
图书在版编目(CIP)数据

平安快乐游海南 秦惠基 符雄编著 北京 : 人民军医出版社, 2009
ISBN 978-7-5091-3111-1
I. ①平... Ⅱ. ①秦... ②符... Ⅲ. ①旅游指南 Ⅳ. ①海南省

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第111111号

策划编辑 闫树军 加工编辑 霍红梅 责任审读 余满松
崔晓荣

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16号甲 邮编 100045
电话 (010) 66787145(发行部)、66787146(总编室)
传真 (010) 66787145(发行部)、66787146(办公室)
网址 www.jjpress.com

印刷 后勤指挥学院印刷厂 装订 新兴装订有限公司

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 12 字数 250千字

版次 2009年 1月第 1版 2009年 1月第 1次印刷

印数 1000~5000

定价 28.00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) 66787146

内 容 提 要

本书对海南的著名旅游景点和风土民情进行了详细的介绍。对如何在海南行得顺利、住得满意、玩得痛快、游得开心、吃得难忘、购得实惠等提供了大量的宝贵建议和体验。本书与同类旅游指导书相比最大的特点是融旅游知识介绍和保健常识介绍为一体,在详细介绍海南旅游资源的同时,时刻提醒、告知读者在旅游中可能遇到的各种防病、防伤害方面的知识。书中很多介绍出自作者的亲身经历和经验总结,具有很好的实用性和可行性。本书是向往海南旅游者不可多得的一本好书,也是旅游学校、旅行社、导游等增长业务知识、提高业务水平的重要参考资料。

责任编辑 闫树军 崔晓荣 霍红梅

前摇言

旅游是一项老少皆宜的休闲活动。它有益于增长知识与见识,有益于促进身体和心理健康,有益于开阔眼界、陶冶情操,有益于提高人们的生活情趣和质量。随着我国人民生活水平的不断提高,尤其是随着“五一”、“十一”和春节长假制度的实行,旅游逐渐成为人们生活中的一项大事和热点。在众多国内旅游胜地中,海南无可非议地是中国广大旅游爱好者心目中的一颗亮丽之星,是无数人心驰神往和计划前往的地方。

怎样旅游最好?怎样旅游最科学、安全、有益身心健康?不是所有人对此都十分清楚。以往由于缺乏正确的指引和指导,无数人的旅游过程成了随波逐流的走形式,放松的休闲变成了紧张的赶路;欣赏美景的良机变成了人流中的匆匆而过,增长知识的地方变成了仅仅是到此一游的留念背景;本应是一次愉快的回忆,却留下了这样那样不少的遗憾……由此可见,作为一个普通老百姓,要想提高自己高花费下所进行的旅游活动的质量,除了有幸找个好导游外,一个很重要的途径就是读一本有关旅游目的地的好书。本书就是为这一目的而编写的。

除了旅游质量,安全问题也是人们在从事旅游活动时最应该关心和注意的事情。最好的旅游地,最迷人的风景



平安快乐游海南

线,如果旅游者在享受这些美景的同时要在自己的健康上付出一定的代价,留下这样那样的伤痛和疾病,或是受欺挨宰,甚至遭遇匪盗,这样的事恐怕每一个旅游者都不希望发生。然而,出门在外,人生地疏,原有的生活环境与条件发生了巨大改变,加之舟车劳顿,食不定时,住无定所,这些都会对身心健康构成很大的干扰和威胁。特别是对于一些旅游地区特有的疾病,如果事先不认识、不了解、不提防,那么,旅游者在旅游过程中遭受这些疾病伤害的可能性将很大。

快乐是健康之本,也是人们旅游时的重要追求。要想在旅游过程中获得极大的快乐,就应该学会一些选择旅游景点、选择旅游时机、选择旅游线路、选择旅游住宿与餐饮的正确方法。如何在海南旅游的过程中进行上述选择,笔者在书中有大量相应的介绍。

总之,希望本书能够给正在或将要去海南旅游的人们带去温馨的帮助和指南,成为人们平安快乐游海南的良师益友。同时也希望本书能够为促进我国(尤其是海南)旅游事业的发展,促进人们提高对健康、文明、科学旅游概念的认识做出一定的贡献。不足之处,敬请原谅。

