

旅游知识 (四)

黄兵明 主编

北京银冠电子有限公司

目 录

伯孜克里克石窟.....	1
托乎拉克埃肯石窟.....	1
如何使长途旅行轻松愉快.....	2
生态旅游有助增强体质.....	4
哪些人不宜坐飞机.....	6
飞机旅行防病须知.....	7
旅游中的健身疗法.....	9
旅游途中巧理容.....	10
旅游腿肿怎么办?.....	12
气候变化的危险及其应付措施.....	13
野外旅游如何应付意外事故.....	17
旅游住宿须知.....	18
旅客在旅游中对住宿有哪些要求.....	20
铁路旅客须知.....	21
交通工具的选择.....	25
乘机出行规矩知多少.....	26
旅游途中防脚泡.....	28
旅游如何省钱.....	33
巧选旅馆省费用.....	34
善玩也可减支出.....	35
购物莫花冤枉钱.....	36
旅途购物学问多.....	37
旅游须防“上火”.....	38

旅行你会选购旅游食品吗？	3 9
行中饮食卫生的注意事项：	4 0
徒步旅行的准备	4 1
选择旅行时机和地点与防病	4 2
怎样保持旅行中的身心健康	4 4
发生事故时怎么办	4 6
野外旅行注意事项	4 6
发生失窃、遗失时	4 7
野外旅游如何应付意外事故	4 9
境内旅游者须知	5 1
对付雨天的小常识	5 3
如何制定旅游计划	5 5
旅行备用应急物品	5 8
旅途购物学问多	5 8
简易包扎	5 9
老人旅行莫忘保健	6 1
旅途患病的应急处理	6 2
旅游别忘保健	6 5
南山西白杨沟	6 6
美丽迷人的青格达湖旅游区	6 9
神奇美丽的哈纳斯风景区	7 0
哈纳斯湖：	7 1
图瓦人村落：	7 2
月亮湾：	7 2
交河古城	7 2
楼兰古城	7 4

天鹅湖.....	7 5
魔鬼城.....	7 5
香妃墓.....	7 6
天山神秘大峡谷.....	7 7
坎儿井.....	7 7
赛里木湖.....	7 8
尼雅遗址.....	7 9
千佛洞.....	7 9
克孜尔千佛洞 :	8 0
柏孜克里克千佛洞 :	8 7
小忽雷伎乐图窟.....	8 7
高昌回鹘国王、王后图窟.....	8 8
举哀图.....	8 8
经变故事壁画窟.....	8 9
高僧纪念窟.....	8 9
苏公塔.....	9 0
火焰山.....	9 1
沙漠公路.....	9 3
阿斯塔那古墓群.....	9 3
罗布泊.....	9 5
五彩湾.....	9 6
铁门关.....	9 7
一号冰川.....	9 7
恐龙谷.....	9 7
塔里木河.....	9 8
亚洲地理中心.....	9 8

波斯腾湖.....	9 9
旅行七忌.....	1 0 0
小小爬山经.....	1 0 1
轻伤的处理.....	1 0 5
徒步旅行的防病准备.....	1 0 6
正统的西餐礼仪.....	1 0 9
怎样保持旅游中的身心健康.....	1 1 0
怎样消除旅行中的身心疲劳.....	1 1 1
骑自行车旅游应注意.....	1 1 2
合同——游客的护身符.....	1 1 4
旅游投诉须知.....	1 1 6
你是个明智的游客吗？.....	1 1 8

伯孜克里克石窟

伯孜克里克是古代高昌的又一重要石窟，它初创于鞠氏高昌时期，在唐《古州图经》中称“宁戎窟”，因地处火焰山主峰北坡山腰地带，维语称伯孜克里克（意为“山腰”）石窟。这里西南距吐鲁番市大约 5-公里，南距高昌故城 10 余公里，来往便利，故自回鹘高昌起，伯孜克里克逐渐成为王室贵族发愿造像礼佛之地，并在王室的支持下，于 10--11 世纪发展到顶峰，12 世纪以后，随着回鹘统治的衰弱，伯孜克里克渐渐衰落，到元代已近尾声了。伯孜克里克石窟依木头沟西岸戈壁断崖而建，窟群自北而南成弯月形布列，由于洞窟高踞峭壁之上，洞前平地又相对狭窄，故顺石窟排列之势、于临沟谷处建蜿蜒廊道，由此形成廊道、窟群、火焰山体高下三重妈工优美又壮阔的层次，而俯瞰脚下是绿荫掩映的木头沟谷，对岸是辽阔的天空和排列有序的缓缓红岗。站在这里，令人不禁赞叹：火焰深处掩绿洲，茫茫戈壁好佛国。

