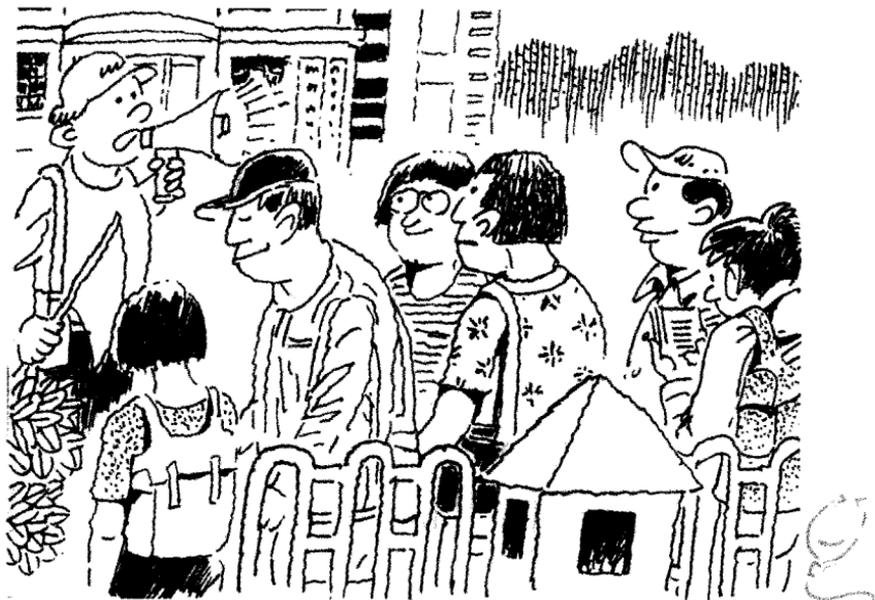




第一部分 旅游与健康

1 旅游中可能会遇到哪些有害健康的因素

目前,旅游已经成为人们生活中的一项重要内容。祖国的大江南北、长城内外、名山大川、草原边疆,到处都留下了旅游者的足迹。旅游,既能饱览祖国的大好河山和丰富的历史文化遗产,又能陶冶性情、锻炼身体、丰富生活。随着人民生活水平的提高,旅游已经进入平常百姓家,不再是少数人的专利;交通的发展、





旅程的便捷,使得长距离、跨国旅游也不再困难。

但是,在旅游中也可能会遇到一些有害健康的因素。如在路途中可能碰到的交通事故,晕车、晕机、晕船以及高空飞行时对缺氧、气压变动的不适应等,都会给人体健康带来伤害。旅游目的地和旅游者原居住地的环境条件可能有很大的不同,如海拔高度、湿度、温度、水文水质、自然植被、野外动物、昆虫、微生物的品种、类型等都可能有所差别,如果旅游者的身体不能很快地适应新的环境,也会对旅游者的身体健康带来不利影响,甚至出现疾病。例如,到南方有血吸虫病流行的地区旅游,就必须防止接触带有血吸虫幼虫的水体而感染血吸虫病;到热带地区旅游,阳光强烈,就很容易造成旅游者的皮肤晒伤。旅游地区的食品品种、结构以及烹调方法等和旅游者原住地也可能有很大差异,品尝地方特色、名吃、小吃又是旅游的重要内容之一,但是也许你的肠胃不适当地的某些食物(食物过敏),会引起一些胃肠道症状,如果小吃不卫生还会引起腹泻,甚至严重的食物中毒。再有,喜欢夜间到户外活动的游客,如果不采取防护措施可能被蚊虫叮咬而感染某些疾病。喜欢冒险的游客,如果不注意可能存在的危险因素,就有可能出现意外事故和伤害。总之,旅游是个惬意的事,但也要时刻警惕在旅游中可能出现的各种危险因素。

2 旅游前需要进行健康咨询吗

谁都不愿意在旅游途中出现疾病或发生意外伤害,都希望平平安安、健健康康地完成预定的旅程。为此,在外出旅游前,应该先详细地了解一下旅游目的地的气候、海拔高度、疾病流行情况以及住宿条件和饮食条件,并到疾病预防控制机构或医疗机构进行一下健康咨询,尤其是患有糖尿病、高血压、过敏性疾病



以及怀孕的旅游者,旅行前的健康咨询更有必要,以便决定是否适合到该目的地旅游。出国旅行者最好在旅游前 4~6 周内进行健康咨询,因为可能需要完成某些疫苗注射,有些旅游目的地对疫苗接种有严格的要求,不完成旅游目的地国规定的疫苗接种将得不到签证。在健康咨询中还要顺便咨询一下旅游期间需要携带的药品及特殊物品。

3 旅游期间应携带哪些药品

旅游出发前要准备好必要的药品,以保证旅游期间急用,尤其到偏远、医疗条件差的地方旅游,携带的药品更要充足、齐全,



包括一些常用药以及旅游期间常见病的治疗用药、急救用药,糖尿病、高血压、心脏病等患者所需要的特殊药品。到国外旅游的游客还要注意,有些国家对一些处方药有明确的限制,需要有医生甚至国家级卫生部门的证明材料,以证明这些处方药确系自己使用的方可携带。药品最好装在随身携带的手提包内,以免丢失或被盗且需要时能够很方便地找到,另外在旅行箱中另备一份也是防



止丢失和被盜的好办法。

旅游期间应携带的药品一般包括:创可贴、伤口消毒药、眼药水、杀虫剂或蚊虫驱避剂、滴鼻药、晕车药、口服补液盐(腹泻时服用)、止痛药、感冒药、镇静药。患有高血压、糖尿病、心脏病的人还应当携带相应的治疗药品及器械。如降压药、降糖药、胰岛素及注射器,有心绞痛病史者必须携带硝酸甘油,此外还应带上一个体温计。

4 旅游期间应携带哪些卫生及防护用品

日常使用的卫生及防护用品,在很多游客眼里觉得不是什么大事,带或不带问题不大。但是如果忘记携带,一旦出现预料不到的情况,就会使你感到很尴尬和无奈,甚至对你的健康带来危害。比如在火车上出现了严重的腹泻,几个小时内跑5、6次厕所,如果没带卫生纸或带的数量不够,将会使你既无助又无奈、“悲惨”万分。在雪地旅游,阳光强





烈,如果没有带墨镜,很可能让阳光紫外线灼伤你的眼睛而刺痛难忍甚至出现雪盲症。这样,再好的旅游点也会使你失去兴趣。

旅游期间可能用到的生活用品包括牙刷、牙膏、毛巾、剃须刀、肥皂、香皂、洗衣粉、水杯、旅行剪、水果刀、手电筒、卫生纸、卫生巾、湿纸巾、防晒霜、防冻霜、雨具、针线包、拖鞋或布鞋、墨镜、电源转换器等。为了解除旅途寂寞,还可携带书、扑克、象棋或袖珍收音机、MP3、照相机等以及供换洗的内衣裤、袜子,供防寒用的大衣、帽子、手套等。

当然不是所有的旅行都要携带以上全部物品。俗话说:千里为重,百步无轻担。旅游时携带的生活用品,应以简单实用、预防疾病为原则。可以根据旅程时间长短、目的地的气候、生活条件,有选择性地携带生活用品。目前国内宾馆都提供牙刷、牙膏、毛巾、香皂、水杯、卫生纸等,似乎没有必要携带,但是牙刷、牙膏的质量一般不高,而且有的宾馆提供的毛巾、水杯做不到彻底消毒,从保护自身健康防止传染疾病角度着想,最好带着自己的牙刷、牙膏、毛巾和水杯,而且长途列车上是不准备这些物品的,只能自己携带。男同志别忘了带剃须刀、女同志别忘了带卫生巾。带一些湿纸巾也是必要的,尤其是在户外游玩时,野餐前如果找不到水洗手,可以用湿纸巾清洁手。到高温的南方旅游最好带防晒霜,以减少强烈阳光和紫外线对皮肤的损伤。到特别寒冷的地方旅游可以带上防冻霜。到多雨的地区旅游时要带上雨具,以免在游山玩水时天有不测风云被雨水淋湿,引起感冒。在雪地旅游时要带上墨镜防止雪盲症。到国外旅游的朋友,要询问清楚旅游国的电源插座是否和我们的一致,否则要带个电源插座转换器,才可以使用电源。



5 乘飞机旅游有哪些好处

近年来,随着航空班次和运载量的增加,长距离旅行,选择乘飞机旅游的游客在急剧增加。据国际民航组织统计,2000年航空旅行的游客已超过16亿人次,而且仍在以每年4.4%的速度递增。乘飞机旅游与乘坐其他交通工具旅游相比有许多优势,速度快、时效高、安全、舒适,而且某些情况下飞机是唯一可供选择的交通工具,例如越洋出国旅游、高原旅行等。当然,任何事物都有利有弊,乘飞机旅游,尽管有许多优点,但也存在着一些可能影响乘客健康的不利因素,如低气压、缺氧、空气干燥等这些因素可能会对乘客健康带来一定影响。

