

衣食住行

遮阳帽的选择

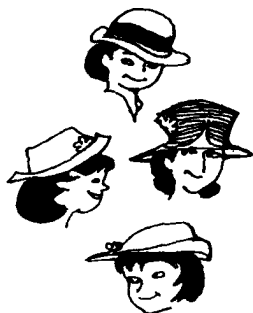
夏季旅游，最容易发生的疾病是中暑，而中暑的最基本预防方法就是戴帽遮阳。旅行者可以选择大沿的折叠帽或偏沿太阳帽，这样既能防中暑又美观新颖。

● 折叠太阳帽四周宽沿，遮阳面积大，能够折叠，携带方便，既遮阳又防雨。

● 偏沿太阳帽的特点是，帽沿由宽变窄的变化和由尼龙纱制成的帽墙，克服了折叠太阳帽骑车兜风易被风掀起的缺点。这种太阳帽式样美观，洗刷不变型。



● 棒球帽很受广大男青年所喜爱，它的特点是大沿透明，既遮阳又轻便，骑车不受影响，还能调节帽围的松紧。这种帽子式样新颖、活泼。



● 草帽以麦草为原料编成。麦秆是空心的，麦秆壁也较疏松，内部含有较多空气。因此草帽不仅能遮阳，而且可以隔热。据测定：麦秆草帽可以隔绝50%左右的阳光温度；芦苇草帽稍差一些，但也能隔温29%。草帽一般为浅黄色，对阳光有一定折射作用，也可以散一部分热量。加上草帽的透气性好，人在行走时，一部分气流在草帽内流通，还可以不断地把热量疏散出去。这就是草帽为什么具有良好防暑能力的原因。

旅行鞋子的选择

在旅游中，步行是必不可少的，尤其是游览风景区，只有步行观赏才能领略其中的乐趣。步行不宜穿新鞋、皮鞋、高跟鞋或塑料凉鞋，因为它们都容易将脚磨伤或使脚扭伤。过旧的鞋途中易损坏，也不宜穿用。可以穿球鞋、软底鞋，最好穿旅游鞋，行走轻巧而有弹性。

●旅游鞋具有良好的柔韧性和易弯曲性，穿着舒适，不至于受到不必要的压力。鞋底中部还有一个符合脚形的突起内衬，正好托起脚心，减少足弓的张力，并稳定脚板。在运动中不至于前后滑动。

●旅游鞋帮是用透气性好的猪革制作的，结实耐磨，双道缝合的加强层，有利于保护脚趾。帮侧几道彩色皮条是为了稳定。鞋舌很长，在系紧鞋带时，可保护脚部血液循环畅通，使人舒适。旅游鞋底是由橡胶制成，既轻又软，耐磨耐折。鞋底的花纹能使脚感到柔韧和稳定，还增加了与地面的摩擦力。鞋



底有许多倒“V”型突起，当脚落地时，这些突起有助于减弱冲击力；提脚起步时，又给脚一个辅助推力，因而这种鞋弹性极好，吸震力也很强，穿着感到轻松自如。

●旅游者应当怎样穿用和保养自己的旅游鞋呢？有以下几点注意事项：①晚上睡前，应将旅游鞋摆放在通风处，让风吹去鞋内的湿气。第二天穿鞋时，会感到舒适和柔软，并可防止脚病。有汗脚或脚气的人，更应注意保持鞋内干燥。②旅游鞋一般比较结实轻便，但也应避免踢石子或碰撞硬物，以防鞋头发毛、破损、绽线。在树林中行走时，应避免树杈，以免扯破鞋面。③途中遇雨淋湿鞋后，应及时用干布将鞋面、鞋帮上沾的泥水擦去，以防脆化，缩短使用寿命。④旅游鞋脏了以后，应用干刷除去灰尘。若有污迹，可用干净湿布蘸肥皂水轻轻擦拭，然后再用清水抹净，放在通风处阴干，切忌用水冲洗、曝晒。⑤旅游鞋的帮面是由尼龙、皮革制成，鞋底由橡胶与合成树脂制成，当雨淋或着水后，或脚汗使鞋内潮湿时，不要将鞋放在篝火、炉火边烘烤或放在烈日下曝晒，以免帮面老化或橡胶变软。



●老年人旅行穿鞋不同于青年人。老年人不适合穿旅游鞋。因为人到老年，脚的内侧肌肉群和韧带的应变能力随年龄的增



大而减弱，足弓的弧度趋于平缓，弹性也逐渐变小，脚的负重和抗震能力亦随之下降。老年人穿平底无跟的旅游鞋旅行，就很容易因自身体重和地面的冲击力而导致足痛、足跟痛、脚痛，足踝、膝、髋关节痛，臀部酸痛，甚至腰痛。老年人旅行

