

平安快乐游北京

池根成 编 著



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

平安快乐游北京 魏根成编著 北京 : 人民军医出版社 2009.12

ISBN 978-7-5066-6111-1

I 魏... 魏... 魏... 原北京市
IV 魏... 魏...

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 123456 号

策划编辑 闫树军 文字编辑 钱松宝 责任编辑 余满松
崔晓荣 陈摇鹏

出版人 齐学进

出版发行 人民军医出版社 经销 新华书店
通信地址 北京市复兴路 165 号甲 12 层 邮编 100045
电话 (010) 51927000(发行部)、51927001(总编室)
传真 (010) 51927000(发行部)、51927002(办公室)
网址 www.jjpmc.com.cn

印刷 后勤指挥学院印刷厂 装订 京兰装订有限公司

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 12.5 字数 300 千字

版次 2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

印数 1000~5000

定价 19.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书 凡有缺、倒、脱页者 本社负责调换

电话 (010) 51927000

内 容 提 要

随着现代人生活节奏的加快,人际竞争压力的增大,犹豫的人群处在亚健康状态。旅游既是饱览湖光山色,获取外界新知的捷径,又是减除精神压力,调节身心疲惫的坦途。同时也是一种返璞归真的真实体验。本书作者收集了大量的北京旅游资料,归纳整理,以优美流畅的文字简述了北京特有的名山秀水,神宫秘宇,古老的胡同,幽静的四合院,整洁安全的住宿条件,灵活快捷的出行交通,风味独特的美味佳肴,舒适便利的购物场所,京味浓浓的文化娱乐场院。本书给予旅游者在行、住、购及保健就医等方面的特别关爱、友情提示和应变指南,让旅游者享受愉快、安全和健康的旅程,达到快乐出行、安全返回的目的。本书内容丰富翔实,文字流畅,既有知识性、又有趣味性,是一本北京旅游的指南,又是一本旅游知识通俗读物。适合于广大旅游爱好者阅读。

责任编辑摇闫树军摇崔晓荣摇钱松宝

目 录

旅游 现代人的全新生活 轶(员)

摇摇旅游是春天的踏青,夏天的避暑,秋天的赏叶,冬天的休闲。旅游有放歌自然的纵情,有人约黄昏的期待……旅游,能够给人们带来超越时空的全新感受与快乐。

这本平安快乐游北京就是你来京旅游的向导,它将告诉你如何面对旅游中可能发生的诸多问题,让你快快乐乐出门,安安全全回家。

摇摇㊟健康提醒:防“非典”的“九项注意” 轶(圆)

摇摇㊟保健锦囊:防晒 轶(猿)

摇摇㊟应变指南:旅途患病的应急处理 轶(猿)

圆旅行药品 轶(缘)

旅游常用药物表 轶(苑)

平安快乐游北京——魅力北京 轶(愿)

北京,以古老大气而闻名,置身于神秘的宫阁楼宇丛中,漫步在幽深的胡同和四合院落里,用心去体味弥漫其间的浓浓京味,你才能领会北京之游的真谛。

摇摇㊟特别推荐:四季北京 轶(员)

摇摇㊟友情提示:北京行——随团游还是自助游 轶(员)

摇摇㊟特别关照:藏钱窍门 轶(圆)