6 飞机升入高空对身体健康有影响吗

我们知道,随着高度的上升,空气稀薄、气压也会随之下降。

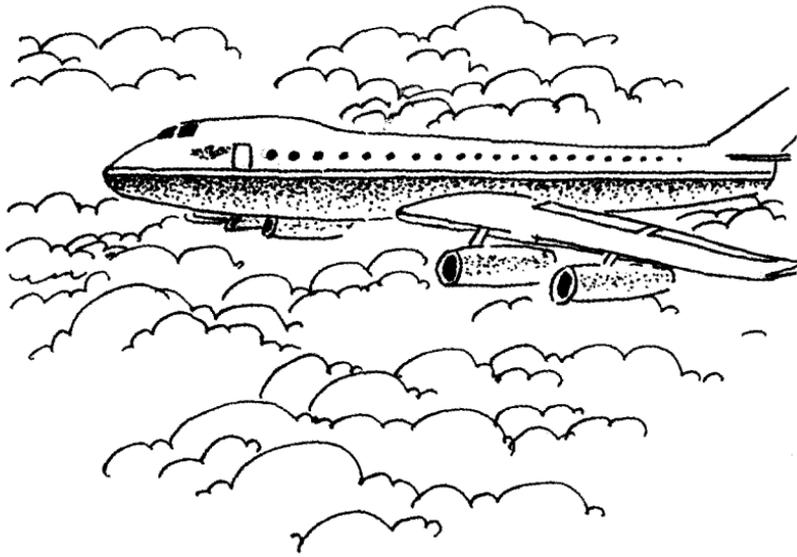




在飞机常规飞行的 11000 米左右的高空气压还不到海平面大气压的 1/4。尽管飞机机舱内进行了加压处理,但飞机高空飞行时舱内的气压还是低于海平面的气压的,只相当于海拔 1500~2500 米高空的气压,身体内某些部位如胃肠道、耳道内存在的一些气体由于压力下降而膨胀。身体健康的乘客对机舱内气压的这些变化一般都能很好地适应,不会出现不良反应,但某些特殊乘客如呼吸道疾病患者、贫血患者就可能不适应气压下降的变化而出现身体不适。

7 坐飞机旅游时高空缺氧对身体有多大危害

氧气是人体必不可少的气体,我们每时每刻都在从空气中吸入氧气供人体生理代谢之需,通常一个成年人每昼夜要呼吸 2 万多次,吸入的空气量约为 10~15 立方米。一般情况下,空气中气体组成成分几乎是恒定的,其中氧气占 20.95%。当空气中





氧气所占比重降至 12% 时,人体就可能感到呼吸困难,降至 10% 左右则可发生智力活动减退,降至 7%~8% 以下就会危及生命。

海拔越高,空气中氧气含量越低,在海拔 3000 米以下,大多数人对缺氧可以耐受,不会出现明显的症状;在海拔 3000 米~4000 米范围,少数人会出现明显的高原反应,如呼吸、循环功能代偿性亢进、呼吸急促、心跳加快;在海拔 4500~6000 米范围,多数人会出现多种功能障碍;在海拔 6000~7000 米范围时,则缺氧症状较为严重;在海拔 7000 米以上则会有生命危险,目前被认为是可使人致死的高度范围。

既然人在 3000 米以上的高原或高山旅游时就可能出现对缺氧的不适应,即高原反应,那么飞机常规飞行的高度已远远超出了可使人致死的 7000 米高度,这一高度空气的氧分压还不到海平面氧分压的 1/4,这时机舱内的乘客会不会出现严重缺氧的高原反应呢?事实并非如此,飞机机舱内经过加压处理后,舱内空气可以为健康的乘客提供足够的氧气,不会出现高原反应。当然,机舱内的气压与海平面高度相比还是低一些的,人体血液中吸收的氧气也会有所降低,可以出现轻微的缺氧,这一轻微的缺氧对身体健康的乘客没有什么影响,对于患有心血管疾病、呼吸系统疾病、贫血等某些血液病的乘客可能会产生一些影响,对于这些乘客如果出现了缺氧引起的不适时,可以适当地补充氧气。

8 为什么飞机升空时会感觉听力下降

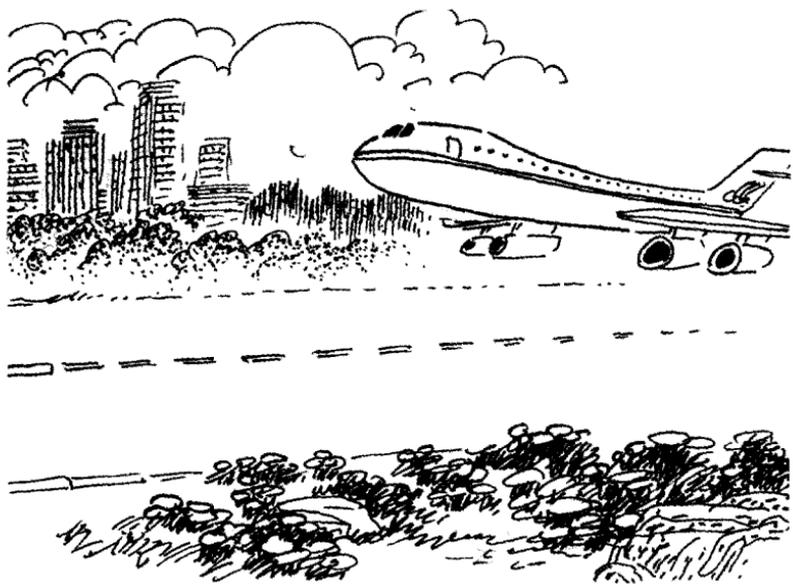
当飞机从海拔高度较低的地面起飞,向常规飞行的 11000 米高空爬升时,大气的压力迅速下降,机舱内的气压也随之下降。气压下降气体就会膨胀,此时,中耳内膨胀的气体就会从耳道内逸出。相反,当飞机降落时,气压迅速升高,压力升高气体就



会被压缩,外面的气体会流入中耳以保持耳道内气压的平衡。如果在气压变化时耳鼓内外的气体压力不能随着气压的变化达到平衡,耳朵就会有被堵塞的感觉,甚至出现中耳疼痛。吞咽、咀嚼动作或打哈欠可以减轻或消除这一症状,如果通过这些动作仍不能消除症状,可以紧闭嘴巴、捏住鼻子用力呼气。对于婴幼儿,可以通过喂食物刺激吞咽来消除这一不适。中耳炎、鼻窦炎的患者应当避免乘坐飞机,以免不能适应气压变化而导致剧烈疼痛和加重症状。如果必须乘坐飞机,可以在飞机起飞前和下降前使用滴鼻液,减轻鼻黏膜充血。

9 飞机机舱内空气干燥会引起身体脱水吗

所谓大气的湿度是指大气中所含有的水分多少,含有水分多则大气湿润,相反就会干燥。大气中漂浮的颗粒物能够吸收





很多的水分,因此大气中颗粒物多时,空气的湿度就较大。飞机正常飞行时是 11000 米,高度在云层以上,所以阳光没有遮挡,空气中颗粒物较少,空气相对干燥,因此飞机机舱内的相对湿度也较低,常常低于 20%(我们居住的室内相对湿度一般在 30%以上)。

空气干燥会造成皮肤干燥,眼睛、口唇、鼻腔及暴露的皮肤不适,但对身体健康没有明显的危害,更不至于引起身体脱水。为了减小干燥引起的不适,可在旅途中多喝几次水,每次饮水量不必太多,喝 3~5 口即可,不要等出现口渴时才喝水,因为这时身体内缺水已经很明显了。对于暴露的皮肤可以使用皮肤保湿剂,为了保持鼻腔湿润可以使用喷鼻剂,戴眼镜者最好不要戴隐形眼镜。

