
旅游知识 (五)

黄兵明 主编

北京银冠电子出版有限公司

目 录

阿富汗礼仪漫谈	1
睡袋的技巧	2
汉族古代食仪	3
如何安排饮食	5
八大菜系	6
春节：海南四大热门景区黄金周尽显品牌效应 ..	8
海南传统旅游商品	1 2
旅游购物须知	1 2
旅游小药箱都装什么药	1 5
十一”旅游预报灵吗	2 2
预报最大缺陷是不能包罗万象	2 2
你知道这些旅游“锦囊”吗	2 4
碧塔海	2 8
白水台	3 1
梅里雪山	3 3
哈巴雪山	3 5
白茫雪山	3 7
千湖山	3 8
属都湖	3 9
虎跳峡	4 1
茨中天主教堂	4 3
澜沧江大峡谷	4 5
碧壤峡谷	4 6

达摩祖师洞	4 8
松赞林寺	4 9
东竹林寺	5 1
镜海	5 4
草海	5 4
树正瀑布	5 5
五花海	5 6
犀牛海	5 7
火花海	5 8
卧龙海	5 8
天鹅海	5 9
平羌江	5 9
黑竹沟	6 0
五通桥小西湖	6 5
夹江千佛岩	6 6
自然景观资源	7 0
青城山	7 0
武侯祠	7 2
四川少数民族之一：藏族	7 4
蒲圻赤壁	7 9
洪湖	7 9
宜昌	8 0
三峡集锦	8 1
三游洞	8 1
长江三峡水利枢纽工程	8 2
秭归	8 3

神农溪	8 3
巫山小三峡	8 4
奉节白帝城	8 4
云阳张飞庙	8 4
忠县石宝寨	8 5
丰都鬼城	8 5
重庆	8 5
蒲圻赤壁	8 6
洪湖	8 6
宜昌	8 7
三峡集锦	8 8
三游洞	8 8
长江三峡水利枢纽工程	8 9
神农溪	9 0
巫山小三峡	9 1
奉节白帝城	9 1
云阳张飞庙	9 1
忠县石宝寨	9 1
丰都鬼城	9 2

阿富汗礼仪漫谈

服饰礼仪：从阿富汗人的穿着打扮上，往往可以看出他们的身份和社会地位。如头戴羊羔皮船形帽、留小胡子、穿西服的一般是官员、商人或知识分子；头缠布头巾、嘴留大胡子、身穿条子大褂、脚踏厚皮鞋的通常是平民百姓。过去女子出都要戴面纱，但现代阿富汗少女已撩开面纱，不穿长袍而公开露面了。西南边境一带的妇女常穿红色肥大长裤，北方的妇女喜欢穿又宽又长的条纹布长外套。儿童们常打赤脚，成年人则爱穿凉鞋或皮靴。当地人还喜欢在冬天戴各式各样的帽子，如俄国羔羊圆帽、羊毛绒线帽和大型号的翻毛羊皮帽。男子一般不剃胡须。妇女喜戴金银饰品。阿富汗的纺织业和服装业非常发达，许多部落和家庭都能自染、自织、自颖服装。仪态礼仪：在阿富汗，一到做礼拜时，到处都可以看到三三两两的人在顶礼膜拜。台阶上、草地上、屋顶上、站台上，凡能容纳叩头的地方，都有人在作礼拜，连正在值勤的警察和士兵，这时也会放下武器，虔诚叩拜。这里的许多乡村妇女平时看上去不慌不忙，一旦发现有陌生人，她们会立刻后住脸部或迅速躲起来。这里的普什图人眉清目秀，目光敏锐，待人友善，从不故意刁难别人；努里斯坦族人不论男女大都金发碧眼，

