
旅游知识 (十七)

黄兵明 主编

北京银冠电子出版有限公司

目 录

快乐旅游的五大原则	1
香港旅游小锦囊	2
消除旅游疲劳 6 大秘笈	3
外出旅游宜轻装	5
旅游者有哪些权利与义务?	7
夏季旅游晒斑怎么防?	7
旅行中的理财窍门	8
旅行预订何时走进你生活	1 1
明明白白去旅游	1 5
旅游中的美容知识	1 6
识玉	1 8
你了解滑雪吗?	2 2
春游需防花粉过敏	2 3
旅游登山应怎样预防疾病?	2 4
旅行中毒虫螫、咬伤怎么办	2 5
糖尿病患者旅游前应做什么准备	2 6
潜水时如落单怎么办?	2 7
在野外如何应付蜂蛰?	2 8
夏日出游带哪些药?	2 8
夏季旅游如何预防中暑?	2 9
旅游不买意外险是否也可索赔?	3 0
异域旅行遇骗恶招拆解	3 0
旅游徒手治病八法	3 3

出游快乐并健康着	3 5
旅行小药箱	3 6
漂流小贴士	3 9
怎样预防“旅游汽车病”	4 0
中国首次公布旅游疫情	4 1
登飞机旅行防病须知	4 6
冬泳下水前后忌饮酒	4 8
行李丢了怎么办？	4 8
旅途喝水有些什么学问？	4 9
美味新鲜的热带水果是否方便携带呢？	5 0
在野外鉴别饮用水水质	5 1
色泽分明诱人食欲:海南民间传统的斋菜煲	5 1
海口人春节怎么吃	5 3
旅行中饮食卫生注意事项	5 5
旅游省钱窍门	5 6
旅游度假十忌	5 8
如何制定旅游计划	5 9
在境外怎样付小费	6 1
97 中国旅游年的由来	6 4
高山奇观数云海	6 7
温泉水是怎样防病治病的	6 8
选择旅行时机和地点与防病	7 0
让旅游返朴归真	7 1
如何使长途旅行轻松愉快	7 2
不同季节旅游应注意的事项	7 4
旅游腿脚肿怎么办	7 5

出境旅游 10 个提醒	7 7
旅行时应怎样预防感冒	8 0
藏族	8 3
春节期间出国游莫违规	8 6
铁路警方总结防骗六绝招	8 7
新疆冬季旅游特别提示	8 8
春节出境游三大注意	9 1
掌握户外摄影的技巧	9 4

快乐旅游的五大原则

旅游并非简单的游耍，而是颇有学问，如果你想快乐旅游不妨坚持以下原则：去名地看名景平时，我们经常听到一些人讲这样的话：“黄山其实就那么回事”、“西双版纳景区也不过如此”等等，对此你要不以为然。名山名景自有名山名景的味道，何况对于大多数中国人来说，能去最著名的景

区就已经足够了。

购本书胜导游买一本介绍当地风景名胜的小册子，这个钱花得很值。譬如去承德避暑山庄，只要你买一本承德避暑山庄导游手册，就可以了解山庄内的所有景点。

先品景再留影不少游客到某地旅游时，总把拍照放到重要位置。其实这有点本末倒置。正确做法是，先细细地欣赏、品味，然后有感而拍。一个景点的存在必然有它存在的诸多理由，多转一转，多看一看，也许你会体会得更深。

睡好觉备好图旅游在外，由于身心比较疲劳，宜早睡早起。另外，到达目的地以后，别忘了买一份地图，你可以在地图上找出你希望去的景点。

先忍住后投诉在景区受气的事情有时候会出现，遇到这种情况时，最好的办法就是先忍住，不要因为

与对方去争那口气而破坏了你整个旅程的好心情。你可以记录下当时的真实经过，事后向有关部门投诉。

香港旅游小锦囊

购物

1、比较价钱香港并没有管制货品价格的法例或措施，因此，您在购物前最好多走几家商店，多比较价钱，就可以买得安心又放心了！

2、识清“水货”这里说的“水货”，泛指非通过香港特约经销商（总代理）入口的商品。“水货”的售价一般较低，容易吸引人。但总代理并不为这些商品提供保养服务。您在购买前，一定要先向售货员查询。

3、查核单据付款前，一定要确保商品资料和所有在交易时售货员做出的口头承诺都清楚列明在单据上。在购买珠宝等物品时，要确定单据上列明黄金的成色、重量和当日金价，以及宝石的种类和重量等。

