
旅游知识

(一)

黄兵明 主编

北京银冠电子有限公司

目 录

旅游时的知识修养.....	1
旅行社导游规定.....	2
夏季登山需注意的事项.....	6
旅游登山十注意.....	7
旅行中怎样避免蚊虫叮咬.....	8
旅游住宿须知.....	9
你会选购旅游食品吗?	1 1
旅行中饮食卫生注意事项.....	1 2
旅行中腹泻的防治.....	1 3
教你一套旅行“催眠术”	1 4
茶水治晒伤.....	1 6
饮水六诀.....	1 6
夏日出游带哪些药.....	1 7
去什么地儿防什么病.....	1 7
旅游四宝.....	1 9
旅途中藏钱技巧.....	1 9
旅途中藏钱技巧.....	2 0
旅游四宝.....	2 1
对付雨天的小常识.....	2 2
男士旅游穿什么.....	2 2
出差整理行装.....	2 3
旅游美容妙方.....	2 6
牙膏的奇效.....	2 7

旅游衣物的选择.....	2 7
旅游安全注意事项.....	2 8
长途车乘坐常识.....	3 0
轮船乘坐常识.....	3 1
驾车出游前的准备.....	3 2
驾车旅游时防止颈背痛.....	3 3
乘机出行规矩知多少.....	3 4
火车上睡觉头朝哪好?	3 6
参团旅游的手续及注意事项.....	3 6
游客投诉索赔须知.....	4 0
如何处理旅游期间财物失窃?	4 2
异地购物, 物不符实怎办?	4 3
旅途中食宿行不如意, 怎么办?	4 4
旅游消费争议的解决途径.....	4 5
参团旅行防骗 24 招.....	4 6
挑选旅行产品.....	4 8
旅行社赔偿标准.....	5 2
旅游住宿须知.....	5 4
怎样出发前整理好行囊.....	5 6
出发前整理好行囊是极为重要的。	5 6
怎样在旅游中观测气象.....	5 7
怎样在旅游中观测气象.....	5 7
春节出游注意四大事项.....	5 9
春节旅游守则.....	6 0
乘坐飞机的一般常识.....	6 7
儿童票.....	6 8

随身携带物品.....	6 8
不准做行李运输的物品.....	6 9
老年旅行者的保健.....	6 9
临行前要体检.....	6 9
防止受凉感冒.....	7 0
饮食要讲卫生.....	7 0
避免过度疲劳.....	7 0
住处舒适安静.....	7 0
注意饮水卫生.....	7 4
要鉴别饮食店是否卫生.....	7 5
在车船或飞机上要节制饮食.....	7 5
旅游服务质量投诉索赔须知.....	7 6
随身物品:	7 8
人身安全:	7 8
旅游莫患“远视症”	7 8
旅游服务质量投诉索赔须知.....	8 1
怎样对付旅途中的肿?	8 5
野外生存.....	8 6
迷途知返妙计.....	8 7
旅行时应怎样预防感冒.....	8 8
香港岁末吃买玩方案.....	9 0
买不够的精品名牌.....	9 1
购物提示.....	9 3
吃不完的八方美味.....	9 5
怎样游香港?	9 7
如何预测天气.....	9 8

旅行途中钱放哪.....	1 0 0
“自助”旅游知多少.....	1 0 1
滑雪要备齐哪些装备.....	1 0 2

旅游时的知识修养

观赏壮丽的河山，游览名胜古迹，可以使人开阔眼界，增长知识，陶冶情趣。

但有一些青年旅游者，不完全懂得旅游的意义。他们来去匆匆，地方去了不少，钱也花了很多，可是要问起他们的收获、感想，则几乎没有。

旅游是一种综合性的文娱活动，爬山涉水，摄影留念是其中的一项内容，而考究历史、鉴赏字画、碑帖、吟育诗篇，则也必不可少。当旅游者欣赏美丽的风景之后，景之所致，情满于怀，欣然命笔，吟诗作画，尽管这些创作是幼稚和粗糙的，那也会乐在其中，“登山则情满于山，观海则情溢于海”。

当然，要达到这种境界，需要有一定的文化修养，而这又绝非一朝一夕之功。可是只要有心，还是有补救办法的。一方面，平时应系统地读些历史、地理等书籍和一些优秀的散文、游记，多参观一些画展、书展，培养艺术兴趣和欣赏能力，增长知识，开阔视野，丰富阅历，这是从长计议。开阔视野，丰富阅历，这是从长计议。另一方面，当要游览一个地方而又对此一无所知时，也可临时读一些介绍、传记，甚至可了解一些民间传说。有了这些准备，再去时就会充实得多了，感慨也就会油然而生。