十分漂亮，举止颇有欧式风韵；哈萨拉族自称“蒙古帝国的子孙”，步态稳健，憨厚勇武，在老人面前非常恭顺。旅游礼仪：阿富汗的气候特点是冬寒夏热、干旱少雨，西南部夏季气温可达 48 度左右，在这里旅行一般应带上防暑、防虫或防蚊等药。在首都，每逢集日，市场上的铜匠、铁匠等手工业者的作坊排列成行，人们可以自由选购旅游物品。阿富汗人大都会做生意，也喜欢讨价还价。一般情况下，对服务员应付 15% 左右的小费，也可以赠送精巧的纪念品。

睡睡袋的技巧

怎样才能睡得更暖些呢？在使用睡袋时，有很多外在因素影响睡袋的性能。要注意的是睡袋本身并不发热，它只是有效地将体温流失减低。下面的条件会帮助你睡得更暖些。

在野外，一个挡风的帐篷能提供一个温暖的睡眠环境。在选择营地时，不要选择谷底，那里是冷空气的聚集地，也尽量避开承受强风的山脊或山凹。

一张好的防潮垫能有效地将睡袋与冰冷潮湿地面分开，充气式效果更佳，在雪地上需用两张普通防潮垫。

保持睡袋干爽对提高睡袋中的睡眠质量很重要。睡袋吸吸的水份主要并非来自外界，而是人体，即使

在极寒冷的情况下，人体在睡眠时仍会排出起码一小杯的水份。保温棉在受潮后会粘结而失去弹性，保温能力下降。如睡袋连续使用多天，最好能在太阳下晾晒。经常清洗睡袋可使用使保温棉保持弹性。

当然在睡眠时多穿衣服也可达到满意效果。这些衣服需要较松软的衣物最佳，它们可兼作加厚睡衣用。将人与睡袋之间的空隙充填满，也可使睡袋的保暖性加强。

人体就是睡袋的热量来源，如临睡前先做一小段热身运动或喝一杯热饮，会将体温略为提高并有助于缩短睡袋的变暖的时间。使用睡袋及睡袋套。

汉族古代食仪

在中国古代，在饭、菜的食用上都有严格的规定，通过饮食礼仪体现等级区别。如王公贵族讲究“牛宜稷，羊宜黍，豕宜稷，犬宜粱，雁宜麦，鱼宜涨，凡君子食恒放焉”。而贫民的日常饭食则以豆饭藿羹为主，“民之所食，大抵豆饭藿羹”。有菜肴二十余种。“凡王之馈，食用六百，膳用六牲，饮用六清，羞用百有二十品，珍用八物，酱用百有二十瓮”。这告诉我们，进献王者的饮食要符合一定的礼教。《礼记·礼器》曰：“礼有以多为贵者，天子之豆二十有六，诸公十有六，诸侯十有二，上大夫八，下大夫六。”而

民间平民的饮食之礼则“乡饮酒之礼，六十者三豆，七十者四豆，八十者五豆，九十者六豆，所以明养老”；。乡饮酒，是乡人以时会聚饮酒之礼，在这种庆祝会上，最受恭敬的是长者。礼产生于饮食，同时又严格约束饮食活动。不仅讲求饮食规格，而且连菜肴的摆投也有规则，《礼记·乡饮酒》：“凡进食之礼，左肴右胾，食居人之左，羹居人之右。脍炙处外，疏酱处内，葱片处右，酒浆处右。以脯醢置者，左胸右末。”译成现代的文字，就是说，凡是陈设便餐，带骨的菜肴放在左边，切的纯肉放在右边。干的食物菜肴靠着人的左手方，羹汤放在靠右手方。细切的和烧烤的肉类放远些，醋和酱类放在近处。蒸葱等伴料放在旁边，酒浆等饮料和羹汤放在同一方向。如果要分陈干肉、牛脯等物，则弯曲的在左，挺直的在右。这套规则在《礼记·少仪》中也有详细记载。上菜时，要用右手握持，而托捧于左手上；上鱼肴时，如果是烧鱼，以鱼尾向着宾客；冬天鱼肚向着宾客的右方，夏大鱼脊向着宾客的右方。在用饭过程中，也有一套繁文缛礼。《礼记·曲礼》载：“共食不饱，共饭不择手，毋搏饭，毋放饭，毋流歌，毋咤食，毋啮骨。毋反鱼肉，毋投与狗骨。毋固获，毋扬饭，饭黍毋以箸，毋捉羹，毋刺齿。客絮羹，主人辞不能烹。