平安快乐游北京

- 摇摇⑤ 应变指南 :如何识别扒手 轶(圆)
- 摇摇⑤ 特别提醒 :识破扒招种种 轶(圆)
- 摇摇⑤ 保健锦囊 :健康旅游的八颗金豆 轶(圆)
- 圆 旅游饮水六诀 轶(圆)
 - 圆 旅游“四宝” 轶(圆)
 - 圆 旅行护脚常识 轶(圆)
 - 圆 春季旅游的保健 轶(圆)
 - 圆 秋季“登高”备要 轶(圆)
 - 圆 老年人旅游保健要点 轶(圆)
 - 圆 儿童旅游怎样才能平安和快乐 轶(圆)
- 摇(员) 注意儿童“旅游病” 轶(圆)
- 摇(圆) 小贴士 :注意儿童参团旅游
怎样收费 轶(圆)
- 圆 高温时节出行五点警示 轶(圆)
 - 圆 旅行归来体能恢复要诀 轶(猿)
- 摇摇⑤ 小贴士 :平安快乐游北京亲情贴士 轶(猿)
- 圆 美女出游小心走光 轶(猿)
 - 圆 旅游中的美容方法 轶(猿)
 - 圆 旅游与艳遇 轶(猿)
 - 圆 小朋友畅游大自然 轶(猿)
 - 圆 儿童旅游中吃什么好 轶(猿)
 - 圆 自驾车旅游应注意啥 轶(猿)
 - 圆 旅游七忌 轶(猿)
 - 圆 自助旅游怎样制定旅游计划 轶(猿)
 - 圆 旅游节省开支七招术 轶(源)
 - 圆 女性单人旅游安全防范指南 轶(源)

遇到有人纠缠时如何应对 轶(源)

平安快乐游北京——住在北京 轶(源)

摇摇 无论你以何种方式来到北京,找一个舒适的住所,是平安快乐游北京的第一步。安居乐游。旅行虽短暂,同样要有一个温馨的“家”。

摇摇④友情提示:北京城内最实惠住处 轶(源)

摇摇④特别关爱:便宜的住所哪里找 轶(缘)

摇摇④健康提醒:入住住宿空调房对健康的影响 轶(缘)

圆公共场所谨防污染 轶(缘)

摇摇④应变指南:火场逃生秘笈 轶(远)

摇摇④保健锦囊:“旅馆病”不可不防 轶(远)

圆“旅馆病”不可不防 轶(远)

圆住宿怎样预防性病 轶(远)

摇摇④小贴士:平安快乐游北京亲情贴士 轶(远)

圆找旅馆的学问 轶(远)

圆旅途中如何应付失眠 轶(远)

圆野外宿营要点 轶(远)

圆谨防旅途陷阱 轶(远)

圆被困电梯应对措施 轶(远)

圆识别火灾征兆 轶(远)

圆火灾遇险心理分析 轶(远)

圆地下建筑火灾逃生对策 轶(远)

圆高层建筑火灾逃生指南 轶(远)

圆高楼火灾中的三个怎么办 轶(远)

圆宾馆突遇火灾的自救办法 轶(远)





平安快乐游北京

平安快乐游北京——行在北京 轶(愿)

摇摇“南来北往的交通枢纽,灵活快捷的出行选择”,最能表达北京的交通情况。

摇摇摇摇✱航空 轶(愿)

摇摇摇摇✱部分售票地点一览 轶(愿)

摇摇摇摇✱北京民航班车乘车点 轶(愿)

摇摇摇摇✱乘机出行规矩知多少 轶(愿)

摇摇⑤特别提醒:旅游误机怎么办 轶(愿)

摇摇摇摇✱铁路 轶(愿)

 怎样购买靠窗座位车票 轶(愿)

 乘火车应注意些什么 轶(愿)

摇摇摇摇✱公路 轶(愿)

摇摇摇摇✱北京长途汽车站问询电话 轶(愿)

摇摇摇摇✱假日旅游列车 轶(愿)

摇摇摇摇✱地铁 轶(愿)

摇摇摇摇✱公交旅游专线 轶(愿)

摇摇摇摇✱旅游景点专线 轶(愿)

摇摇摇摇✱一日旅游专线 轶(愿)

摇摇摇摇✱特线双层车 轶(愿)

摇摇摇摇✱公交车旅游线路(怨字头) 轶(愿)

摇摇摇摇✱水上旅游线路 轶(愿)

摇摇⑤特别关爱:在北京要学会乘车 轶(愿)

摇摇⑤友情提示:街头遭遇抢劫怎么办 轶(愿)

 车祸猛于虎 轶(愿)

摇摇⑤保健锦囊:人在旅途自我保护 轶(愿)

摇摇⑤应变指南:员在地铁里遇险怎么办 轶(愿)



摇摇④应变指南 圆遇到地铁停电怎么办 轶(员颀)

摇摇④特别提醒 地铁停电八项注意 轶(员颀)