托乎拉克埃肯石窟

托乎拉克埃肯石窟位于新和县城西偏北约 70 公里的山坡上。从新和县城出发，沿着西去阿克苏的公路，行至大尤都斯稍西的地方便无车行之道，须徒步行进。向北在戈壁滩中跋涉约有两三公里，就到达雀尔塔格山南麓，山脚下有一道山谷豁然在目，谷中飘动着胡杨树的枝叶。山谷两旁的崖壁上开凿的便是托乎拉克埃肯石窟群。而在雀尔塔格山北麓则是克孜尔

石窟。

如何使长途旅行轻松愉快

旅行者最苦恼的是长距离穿越时区的高速飞行，因为它很容易使旅行者的生理节奏造成破坏。在此，你不妨按照我们下面给你列举的方法去做，它们可以帮助你克服长距离飞行引起的不舒适。

出发时穿着要合身、轻松。你可以穿宽松的衣服和舒适的鞋子，一旦登上了飞机，你可以解开衣服，脱掉鞋子，扭动你的脚趾，尽可能放松全身肌肉。

旅行前、旅行中和旅行后吃的食物要易于消化，如水果、蔬菜等高纤维食物以及面包、米饭、面团等碳水化合物属于更易消化的食物，它们能帮助你放松肌肉，促进你的消化系统完全彻底工作。

在启程的前一天以及在机上时，你应避免喝酒或含咖啡因的饮料。在飞行中，你可以喝些水和果汁。

在动身前和在飞行中，你应多喝水给皮肤增加水份，使皮肤在长距离飞行中免于干燥。

在动身前，你应戴眼镜而不要戴隐形眼镜。

在飞行中你可以适当做些简单运动，在抵达目的地后的 1 - 2 天内要继续做些运动。

不要把现金、珠宝、护照、钥匙、旅行证件、商务文件、药品以及各种易碎、易变质或者不能恢复原状的物品交付托运。这些物品你可以随身携带或者放入你能在机上随时取用的小手提包内。