客歎醢，主人辞以簋。濡肉齿决，于内不齿决。毋嘍炙。卒食，客自前跪，撤饭齐以授相者，主人兴辞于客，然后客坐。”这段话的大意是讲：大家共同吃饭时，不可只顾自己吃饱。如果和别人一起吃饭，就要检查手的清洁。不要用手搓饭团，不要把多余的饭放进锅中，不要喝得满嘴淋漓，不要吃得啧啧作声，不要啃骨头，不要把咬过的鱼肉又放回盘碗里，不要把肉骨头扔给狗。不要专据食物，也不要簸扬着热饭，吃黍蒸的饭用手而不用箸，不可以大口囫圇的喝汤，也不要当着主人的面调和菜汤。不要当众剔牙齿，也不要喝瞻渍的肉酱。如果有客人在调和菜汤，主人就要道歉，说是烹调得不好；如果客人喝到酱类的食品，主人也要道歉，说是备办的食物不够。湿软的肉可以用牙齿咬断，于肉就得用手分食。吃炙肉个要撮作一把来嚼。吃饭完毕，客人应起身向前收拾桌上盛行瞻债物的碟子交给旁边伺候的主人，主人跟着起身，请客人不要劳动，然后，客人再坐下。

如何安排饮食

举家旅游所需要注意的另一个重要问题是饮食问题，它关系到旅途全家人的身体健康，是旅游愉快的可靠保证。安排饮食时，一般应注意几个方面的问题：

1、饮食首先要注意的就是卫生。卫生可口、有益健康，切忌饮食不卫生而引发疾病。

2、第二个问题是旅途中的饭菜营养，切不可因节约而忽视营养和健康；当然也不宜在旅途中铺张浪费、大吃大喝，这样也很可能带来身体方面的不适。

3、早餐宜在饭店里用，这样既可安稳用餐，保证营养和卫生，也可避免因四处寻找而浪费时间。切忌不用早餐而匆忙出行。

4、选择一些具有地方特色的饭菜，这样可以更多地了解当地的风土民情，丰富旅游生活，增长见识。因此可以说它是旅游生活中的一个重要组成部分，90年代国外风行的一种旅游产品就是美食旅游。

八大菜系

中国菜肴在烹饪中有许多流派。其中最有影响和代表性的也为社会所公认的有：鲁、川、粤、闽、苏、浙、湘、徽等菜系，即被人们常说的中国“八大菜系”。一个菜系的形成和它的悠久历史与独到的烹饪特色分不开的。同时也受到这个地区的自然地理、气候条件、资源特产、饮食习惯等影响。有人把“八大菜系”用拟人化的手法描绘为：苏、浙菜好比清秀素丽的江南美女；鲁、皖菜犹如古拙朴实的北方健汉；粤、闽菜宛如风流典雅的公子；川、湘菜就象内涵

丰富充实、才艺满身的名士。中国“八大菜系”的烹调技艺各具风韵，其菜肴之特色也各有千秋。

山东菜系：由济南和胶东两部分地方风味组成，味浓厚、嗜葱蒜，尤以烹制海鲜，汤菜和各种动物内脏为长。油爆大哈、红烧海螺、糖酥鲤鱼

四川菜系：有成都、重庆两个流派。以味多、味广、味厚、味浓著称。一菜一格。宫爆鸡丁、一品熊掌、鱼香肉丝、干烧鱼翅

江苏菜系 由扬州、苏州、南京地方菜发展而成。烹调技艺以炖、焖、煨著称；重视调汤，保持原汁。鸡汤煮干丝、清炖蟹粉、狮子头、水晶肴蹄、鸭包鱼

浙江菜系 由杭州、宁波、绍兴等地方菜构成，最负盛名的是杭州菜。鲜嫩软滑，香醇绵糯，清爽不腻。龙井虾仁、西湖醋鱼、叫花鸡

广东菜系：有广州、潮州、东江三个流派，以广州菜为代表。烹调方法突出煎、炸、烩、炖等，口味特点是爽、淡、脆、鲜。三蛇龙虎凤大会、烧乳猪、盐焗（左加火旁）鸡、冬瓜盅、古老肉