摇摇④应变指南 猿遇到地铁着火怎么办 轶(员颀)

 獾预防车祸发生的对策和措施 轶(员颀)

 灏对车祸伤员的判断和急救 轶(员颀)

摇摇④教你一招 :如何预测天气 轶(员颀)

摇摇④小 贴 士 :平安快乐游北京亲情贴士 轶(员颀)

 兕乘飞机别忘了防盗 轶(员颀)

 圃乘飞机怎样保健 轶(员颀)

 獾乘火车防盗诀窍 轶(员颀)

 灏乘汽车防扒小经验 轶(员颀)

 纛乘车怎样保健 轶(员颀)

摇摇摇摇✱旅行应变策略之一 :汽车相撞 轶(员颀)

摇摇摇摇✱旅行应变策略之二 :汽车落水 轶(员颀)

摇摇摇摇✱旅行应变策略之三 :乘船遇险 轶(员颀)

平安快乐游北京——食在北京 轶(员颀)

摇摇北京是集全国美味之大全的首善之区 ,中国八大菜系及各地风味应有尽有 ,也不乏正宗的欧美西餐 ,日本料理、韩国烧烤。

摇(一)北京风味 轶(员颀)

摇(二)地方风味 轶(员颀)

摇(一)民族风味 轶(员颀)

摇(一)异国风味 轶(员颀)

摇摇④友情提示 :来北京旅游你一定要品尝风味

 小吃 轶(员颀)





平安快乐游北京

- 摇摇⑤特别关爱 野外烧烤秘笈 轶(员圆)
- 摇摇⑤健康提醒 怎样在旅游时选食水果 轶(员源)
怎样预防食物中毒 轶(员缘)
旅游者容易发生腹泻 轶(员远)
- 摇摇⑤保健锦囊 旅游营养食品的补充 轶(员愿)
注意饮食卫生 防止急性胃肠炎 轶(员怨)
食物中毒后怎么办 轶(员圆)
- 摇摇⑤小贴士 平安快乐游北京亲情贴士 轶(员圆)
- 摇摇摇摇✳菜系介绍 轶(员圆)
- 摇摇摇摇✳谭家菜—北京餐饮经典 轶(员圆)
- 摇摇摇摇✳闲话京菜 轶(员源)

- 平安快乐游北京——游在北京 轶(员圆)
- 摇摇北京名胜古迹多达圆远处,万里长城、故宫、颐和园、北海、香山、天坛等景点世界闻名,是五千年东方文明精华所在。
- 摇摇⑤友情提示:一、北京经典旅游热点 轶(员圆)
二、如何参加京城一日游 轶(圆缘)
- 摇摇⑤特别关爱 徒步秘笈 轶(圆缘)
- 摇摇⑤应变指南 在游乐场遇到意外怎么办 轶(圆圆)
- 摇摇⑤教你一招 野外如何识别方向 轶(圆圆)
旅游时如何观测气象 轶(圆圆)
- 摇摇⑤保健锦囊 怎样预防旅游“上火” 轶(圆圆)
- 全家旅游怎样才能平安和快乐 轶(圆源)
- 摇摇⑤亮点主题 来京旅游一定要去的四条主线 轶(圆圆)
博物馆之旅 轶(圆圆)

长城之旅 轶(圆圆)

古刹名寺之旅 轶(圆圆)

民俗之旅 轶(圆圆)

摇摇⑤小贴士:平安快乐游北京亲情贴士 轶(圆圆)

圆游程序设计 轶(圆圆)

圆游览寺庙四忌 轶(圆圆)

圆北京的山景特点 轶(圆圆)

圆遇到山洪怎样办 轶(圆圆)

圆在北京山林旅游防蛇小窍门 轶(圆圆)

圆毒蛇咬伤后怎么办 轶(圆圆)

圆京郊旅游要防野蜂等毒虫蜇伤 轶(圆圆)

圆对溺水者如何紧急处理 轶(圆圆)

圆游泳安全注意事项 轶(圆圆)

圆如何劝解自杀者? 轶(圆圆)

圆到森林公园旅游安全要点 轶(圆圆)