旅行社导游规定

(1987 年 12 月 1 日国家旅游局发布)

第一条 为了加强对全国导游人员的统一管理，提高导游服务质量，保护旅行者和导游人员的合法权益，促进旅游事业的健康发展，制定本规定。

第二条 本规定所称导游人员，是指为旅行者（包括旅行团，下同）组织安排旅行和游览事项，提供向导、讲解和旅途服务的人员。

根据旅行者的不同要求，导游人员分别使用外国语、汉语普通话或者方言、少数民族语言进行导游。

第三条 导游人员分为全程陪同、地方陪同和定点陪同。

全程陪同导游人员，是指受旅行社（包括旅游公司，下同）委派或者聘用，为跨省、自治区、直辖市范围旅游的旅行者，提供全部旅程导游服务的人员。

地方陪同导游人员，是指受旅行社委派或者聘用，在省、自治区、直辖市范围内为旅行者提供导游服务的人员。

定点陪同导游人员，是指受旅行社委派或者聘用，在一个参观、游览点内为旅行者提供导游服务的人员。

第四条 导游人员的正当权益受国家法律保护，

任何单位和个人不得非法干涉其执行工作任务。

第五条 导游人员的主要职责是：

一、接受旅行社分配的导游任务，按照接待计划，安排和组织旅行者参观、游览；

二、负责向旅行者导游、讲解，传播中国文化；

三、配合和督促有关部门安排旅行者的交通、食宿，保护旅行者的人身和财物安全等事项；

四、反映旅行者的意见和要求，协助安排会见、座谈等活动；

五、解答旅行者的问讯，协助处理旅途中遇到的问题。

第六条 导游人员应当具备下列条件：

一、必须是中华人民共和国公民，热爱祖国，拥护社会主义制度，遵纪守法，遵守旅游职业道德，热心为旅行者服务；

二、具有高中以上文化水平，有胜任导游工作的语言表达能力；

三、熟悉旅游业务，有组织接待能力；

四、身体健康，能适应工作的需要。

第七条 具备前条所列条件者，经考试合格，办理登记注册手续，方可担任导游工作。

第八条 分配到旅行社工作的高等院校毕业生，

具备本规定第六条所列条件者，可以担任实习导游人员，实习期满 1 年，经考试合格，可以转为正式导游人员。

第九条 根据工作需要，旅行社可以在社会上招聘业余导游人员。具备本规定第六条所列条件者，持有关证明，经考试合格，方可担任业余导游工作。

第十条 导游人员的考试工作，由国家旅游局批准组成的全国考试委员会统一领导和部署，各省、自治区、直辖市旅游行政管理部门批准组成的考试委员会具体组织实施。

第十一条 经考试合格者，由国家旅游局或者各省、自治区、直辖市旅游行政管理部门分别办理登记注册手续，并发给导游证书。

第十二条 旅行社对导游人员日常管理的主要职责是：

- 一、进行政治思想、职业道德、法制、纪律教育；
- 二、组织导游业务培训；
- 三、负责内部考核和奖惩工作；
- 四、处理旅行者对导游人员的意见。

第十三条 旅游行政管理部门可以派人检查导游工作，被检查的导游人员不得无理拒绝。检查人员执行任务时，应当出示旅游行政管理部门的检查证件。

第十四条 导游人员在执行任务时，应当佩戴导游证，并携带导游证书。

第十五条 导游人员认真执行本规定，在工作中服务质量优异，作出重大成绩的，由旅游行政管理部门或者旅行社给予奖励。

第十六条 导游人员有下列行为之一的，由旅游行政管理部门予以处罚：

一、不履行本规定第五条规定的各项职责造成严重后果的，根据情节轻重给予行政处分，并可以扣留导游证和导游证书；

二、违反本规定第十三条规定，无理拒绝检查的，扣留导游证和导游证书；

三、有上述两项行为，情节恶劣，经省、自治区、直辖市旅游行政管理部门批准，收回其导游证和导游证书，吊销导游注册。

第十七条 对非法干涉导游人员执行任务，造成后果的，由旅游行政管理部门会同有关部门进行处理。有关部门应当配合支持。

第十八条 未按本规定参加考试、办理登记注册手续者，不得担任导游工作，擅自进行导游活动，收取导游费的，由旅游行政管理部门没收全部违法所得，并可处以违法所得 3 倍以下的罚款。