湖南菜系：注重香辣、麻辣、酸、辣、焦麻、香鲜，尤为酸辣居多。红煨鱼翅、冰糖湘莲

福建菜系：由福州、泉州、厦门等地发展起来，并以福州菜为其代表。以海味为主要原

料，注重甜酸咸香、色美味鲜。雪花鸡、金寿福、烧片糟鸡、桔汁加吉鱼、太极明虾

安徽菜系 由皖南、沿江和沿淮地方风味构成。皖南菜是主要代表。以火腿佐味，冰糖提鲜、擅长烧炖，讲究火工。

春节：海南四大热门景区黄金周尽显品牌效应

经历非典的洗礼，海南岛的“健康岛”、“生态岛”形象深入人心，海南一批大景区抓住机遇，练内功、挖内涵、创品牌，使海南岛这个中国唯一的热带海岛度假旅游胜地的形象进一步丰满起来。

春节黄金周，团队游、家庭游、自驾车游从四面八方涌入海南。仅1月24日，上岛的游客就达到40825人，创历史最高记录。

海南的四大热门景区更是门庭若市。以1月25日为例，天涯海角游览区、南湾猴岛生态景区接待量分别达到2.32万人次、0.8988万人次；南山文化旅游区、博鳌亚洲论坛会址接待量分别达到1.4万人次、1.46万人次。

天涯海角：老牌景区魅力不减

天涯海角游览区是海南的老牌景区。老景区必须有新内容、新面孔，景区总裁杨其元如是说。

天涯海角游览区位于三亚市西南海滨23公里处。古时候，交通闭塞，“鸟飞尚需半年程”的海南岛，人烟稀少，荒芜凄凉，是封建王朝流放“逆臣”之地。来到这里的人，来去无路，望海兴叹，故谓之“天涯海角”。

今日的天涯海角，已成为富有神奇色彩的海滨游览胜地。这里的碧海、青山、白沙、巨石、礁盘浑然一体，那刻有“天涯”、“海角”、“南天一柱”的巨石雄峙南海之滨，使整个景区如诗如画。景区内还建有全面展示黎族人民经济文化和社会生活的民族风情园，以及天涯历史名人雕像群，游客在此留连忘返，尽享自然和文化交融的情趣。

南山：梵天净土的文化乐园

三亚南山文化旅游区，以“大生态、大文化、大教育、大旅游”为理念，以自然与文化为依托，面临南海，北倚南山，在方圆50平方公里的南海之滨建起蕴含佛教文化苑、道家文化苑、观音文化苑等多个不同主题的大型园区。开园才几年，南山已荣获国家AAAA级旅游区和全国文明风景旅游区示范点、中国人居环境范例奖。

春节期间，南山文化旅游区针对春节黄金周精心策划了14大项游园活动。其中包括：春节游南山、

好礼赠游客；新年除夕夜，敲响吉祥钟；新年合家欢，亲情游南山；新春祈福寿，南山放生行；南山新春游，放飞和平鸽；南山挂寿带，寿比南山高；观佛门武功，看武僧表演；观黎苗歌舞，赏热带风情；听梵音佛曲，看印度佛舞；游观世纪龙砚，洗神奇龙水等。这一系列的活动，使游人徜徉在优美的生态环境中，欣赏独特的自然美景，感受丰富的历史文化，享受南山的宁静、放松和悠闲。

南湾猴岛：人猴同乐的生态乐园

尽管南湾猴岛景区一再告示每天只能接待不超过 4000 人，但怎么也挡不住慕名前来的旅游者的脚步。景区采取了立体式开发模式，给游客以乘跨海缆车，玩猕猴乐园，游海上人家，吃鱼排大餐等多种消费选择，从而缓解了对核心景区的生态压力。

