化障碍，影响睡眠。睡眠时血液流动缓慢，过多摄入高脂肪、

高胆固醇食物，容易发生动脉硬化、高血压、冠心病合肥胖症。

4、忌交谈。睡前说话会使思维兴奋，大脑不得安宁，入睡困难，导致失眠。

5、忌开灯睡觉。人面对强光不仅影响入睡，还能导致入睡不深，易醒、做梦。

6、忌梦头睡。这样会使人吸入大量二氧化碳，甚至发生呼吸困难和窒息。

7、忌迎风睡。睡眠中不能长时间吹电风扇。人

在睡眠时生理机能较低，抵抗力较弱，当风而吹易生病。

8、忌张口呼吸。张口呼吸，空气未经鼻腔“过滤”处理，冷空气及含有污物的气体直接刺激咽喉，容易刺激咽

喉，容易引起咳嗽、发生感染。

9、忌睡中忍变。憋尿忍便对人体有害，也影响睡眠。睡前排空大小便，减少粪的刺激，有预防疾病，延年益寿的作用。

10、忌睡懒觉。近年研究发现，睡眠过多会影响人的寿命。一般睡眠时间7小时。

丝路游注意事项

游丝路，要有好的身体。丝路之旅全程近万公里，乘飞机、坐火车换汽车，从一个景点到另一景点之间有时需要奔波一天，没有好的身体很难坚持下来。

防晒用品必不可少。西北地区夏季炎热高温，茫茫戈壁无处可躲阳光，因此高倍数防晒霜、遮阳伞、帽子、旅游鞋一样都不能少。

西北人嗜辣，吃羊肉，且那里水质较硬，有些游人会不习惯。最好备些常用药如黄连素、泻立停、藿香正气水及感冒发烧药品等。

此时游丝路，正是瓜果飘香的季节，吐鲁番的葡萄、哈密瓜、敦煌的李广杏……游完后回到宾馆，有时会发现桌上堆满了水果，让人喜欢。但是这里的水果糖分较高，吃时应适量。

旅游度假十忌

如今，越来越多的人开始利用一些休闲的日子外出旅游度假。但在一些外出旅游度假的人中，由于行前准备不充分，往往在旅游中非但没有感受到旅游的乐趣，反而给自己留下一些不快。那么，在旅游中应该注意些什么呢？

一忌单独出游。特别是出远门旅游的人，最好与熟悉的人结伴同游，这样既可增添旅游的乐趣，又能互相照顾。

二忌无目的的滥游。有的人在出门旅游前既无目标，也无计划，有种“走到哪里黑就在哪里歇”的感觉，这种毫无目的的花钱乱逛，既浪费金钱，又徒费精力，影响身心健康。

三忌乘车坐船争先恐后。

四忌暴食暴饮。有的旅游者在旅途中饱一顿，饥一顿，看见好吃的就暴食暴饮，没有好吃的便不吃，这种做法是十分错误的。同时还要注意饮食卫生，预防肠道感染，防止发生旅途腹泻。