10 机舱内的空气质量对健康有影响吗

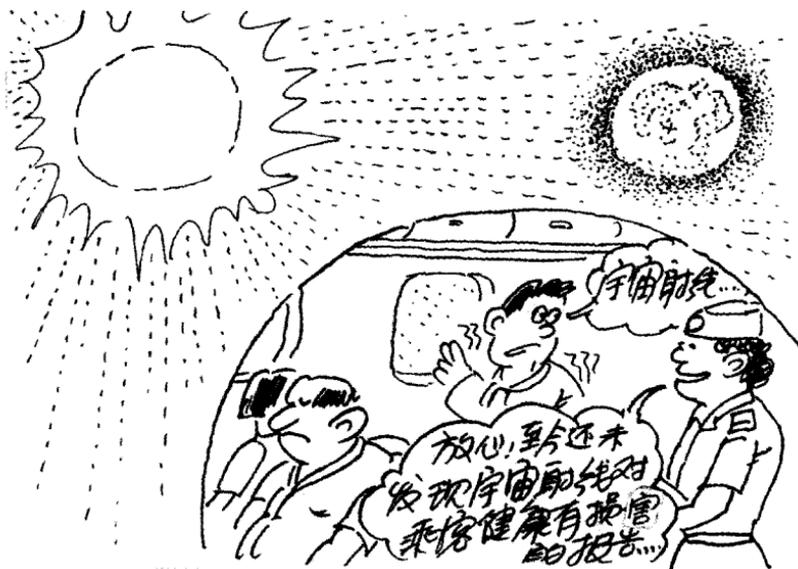
飞机上的乘客少则几十人,多则几百人。在狭小的机舱空间里,人员密度大,但机舱内的空气质量一般是比较洁净的,乘客感染疾病的可能性非常小。因为机舱中都装有通风换气系统,可以使机舱内的空气每小时和外界交换 20~30 次。而且多数现代化客机安装有舱内空气再循环系统,使机舱内 50% 以上的空气进行再循环,该系统很像医院手术室或特护病房内的空气循环系统,能够自动过滤去除尘粒、细菌、真菌和病毒等有害物质,使机舱内的空气保持洁净。但当飞机机舱内有传染病病人存在,并且与其他游客近距离接触时,其他游客就有被感染的可能。为了减少这种情况的发生,航空公司往往拒绝患有传染病的旅客登机,以保护其他乘客及机组人员的健康安全。

11 高空中的臭氧对乘客的健康有影响吗

大家可能听说过臭氧层，即地球上空约 10000~50000 米高度范围内，尤其是在 20000~25000 米的高空范围内大气层中臭氧浓度相对较高，构成所谓的臭氧层。当飞机飞行在臭氧层的高度范围内时，臭氧可以随着新鲜空气的补充进入机舱，使乘客肺、眼睛和鼻黏膜受到轻微刺激。但是臭氧受热后很容易分解，因此多数臭氧很快就会被机舱空气压缩机破坏掉，新型的现代化长航程喷气飞机更是有将臭氧完全破坏掉的专门装备。因此乘飞机时完全没有必要担心臭氧会对自己的健康产生损害。

12 宇宙射线对乘客的健康造成影响吗

宇宙射线是来自太阳辐射和外层空间的辐射，不同波长的太阳辐射对人体具有不同的影响。波长在 200~275 纳米的紫外





线具有极强的杀菌作用，对正常的人体细胞也有严重的杀伤作用；波长在 275~320 纳米的紫外线，对机体有抗佝偻病和红斑作用，并能提高机体免疫水平，促进机体的生理功能；波长在 320~400 纳米的紫外线，主要是使人体色素沉着。紫外线照射过度可以引起日光性皮炎、眼炎、甚至皮肤癌等疾病。

波长在 400~760 纳米的电磁波是可见光，能提高人的视觉功能和代谢功能，平衡兴奋与镇静作用，提高情绪与工作效率，是生物生存不可少的条件之一。波长在 760~1 毫米的电磁波是红外线，可以使机体局部组织温度升高、血管扩张充血，新陈代谢加快、细胞增生，并有消炎和镇痛作用，过量的红外线照射可以引起皮肤烧伤、中暑等。

大气层和地球磁场是宇宙射线的天然屏障，尤其是臭氧层对宇宙射线的吸收使大部分宇宙射线不能到达地球表面，因此海拔高度越低宇宙辐射就越小，避免了宇宙射线、紫外线等有害射线对地球表面生物的伤害作用。

尽管飞机飞行高度的宇宙射线强度高于地球表面的射线强度，但至今还没有发现在飞机飞行高度的宇宙射线对飞机机舱内乘客的健康有损害的事例。

13 长途飞行期间如何预防深静脉栓塞

来自中国旅行者俱乐部的一条消息说，一名 29 岁的英国妇女在 20 多个小时的长途飞行之后，由于在腿部形成血栓而导致死亡，这起悲剧再一次引起人们对所谓的“旅游族症”的注意。这位女士是在观看了悉尼奥运会之后，乘澳大利亚航空公司的班机返回伦敦的途中发病的。在被送往医院的途中死亡。医生说，这位英国妇女的死亡是由于长时间坐在比较狭窄的经济舱内不



得活动,导致腿部形成深静脉血栓,血栓脱落堵塞了血液在静脉中的流动造成的。深静脉栓塞是一种常见的飞行疾病,每年都有大约 100 多人因此而死亡,专家称之为“旅游族症”,多见于老年人。

我们知道,人体内的血液无时无刻不在流动,通过心脏这个永不疲劳的“泵”将血液压进动脉血管,将营养物质输送到全身各个部位,再通过静脉血管,经过肺部吸收氧气后再回流心脏,进行下一次的营养运输任务。肌肉的收缩力是静脉血回流心脏的重要条件,尤其是下肢静脉血的回流。长时间坐着不活动,可以使下肢静脉血回流受阻,进而出现水肿、僵硬等不适感。研究证明,长时间保持坐姿不动是深静脉栓塞的原因之一,在作长距离旅行时长时间坐在座位上不活动,无论是乘车、乘船还是坐飞机,都有发生深静脉栓塞的可能。

多数深静脉栓塞患者,血栓较小,可被机体逐渐吸收,而对身体健康不会产生任何影响。较大的血栓可以导致下肢肿胀、疼痛,偶尔出现血栓脱落后随血流到达肺部,引起肺部栓塞,出现胸疼、气短,严重者突然死亡。这一情况多发生在血栓形成后数小时或当天。

一般情况下,旅行期间发生深静脉栓塞的危险性很小,但如果存在下列因素可以增加其危险性:有深静脉栓塞病史,或直系亲属有肺栓塞病史;口服避孕药或接受激素治疗期间;怀孕期间;近期做过手术或发生过外伤,尤其是腹部、骨盆或下肢部位的手术及外伤;癌症患者;遗传性凝血功能异常者。另外,有研究表明,吸烟、肥胖和静脉曲张等因素也可能是其危险因素。对于有以上危险因素的游客,在长途旅行前最好咨询一下医生,做好预防工作。



深静脉栓塞的预防措施：长途旅行期间，不要久坐在座位上，可在机舱(车厢、船舱)内适当活动，每间隔 1~2 小时到洗手间去一趟。许多航班在飞机飞行期间动员乘客做健身操，可以锻炼腿部肌肉，刺激血液循环，减轻疲劳，减少深静脉栓塞发生的危险。另外，不要将手提包等放置在影响腿、脚活动的地方；衣着要宽松、舒适。提倡穿弹力长筒袜，这有助于下肢深静脉血液回流，还可以预防长途飞行中常见的踝部水肿。

14 乘飞机时饮酒有利于睡眠吗

有的乘客认为，在旅途中喝点酒可以帮助睡眠。其实不然，喝酒后会导致小便次数增多，不断打断你的睡眠。虽然酒精会使





人犯困,但睡眠质量不高。另外,有的人喝酒后神经不是处于抑制状态而是处于极度兴奋状态,更不易入睡。酒精还会加重时差反应使人感到疲劳。

15 如何消除或减轻晕(飞)机现象

飞机在空中飞行时一般都非常平稳,所以乘客很少出现晕机现象。只有当飞机遇到气流而剧烈震动时,或在飞机起飞、降落过程中,有的乘客会出现晕机现象。有晕机现象的乘客可以请求换到飞机中部位置的座位上,这个部位震动较小、相对平稳。在飞机起飞或降落时,可以通过保持身体平衡消除或减轻晕机现象,即在飞机上升时上半身稍微前倾、在飞机降落时上半身稍





微后仰以保持上半身与地面垂直。有晕机史的旅客可以在登机前半小时服用晕车药。如果乘客晕机严重出现呕吐时,应请空姐帮助。

下面几招也可以有效地减少晕机现象:①充足睡眠法。准备出游前,要保证足够的睡眠,这样可以提高人体对旅途中颠簸刺激的适应能力。②调理饮食法。出游前应尽量避免摄入高脂、高蛋白食品,防止胃负担过重,而使胃由于旅途颠簸“翻江倒海”。在旅途中也要注意适度进食,每顿以吃七八分饱为宜。③心理调适法。保持轻松、愉悦的心情对消除晕机现象十分有效。不要总担心自己会晕机,而应通过与别人聊天、唱歌、做小游戏等方式分散自己的注意力。④口含法。在乘机前口含两片鲜姜,途中口含话梅、陈皮、槟榔等均有预防晕机的作用。⑤鼻吸入法。将两片鲜姜或薄荷精放在口罩或手帕上,置于鼻孔下,在乘机途中吸入。也可将新鲜橘子皮对准两个鼻孔后用力挤压,使橘子皮中汁液喷射到鼻孔中去,反复吸入。⑥穴位刺激法。乘机前,滴两滴风油精或取一片鲜姜或鲜橘皮敷于神阙穴(肚脐)上,用伤风止痛膏敷盖。也可将风油精或清凉油涂擦于太阳穴、风池穴(位于后颈部耳后发际下凹窝内)、内关穴(位于腕关节掌侧,腕横纹正中上2寸,即腕横纹上约两横指处,在两筋之间)及合谷穴(位于大拇指和食指中间的虎口处)处,或用手指按压以上穴位。