秦惠基摇符摇雄
圆年愿月猿日



目 录

一、旅游常识概述 轶员

摇摇④友情提示 旅游的好处非常多 轶员

摇摇⑤特别关爱 旅游时必须带上的物品 轶圆

旅游时应注意的事项 轶圆

摇摇⑥健康提示 文明、健康、安全游海南十忌 轶猿

摇摇⑦健康提醒 哪些人暂时不宜出游 轶原

当心病从口入 轶缘

预防“非典”的十项注意 轶缘

旅游中的美容护肤法 轶远

摇摇⑧保健锦囊 旅游常备药的正确使用方法 轶苑

怎样保证旅游中的卫生与安全 轶愿

旅游中如何补充营养 轶怨

旅游防腹泻 腹泻怎么办 轶怨

摇摇⑨应变指南 团队旅游如何维权 轶圆

旅游投诉须知 轶员

二、游山玩水 请到天涯海角来 轶猿

摇摇④友情提示 海南是旅游大省 轶猿

海南旅游简图 轶缘





平安快乐游海南

海南民俗风情 轶缘

选择海南游的四个理由 轶源

摇摇④特别关爱 如何选择最佳旅游时机 轶源

摇摇④健康提示 海南紫外线强烈 旅游要注意防晒 轶源

防晒十要领 轶苑

防晒小时尚 轶愿

摇摇④医师提醒 游海南应当心的几种病及其防治

措施 轶愿

摇摇摇摇✱食源性寄生虫病 轶愿

摇摇摇摇✱生吃鱼胆会丧命 轶源

摇摇摇摇✱三种蚊媒传染病 轶源

摇摇摇摇✱洁身自爱防性病 轶源

摇摇摇摇✱艾滋病增多莫麻痹 轶缘

摇摇摇摇✱痛风又成多发病 轶愿

摇摇摇摇✱热损伤 轶源

三、行在海南 轶源

摇摇④友情提示 海南交通四通八达 轶源

摇摇摇摇✱海南航运概况 轶源

摇摇摇摇✱海南水运概况 轶缘

摇摇摇摇✱海南铁路简述 轶缘

摇摇摇摇✱省际长途客运 轶缘

摇摇摇摇✱岛内公路 轶缘

摇摇摇摇✱岛内铁路 轶源

摇摇摇摇✱其它岛内交通方式——“三脚猫”、“风采车”、“摩的” 轶源

- 摇摇④友情提示 海口的高速公路不收费 轳苑
 开车前最好加满油 轳苑
 加油站里可修车 轳苑
 租车极方便 轳苑
- 摇摇④特别关爱 海南自驾游线路与指南 轳愿
 自驾游注意事项 轳源
- 摇摇④小贴士 游三亚怎样走 轳源
- 摇摇④保健锦囊 预防车祸发生的对策和措施 轳缘
 乘飞机怎样保健 轳远
 乘车怎样保健 轳远
- 摇摇④应变指南 怎样对待交通意外 轳源
 对车祸伤员的判断和急救 轳愿
 遇到事故现场应该做些什么 轳愿
 外伤后应当如何进行止血 轳远

四、食在海南 轳愿

- 摇摇④友情介绍 海南四大名菜 轳愿
- 摇摇摇摇✱文昌鸡 轳愿
- 摇摇摇摇✱嘉积鸭 轳源
- 摇摇摇摇✱东山羊 轳源
- 摇摇摇摇✱和乐蟹 轳源
 海南著名美食 轳源
- 摇摇摇摇✱海鲜 轳源
- 摇摇摇摇✱海南粉 轳缘
- 摇摇摇摇✱素斋 轳缘
- 摇摇摇摇✱野味 轳远