南湾猴岛位于陵水黎族自治县，三面环海，风光旖旎，是世界上唯一的热带海岛型猕猴自然保护区。岛上怪石嶙峋，花果飘香，生活着 2000 多只国家类保护动物——猕猴。长达 2138 米的全国最长的跨海观光索道，犹如一条凌空彩练，将神秘的猕猴王国与迷人的热带港湾、浓郁的“家民俗”、独特的渔港风情串成一线。信步猴岛公园，在群猴的拥簇下欣赏猴子的卓绝技艺，在诙谐的猴艺小品中尽享人猴共

处的欢乐；置身“海上人家”，品海鲜大餐，把酒临风，酣畅处笑语与渔歌呼应……

博鳌：“论坛”效应塑品牌

如果用“一鸣惊人”来形容博鳌，是最恰当不过的。两年前，在海南旅游行程中还不曾有博鳌，因为那时，她是个并不知名的海滨小镇。然而，她绝对充满着灵气。万泉河、龙滚河、九曲江在此相汇入南海；东屿岛、鸳鸯岛、沙坡岛三岛相望；金牛岭、龙潭岭、田涌岭三山环抱。这三河、三岛、三岭与南海浑然一体，令人赞叹造物主之神妙。

就是在这个充满灵气的地方，建起了目前中国唯一的国际性会议组织永久性会址——博鳌亚洲论坛。一年一度的博鳌亚洲论坛年会在这里举行。来自亚洲各国的政要、前政要、经济界首脑及专家汇聚在这里，从这里发出亚洲的响亮的声音。

这是令国人骄傲的品牌！这里以惊人的“博鳌速度”成为集生态、休闲、旅游、智能和会展服务为一体的国际化综合度假区。已建成博鳌亚洲论坛国际会议中心和两座超五星级海滨温泉度假酒店、两个 18 洞 72 杆高尔夫球场以及玉带滩、中心剧场等一系列配套旅游设施。

透过春节黄金周海南旅游市场红火的背后，我们

看到，海南已经拥有了一批名牌景区，形成了品牌景区链。但愿海南的品牌景区链越来越长，名声越来越响亮。

海南传统旅游商品

椰子食品、咖啡、腰果仁、椰雕、贝壳、天然水晶制品、牛角雕、热带果脯及鲜果

、海产干品、鹿制品、特色茶（苦丁茶、鹧鸪茶、绿茶、

香兰茶等）、特色酒（鹿龟酒、山兰玉液、坡马酒、槟榔

酒等）、特色饮料（红牛饮料、力神咖啡、椰树饮料等）。

旅游购物须知

1. 广收信息，知己知彼。既然出游就极有可能购物的，游客不妨通过各个渠道收集

旅游目的地的旅游商品信息。同时，可以做一个预算：自己希望买什么，支付能力如何，打算花多少钱买什么等等。

2. 多光顾大店，慎买贵重物品。大的购物商店、旅游纪念品商店信誉较好，较少发

生欺诈顾客现象，而且一般有质量保证书之类，售后服务也较好。因此，买旅游商品尽量到正规大店去买。

3. 索要购物凭证，寻求合法保护。购物时一定要想好、问清、看懂、选好所购商

品，并要求开具正式发票。这样，一旦发生问题就可以及时向旅游管理部门、工商部门

投诉，用法律武器捍卫自己的合法权益。

“零团费”境外游是怎样蒙骗游客的

这两年，出境旅游市场的价格战打得是“如火如荼”。一些旅行社为了招徕旅游者，与境外同行联手，搞起了“零团费”、甚至“负团费”出境游。其实，赔本赚吆喝的买卖谁都不会干，到头来，羊毛只能出在羊身上。

“零团费”就是国内组团旅行社向旅游者收取的现金只够往返交通和签证的费用，在旅行目的地的吃、住、行和景点门票等费用、旅行社的利润都没有计入报价；“负团费”是指境外接待社在没有接待费用的情况下，还要向国内组团社支付“人头佣金”。