16 潜水后为什么不能立即乘坐飞机

随着海洋旅游资源的开发利用,游览海底世界的潜水活动越来越受到游客的青睐。但是,如果潜水不当会对身体健康带来危害。许多人都有过游泳的经历,感受过水对身体的压力。人在水面下所承受的压力,与水的深度成正比,每下沉 10.3 米就会增



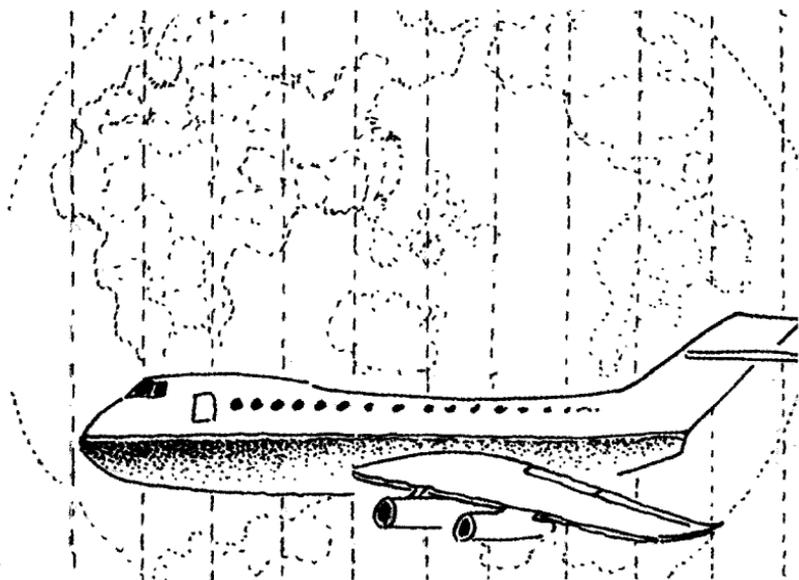
加一个大气压。一般海底游览的潜水深度在 50 米左右,水中压力将增加 4 个大气压。从 50 米深度回到水面时,则是一个减压过程,这一过程不能太快,需要缓慢升到水面,让组织及血液中溶解的气体在缓慢的减压过程中逐渐溢出,并经过肺排出体外。如果不遵守上述减压规则减压过快,或在水下供氧设备出故障,必须尽快升到水面上时,就可能对人体组织内和血液中溶解的气体快速大量溢出,来不及经肺排出而积聚在组织内及血液中形成气泡造成血管堵塞,出现一系列减压病的症状。如皮肤奇痒、青紫、有烧灼感、肌肉酸痛,如脑部血管被堵塞则出现头痛、眩晕、呕吐、昏迷、偏瘫等症状,如肺部血管被堵塞可有剧烈咳嗽、咯血、呼吸困难、胸痛等症状。潜水后更不能立即乘坐飞机,



因为飞机飞行高度的气压不到海平面气压的 $1/4$,潜水后立即乘坐飞机会由于减压过快而导致减压病。因此,最后一次潜水后至少要间隔 12 小时以上才能乘坐飞机。

17 跨越不同时区旅行时如何减轻时差反应

每天,我们看到太阳从东方升起,在西方落下,是由于地球围绕地轴自西向东自转的结果。因此,在地球上,东边的地方要比西边先看到太阳。也就是说,东边的时间来得早一些。为统一标准,世界各国普遍采用以时区为单位的“标准时间”。世界时区是这样划分的:以经过英国伦敦格林尼治天文台的本初子午线(零度经线)为标准线,从西经 7.5 度至东经 7.5 度划为“零时区”。在这个时区内,以零度经线的“地方时间”为“标准时间”,这就是“格林尼治时间”。然后,从“零时区”的边界线分别向东、向





西各划出 12 个时区,其中“东 12 区”和“西 12 区”相重合,即全球共划分成 24 个时区。每个相邻时区的标准时间相差为一小时,即位于东面的时区比其西邻的时区早一小时。

人们长期生活在某个地区(时区)内,已经形成了适应该时区的生物钟,如果到另外一个时区,尤其是时差较大的时区旅游,就会出现时差反应。所谓时差反应就是由于生物钟被打乱出现的不适反应。乘飞机时由于短时间内穿越多个时区,如从东部飞往西部或从西部飞往东部,时差就会扰乱旅客的睡眠模式和身体的生物钟。导致消化不良、不适、白天嗜睡、夜间失眠、身体虚弱和精神萎靡。并与旅行本身导致的疲劳交织在一起。但随着身体对新时区的适应,时差症状会逐渐消失。对于正在进行有严格时间限制的药物治疗的旅客(如胰岛素、口服避孕药、降压药),在旅行前要咨询医生如何在跨越时区时调整用药方法。

时差是自然界固有的现象,不能被消除,但可以采取下列方法减轻时差反应。①出发前要休息好,在飞行中也要尽量休息,即使小睡一会儿也是有帮助的;②限制饮酒,最好是不饮酒。酒精会促进尿液代谢影响睡眠,其后续作用还可加重时差反应和旅行疲劳。因此要限制饮酒;③创造适宜的睡眠环境,如睡觉时可以使用遮光眼罩和耳塞;④到达目的地后,尽量多睡觉,每晚至少睡眠 4 小时以上才能使生物钟适应新时区。如果条件允许,可以通过多次白天小睡来补足总睡眠时间;⑤昼、夜的循环是建立生物钟的重要因素之一,在新时区内可以通过“日光浴”帮助建立生物钟;⑥服用短效催眠药,在夜间睡觉前服用短效催眠药,以促进睡眠,但在飞行期间不能服用,因为会增加发生深静脉栓塞的危险;⑦对于 2、3 天的短期旅行,不一定要依据时区来调整时差,因为还没有等适应过来就又到了新



的时区;⑧不同的个体对时差的反应有所不同。经常飞行的旅客,要注意掌握自己对时差的反应,并养成习惯。

附表 1 世界不同地区的时间差异

地区	与格林尼治标准时间的差异
美国和加拿大太平洋地区	-08
美国和加拿大中部	-06
美国和加拿大东部	-05
中国香港	+08
澳大利亚(悉尼)	+11
奥地利	+01
法国	+01
德国	+01
英国	+00
意大利	+01
日本	+09
瑞典	+01
丹麦	+01
西班牙	+01
瑞士	+01
荷兰	+01
挪威	+01
芬兰	+02
中国	+08

18 如何消除乘飞机时的紧张与恐慌心理

尽管乘飞机旅行日益普及,越来越多的进入寻常百姓家,但是人类空中“飞行”并非是像鸟类遨游天空一样的自然行为,人是陆栖生物习惯于在陆地上行走,因此,在空中旅行时往往会产



生一定的心理紧张和恐惧，这种紧张和恐惧感可在旅行前和旅行中的不同时段单独或同时发生。①心理紧张：所有形式的旅行均会产生心理紧张，但是航空旅行更容易产生心理紧张，因为机场一般远离城市，需要提前赶路、办理登机手续、接受安全检查，容易造成心理紧张，还会伴有担心飞机失



事的恐惧感。为了消除紧张情绪和恐惧感，旅客要计划好出发时间，提前检查携带的证件如护照、身份证、机票等是否齐全，并留出一定的富余时间，以免发生预想不到的事情，影响登机。如果条件允许，第一次坐飞机时，最好和有乘机经验的朋友、同事结伴同行，这样可以增加你的安全感；②飞行恐惧症：飞行恐惧症包括轻微的担忧到不敢乘坐飞机旅行。有飞行恐惧症又必须乘坐飞机旅行的旅客，可以在乘飞机前去看医生，服用些药物以消除或减轻飞行恐惧症。但酒精对神经的麻醉作用不能消除或减轻飞行恐惧症，反而可能对正在服用某些药物的旅客产生危害。