千万不要等到起飞前最后几分钟才去办理登机手续，你也许能赶上班机，但你的行李无法赶上同一班机。

要保证你已对自己每件托运行李进行过明白无误的核实。

要确信机场工作人员已在你的每件托运行李上系上一张目的地标签。

如果行李运到时已经开启或者明显毁坏，你应立即查看一下是否有物品遗失。

在离开机场前，你应把任何行李问题向机场有关部门或人员报告。

下述运动可以帮助你减轻跨时区高速飞行造成的疲劳症。这些运动均可以在你的座位上进行，而且不会对你的同机旅伴造成不便。身体要坐直，呼吸要均匀，然后缓慢做下述运动：

1．头慢慢偏向左侧，保持 5 分钟，随后慢慢偏向右侧，保持 5 分钟，回到原位，做 5 次。

2．下巴慢慢贴近胸口，保持 5 分钟，回到原位，做 5 次。

3．左耳贴近左肩，保持 5 分钟，右耳贴近右肩，保持 5 分钟，回到原位，做 5 次。

4．旋转左肩 10 次，旋转右肩 10 次，双肩向前旋转 5 次，双肩向后旋转 5 次。

5．双手向前伸直，握成松弛拳头，快速张开和握紧 10 次。

6．双手向前伸直，握成松弛拳头，旋转左手 5

次，旋转右手 5 次，双手一起旋转 5 次。

7. 收紧臀部，保持 5 分钟放松，做 5 次。

8. 双腿伸出，左脚向前伸直，上下移动左脚，回到原位，右脚向前伸直，上下移动右脚，回到原位，做 10 次。

9. 举起左脚，按顺时针方向和逆时针方向各旋转 5 次，左脚放回地面，右脚按同样要求各做 5 次。

10. 双脚慢慢朝内合拢，使大脚趾相互触及，用劲挤压，保持 5 分钟，放松，做 5 次。

衣物干洗后不宜马上穿用

干洗各种衣物，目前普遍使用四氯乙烯作为溶剂。四氯乙烯是一种毒性很强的溶剂，人体吸入四氯乙烯气体后不仅伤害肝功能，使中枢神经系统明显衰弱，引起头昏、头痛、眼花、恶心和呕吐等多种症状。根据美国环保署专家研究测定，略带潮湿的干洗衣物，其所散发出来的气体，会严重污染室内空气，盛放各种干洗衣物的胶袋，则会保留那些有毒的溶剂。

专家们还指出，当干洗的衣物取回家时，应立刻将塑料袋拿掉，并将衣物挂在通风条件比较好的地方，以让衣物上的干洗剂挥发干净，待衣物干后方能穿用，以防有毒气体给身体健康造成危害。

生态旅游有助增强体质

良好的生态环境有助于提高人体体质，长期在大城市生活的人，去作短暂的养生旅游有助于健康。广东省体育科学研究所，最近组织了 45 人的养生团（男

23 人，女 22 人），其中长期在山上活动的 20 人（男女各十人）；长期在大城市生活的 20 人（男女各 10 人）到鼎湖山进行为期 7 天的生态环境对人体健康影响试验。

鼎湖山自然保护区是中国第一个自然保护区，是联合国教科文组织 MBA 生物圈保护区网成员，具有良好的生态环境。这项试验选择了反映神经系统、心血管系统、呼吸系统等功能的 38 项指标，在上山当天、上山 3 天后，上山 5 天后、上山 7 天后进行 4 次测试，获得 1.2 万多个数据。结果表明，38 项指标对人体均有不同程度的影响。影响最明显的是神经系统，所有参加养生团试验的人都反映上山后精神好了，四项测试指标发生变化：反应时平均缩短 0.02 秒；平衡能力平均增加 6.5 秒；动作稳定指数平均提高 0.0536；注意分配指数 Q 值平均提高 0.1393 秒，证实在山上活动 7 天后他们的神经系统功能得到良好的改善。对呼吸系统的影响也比较大，上山 7 天后，养生团成员的肺活量平均提高了 290 毫升，血氧饱和度增长了 1.1%，证明山上的生态环境对人体血液的供氧能力有明显的改善作用。

心血管系统的指标测试也表明了生态环境对人体心血管系统产生良好的影响：每分输出量、每博输出量和心脏指数三项指标均有明显提高，特别是高血压和慢性支气管炎患者的提高更为明显。