平安游海南

摇摇摇摇✱海南鸡饭 轶远

摇摇摇摇✱黄流老母鸭 轶远

摇摇摇摇✱椰子食品 轶远

摇摇摇摇✱木瓜食品 轶苑

海南美食一览 轶苑

摇摇④小贴士:何谓海南三吃 轶愿

三亚小吃指哪些 轶园

摇摇摇摇✱酸粉汤 轶园

摇摇摇摇✱猪肠粉 轶园

摇摇摇摇✱糯米粽子 轶园

摇摇摇摇✱姜糖汤圆 轶园

摇摇摇摇✱米花糖 轶园

游海南建议必吃的美食 轶园

摇摇摇摇✱文昌鸡 轶园

摇摇摇摇✱嘉积鸭 轶园

摇摇摇摇✱梅花参 轶园

摇摇摇摇✱竹筒香饭 轶园

摇摇摇摇✱六月粿 轶园

其它海南美食 轶源

摇摇④健康提示:奇珍异禽勿乱吃 轶园

摇摇摇摇✱河鲀有毒莫冒死 轶园

摇摇摇摇✱进食海味要谨慎 轶愿

摇摇④保健锦囊:吃海鲜四不宜 轶园

摇摇摇摇✱海蟹宜蒸不宜煮 轶园

摇摇摇摇✱食蟹八不宜 轶园

摇摇④友情介绍:海南水果概述 轶源

- 摇摇⑤特别关爱 海南特产的水果 轱辘圆
- 摇摇⑤健康课堂 吃水果有学问 轱辘苑
- 摇摇摇摇✱荔枝吃多,小心得病 轱辘苑
- 摇摇摇摇✱菠萝可口,提防过敏 轱辘圆
- 摇摇摇摇✱遍尝佳果,因人而异 轱辘缘
- 摇摇⑤保健锦囊 哪些水果不宜空腹吃 轱辘员
- 驾驶员不宜空腹吃香蕉 轱辘圆
- 孕妇禁食龙眼 轱辘圆
- 摇摇⑤医师提醒 品尝美食要防食物中毒 轱辘猿
- 摇摇⑤应变指南 发生食物中毒后怎么办 轱辘源
- 旅游过程中发生烧伤烫伤怎么办 轱辘缘

五、游在海南 轱辘苑

- 摇摇④友情介绍 海南景点一览 轱辘苑
- 海南省景点 轱辘怨
- 海口著名景点介绍 轱辘员
- 摇摇摇摇✱海瑞墓 轱辘员
- 摇摇摇摇✱苏公祠 轱辘源
- 摇摇摇摇✱五公祠 轱辘愿
- 文昌市著名景点介绍 轱辘圆
- 摇摇摇摇✱文昌市 轱辘圆
- 摇摇摇摇✱东郊椰林 轱辘苑
- 摇摇摇摇✱宋氏祖居 轱辘愿
- 琼海市著名旅游点介绍 轱辘怨
- 摇摇摇摇✱琼海市 轱辘圆
- 摇摇摇摇✱红色娘子军纪念雕像 轱辘缘





平安游海南

- 摇摇摇摇✱万泉河风景名胜区 轱辘颀
- 摇摇摇摇✱首届亚洲论坛举办地——博鳌 轱辘颀
琼山市著名旅游点介绍 轱辘颀
- 摇摇摇摇✱琼山市 轱辘颀
- 摇摇摇摇✱琼台书院 轱辘颀
- 摇摇摇摇✱丘浚故居 轱辘颀
儋州市著名旅游点介绍 轱辘颀
- 摇摇摇摇✱儋州市 轱辘颀
- 摇摇摇摇✱东坡书院 轱辘颀
- 摇摇摇摇✱白马井 轱辘颀
- 摇摇摇摇✱黄道婆故居 轱辘颀
五指山市著名旅游点介绍 轱辘颀
- 摇摇摇摇✱五指山市 轱辘颀
- 摇摇摇摇✱五指山 轱辘颀
- 摇摇摇摇✱黎寨 轱辘颀
其它海南著名旅游点 轱辘颀
- 摇摇摇摇✱海南热带植物园 轱辘颀
- 摇摇摇摇✱蜈支洲岛 轱辘颀
- 摇摇摇摇✱南湾猴岛 轱辘颀
- 摇摇摇摇✱兴隆华侨农场(兴隆温泉) 轱辘颀
- 摇摇摇摇✱海南名山——南山 轱辘颀
- 摇摇摇摇✱南山龙血树 轱辘颀
- 摇摇摇摇✱南山公园 轱辘颀
- 摇摇(5)重点推荐 海南著名旅游胜地——三亚 轱辘颀
- 摇摇摇摇✱大东海水暖沙白滩平 轱辘颀
- 摇摇摇摇✱鹿回头爱情感天下 轱辘颀

- 摇摇摇摇✱亚龙湾——天下第一湾 轱辘缘
- 摇摇摇摇✱天涯海角海天一色 轱辘远
- 摇摇⑤小 贴 土 游三亚的一些小经验 轱辘园
- 摇摇⑤健康提示 :下海玩水要有自我保护意识 轱辘园
- 摇摇摇摇✱爱护皮肤 轱辘园
- 摇摇摇摇✱小心水母与海胆 轱辘贡
- 摇摇摇摇✱注意预防红眼病 轱辘贡
- 摇摇⑤应变指南 :下海玩水发生意外的预防和处理 轱辘园
- 摇摇摇摇✱游泳时小腿抽筋怎么办 轱辘猿
- 摇摇摇摇✱对溺水者如何紧急处理 轱辘源
- 摇摇摇摇✱高温中暑怎么办 轱辘缘
- 摇摇摇摇✱触电或被雷击伤后如何急救 轱辘远
- 摇摇摇摇✱毒蛇咬伤后怎么办 轱辘远