19 哪些人不适宜乘坐飞机

航空旅行由于其速度快,安全舒适,服务周到,颇受国际旅行者的欢迎,是许多出行者首选的交通方式。但是飞行活动毕竟不是人类的自然活动方式,在空中旅行期间,人体的生理功能往往会受到一些特殊的影响,如飞行中加速度对前庭器官的影响,容易导致航空运动病;大气压降低的机械作用,容易引起胃肠胀气、航空性中耳炎;高空中缺氧也会引起不同程度的反应,这些空中特殊因素使得患有某些疾病的人不宜乘机旅行。为了保证游客的身心健康和安,有下列情况的旅客不宜乘坐飞机旅行:

- ①出生7天内的新生儿。
- ②怀孕36周以上、多胞胎怀孕32周以上,至产后7天内的妇女。
- ③患有下列疾病者:心绞痛或胸痛患者,心律失常患者(如阵发性心动过速、左心室传导阻滞或纤





颤),严重的急性传染病患者,减压病患者,由于出血、损伤或感染导致颅内压增高者,鼻窦或中耳感染者,特别是有咽鼓管阻塞的患者,近期发生过心肌梗死和中风的患者,近期进行过外科手术或发生过损伤有气体残留体内者,尤其是腹部损伤和肠胃手术、头面部颅骨和眼睛损伤、脑部手术及眼球穿透手术者,严重呼吸道疾病、哮喘及气胸患者,镰刀型贫血症患者,精神病患者,癫痫患者。

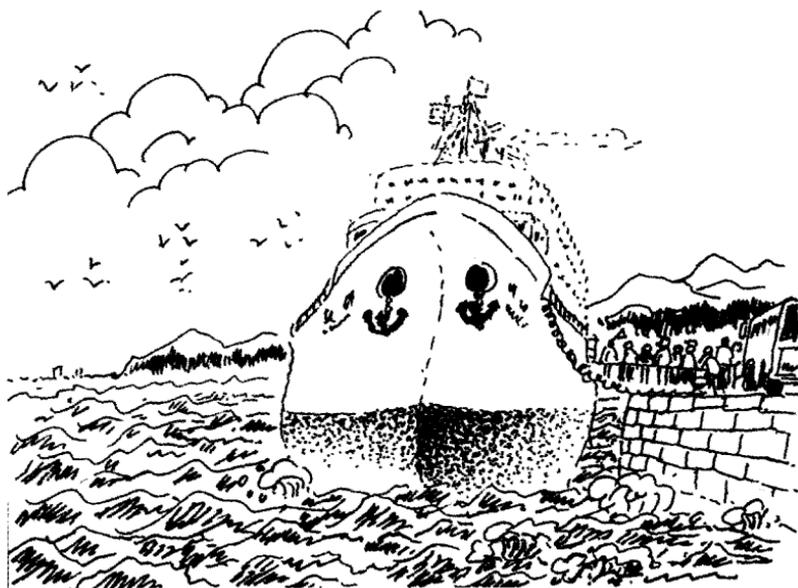
20 乘火车旅游应注意哪些事项

火车,是国内游客使用最多的一种交通工具,它具有准时、乘坐舒适、安全性高、老少皆宜等特点。一般游客到远距离的景点旅行时,常常选取乘火车出行。但乘坐火车也不是十全十美的,例如在旅游旺季或节假日出行旅游时,时常要提前几天购买要乘坐的火车票;乘客在火车上一旦发生急性突发病变时,不像乘汽车时可以根据需要随时停车、随时更改行驶路线;火车上乘客较多,南来北往的人兼而有之,增加了患传染性疾病的机会等等。在乘坐火车旅行时,应注意以下几点。

(1)及时购买火车票。旅客准备乘火车出行时,一定要提前3~5天到当地车站预售票点预订要乘坐的火车票,尤其对热门路线火车票,更要提前准备。

(2)出行前准备好需携带的物品。旅客应根据出行的目的,提前1、2天准备好要随身携带的物品,如:洗漱用品、换洗的衣物、个人身份证件、钱或代金卡,晕车的旅客,要备好防治晕车的药品,如乘晕宁等;有肠胃、心脏病等疾病患者要备上治疗相应疾患的药物;夏季外出时,还应随身携带预防中暑的药物。

(3)防治晕车的几个妙方。①服用胃复安1片,晕车严重时



可服2片,于上车前10~15分钟服用。行程在2小时以上再次出现晕车症状者,可再服1片。②行驶途中将鲜姜片拿在手里,随时放在鼻孔下面吸入其辛辣味。也可将姜片贴在肚脐上,用伤湿止痛膏固定好。③乘车前1小时左右,将新鲜桔皮面朝外对折,然后对准两鼻孔用手指挤压,使其喷射出带芳香味的油雾。吸入10余次,乘车途中也可照此法随时吸闻。④乘车途中,将风油精搽于太阳穴或风池穴。也可滴两滴风油精于肚脐眼处,并用伤湿止痛膏敷盖。⑤乘车前喝一杯加醋的温开水。⑥乘车前将伤湿止痛膏贴于肚脐眼处。

21 旅游乘船时应注意哪些事项

乘船旅行虽比乘飞机和乘火车要慢些,但经济、舒适,并可享受海天一色的宽广,因此不少游人在出游时选择乘船旅行。乘



船旅行时的注意事项：①在购船票时要明确乘船的日期、航线、班次、席位等级等情况。船票通常分为一、二、三、四、五等舱和散席几个等级。②客船一般在启程前 40 分钟检票。旅客应提前到码头候船，特别是在中途站候船时更要注意时间，因为船舶在航行时受风向、水流的影响，到港时间不十分准确。③上船时，一定要等船安全靠稳，待工作人员安置好上下船的跳板后再上船，上船后，旅客可根据指示牌寻找票面上规定的等级舱位。④船舶托运行李的计算办法按品种不同而定。所以在托运行李包裹时最好不要将不同性质的物品混合包装，以免增加托运费。托运的行李中不得夹带违禁物品，以及有价证券、贵重物品等。

22 旅游时乘长途汽车应注意哪些事项

购买车票和办理物品托运应注意：①购票时要注意，汽车客



票分儿童票和全票两种,身高在 1.1~1.3 米之间的儿童可购买儿童票,提供座位。凡身高超过 1.3 米者应购全票。每张全票可免费携带 1.1 米以下儿童一名;②乘车时要注意车票上指定的日期和车次,在有效的到达时间内,中途下车必须签字,才可以继续乘车,否则车票即告失效。如因故改变计划应在当次班车规定开车时间 30 分钟之前办理签证改乘或退票。如改乘后还不能按时乘车,就不能再签证,可办理退票。无票上车者,及时说明情况进行补票,否则将加倍罚款;③旅客若携带物品较多,可办理行李托运,每张票可免费携带 10 公斤物品,每张儿童票可携带 5 公斤物品,超过部分按实际重量收费。不得将违禁物品、机密文件、贵重物品、易碎物品夹入行李包中;④行李到站后,应在两天内及时领取。如托运单遗失,应迅速到行李房申报,以防被人冒领。





乘坐长途汽车途中应注意：①将自己的物品放在视线范围内，防止被扒窃；②行车途中不要将肩膀或手臂倚靠在车窗玻璃上，以免受寒；③长时间坐车，要不时活动双腿，防止深静脉栓塞；④如果条件允许，最好乘坐有厕所的长途汽车，注意多喝水。

23 自驾汽车旅游前应作好哪些准备

随着人们生活水平的提高，拥有私家车的人越来越多，自驾汽车旅游更是很多人出游方式。享受自驾车旅游的快乐，“自驾迷们”需要做很多的准备，对一切可能发生的事，都要提前预防，尤其是第一次自驾车旅游的朋友，更应及早准备。为了能充分发挥你的驾驶技术并更好的保证行车、旅游安全，提醒自驾汽车旅行的游客注意以下事项。

(1)携带物品要齐全。是否备有专用工具箱、自救的必要用品、备用燃油、开荒工具。随车工具必须带齐全，除了车轮扳手和千斤顶外，还要带路线图、地图、野营装备、照明用具、望远镜以及通讯装置，还有急救药箱、应急灯、指南针、警示牌等应急装置。准备一份旅游区的详细地图、一把工兵铲和一根拖车绳。除了以上这些物品，一些生活必需品也需要备齐，如电池、手表、垃圾袋、防寒服、雨具、饮用水、手纸、消毒纸巾、卫生筷、多用途刀具、打火机、蜡烛、别针、曲别针、小镜子、针线包、洗涤用品和书籍等。药品需要准备创可贴、黄连素、眼药水、止血带、绷带、纱布等。手机、对讲机等通讯工具以及相机也应当确保性能可靠，电力充足。此外必要的零钱、行驶证、驾驶证、汽车救援卡等也要随身携带。在出行之前，需要确定行车路线和休息站点。还要了解路途上所需要的费用，最好有一个很周密的计划和线路图。值得一提的是，自驾车出游最好能结伴同行。