4、信用卡付款一般国际性信用卡都可以在香港通用。您在付款后，一定要取回客户存根作为记录。

餐饮

1、茶芥收费在中菜馆进餐前，服务员往往先给您送来芥酱和酸菜小碟，这些“茶芥费”可能会按每席人数收取，您如有疑问，可以在入座前向服务员问

询价钱。

2、服务费用在香港，一般餐馆会收取百分之十的服务费；在农历新年期间，个别餐馆可能会酌量提高服务费，您要注意提前查询。

3、注意禁烟区根据香港法例，设有超过 2 0 0 个座位的餐馆均须划定禁烟区，吸烟人士只可于吸烟区范围内抽烟；您如果不吸烟，可以在入座时向服务员指定禁烟区座位。

消除旅游疲劳 6 大秘笈

旅途操对于消除疲劳颇有效果，做法如下：

1．颈部伸展坐姿，双手抱头，两肘内颊夹，稍用力下压使颈部前屈，然后颈部用力尽量后仰，做 8 次，每次静止 1 ~ 2 秒。

2．肩部伸展坐姿，十指交叉上举，掌心朝上，然后由慢到快用力后振 1 0 次。

3．胸背伸展坐姿，两臂屈肘前平举含胸低头，然后两臂向侧后平行伸展，抬头挺胸，做 1 0 次。

4．体侧伸展坐姿，一手插腰，另一手臂伸直上举，上体稍侧屈，手臂用力向侧上方伸展 5 次，然后换另侧做，每次静止 1 ~ 2 秒。

5．腰腹伸展坐姿，两手抱头，体前屈，然后上体后仰，肘关节外展，尽量把身体伸直，保持 3 ~ 4

秒，慢速做5次。

6．腿部伸展坐姿，双腿屈膝置于胸前，然后两腿同时伸直，脚尖前伸，做10次，每次静止1～2秒。

此外，快步走路也是消除疲劳的妙方。正确的方式是一定要快步走，而且要持续15～20分钟，这样才能平衡全身肌肉、帮助大脑运动，进而达到消除疲劳的目的。

游走防起脚泡

外出旅游，脚泡的发生比较常见，它会影响旅游的顺利进程，而且处理不当还会引起感染。

预防脚泡的发生必须注意：

一、鞋袜要合适，鞋子不宜过大或过小，最好穿半新的胶鞋或布鞋，女同志不要穿高跟硬底皮鞋，鞋垫要平整，袜子无破损、无皱褶，鞋内进沙应及时清除，要保持鞋袜干燥；

二、徒步游览应循序渐进，先近后远，脚步要均匀，落地要稳，不可时快时慢；

三、临睡前要用热水烫脚，以促进局部血液循环，对足掌部位应用手按摩。

若发生脚泡，首先用热水烫脚5—10分钟，然后用碘酒或酒精对脚泡局部消毒，再用消毒的针刺破

脚泡，使泡内液体流出。另外切忌剪去泡皮，以防感染。

外出旅游宜轻装

如今，越来越多的人向往着一件行李轻松走天下。节假日出游，不时能看到这样的“异类”：他们衣着随便而休闲，东张西望，随身不带任何行李，浑然忘我地徜徉于人文山水之间。

前段时间，京城一些媒体提醒乘飞机出游者，随身携带的行李只限一件。民航总局新闻部一位负责人解释说，过去民航在操作时，充分考虑到旅客的传统习惯和实际需要，结合固定时期的客流量作出了灵活安排，如果旅客不多，随身携带不止一件行李是被默许的，而一旦机位紧张，就要严格执行有关规定。

有关人士提醒，乘飞机旅行，行李要尽量简单，否则会带来意想不到的麻烦。中国民航严禁旅客携带有异味、易腐蚀物品登机。据报道，前不久，广州白云机场从旅客行李中截获带有异味的榴莲，最多一天达 30 多个。一位先生好不容易买了一袋大闸蟹准备回家与亲人一起品尝，在机场却被告之海鲜不能带上飞机。

乘坐汽车、火车出行，特别是在“黄金周”、节假日等客流高峰，行李当然是越少越好。国庆节期间，

武汉的胡小姐到桂林去玩，为了向桂林朋友表示心意，特地带了几大包“特色汉货”小吃，外加衣服等物品，整整装了一个行李箱、一个旅行包和两只塑料袋。十几个小时的旅途人满为患，最后下火车时，她的行李箱被人误拿，幸好两天后找了回来。

现在外出度假旅行，大可不必携带太多行装，只要稍作准备，便会营造出一个轻松、愉快的旅途。业内人士介绍说，如果选择在气候变化差别大、地域跨度大的时节外出旅行，一定要提前搞清楚实际需要，准备行李时务必把握精简、美观、舒适的原则，最好选择可以折叠的轻软衣物。冬天可携带轻便、保暖的羽绒套装等；夏季可携带舒适、吸汗的T恤和长短裤等。