六、购在海南 轱辘怨

- 摇摇⑤友情介绍 :海南十大特产 轱辘怨
- 摇摇摇摇✱海南旅游标志性纪念品 轱辘怨
- 摇摇⑤小 贴 土 挑选海鲜的小口诀 轱辘园
- 摇摇⑤特别关爱 :海南各地购物指南 轱辘园
- 摇摇摇摇✱海口买什么 轱辘园
- 摇摇摇摇✱三亚买什么 轱辘园
- 摇摇摇摇✱五指山买什么 轱辘贡
- 摇摇摇摇✱兴隆买什么 轱辘贡
- 摇摇⑤友情提示 :游海南常遇到的购物陷阱 轱辘猿
- 摇摇⑤小 贴 土 游海南购物不挨宰的一些小经验 轱辘源





平安快乐游海南

七、住在海南 轱辘缘

摇摇⑤友情提示:住宿价格要打折 轱辘缘

度长假最好住家庭旅馆 轱辘缘

摇摇⑤特别关爱:海口知名酒店介绍 轱辘远

摇摇⑤健康提示:时刻保持对旅游公共场所和用具的卫生
警惕 轱辘远

摇摇⑤小贴士:自带消毒液的调配方法 轱辘远

摇摇⑤安全指南:旅游住宿安全须知 轱辘远

怎样防范公共场所的性病传染 轱辘远

八、玩在海南 轱辘缘

摇摇⑤特别关爱:到了海南玩什么 轱辘缘

摇摇摇摇✳海滨度假和疗养 轱辘缘

滨海气候与环境对人体健康的影响 轱辘远

哪些疾病的病人适宜去海滨疗养 轱辘远

摇摇摇摇✳打高尔夫球 轱辘远

摇摇摇摇✳洗泡温泉 轱辘远

摇摇摇摇✳官塘温泉度假村 轱辘远

温泉有什么保健功能 轱辘远

怎样进行温泉疗法 轱辘缘

摇摇摇摇✳观黎族、苗族风情 轱辘远

摇摇摇摇✳赏热带动植物 轱辘远

摇摇⑤小贴士:花卉与人体健康 轱辘远

摇摇摇摇✳玩潜水 轱辘远

摇摇⑤保健锦囊:怎样保证潜水活动的安全 轱辘远

摇摇摇摇✳玩漂流 轱辘远

摇摇摇摇✿游田园和小岛 轱辘缘
摇摇摇摇✿体验红色之旅 轱辘远
摇摇摇摇✿谒烈士碑重温峥嵘岁月 轱辘怨
摇摇摇摇✿游琼崖体验革命之艰 轱辘怨
摇摇摇摇✿观旧址新颜激发爱国热情 轱辘缘
摇摇摇摇✿南海诸群岛 轱辘圆

PING'AN KUAILE YOU HAINAN

9



一、旅游常识概述

④ 友情提示 旅游的好处非常多

旅游是一项十分有意义的活动。不管是登山、远望,还是江湖泛舟、海水冲浪、激河漂流,对身体都是一种很好的锻炼,也是一种良好的放松与休息方式。美丽的锦绣河山、悠久的历史、无尽的风光美景、清爽的新鲜空气、多彩的民情风俗、美妙的神话传说、品尝不尽的地方风味小吃,皆可通过旅游为我们的生活增添无数新的乐趣。

简单地说,旅游对人体身心具有良好的调节作用。旅游的好处可以大致归纳为:

① 开阔视野 外出旅游对于了解历史,开阔眼界,明白事理,认识人生,摆脱烦恼,增强生活信心非常有益。正所谓“欲穷千里目,更上一层楼”,“海纳百川,无欲乃刚”。

② 陶冶情操 我国名胜古迹繁多,秀丽山川无数,各地风俗民情迥异,每到一地都会使人耳目一新,感慨万千,对于调节精神,提高自身文化修养有很大益处。

③ 促进健康 旅游可以锻炼人体多种生理功能。无论是登山涉水,还是参观走访都需要旅游者有一定的体力。这种体力活动对于改善睡眠、提高食欲、美容瘦身、增强体质有很大的好处。