穿鞋一般以鞋跟1.5~2厘米高的低跟鞋最为适宜。低跟鞋不仅鞋跟本身有一定的抗震作用，而且还能增加老年人足弓的弧度和弹性。这样，既便于负重，又能缓冲地面的作用力，进而起到了预防肢体疼痛的作用。



旅行袜子的选穿

在徒步旅行长途跋涉时，保持脚的卫生和健康是非常重要的。旅途中脚底磨出水疱，脚癣使皮肤溃烂或感染，小腿静脉曲张使脚部肿胀，这三种情况都会妨碍徒步旅行。如果在出发前选用合适的袜子，往往可以防止上述情况的发生。通常旅游用的袜子，以松紧合适的线袜为宜，它柔软且吸汗性好，并能很好地调整脚的皮肤与鞋子的间隙，防止皮肤被鞋磨破或磨出水疱。但线袜抗磨力差，长途行走容易在趾甲处、脚跟处磨破，不耐穿。



●秋季时节旅游，可穿用合脚的毛巾袜，它质地柔软、保暖性好，穿着舒适，但化纤毛巾袜吸湿性差，应当勤洗勤换。近年来研制出的高级运动袜，质量与性能很好，它是用棉纱、尼龙、氨纶、腈纶等材料制成的，其中以棉纱为主，它的吸湿性、透气性良好；袜底里层是用毛巾圈组织，较柔软且吸汗，



保护脚底皮肤；使用尼龙可提高耐磨性；袜口使用弹性很强的氨纶，穿上后不易脱落。如果长途步行穿用这种袜子，能有效地保护双脚。

●有脚癣的步行者，由于脚汗很多，很适宜于真菌的生长，

往往趾缝处皮肤溃湿溃烂，甚至细菌侵入发炎。如果将足趾末节绕一干净布条，使趾缝间有空隙、易干燥，不利于真菌繁殖，就可减少足癣发病。如果购买一种防足癣袜，这种袜子的织物中含有杀真菌药物，穿着它能防止足癣的复发。

●有小腿静脉曲张的步行旅游者，可以购买高弹力保健袜。这种袜子是氨纶包蕊纱（氨纶丝外包棉纱）织成，氨纶丝弹性特别强，可以拉伸3倍长。这种袜子既有棉纱吸湿性好的优点，又有弹性大、抱合力强的特点。袜筒长到膝下，穿着后能束缚静脉的膨胀，防止脚部肿胀和疲劳。



夏季旅游的着装

●夏季到北方旅游，一般人衣服带的往往较少。这是因为他们从全国的天气预报发现，在夏季有些时候北方和南方的城市最高气温相同（甚至前者超过后者），而不知道北方温差大，有时北方城市的最低温度比南方城市要低七八个摄氏度。所以，夏天到北方旅游，要在如常着装的基础上略为多带点衣服，如薄毛衣、棉毛裤之类。

●夏季到南方旅游，可准备宽松、浅色的衣服，例如白色、浅色短袖衫或短裤，穿着凉快方便，可防中暑。但也应准备一套长袖衫和长裤，因为南方蛇多、蚊虫多，穿上长袖衫裤，有一定保护作用。尤其对日晒过敏的人，还可预防胳膊腿裸露部分发生日光性皮炎。此外，游览名山名胜景，山上气温较山下要低很多，穿长袖衣裤较适宜，可以防止由于温差大而受凉感冒。



冬季旅游的着装

冬季旅游的衣着一般要求保暖、方便、美观,笨拙的服装会使旅游者感到行动不便,当参加那些活动量稍大的旅游项目之后身体发热又得脱去一些衣服,这就很容易造成呼吸道感染。

所以,冬季旅游时的服装除了要满足美观、保暖、轻便要求之外,还要做到易于调整、穿脱方便。

●冬季内衣最好穿全棉针织品,全棉细布、全棉单面绒等衬衣裤比较柔软,吸汗性强、导热率低,使身体觉得温暖舒适。尽可能不要选用化纤织物贴身穿着,因为化纤织物导热率高,体温向外界传导迅速,穿在身上感到硬、凉,不舒服。此外,要根据自己的活动量和身体出汗的情况来合理地调整衣着的多少。活动时内衣汗湿后,要趁身体凉下来之前到温暖的室内快速擦干身体,尽速更换内衣,然后再穿上毛衣、棉衣之类,以免受凉。





●人的头部对保持整个身体和热平衡起着关键性作用。在室外低温环境中，如果不戴帽子，身体的热量就会源源不断地从头部散发出去，并且比起身体其他部位热的散失量都多。因此，冬季外出旅游，还是戴上帽子为好。帽子大小要合适，不宜太重太紧。