圆游北京防雷击 轶(圆圆)

圆触电或被雷击伤后如何急救 轶(圆圆)

圆高温中暑后怎么办 轶(圆圆)

平安快乐游北京——购在北京 轶(圆圆)

摇摇北京除景泰蓝、风筝之类的特产外,北京购物的优势主要集中在图书、古玩、工艺品、高级品牌消费品上。

摇摇⑤特别关爱:一定要逛的北京特色街道 轶(圆圆)

摇摇⑤友情提示:京城购物小建议 轶(圆圆)

摇摇⑤历史商业街:东四、西单、鼓楼前 轶(圆圆)

摇摇⑤应变指南:逛商场突遇火灾怎么办 轶(圆圆)





平安快乐游北京

摇摇⑤友情提示：平安快乐游北京亲情贴士 轶(圆恩)

 圆京城购物指南 轶(圆恩)

 圆北京的鬼市和夜市 轶(圆恩)

 圆旅游怎么购物 轶(圆恩)

 圆旅游购物四忌 轶(圆恩)

摇如何省钱 轶(圆恩)

平安快乐游北京——玩在北京 轶(圆恩)

摇摇北京是全国城市中酒吧最多的地方，总共有 源园多家。北京的文化人多，开酒吧的文化人多，泡吧的文化人更多，只有北京的酒吧承载了这么多的文化意味。

摇摇⑤友情提示：京城酒吧何处寻 轶(圆恩)

摇摇⑤小资情调：北京女人爱泡的八个酒吧 轶(猿恩)

摇摇⑤应变指南：娱乐场所着火怎么办 轶(猿恩)

摇摇⑤友情提示：平安快乐游北京亲情贴士 轶(猿恩)

 圆京城茶馆 轶(猿恩)

 圆京城话剧 轶(猿恩)

 圆京城国粹——京剧 轶(猿恩)

 圆滚石娱乐中心 轶(猿恩)

 圆北京之夜文化城 轶(猿恩)

 圆攀岩地点指南 轶(猿恩)

 圆到北京别忘了看赛马 轶(猿恩)

 圆北京野外观鸟 轶(猿恩)

 圆春日风筝放飞悠然好心情 轶(猿恩)

 圆去蒲洼狩猎场是狩猎的好去处 轶(猿恩)

摇摇⑤健康提醒：如何使长途旅行轻松愉快 轶(猿恩)



旅游：现代人的全新生活

旅游是春天的踏青,夏天的避暑,秋天的赏叶,冬天的休闲。旅游有返璞自然的纵情,人约黄昏的期待……旅游,能够给人们带来超越时空的全新感受与快乐。旅游已是时下人们享受生活的一种休闲方式。

美国著名旅游专家托马斯·曼尼曾说:“一个不懂得旅游之妙的人,恐怕很难找到善待自己的生活方式,因此,旅游属于寻找快乐的人们!”

中国是世界上旅游资源最丰富的国家,是世界旅游大国之一。近年来,伴随着经济生活的宽松,双休日和长假的实施,旅游终于成为无法摆脱的诱惑。对充满各种竞争压力的现代人而言,旅游既是调节身心疲惫的心理需要,也是获取外部新知识的文化需求。秀丽的山川,宁静的森林,湛蓝的海洋,神秘的古迹……人们领略大自然的神奇造化,呼吸中华五千年文明气息,是一种真正返璞归真的解脱。是人们心灵陶冶的坦途。

然而,“在家千日好,出门万事难。”想要享受愉快的旅程,事前的充分准备以及正确的旅游知识是必不可少的。这本《平安快乐游北京》就是你来京旅游的向导,它将告诉你如何面对旅游中可能发生的诸多问题,让你快快乐乐出门,平平安安回家。





平安快乐游北京

健康提醒：防“非典”的“九项注意”

2003年，一种新的传染病——“严重急性呼吸综合征”（简称非典）在一些国家和地区暴发，此病俗称“非典型肺炎”（简称非典），曾在我国一些省市流行。旅游出外打乱平时的生活节奏，接触的人群会比平时多，即使没有出现非典，也要在精神和身体上有所防备。可归纳为“九项注意”。