现在，各式各样的马甲、裤腿上缀满口袋，大大小小的行囊越来越袖珍，此外折叠、真空压缩物品层出不穷，人们正努力想办法把自己从冗杂的旅游包裹中解放出来。现代商品经济为旅客出行带来了更多便利，如果要行李减到极致，那么您只需随身携带一只钱包。如果还嫌现钞麻烦，使用信用卡或借记卡将使旅游更加轻松、惬意，那可真是“一件行李走天下”了。

旅游者有哪些权利与义务？

（一）了解旅游的内容、规格、费用等情况，要求旅游经营者履行旅游合同；（二）自主选择旅游经营者及服务方式，自主选择旅游商品或者服务，自主决定接受或者不接受约定外的任何一项服务；（三）获得质量保障、价格合理等公平交易条件，拒绝旅游经营者的强制交易行为；（四）获得人身、财产安全保障；（五）人格尊严、民族风俗习惯得到尊重；（六）合法权益受到侵害时，有权获得赔偿；（七）向有关部门投诉、申请仲裁或者起诉；（八）法律法规规定的其他相关权利。

夏季旅游晒斑怎么防？

夏日旅行多以海滨游泳和登高揽胜，观赏田园风光为目的。无论是游泳还是游览风光，只要日晒时间过长，脸部、颈部、手臂和下肢暴露部位的皮肤便会产生日晒斑。

日晒斑是这样形成的：初期，皮肤会出现边界清楚的水肿性红斑或水疱，局部有烧灼感和刺痛感，二十四小时内出现疼痛高峰，之后疼痛渐减，红斑和水泡开始渐渐消退，轻者二日可愈，重者一周后才能痊愈。头面部受晒时间过长时，可出现头痛、恶心、呕吐、眼皮（眼睑）肿胀不适、眼结膜充血，甚至可能

从大汗淋漓到出汗少，虚脱而中暑。精神上也有一定的痛苦。

故此，夏日出游预防晒斑发生要采取如下措施：

一、要佩戴有色眼镜（太阳镜），衣袖裤腿尽量放长，戴草帽、凉帽、遮阳帽等，以有效地避免皮肤受日光的直接强烈照射。

二、有皮肤裸露部位适当涂搽防晒膏霜。在美容化妆品中有不少种类的防晒霜，在夏日旅途中坚持涂搽，能顶着日光曝晒，大大减少晒伤程度，因为防晒剂能抵御中波紫外线的照射。

三、平时注意适当接受日光的照射，坚持多次少量地接受日晒，使自己的皮肤颜色加深（皮肤中黑色素形成），而具有吸收紫外线和保护皮肤免受晒伤的作用。

如果旅行中已发生晒斑，症状轻的要避免再次日晒而加重；症状重的可用西瓜皮（吃掉瓜瓢后的皮）轻擦患处，有消肿、消炎、止痛的功效。

旅行中的理财窍门

在导游小旗子的引领下，逛景点、进商店、大拍到此一游的纪念照……这样的旅游方式，通常被定义为旅游的定式。作为自助旅游的爱好者，笔者已经游遍了大半个中国。结合自身的经验，和您谈谈花钱不

多却格外尽兴的心得——

旅行不必遍游景点

出门旅游，首先对自己旅游的景区要了解，从中理出这个景区最具特色的地方在哪里，必须要去的地方又在哪里。旅行中，对景点一定要有所筛选，重复建造的景观不必前往。尽量别坐缆车或索道，许多景点最好亲自走一遭，既省钱，又能体会到它的魅力所在。旅游时，更应拿出一点时间去逛大街，看看景区和城市的风土人情，因为这么闲逛不需要花钱买门票还会有惊喜的发现。

比如江南最具古镇特色的乌镇，就有一条不用买票的风景区。同处一条大道，左手边的第一条廊景色很不错，右手边的两条路就是要收门票的了。又比如在阳朔，跟着一位当地老大妈，就能坐上便宜许多的民船游漓江。

景区商品慎重买

在旅游中尽量少买东西，旅游区一般物价较高，而且买了东西还不便旅行。根据笔者多年的经验，一些旅游区针对顾客流动性大的特点，出售的贵重物品时有假冒商品，而真正体现该地区人文、历史风情的物品，未必会在景区里出售。比如西湖龙井，就生长在杭州郊区的梅家坞和翁家山，而不是西湖景区。所