平安快乐游海南

特别关爱 旅游时必须带上的物品

俗话说：“在家千日好，外出一时难”，“晴带雨伞，饱带干粮”都是在讲人要未雨绸缪，有备无患。旅游出发前要准备好的物品主要有：钱、身份证、换洗衣物、第一阶段路途的食品、毛巾、牙刷、牙膏、肥皂、杯子、水壶、手电筒、卫生纸、雨具、遮阳帽、爬山鞋、剃须刀、小刀剪、针线包等等；如果身有疾患，还要根据自己的病史在医生指导下带一些必备的药品，如冠心病急救盒、常用抗生素、创可贴、伤湿止痛膏等等；有晕车史者还应带上防治晕车药物；摄影、绘画爱好者还应记着带上自己的照相机和画具；为排除旅途寂寞还应带些书报、杂志、扑克等等。

旅游时应注意的事项

吃摇只有吃得好，才能游得好，所以一定要吃饱、吃好。但应注意：

(员)不要太多改变自己的饮食习惯，注意荤素搭配，多食水果；

(圆)品尝各地名吃时，注意适度适量；

(猿)品尝各地风味小吃、特产瓜果时要考虑服不服水土的问题。

住摇尽量选择干净、舒适、可靠的旅馆住宿。要注意：

(员)只有睡眠充足，才能确保第二天旅游时精力充沛；

(圆)如果因换环境不能入睡，洗个热水澡或许会有帮助；

(猿)床具要干净，搞好个人卫生防护，谨防感染传染

病。

獯行摇注意以下几点：

- (员)旺季出游最好事先买好返程票；
- (圆)时刻注意交通安全；
- (獾)每到一处买一份当地最新地图,以备迷路时用。

灑游摇注意以下几点：

- (员)游览景点之前,最好找有关该景点的介绍资料读一读,把读书和游览结合起来,提高旅游的兴趣和档次；
- (圆)旅游路费开支较大,每到一处,最好能将此处附近的其他景点也顺便一游；
- (獾)游览时顺便了解一下当地与自己行业有关的事情,或许能得到某些启发,使旅游更有意义。

纒购摇异地购物要注意：

- (员)只购当地独有的物品；
- (圆)不要购买太贵的物品；
- (獾)不要购买太重的物品。

邇玩摇娱乐乃人之常情,但要注意：

- (员)不要入迷,适可而止；
- (圆)选择一些当地喜闻乐见自己又没玩过的项目；
- (獾)注意安全,保存体力,不适当的场所尽量不去。

㊦健康提示:文明、健康、安全游海南十忌

员忌单独出游摇出门特别是出远门旅游的人,最好是能够与熟悉的人一起结伴同游,既可增添旅游的乐趣,又能互相照应和照顾；

圆忌无目的的滥游摇有的人在出门旅游前既无目标,





平安快乐游海南

也无计划,有种“走到哪里黑就在哪里歇”的感觉,这种游法既浪费金钱,又缺乏安全,不应提倡;

禁忌 乘车坐船争先恐后 出门旅游应时刻讲文明,懂礼貌,既体现了一个人的涵养,也增加了自己的安全;

禁忌 暴食暴饮 有的旅游者在旅途中饱一顿,饥一顿,看见好吃的就暴食暴饮,没有好吃的便不吃,这种做法是十分错误的,应尽量避免;

禁忌 在风景区乱涂乱画 在旅游区乱涂乱画,是一种极不文明的行为,应坚决给予禁止;

禁忌 语言粗野 旅途中切忌恶语伤人或与人争吵,既影响情趣,又不利于安全;

禁忌 随地吐痰或大小便;

禁忌 随意攀折花草树木;

禁忌 轻易交友 旅游中应尽量注意不要随便与不认识的人深交,以免上当受骗;

禁忌 随身携带重要文件和贵重物品 谨防失密、失窃造成不应有的严重损失。

④ 健康提醒 哪些人暂时不宜出游

提醒 患有比较严重的心血管、肺、肾等重要脏器疾病的人,旅游的疲劳和生活环境的变化可使病情加重,甚至发生意外。

提醒 各种传染病病人 传染病病人处于传染期和恢复期时外出旅游,不仅会因劳累影响本人的康复,而且还可能将疾病传播给他人,甚至引起疾病流行,对己对人都不利。

提醒 大、中型手术后的病人 手术后的病人往往需要一