第十九条 受处罚者对旅游行政管理部门的处罚决定不服的,可以在收到处罚通知之日起 15 日内,向上一级旅游行政管理部门提出申诉,上一级旅游行政管理部门应当在收到申诉之日起 15 日内予以答复。

第二十条 本规定由国家旅游局负责解释,施行细则由国家旅游局制定。

第二十一条 本规定自 1988 年 3 月 1 日起施行。

夏季登山需注意的事项

体质较弱的登山者,在夏季登山的活动中,由于活动剧烈、体力消耗过大,尤其是未能及时补充体内损失的水分和盐份时,容易发生热昏厥。热昏厥的主要症状表现为:感觉精疲力尽,却烦躁不安,头痛、晕眩或恶心。脸色苍白,皮肤感觉湿冷。呼吸快而浅,脉搏快而弱。可能伴有下肢和腹部的肌肉抽搐。体温保持正常或下降。

为避免发生热昏厥,一些体制较弱的登山者,在参加夏季登山的活动中应特别注意避免体力消耗过大的活动,注意休息节奏、保持体力。应多喝一些含有盐份的水或饮料,即使对体内的电解质损失给予补充。一旦发生热昏厥,应尽快将患者移至阴凉处躺下。若患者意识清醒,应让其慢慢喝一些凉开水。若患者大量出汗,或抽筋、腹泻、呕吐,应在水中加盐

饮用（每公升一茶匙）。若患者已失去意识，应让其卧姿躺下，充分休息直至症状减缓，然后送医院进行处理。

旅游登山十注意

1、行前预先规划旅游路线，充分了解交通路况，进入山区应注意塌方落石与路肩塌陷。

2、自行开车进山旅游，须事先做好车辆保养，并留意旅途沿线的加油站、修理厂、医院等位置。

3、登山前应了解自己的健康状况，随时携带药物；有高山反应及身体不适者，勿勉强上山。

4、登山前特别要注意服装和鞋子，尽量要轻装上山，少带杂物，以减轻负荷；鞋子要选用球鞋、布鞋和旅游鞋等平底鞋，勿穿高跟鞋，以免造成登山不便和有碍安全；借助拐杖要注意选择长短、轻重合适与结实。

5、行前应注意气象预报，适时增减衣服。遇雨时在山上不可用雨伞而要用雨披，这是为避雷电，并防止山上风大连人带伞给兜跑；雪天在山上走路更要注意防滑。

6、要做到观景不走路，走路不观景；照相时要特别注意安全，要选择能保障安全的地点和角度，尤其更要注意岩石有无风化。

7、注意自身旅游安全，勿擅自到未开放的旅游山区和危险山区游玩；尽量避免在无人管理的山地游玩；不在无救生人员管理的深潭、溪流水域游泳及戏水；注意并依照警告、禁止标志的规定进行旅游。

8、上山要注意林区防火，观光沿途不能吸烟。

9、爱护自然环境，不破坏景观资源；维护风景区环境整洁，不任意丢弃垃圾。

10、注意保管好自己钱物，防止丢失及被窃，尤其是照相机等常用之物更要注意别丢落，特别是在换胶卷时勿将胶卷落下。

旅行中怎样避免蚊虫叮咬

在天气暖和的日子里外出旅游难免遭昆虫叮咬，多数情况下不会有严重的后果，但如果您对某种昆虫的毒素过敏，或者遭到大批昆虫的叮咬那就可能危机生命。

使用各种驱蚊虫药品，可避免大多数蚊类等昆虫叮咬。这种药品一般有膏状、液体和喷雾式三种剂型出售，它们的主要有效成分是避蚊胺，对蚊子有较好的效果。如果无法买到这些药品也可以使用风油精来代替，效果也不错。