●冬季旅游还应戴保暖、柔软、大小适宜、厚薄合适的手套，以绒里的皮手套较好。室外温度过低时，最好戴上棉手闷子（除

拇指外，其余四指不分开），可预防手发生冻伤或冻疮。



旅游与太阳镜

盛夏季节，阳光强烈，外出旅游时戴上一副合适的太阳镜，会感到清凉爽目，观赏景致十分清晰。如果在隆冬晴朗的日子里，穿越茫茫雪原，不戴太阳镜，双眼可能会受到紫外线的伤害，发生雪盲。所以旅游者都应当备有合适的太阳镜。

目前市场上出售的太阳镜有反射式和吸收式两种。反射式太阳镜的镜片，是带有银光膜的镜片，吸收式太阳镜则带有防护颜色的镜片。徒步旅行或骑自行车旅行，一般以戴用吸收式太阳镜为宜，可以保护眼睛不受烈日强光的伤害，颜色以同时能吸收紫外线和红外线的浅灰色或墨绿色镜片为佳。镜片的透光程度应在15%~35%的范围内。一般测试镜片透光度的简易方法是：戴上太阳镜后，对着镜子观看自己的眼珠，如眼珠可以隐约地看清，即为恰当。眼镜框的尺寸，应选得大一些，以扩大视野。近年来采用多种化学元素研制成的变色太阳镜，是一种比较理想的护目用品，它能随外界光线的强弱自动改变颜色的深浅。



旅行带何种食物好

准备出门旅游时，人们往往会带上些食物供旅途中食用。但不能家里有什么就带什么，而应考虑携带的食物是否符合卫生要求，对旅途中身体健康是否有利。

●主食以方便面、炒米粉或炒面粉为最好；馒头、烧饼次之；煮熟的米饭、水饺、面条最不可取。因细菌喜湿，易受污染。

●副食以煮熟的鸡蛋或咸蛋最理想；咸肉、肉干或香肠也可，但不能切碎，否则易污染。

●蔬菜水果必须带。蔬菜以生吃的萝卜、西红柿、黄瓜为宜，但行前一定要洗净擦干，放入食品袋中。水果以鲜枣（维生素C含量多）、苹果、梨、李、柚子、橘子为好。

●糖果糕点不是良好的旅途食品，不仅营养单纯，而且容易反酸，影响胃口，不宜多吃。



旅游与饮水

●在气温不太高的情况下短时间活动，由于体内热代谢不高，出汗较少，只要喝些开水就可以了。热天剧烈活动（如登山）时间在40分钟以内的，虽然出汗较多，体内丢失了较多的水分和少量的无机盐，但糖原还有一定的储备，这时喝些盐水比较好；如果夏天长时间（40分钟以上）剧烈活动，则出汗量大，能量消耗也大，体内不仅缺水、缺盐，连糖原也几乎耗尽，这时最好喝糖盐水。



●切忌暴饮，尤其是青少年，有时为了抑制口渴而一次性喝大量的水，这样很不卫生甚至很危险。因为大量的水骤然进入体内，会引起腹胀、腹痛，并导致血液稀释，循环血量增加，加重心脏负担，使心功能下降。同时，为了保持体内水平衡，过多的水要从肾脏排泄，又加重了肾脏的负担。这样，既影响运动能力，又妨碍体力的恢复。

●出门旅行者，都爱带上茶叶，旅途中泡上一杯品尝，既解渴，又给旅行增添情趣，提神养精，对旅行极为有益。若要求高的话，则不同季节外出旅游，带什么样的茶叶也大有讲究。中医主张



春饮花茶、夏饮绿茶、秋饮青茶、冬饮红茶,是有一定科学道理的。

●炎热天气外出旅游,出汗口渴,有人一见汽水冷饮摊就要喝汽水冷饮。其实,汽水能消暑,饮之要适度。一般健康成年人,每次喝汽水以不超过 1 瓶为宜。不要在大汗淋漓时猛喝冰汽水。因为喝冰汽水会使口腔、咽喉、胃肠都受到骤冷的强刺激,造成身体各系统功能失调,甚至招来疾病。在剧烈运动大汗淋漓时,应先休息片刻,喝一些淡糖盐水,等热和渴的感觉缓解后,再适量喝些汽水。



旅游带醋的好处

在旅途中，醋不仅可以调味，还能杀灭致病菌，预防肠道传染病。

●旅途疲劳时，在洗澡水中加点醋，浴后会感觉身体舒适；晕车、晕船者，出发前喝一小杯加醋的温开水，途中会舒服得多；由于住宿环境改变引起失眠时，临睡前将一汤匙醋冲上一杯冷开水喝下，便能安然入睡。