更可喜的是，血液生化监测表明，养生团成员上山 7 天后总胆固醇和血液粘稠度显著降低。试验数据

还表明，他们的白血球总数、淋巴球、中间细胞、补体等均有提高，反映机体在鼎湖山这种生态环境中非特异免疫能力有所提高，抗病能力增强。

哪些人不宜坐飞机

飞机是当今较理想的交通工具，随着人们生活水平的提高，出差、旅游、探亲、访友等乘飞机的人越来越多。但医学研究认为，以下人不宜乘飞机。

一、传染性疾病患者。如传染性肝炎、活动期肺结核、伤寒等传染病患者，在国家规定的隔离期内，不能乘坐飞机。其中水痘病人在损害部位未痊愈，不能乘飞机。

二、精神病患者。如癫痫及各种精神病人，因航空气氛容易诱发疾病急性发作，故不宜乘飞机。

三、心血管疾病患者。因空中轻度缺氧，可能使心血管病人旧病复发或加重病情，特别是心功能不全、心肌缺氧、心肌梗塞及严重高血压病人，通常认为不宜乘飞机。

四、脑血管病人。如脑栓塞、脑出血、脑肿瘤这类病人，由于飞机起降的轰鸣、震动及缺氧等，可使病情加重，禁止乘飞机。

五、呼吸系统疾病患者。如肺气肿、肺心病等患者，因不适应环境，如果有气胸、肺大疱等，飞行途中可能因气体膨胀而加重病情。

六、做过胃肠手术的病人，一般在手术十天内不能乘坐飞机。消化道出血病人要在出血停止三周后才

能乘飞机。

七、严重贫血的病人。血红蛋白量水平在 50 克/升以下者，不宜乘飞机。

八、耳鼻疾病患者。耳鼻有急性渗出性炎症，及近期做过中耳手术的病人，不宜空中旅行。

九、临近产期的孕妇。由于空中气压的变化，可能致胎儿提早分娩，尤其是妊娠 35 周后的孕妇，更不宜乘飞机。

飞机旅行防病须知

（1）防晕机。

晕机呕吐是平衡器官紊乱，身体适应较差的缘故，一般只要保持镇静，排除杂念，服些防晕车船药就会平安无事。如果知道自己可能会晕机，最好在登机前 15 分钟服药。

（2）防旧病突发。

飞机起飞、降落、上升、下降、转弯、颠簸等飞行姿态的变化，以及飞机在穿越云层时光线明暗的快速变化，会刺激一些疾病发作。由血栓或出血引起的脑病患者，绝对不要乘飞机；重度脑震荡病人应有专科医生随行并采取有效防范措施；轻度脑震荡病人应随身带些止痛药；患有血管硬化症的老年人在登机前可服少量镇静剂，感冒流涕和鼻塞不通的病人最好不乘坐飞机，因为咽鼓管阻塞有鼓膜穿孔的危险。

（3）防航空性中耳炎。

预防的有效措施是张嘴和吞咽。张着嘴或一个劲

地吞口水，当然也能起预防作用，但毕竟欠雅观。所以航班上一般都忘不了给每位旅客送一小包包装精美的糖果，这道理就在其中。嚼几粒糖果，或嚼几块口香糖使咽鼓管常开。嚼吃是预防航空性中耳炎的最有效办法，也是最令人轻松愉快的措施。若感觉症状仍未消除，可用拇指和食指捏住鼻子，闭紧嘴巴，用力呼气，让气流冲开咽鼓管进入中耳空气腔而消除耳闷、耳重、耳痛等症状。

（4）飞机灾难。

飞机起飞后的 6 分钟和着陆的 7 分钟内，最容易发生意外事故，国际上称为“可怕的 13 分钟”。据航空医学家统计，在我国有 65% 的事故发生在 13 分钟内。因此乘坐飞机应按要求，在起飞前就要系好安全带。

空中常见的紧急情况有密封增压舱突然低落、失火或机械故障等。一般机长和乘务长会简明地向乘客宣布紧急迫降的决定，并指导乘客应采取应急处理。水上迫降时，空中小姐会讲解救生衣的用法，但在紧急脱离前，乘客仍应系好安全带。若飞机高度在 3660 ~ 4000 米，旅客头顶上的氧气面罩会自动下垂，此时应立即吸氧，绝对禁止吸烟。如果机舱内失火，可用二氧化碳灭火瓶和药粉灭火瓶（驾驶舱禁用）；非电器和非油类失火，应用水灭火瓶。乘客要听从指挥，尽量蹲下，处于低水平位，屏住呼吸，或用湿毛巾堵住口鼻，防止吸入一氧化碳等有毒气体中毒。

旅游中的健身疗法

（一）温泉疗法

温泉热温可使人体毛细血管扩张，促进血循环，而水的机械浮力和静水压力作用可起到按摩、收敛、消肿、止痛的功能。因而温泉疗法对皮肤病、肌肉关节病、消化系统病、循环系统病等有较好的疗效。

（二）海滨疗法

海滨的海洋气候具有温差小、太阳辐射反射强烈的特点，进行日光浴锻炼尤为合适。海疗学目前已成为世界上一门专门的学问。海滨疗养的适应症是血液病、糖尿病、心脏病、神经精神病、呼吸病、皮肤病等。