(2)车辆检查。①转向系统有无异常;②减震装置是否有效、有无漏油现象;③制动装置是否灵敏有效,蹄片间隙是否正常,液压软管有无漏油,保证液压系统内无空气;④各部分润滑是否良好;各个油路是否通畅,有无渗漏;⑤轮胎有无过度磨损,胎体部分有无较大伤痕,有无非正常磨损。气压要略低于标准值;⑥前、后传动轴有无异响,万向节、传动轴螺栓有无松动;传动轴表面有无凹陷等;⑦四轮驱动车应在出游前检查分动器是否切换自如,注意前桥是否缺油;⑧发动机有无漏水、漏油、漏气现象,各部分有无松动。车辆在出游前最好做一次全面保养,换机油、齿轮油,加注黄油、助力油等。

(3)购买保险保平安。在自驾汽车旅游中有一点非常重要的就是购买保险,这既是车主容易忘记的,又是容易出事的,而且事后无法弥补的。如果没有购买全车盗抢险,可以考虑花100元左右投保一个月的全车盗抢险以防不测。如果没有投保车上人员伤害责任险,可以考虑每个座位投保2万元,单月花费约25元。如果车况不是很好,可以考虑投保一个月的车辆停驶损失险。另外,许多车主买的保险承保范围都在居住地,在外地出了事不能索赔。为防万一,出发前应到保险公司进行“保单批改”,将承保范围扩大到外地,如果是全保,一般出省一个月仅加收50元保费。

24 自驾汽车旅游应注意哪些事项

(1)出行前。①检查车况。须检查整个润滑油系统,包括检查齿轮箱和变速箱的润滑油以及底盘、刹车、方向、灯光、轮胎、悬挂装置、油、水、电等,发现问题尽快修复,不能让车带病上路。②制定“路书”。根据地图和走过该条路线的朋友所提供的情况,做



到对路况、饮食、住宿、加油站等所在位置心中有数。这样可以让您对所需时间、路途费用有一个大概的估算,还能减少不必要的花费,最大限度地节省时间和燃油。除此以外,在路上吃饭、住宿时还要与当地人多方联系,可以进一步掌握最新资料,可以随时修订“路书”。

(2)旅途中。合理安排行车距离可以防止疲劳驾车,让您保持充沛的体力。每日行车里程为:高速公路在300~400公里左右,普通公路在200~300公里左右为宜。另外,要随时注意车辆各种运行状况,做到一听:听发动机运行的声音;二看:看监测仪表;三闻:闻电线、离合器、刹车片是否出现异味。每次在途中休息时,都应环绕汽车检查一圈,以便及时排除轮胎、制动、转向等方面的问题。

(3)在一些特别路段时应注意的事项。①通过山路。山路一





侧靠山,另一侧为悬崖或河流,路面窄,弯道多,山洞多,视野有限,对面来车不易预先发现。此时应选择道路中间或靠山的一面行驶,转弯时应牢记“减速、鸣笛、靠右行”的要领,随时注意对面来车和路面情况。遇到危险路段应首先停车察看清楚,在确保安全的前提下慢速通过,同时应注意车厢及车上物品勿与山体碰撞;②通过沟渠。车辆跨越浅沟应低速慢行,并斜向交叉进入,使一轮驶离沟渠,同轴的另一轮进沟。跨越较深的沟渠,应用一挡通过,车辆如有全驱动装置应将其启动。进入沟底时应加大油门使车轮快速爬上沟顶;③通过溪谷和沟壑。沟壑一般由流水冲刷而成,应选择适当的位置通过。通过前应先停车观察,然后低速接近,到达岸边时,应以刹车控制车轮缓慢进入溪谷,让前轮同时落到谷底,随后加速到正常行驶速度,在前轮接触对岸时加大油门爬上坡顶;④通过陡坡。遇到陡坡应及时正确判断坡道情况,根据车辆爬坡能力提前换中速挡或低速挡。要保持车辆有足够动力,切不可等车辆惯性消失后再换挡,以防停车或后溜。如被迫停车,应在停稳后再起步,以免损坏机件甚至造成事故。如果换挡不成造成车辆熄火后溜,不要慌张,应立即使用脚刹和手刹将车停住。如果仍然停不住车,应将方向盘转向靠山一侧,用车尾抵在山体上,利用天然障碍使车停下。下坡时可利用发动机的牵阻作用和脚制动控制车速,切忌空挡滑行。

25 骑自行车外出旅游应注意哪些事项

(1)自行车的选择。由于自行车是旅游中的主要交通工具,所以旅游的成败与自行车的好坏有着直接密切的关系。自行车旅游属于一种体育运动项目,往往需要考核运动速度,所以自行车旅游也可分成普通自行车旅游和特殊自行车旅游。前者选用



一般的加重型或标定型自行车,后者可选用特制的赛车、山地车等。特种自行车运动速度快,在不同的路线行驶时,也更加灵活有力。此外,对自行车各部的机件做全面彻底的检查,观察其是否灵敏可靠,性能良好。出发时,要携带最常用的修理工具,如扳手、钳子、气筒和各种易损坏的备用零件,如滚珠、车条、内胎、气门芯、闸皮等,以备发生故障时及时修理。在装配上,如有不合适的地方,应重新调整装配,使其保持最灵活的状态。

(2)道路的选择。自行车旅游,对道路要求也比较高。旅游时应选择平坦、易于通行的道路,除非别无选择,应尽量避免坡道、土路,这样的路况对人、对车都有损害。一般情况下,宁可多走几里,也要避开土路。俗话说:“宁走十里坦,不走一里坎”,对于自行车旅游来讲更是如此。

(3)骑车技术。自行车旅游特别是长途旅游,掌握好自行车技术是很重要的,目的是为了节省体力,保证安全。自行车车座的调整,是自行车技术的一个重要方面。自行车车座应调整到什么高度为最佳?一般说来,以车座较低并有5~10度的后倾最便于长途旅游,原因一是低车座蹬车灵活,可用脚的不同部位轮流用力,这样可使脚的各种肌肉轮流休息,延长耐久力;二是车座低,人的位置相对降低,可减少空气阻力,也便于伏在车把上,改进气阻流向;三是车座低,微后倾,可使身体挺直,臀部受力均匀,减少疲劳感,同时又可减轻双臂的负担,保护手腕;四是车座低有利于安全,在遇到紧急情况时,双腿伸直便可着地,这样可避免造成危险。因此,旅游时对车座的调整,应以低车座为最佳,这对保持体力、速度、耐力都有很大的好处。此外,自行车旅游选择适当的速度也是非常重要的。一般来讲,普通自行车,在体力正常、道路平坦等条件下的长途旅游,速度应保持在每小时



15 公里左右,体力好的可加快到每小时 20 公里。自行车旅游贵在保持速度,选择适当的速度,切忌忽快忽慢,有劲拼命骑,没劲步步停的现象。途中休息也可保持每二至三个小时一次,不要想停就停,应坚持到时间或预定地点再休息。在特殊的道路条件下行车,适当地掌握行车速度更为重要。无论是山间小路,还是又长又陡的下坡道,车速既不可太快,也不宜太慢,应因地制宜选择速度。

26 到高海拔地区旅游应注意什么

海拔在 3000 米以上的地区,称为高海拔地区,也称高原地区。进入高原地区,由于气压低,空气中氧的浓度也低,易导致人体缺氧,引起急性高原反应,出现头痛、头昏、心悸、胸闷、气短、食欲减退、恶心、呕吐、失眠、疲乏、腹胀、口唇轻度发绀及面部浮





肿等症状。严重者甚至会发生高原肺水肿、高原脑水肿等高原病。

初到高原地区的旅游者一般都会出现上述高原反应症状,只是症状轻重不同而已,但多数人能通过体内的平衡系统,在3~7天内调整好自己,开始适应高原环境。

有人主张用吸氧来缓解高原反应,然而这并不是个好办法,因为吸氧虽然能暂时解除胸闷、气短、呼吸困难等症状,但当停止吸氧后,症状又会重新出现。这样反而延缓了适应高原的时间。所以,如果高原反应症状不很严重,特别是在安静时表现得很轻微,最好不要吸氧,这样可以使你很快适应高原环境。