●醋还可以代药进行临时急救处理。如醋加盐服，可以止吐止泻；用棉花蘸醋塞鼻孔，可以止鼻出血；吃饭打嗝，喝点醋可以止嗝；蚊虫叮咬，擦点醋可以消毒；疖肿初起，涂上醋可以散火消炎；鱼刺卡喉，喝点醋可以使骨质软化；饭馆就餐，食点醋可以预防肠道传染病；流感流行季节，旅馆房间用醋熏一熏，可达到空气消毒、预防感冒的目的。

●此外，醋还可以为旅途生活服务。如衣服染上果汁，可以用醋擦去，再用清水漂洗，即可去污。如在皮鞋油里加几滴醋调匀，擦起鞋来能使之光洁如新。



旅行之宝数大蒜

大蒜不只是调味品，还是良好的药物。人们喜欢吃的蒜泥，具有营养丰富、防止疾病的功效。

●大蒜中含有蒜氨酸，当大蒜被嚼碎或捣碎时，蒜氨酸被大蒜中的一种蒜酶分解，产生一种挥发性的油状物质，即大蒜辣素，它有很强的杀菌作用，可以杀灭十多种有害细菌，因此食用大蒜可以防治多种急性和慢性感染性疾病。

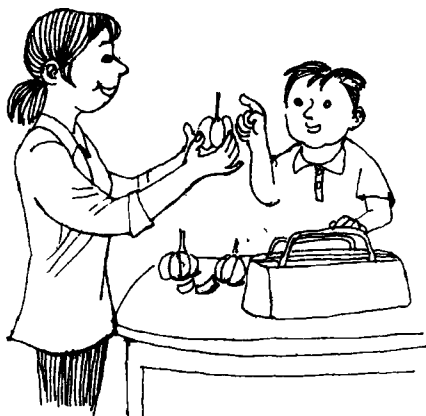
●在旅途中，每天吃一两瓣大蒜，可以预防夏秋季肠道传染病和冬春季呼吸道感染病。

●出门在外，如患伤风感冒、支气管炎或扁桃体炎时，常在口内含二三瓣生蒜，每天三四次，也有疗效。将大蒜捣成蒜泥，填在龋齿洞里，可以止牙痛；用蒜汁擦脚可以治脚癣。

●大蒜对内分泌腺有良好的作用，可以调节人体对脂肪和碳水化合物的消化吸收，对旅游者的营养状况有良好的影响。

由于大蒜有以上的优点，所以号称旅行之宝。一般认为紫皮蒜比白皮蒜好。前者抗菌作用更强些。蒜要生吃，效果较好，吃时要嚼碎。

吃大蒜后嘴里有一股气味，嚼一点茶叶或吃几枚红枣即可消除。如能口含几片当归，则效果更好。患有胃十二指肠溃疡、慢性胃炎和肝、肾疾病的人，不宜食用大蒜。



旅行带盐的用处

盐是人体不可缺少的物质，人们每天都要吃进一定数量的食盐，才能维持生存。食盐除可调味、补充体内的需要外，还是方便实用的药品。外出旅行时，可以巧妙地利用食盐来保障健康、防治疾病。

●夏季旅游出汗过多，容易中暑，应当喝些含盐的饮料，例如盐汽水或淡盐汤可以补充因大量流汗而丢失的水和盐，预防中暑。

●旅途中如果发生大便秘结，每天清晨喝一杯淡盐开水，可以帮助大便恢复正常。

●旅游时，想吃水果或想生吃青菜，可以用盐水浸泡，有消毒作用。特别是菜叶上带有细小虫类，用清水不易洗净，放在淡盐水中洗涮，小虫会浮在水面，易于清除，能够避免患胃肠道疾病。

●在旅游中，如发生皮肤外伤、发炎、化脓时，用盐水冲洗，可以消炎杀菌，有利于伤口、创面的愈合。



●腹部受寒引起腹痛和腹泻时，可取粗盐 250克、姜 50克，放在锅里炒热，用布包起来，敷于腹部，每次 5~10分钟，每日 2~3 次，可以收到驱寒止腹痛、腹泻的效果。

●旅游时患了咽喉肿痛，或是口腔发炎，每天用淡盐开水含漱，有杀菌消炎止痛的功效。

●到山区旅游活动量很大，出汗也多，只吃些甜食、面包、汽水，体内容易缺盐，往往引起腿脚抽筋，缺盐时间久了，胃酸缺乏能引起消化不良、全身没劲，这时应当多吃些含盐多的食品，如咸菜、咸鱼、盐汤，可以消除症状。