（三）森林疗法

森林因树木的光合作用使白天周围大气富含氧气。由于树木枝叶覆盖，水分易蒸发，故较潮湿。森林气候一般适合于某些神经系统疾病疗养。

（四）高山疗法

据测，海拔 1500 米以上的高山，具有日平均气温低，太阳辐射强及大气中飘尘和污染物少的特点，因此对糖尿病、哮喘病、结核、百日咳、精神分裂症等患者疗养较适宜

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。

旅游途中巧理容

春光明媚，风和日丽，正是人们出门旅游的好时机，但是，旅途中由于爬山涉水或坐船乘车，比较劳累，再加上饮食不规律，长时间暴露在野外，风吹日晒，对于人的健康和美容影响很大，特别是对颜面的损伤尤其厉害，这就需要在旅途中学会巧妙美容的方法：

旅途中多饮水水分不仅使皮肤保持滋润，而且还

能供给皮肤充足的营养。有的人在旅游中只顾观赏风景，往往忘记饮水，或者因饮食不太方便而节食节水，这对于皮肤的损伤很大。因此，旅游途中，必须多饮水。自己带水比较方便，途中的小店、茶舍也别有风味，有些地方的纯净山泉更是天然矿泉水。多饮水就能防止皮肤水分过多蒸发，就能够保障美容。

旅途中多吃水果，由于旅途中很难像在家中那样正常就餐，因而皮肤不仅遭遇到风吹日晒的伤害，而且有营养不足的损伤，然而，多吃水果，却可以得到弥补，而旅途中吃水果又是比较方便的，果园中有桃杏梅李各种瓜果，而山野中野生的水果更有营养。因为水果中含有多种维生素和矿物质，能够通过机体的生化作用，为皮肤提供丰富的营养，从而保证皮肤的健美。

旅途中可用蔬菜美容旅途中的黄瓜、西红柿、胡萝卜等蔬菜不仅可以当水果吃，更可以当美容药品来使用。白天劳累一天，晚上睡眠之前，可以将以上这些新鲜蔬菜切成薄片。贴在脸部、颈部，过10-20分钟后取下，稍加按摩，使皮肤吸收这些蔬菜中有益的营养物质，就能起到保护皮肤和美容的作用。

旅途中常作面部按摩，旅途中乘车或途中小憩可以闭目养神，同时也可以利用这个机会，用手轻轻按摩面部，这样可以加快面部血液的流动，增加皮肤营养的供给，有利于皮肤的恢复弹性，从而达到美容的效果。

旅途中用山泉洗脸，旅途中经常会遇到有山泉的

地方，清冽纯净的山泉是天然的矿泉水，可以补充携带饮水的不足，如果用山泉水洗脸，还有美容的作用。因为山泉水污染少，且含有多种矿物质，能防止产生皱纹和皲裂，保持皮肤的柔润光泽，对保护面部皮肤极为有益。

旅途中要巧打扮，旅途中虽然比较紧张繁忙，但也可以巧妙地进行打扮，清晨洗脸时先用温水洗去面部的油污，再用冷水洗一次，可使面部皮肤增加弹性。脸洗过之后，可涂点香脂或防晒霜，淡淡地涂点口红，少洒一点花露水，这种轻妆淡抹，既能保护皮肤，又会增加你的风采神韵

旅游腿肿怎么办？

春天是旅游观光的大好时节，不管是乘坐什么交通工具，坐着、站着和行走较崢，时间一长，腿脚便会肿起来。医学上把这种由于旅游引起而查无其他原因的腿脚肿称为“旅游性腿脚肿”。

旅游途中腿脚的位置较低，加上地球的引力作用，下肢静脉的血液回流不畅，血液长时间在静脉中淤积，使腿脚血管的压力增加，于是毛细血管扩张，血液中的水分通过血管壁渗透到血管外的皮下，皮下水分积聚多了，便形成腿脚肿胀等。另外，人体长时间保持直立状态，还可使身体大量分泌醛固酮，这种激素能调解水分和盐分的代谢，使肾脏排出水盐的作用减弱，造成大量水盐在身体里滞留，使腿脚的水肿加重。