在外出的时候在全身抹上驱蚊药或风油精，涂在衣服上效果更好，因为身上的药容易被汗水冲掉。

不要在河边、湖边溪边等靠近水源的地方扎营，这些地方在夏天会有较多的蚊子。行走的时候尽量不要在草丛当中穿行，草丛是很多昆虫的“家”。

在雷雨中遭雷击的可能性非常小，但天有不测风云，雷电交加之时，还是小心防范为妙。在雷雨之中下面几点很关键：

不要在巨石下、悬崖下和山洞口躲避雷雨，电流从这些地方中通过时会产生电弧，击伤避雨者。如果山洞很深，可以尽量躲在里面。

不要在雷雨中骑车或骑马，更不要放风筝，雨中的放风筝，会引雷击身。不要躲在旷野中孤立的小屋内。成群的建筑物则是避雷的好地方。离开高地，不要在树下避雨。远离金属物体，闪电击中这些物体后，会向两旁射出较小的电弧，可以波及几米远的地方，电弧产生的热量会使四周空气急剧膨胀，产生冲击波。强大的声波可能震伤肺部。汽车内是躲避雷击的理想地方，就算闪电击中汽车，也很少会伤人。如果在游泳或在小艇上，应马上上岸。即便是在大的船上，也应躲到甲板之下，不要接触任何金属物。

旅游住宿须知

一. 旅馆、酒店的选择：

1，交通要方便。旅行者时间比较紧迫，往往一

天里要逛好几个景点，所以交通问题要放在重要位置。

2，收费要经济。自助旅行当然不比跟团啦，每分每毫都要仔细算哟！

3，一般来说，交通方便与收费经济是成反比的。在同一住宿条件下，收费便宜的旅店往往交通不方便。如何找到其中的平衡呢？算算你从那间旅店搭出租车到市中心的花费加上房租之和哪个比较便宜，就选便宜的那间吧。当然，注意搭车的时间可别太长，时间可宝贵着呐。

二. 住宿登记须知：

1，登记住宿时，出示护照、回乡证、居民身份证或其它有关证件。填好住房登记表，并告知离店日期。

2，临时换人必须先到服务台办理手续。一般不允许增加人数(如三人住二人房)。3，退房时间一般都定在次日中午 12 点前，晚了可要加钱哦。

4，亲友来访，不能过夜。多数酒店把时间下限定在晚 11 点到 12 点间。

三. 住宿安全要注意：

1，最基础的，就是贵重物品随身携带，离开房间时关好房门。

2, 住宿其间旅客如有贵重物品而又携带不便, 可交到服务台办理保管手续。(一般的星级宾馆都有这项服务)

3, 不要在酒店房间内使用电炉、电饭煲、电熨斗等。也不要躺在床上吸烟(很容易失火的)。

4, 根据政府的有关规定, 易燃易爆品、放射性危险品是不能带进酒店的。嫖娼、吸毒、赌博等就更不要搞啦。

5, 万一发生失窃, 尽快通知服务台。

你会选购旅游食品吗?

人们在外出旅游之前, 一般都会选购一些食品以备途中的不时之需。那么应选购哪些旅游食品比较好?

新鲜食品

旅游食品一定要选择新鲜, 色泽亮丽, 让人一见便垂涎欲滴。有关专家认为: 到绿色地带应选择偏红色的食品; 黄土地带应选择偏蓝色的食品; 城市灰色地区则应选择褐、绿色食品。如果食品的颜色同所处环境的色调一样, 比较影响人的胃口。

多汁食品

含糖量较低的汽水、富含维生素的饮料以及水果等, 既解渴又可以减轻旅途的疲劳。

营养食品

一般一个成年人在外出旅游时，每天要消耗约3000大卡的热量，相当于一个年轻体力劳动者的旅游食品。这些东西不宜吃得过饱，以免影响旅游行程。

风味食品

携带的旅游食品应具有多风味，互相搭配，以促进食欲。可选择一些自己喜爱的食品，在饮食不习惯时派上用场。在风景区旅游可以选购当地的传统特色食品，品尝风味小吃，即可饱口福，又可以得到美的享受。

柔软食品

一般在旅游中，人的体力消耗较大，容易口舌燥，食欲不振。而柔软食品既新鲜，又易于消化。

旅行中饮食卫生注意事项

1. 注意饮水卫生。一般来说，正确的饮水顺序是：蒸溜水、开水和消毒净化过的自来水、山泉和深井水。江、河、塘、湖水千万不能生饮。必要时可用瓜果代水。

2. 学会鉴别饮食店卫生是否合格。合格的一般标准应是：有卫生许可证，有清洁的水源，有消毒设备，食品原料新鲜，无蚊蝇，有防尘设备，周围环境干净，收款人员不接触食品且钱票与食品保持相当距离。