以，西湖景区的龙井价格不仅远远高于原产地，和北京也不相上下。

此外，旅途中必备的物品，如胶卷等最好提前准备好，免得临时抱佛脚，买了质次价高的物件。

巧打时间差的省钱之道

在多年的旅行经验中，笔者发现，绝大多数景点都有淡季和旺季之分。淡季旅游时，不仅车好坐，而且由于游人少，即使是五星级宾馆都能有惊人的优惠。比如去青岛看海，冬天住在景色最宜人的八大关附近要比夏天便宜50%以上。此外，淡季旅游可以提前购票，还能购买返程票。航空公司为了揽客已作出提前预订机票可享受优惠的规定，且预定期越长，优惠越大。与此同时，也有购往返票的特殊优惠政策。

吃饭要去老字号

老字号在中国，至今仍是信誉的保证。笔者每每去杭州，楼外楼都不会错过。

城市进餐最好选择老字号的小吃店，这样的饭店面向当地群众，一来可以品尝地道的民间小吃，二来价钱十分公道，且因是老店，诚信好，没有被宰的危险。

乘坐公交车最省钱

即使是在国外，笔者依然喜欢乘坐地铁抵达目的

地。在路上交通越发拥挤的今天，地铁是时间的保证。当然，这只针对有地铁的城市而言。不到不得已尽量不要“打的”或租车。如今公共交通非常发达，大都能到你想去的地方，少坐一次出租车至少能省10块钱，少租一次车省的可就是上百元。

结伙出游很划算

在城市里，单枪匹马自助旅行比较适合。但若到西藏、青海、新疆等地独自旅行绝对不是最省钱的方式。应该找到几个志同道合的人，彼此有共同的自助旅行目标，以火车、巴士等大众交通工具或合伙租汽车自己驾驶等方式为交通工具，三餐自行解决等方法，结成一支队伍共同旅行。在不通车的地方，几个人一起租车、吃住是最合理安全的方案。

旅行预订何时走进你生活

1 商旅和自助游带动预订热

今年春节黄金周，大量的外出旅游者促使景点城市的酒店入住率急剧上升。据统计，春节期间，三亚、杭州等热点城市的星级酒店平均入住率已达95%，在杭州，距离西湖较近的高星级酒店几乎全部爆满。

面对如此紧张的房源状况，旅游者虽多有抱怨，但一些精明人也自有高招。就职于某电脑公司的小王刚过而立之年，春节前就和新婚不久的妻子商定利用

长假带着父母到向往已久的海南三亚来个亲情自助游，于是，小王熟门熟路地上了某旅行网站，并在亚龙湾区域预订了一家三星级的酒店和往返机票，大年初一，一家老少便一身轻松地踏上了海南之旅，当大多数人在三亚还为找个住处忙得焦头烂额时，他们却轻轻松松地住进了已经爆满的酒店。春节期间，类似小王这样通过旅游网站、旅行社提前做好预订的自助游者为数不少。据国内著名旅行网站携程旅行网执行副总裁范敏介绍，今年1月，通过该网站预订的会员人数已超过20万人次，网上预订金额达到1.5亿元人民币，其中酒店预订是重头戏，节前两周，每天的间夜量超过5000。此外，金色世纪、商之行等订房网在春节期间的订房量相比平时也有很大幅度的提高。

显然，三个黄金周的诞生和自助游的日渐升温有力地促进了异地订房的普及。而另一方面，在我国，作为休闲游、自助游、商旅游三大游之一的商务旅游也已悄然靠近我们，出差、开会、办展之类的商务旅行十分活跃，这一市场正在逐步形成。从统计来看，目前中国每年的国内、国际商务旅游支出约为250亿美元，商旅人数有增无减。专家预计，随着中国加入WTO，国民的商务活动将更趋频繁，相应的商旅

市场同样也会越来越大，这将极大地刺激异地酒店预订消费市场。

2 异地订房途径有二

目前，我国的旅游者实现异地订房的途径大致有两种。

一是通过传统旅行社。一些实力雄厚的老牌旅行社，为降低其综合旅游产品的价格竞争力，一般会直接买断一些酒店房间用来提供报名参团者的入住，虽然通过买断酒店可以得到非常优惠的价格，但同样也存在着空房的风险。所以一方面，旅行社会将其买断的酒店中的一部分置于其网站上提供异地预订，另一方面，为避免风险，买断的酒店数量也相当有限，同样受此局限最终提供预订者的酒店数量也不会很多。

通过新兴的旅游网站和专业的订房网站是实施异地订房的另一种途径。相比较主要以经营团组旅游为主的旅行社，专业订房网站可供预订和查询的酒店数量更多、更全，目前几家网站均有超过1000家酒店可供预订，携程网的数据更超过了2000家，并可提供5000余家酒店的查询。由于提供专业服务，订房网站在技术建设及软件开发方面做得也更为成功，例如携程网自行开发的呼叫排队系统、订单处理系统和电子地图自动查询等软件，为其展开全面的