（一）根据天气变化，注意防寒保暖；注意均衡饮食，增强自身免疫力。

（二）减少在人员密度比较大的地方滞留或活动时间。尽量选择登山、到海边、到森林去，那里空气质量好，能减少呼吸道疾病。

（三）加强个人卫生、勤洗手。

（四）在旅游景点和风景区参观、旅游时，尽量避免接近动物和鸟类。不少疾病传播都与动物、鸟类有关。

（五）晚上睡觉前要开一段时间窗户，保持室内空气流通，保持空气清新。

（六）饮食方面要注意少聚餐、不吸烟、少喝酒。

（七）如果出行期间自己或旅伴有发热、腹泻、咳嗽、气短或高热不退的症状，要果断中止旅行，就近医疗。一定要服从医护人员的安排。病人要自觉与旅伴隔离，这对自己健康恢复有利，同时，也是一种必要的社会公德。

（八）出行时的常见病主要是感冒、咳嗽、腹泻等呼吸道和消化道疾病，适当带上一些常规药就可以了，如果自己用药，一定要有充分的把握，不能滥用抗生素类药物。

（九）关于“要不要戴口罩”：出门旅行要“带”口罩，但

不是什么时候都“戴”。一般情况下不需要戴,如果自己出现一些异常症状时则要戴,旅伴中出现异常症状时也要戴。

⑤ 保健锦囊 :防晒(员)

出门在外,少不了晒太阳。因此,出游千万别忘了防晒。摇

市面上的防晒乳,以 SPF 号码分成不同的档次;号码越大,保护有效时间越长。通常,防晒乳的保护时间,是 SPF 号码乘以 15 分钟,像 SPF15 号码的防晒时间 225 分钟。当然,皮肤在阳光下的承受力是因人、因时段季节和纬度而异的。

如果你到山里玩,只须作一般性的防晒,选择 SPF15 的防晒乳即可。但如果你到海里游泳,则需选用 SPF25 以上的防晒乳;中午时分,阳光猛烈,就得选用 SPF30 以上的防晒乳。

是不是防晒指数越高越好呢?

有专家认为,防晒指数越高的产品,油腻感越重,容易堵塞毛孔,不利于排汗,故而擦上后会感觉不适。正确的做法是,在不同场合,针对不同要求,选用不同防晒指数的用品。

⑥ 应变指南 :

1. 旅途患病的应急处理

晕厥 :千万不可随意搬动,应首先观察其心跳和呼吸是否异常。如发现心跳、呼吸正常者,可轻拍患者并大声呼唤





平安快乐游北京

使其清醒。如无反应则说明情况比较复杂,应使患者头部偏向一侧并稍放低,取后仰头姿势,然后采取人工呼吸和心脏按摩的方法进行急救。

关节扭伤:关节不慎扭伤后,切忌立即搓揉按摩,应立即用冷水或冰块敷15分钟,然后,用手帕或绷带扎紧扭伤部位,也可就地取材用活血、散瘀、消肿的中药外敷包扎,争取及早康复。

心源性哮喘:奔波劳累,常会诱发或加重心源性哮喘的急性发作。病人首先应采取半卧位,并用布带轮流扎紧患者四肢中的三肢,每隔15分钟一次,可减少进入心脏的血流量,减轻心脏的负担。

心绞痛:有心绞痛病史的患者,出外游玩应随身携带急救药品。如发生心绞痛后,首先应让其坐起来,不可搬动,并迅速给予硝酸甘油含于舌下,同时服用麝香保心丸或丹参滴丸等药物,以缓解病情。

胆绞痛:旅游途中若摄入过多的高脂肪和高蛋白饮食,容易诱发急性胆绞痛疾病。发病时首先应让患者静卧于床,迅速用热水袋在患者的右上腹热敷,也可用拇指压迫刺激足三里穴位,以缓解疼痛。

胰腺炎:有些人在旅游时喜欢走到哪里就吃到哪里,暴饮暴食而诱发胰腺炎。发病后,应严格禁止饮水和饮食。然后,用拇指或示指压迫足三里、合谷等穴位以缓解疼痛或减轻病情并及时送医院救治。