具体讲,到高海拔地区旅游时应注意以下事项:①初到高原,不可急速行走,更不能跑步和做体力劳动,最好能用半天时间完全静养休息,第一个晚上要及早休息,多睡觉。很多人一下飞机,没有出现什么高原反应,就自以为没有问题,不注意休息,到了晚上症状才出现,而且由于没休息好症状很严重,值得引为教训;②要尽量选择条件好一点的宾馆入住,使自己有一个好的居住环境,可以得到很好的休息,从心理上及生理上得到放松,这样有利于克服高原反应。睡眠时要尽量开窗,让空气流通。但要防止因受凉而引起的感冒。因为感冒是急性高原肺水肿的主要诱因之一。高原温差特别大,很容易着凉并感冒,因此宁可热一点,不可受凉,多穿衣服;③刚进入高原,不可暴饮暴食,不要饮酒和吸烟,以免加重消化器官的负担。要多食蔬菜、水果等富含维生素的物质,多饮水,水喝得越多越好,只要能承受;④一旦发生高原反应也不必恐慌,要根据反应的轻重程度有针对性地进行治疗。如果反应较轻,可采取静养的办法,多饮水,少运动,一般过一段时间后症状会消失或减弱;如果反应较重,影响到了



睡眠,可服用一些药物;如果反应太重,就要到医院进行治疗;⑤常用的预防高原反应的药物有红景天、肌肝片、葡萄糖等,一般进入高原的前二天开始服用,路途中也应坚持服用,这样可以有效防止高原反应;⑥为了有效地防止水分的流失,增加身体的抵抗力,可以每天坚持使用防晒用的唇膏、防晒霜等;⑦如果你从未进过高原,在进入高原之前,一定要进行严格的体格检查,如发现有心、肺、脑、肝、肾的严重疾病或患有严重贫血及高血压病人,最好不要到高原地区旅游。

27 夏季旅行时如何预防中暑

日常生活中,过冷、过热都会使人感觉不舒服,甚至导致疾病发生。人的正常体温虽然维持在 37°C 左右(腋下测量体温),但并非当环境温度保持在 37°C 时,人体感觉最舒适。因为人体





新陈代谢所产生的热量必须向外散发,当环境温度过高时,这些热量就不能顺利散发出去,人就会感到酷暑难耐;而当气温太低时,这种热量散发又太快,人便觉得寒冷。根据实验,人体感觉舒适的气温:夏季是 $19^{\circ}\text{C}\sim 24^{\circ}\text{C}$,冬季是 $12^{\circ}\text{C}\sim 22^{\circ}\text{C}$,在这一温度之外,人都会感到不舒服。那么,人对高温的耐力究竟有多大呢?据实验,在相当干燥的空气中,健康人在 50°C 的高温中待上两个小时,在 70°C 的高温中待上15分钟,在 100°C 的高温中待上1分钟,身体不会受任何损害。但如果在 45°C 的潮湿空气中待上1小时,就会发生中暑,甚至出现昏迷。由此可见,不仅高温对人体产生影响,湿度也是影响人体舒适程度的重要因素。当气温和湿度达到某一界限时,人体的热量散不出去,体温就要升高,就会导致疾病,甚至造成死亡。

什么是空气湿度呢?空气湿度是空气中所含水分的多少,即





潮湿程度,通常用相对湿度来描述。即大气中实际水汽压与同温度下饱和水汽压之比,用百分数表示。大气中若没有水汽,相对湿度为零;当大气中水汽压与同温度下的饱和水汽压相等时,表示大气中水汽含量已经饱和,大气不能再吸收水分,此时的相对湿度即为 100%。因此,相对湿度的百分数越大,表示空气湿度越大。当环境温度较高时,人体就要借助汗液的蒸发来排出热量。此时,空气湿度就显得特别重要。当空气湿度较高时,汗液蒸发速度很慢,人就有一种黏糊糊的感觉,很不舒服,容易发生中暑现象。如果空气湿度较低,汗液蒸发速度就会较快,即使气温较高,人也会感觉到凉爽。另外,高温高湿天气还会使人心烦意乱、急躁、冲动,甚至行为失常;较高的湿度,还是风湿性关节炎、肥大性关节炎及腹泻、水肿、食欲不振、胸闷、困倦等症的促成因素之一。

当气温高于 36℃,相对湿度在 50%以上时,中暑人数就会显著增加。中暑又分三种情况,一是热射病,一般在闷热的室内容易发生,开始时出现头痛、头晕、口渴,然后体温迅速升高,脉搏变快、面红、甚至昏迷;二是日射病,在室外烈日下活动或停留时间过长时容易发生,症状与热射病相似,但体温不一定升高,头部温度有时可增高到 39℃以上;三是热痉挛,由于在高温、高湿环境中人体大量出汗,丢失大量氯化钠,使血钠过低,引起腿部、甚至四肢及全身肌肉的痉挛。

夏季外出旅游时应怎样预防中暑呢?①穿浅色衣服。夏季外出旅游时应穿白色、浅色或素色衣服,因为白色、浅色或素色的衣服吸热慢,穿着凉爽,不易中暑;②戴隔热草帽。纺织草帽的原料多为空心的,里面储存有一定数量的空气,而空气是热的不良导体。另外,草帽对阳光还有一定的折射作用;③中午要休息。早



晨空气新鲜,气候凉爽。因此,夏季外出旅游时,出发时间应该早些,到了中午就休息,下午三四点钟以后再进行旅游活动;④多喝盐开水。夏季高温,出汗过多,体内盐分减少,多喝开水或盐茶水,可以补充体内失掉的盐分,便防中暑。喝盐水时,要少量多次地喝,这样才能起到以防中暑的作用;⑤带防暑药。夏季外出旅游时应该带些防暑药物。如人丹、清凉油、风油精、十滴水、薄荷锭等。

一旦发生中暑,应将病人抬到阴凉通风处躺下休息,然后给病人解开衣扣,用冷水毛巾敷在病人的头部和颈部。并让病人服些人丹或十滴水。如果病人昏倒,可用手指按压病人的人中穴或针刺双手十指指尖的十宣穴。若患者昏迷不醒,应尽快叫救护车送附近的医院治疗。

28 旅游期间如何预防紫外线对人体的损伤

波长在 280~400 纳米之间的太阳紫外线,都能对人类的皮肤和眼睛造成损害。主要表现为:皮肤发红变黑、疼痛,表皮厚度增加,加速老化,出现癌前期病变甚至发展为皮肤癌。引起急性角膜炎和结膜炎、慢性白内障等眼疾。因此在旅游时,尤其是在阳光强烈的室外旅行时,要特别注意预防紫外线的伤害。具体防护方法是:

(1)在骄阳似火的野外旅游时,一定要细心呵护长时间暴露在阳光下的皮肤,最好穿长袖浅色上衣,戴宽边太阳帽和遮阳镜,或打一把遮阳伞,并且在暴露的皮肤上涂抹防晒指数至少为 15 的防晒霜。

(2)如果你喜欢在炎炎夏日流连于海滩河边,穿着泳装享受嬉水的快乐,要加倍注意呵护好暴露的皮肤,要选择防晒指数更

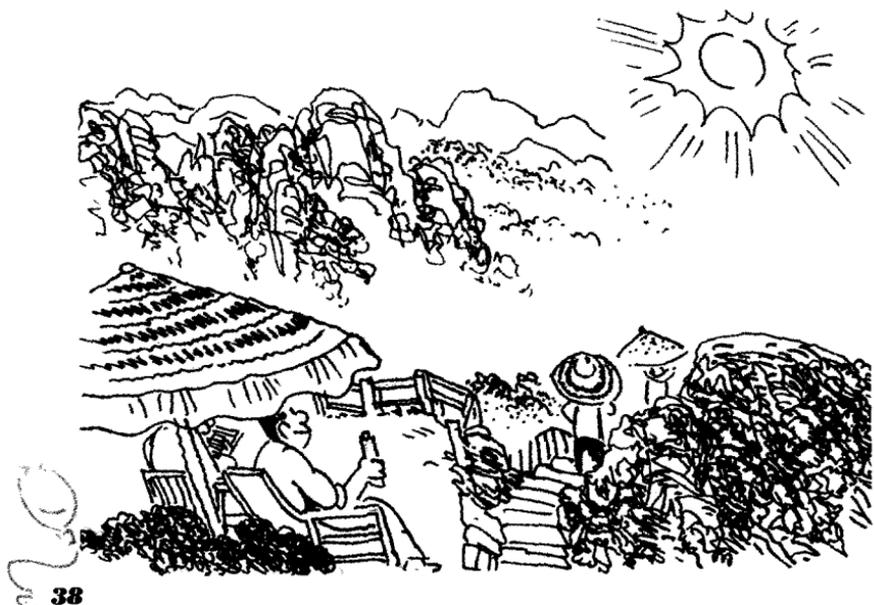


高的护肤品,最好在 30 以上,并且在离开水面后尽快擦干皮肤,在暴露的皮肤上再涂抹一次防晒霜。

(3)每年 4 月到 9 月是人们去雪山、雪地旅游的最好季节,也是阳光紫外线照射最强的季节,特别是在上午 10 点至下午 2 点这段时间紫外线照射格外强烈,旅游者必须戴上墨镜或风镜。紫外线强度还会随着海拔高度的提升而增强,海拔每增高 1000 米,紫外线强度就会增加 6%到 10%,因此登雪山时还应该戴帽子,防止紫外线对头部的直接照射。