急性肠胃炎:由于旅途中食物或饮水不洁,极易引起各种肠道疾病。如出现呕吐、腹泻和剧烈腹痛等症状。同伴应立即将病人送附近医院诊治,并将其吐、泻物按防疫要求

进行消毒处理,以防传播扩散。

2. 旅行药品

氟哌酸胶囊:用于呼吸道、泌尿道、消化道、妇科、皮肤、五官和软组织等器官的感染。

麦迪霉素:用于金黄色葡萄球菌、链球菌、肺炎双球菌、淋球菌引起的各种炎症。

头孢氨苄胶囊:用于各种炎症,每次服圆~源粒,员日猿~源次,儿童酌减。青霉素过敏者禁用。

乙酰螺旋霉素片:用于金黄色葡萄球菌、链球菌、肺炎双球菌、梅毒螺旋体所引起的感染,也可用于支原体肺炎。

黄连素片:用于肠道感染。每次服圆~猿次,员日圆次,饭后服。孕妇慎用。

复方新诺明:用于呼吸道、泌尿道感染、肠道感染。每次服圆片,员日圆次,饭后服。对磺胺类药物过敏者禁用。

牛黄上清片:清热解毒、抗菌消炎,用于咽炎、牙龈炎、通便。每次源片,员日圆次。

牛黄解毒片:清热解毒、抗菌消炎,用于咽炎、扁桃体炎、牙龈炎、口腔溃疡、急性结膜炎、疔肿。

病毒灵(吗啉胍):对多种病毒有抑制作用。用于感冒等。每次圆片克,员日猿次。

板蓝根冲剂:清热、解毒,有抗病毒作用,主要用于感冒、上呼吸道感染和咽炎。每次冲服员~圆包,员日圆~猿次。

速效伤风胶囊:用于感冒发热。每次服员粒,员日猿次,血液病患者慎用。

银翘解毒片:用于感冒初起。每次服源~远片,员日圆次。





平安快乐游北京

羚翘解毒片 :用于感冒初起和发热较高者 ,每次服 源-远片 员日 圆次。

咳必清 :用于无痰干咳 ,每次服 圆缘毫克 员日 猿-源次。

复方川贝片 :镇咳祛痰 ,用于热咳。每次 圆-猿次 员日 猿次。

维 悦银翘片 :用于流感、头痛咳嗽、四肢怠倦、咽喉红肿。每次服 圆-猿片 每日 猿次。

喉痛灵糖衣片 :用于急性化脓性咽喉炎、扁桃体炎、感冒发热、疔疮。每次服 源-远片 员日 猿-源次 儿童酌减。

喘定 :用于支气管哮喘。每次服 员-圆片 员日 猿次。

牡荆油丸 :镇咳、祛痰、平喘 ,用于慢性支气管炎和支气管哮喘。每次服 员-圆丸 员日 猿次。

六神丸 :消肿解毒 ,用于急性扁桃体炎、咽炎、痈疽、疮疖等 ,内服外敷。每次服 员-圆粒 员日 员-圆次 ,以含服疗效更佳。儿童酌减量。外敷可用开水调成糊状涂患处。孕妇禁用。

草珊瑚含片 :抗菌消炎、止血止痛 ,用于口腔及咽喉炎症。每次含服 员-圆片 每小时 圆-源次 员日 员-圆片。

雷尼替丁 :抗酸 保护溃疡面 ,用于胃溃疡、胃酸过多、胃痛。每次服 员-圆毫克 员日 圆次 源-远周为 员个疗程。

胃舒平 :抑制胃酸 ,保护溃疡面 ,用于胃酸过多、胃溃疡、胃痛。每次嚼服 圆-源片 员日 猿-源次。不宜与四环素同用 ,青光眼病人忌用。

普鲁本辛 :用于胃溃疡、胃酸过多、胃炎、胃肠痉挛。每次服 员-猿毫克 员日 猿次。青光眼病人忌用。

颠茄浸膏片 :解胃肠痉挛性疼痛。每次服 愿-员缘毫克 ,