(4)旅途中还要注意呵护好头部,可以戴太阳帽,系头巾,打遮阳伞,总之要尽量避免太阳直晒头部。头发在遭受强烈的阳光暴晒后会失去水分,变干,蓬乱,变脆,容易断裂,所以,长时间暴露在烈日下,要事先擦些护发膏。

(5)注意饮食。多吃水果和蔬菜,水果和蔬菜中富含抗氧化



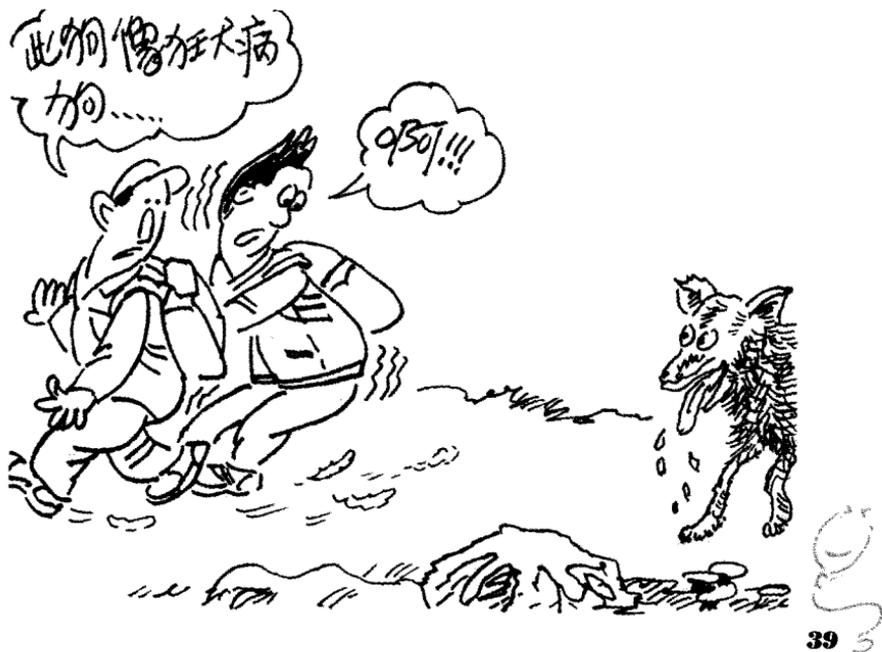


物质,虽然不能直接预防太阳对皮肤的晒伤,但可以降低皮肤因暴晒而衰老的速度。适量服用维生素 E、胡萝卜素等,也可增强皮肤抵抗晒伤的能力。

29 旅游期间接触动物可能感染哪些疾病

旅游时游客常在丛林、草地、野生动物园等接触较多的动物,从而增加感染一些人兽共患疾病的机会,常见的人兽共患疾病有:

(1)鼠疫。是由鼠疫杆菌引起的,通过鼠蚤传播的一种人兽共患烈性传染病。临床表现有发热、严重的毒血症症状、淋巴结肿大、肺炎、出血倾向等。临床上可分为三种类型:腺型、肺型和败血型。各型鼠疫均可发展为败血症。原发败血型鼠疫病病情发展迅速,中毒症状重,患者常神志不清或陷入昏迷状态,出现心力





衰竭,若抢救不及时,可迅速死亡。腺型(腺鼠疫),临床上以急性淋巴结炎为特征,发生部位以腹股沟为最多,因下肢被蚤咬的机会较多,其次为腋窝、颈部淋巴结。淋巴结炎的特点是肿胀发展迅速,出现红肿、发热、疼痛剧烈,如不及时治疗,则淋巴结肿很快化脓,最后溃破。肺型(肺鼠疫)起病甚急,在24~36小时内有剧烈胸痛、咳嗽、咳痰。呼吸困难、颜面及皮肤发绀,迅速加剧。如不及时抢救,大多因心力衰竭、出血、休克等于2、3天内死亡。

该病的传染源主要为鼠类和其他野生啮齿类动物,通过鼠蚤传播,即“鼠-蚤-人”的传播方式。该病传染性强,病死率高。旅游期间,游客应避免到啮齿类动物栖息的地方,不要接触病鼠及其尸体,并使用蚤类驱避剂,以防止传染此病。

(2)狂犬病。是由狂犬病病毒引起的一种人畜共患急性传染病。狗是狂犬病病毒的主要携带者和传播动物,其次是猫。人和多种动物都可感染狂犬病,多因病兽咬伤、抓伤而感染。病犬唾液中含有病毒最多,通过舔咬感染人、畜。该病病死率较高,几乎达100%。旅游期间要避免与病犬(猫)接触,一旦被病犬(猫)咬(抓)伤要及时注射狂犬病疫苗。

(3)流行性出血热。是由流行性出血热病毒引起的自然疫源性疾病。鼠类是该病主要的传染源。患本病后出现的主要病理变化是全身小血管和毛细血管的广泛性损害,临床上以发热、低血压、出血、肾脏损害等为特征。

(4)布鲁氏杆菌病。是由布鲁氏杆菌引起的人畜共患病。该病的易感动物,以牛羊猪最为多见。传染源主要是患病的动物,很少有人传染给人的情况发生。主要通过破损的皮肤、消化道、呼吸道、眼结膜等传播。人感染布鲁氏杆菌病后,临床表现多样,急性和亚急性感染者主要表现为体温呈波形变动或长期低热、



盗汗、寒战、关节炎、神经痛、肝脾肿大以及睾丸炎、附睾炎等，孕妇感染后可能出现流产。慢性感染者可持续多年。到病区去的旅游者应事先接种菌苗，提高机体免疫力。

(5)炭疽病。是由炭疽杆菌引起的一种人畜共患的急性、热性、败血性传染病。本病主要感染羊、马、牛等草食动物，这些动物是本病的主要传染源。接触感染是本病的主要传播途径，主要是接触病畜及其产品或食用病畜肉而造成感染。人感染发病后可出现皮肤炭疽、肺炭疽和肠炭疽。以皮肤炭疽多见，临床表现为皮肤坏死、溃疡、结焦痂，周围组织广泛水肿及毒血症症状，偶见肺、肠或脑膜的急性感染症状，病情大多严重，尤其是肺炭疽和肠炭疽。到疫区旅游者一定要避免接触病畜及其产品，更不要食用病畜肉，一旦出现类似症状，要及时诊治。

(6)立克次体病。是由立克次体引起的多种急性感染。传播媒介主要为节肢动物如蜱、虱、蚤、螨等，也可因家畜如猫、犬等抓、咬而发生。病原体主要存在于小型哺乳动物(啮齿类)和家畜体内，人则是流行性斑疹伤寒和战壕热这两种立克次体病的唯一或主要传染源。

(7)Q热。是由伯内特氏考克斯氏体引起的一种急性自然源性疾病。临床特征为急性发热、头痛、肌痛、无皮疹，常伴有间质性肺炎、肝功能损害等。家畜如牛、羊、马、驴等是主要传染源，其他如骡、骆驼、犬、猪、啮齿动物和鸽、燕等家禽均可被感染。呼吸道、接触、消化道是本病3种传播途径。蜱是传播媒介，病原体通过蜱在家畜和野生动物中传播。Q热病原体在蜱体内可保存很久，且可经卵传代，蜱粪中也含多量的病原体。

(8)鼻疽。是由马鼻疽假单胞菌引起的感染性疾病。马科动物如马、骡等是主要传染源，其次为羊、狗、猫和骆驼等。人大多



因接触病兽而感染。急性型临床表现为高热、出现多处蜂窝组织炎或脓肿；慢性型病程常迁延数月至数年，有规则性低热、出现多处脓肿和瘰管。传播途径主要为接触传播，人的皮肤破损处接触病畜分泌物或排泄物后，病菌可进入人体而感染。呼吸道、消化道和眼结膜也可作为细菌的入侵途径。

(9)钩端螺旋体病。是由各种不同型别的致病性钩端螺旋体引起的急性传染病。鼠类和猪为主要传染源。通过直接接触带菌的野生动物和家畜、污染的水及食物以及蜱、螨等节肢动物叮咬而传播。临床表现轻重不一，典型者起病大多急骤，早期高热，全身倦怠无力，酸痛，结膜充血，腓肠肌有明显压痛，表浅淋巴结肿大；中期可伴有肺弥漫性出血，肝、肾、中枢神经系统都可能有明显损害；晚期多数病人恢复，少数病人可出现后发热、眼葡萄膜炎以及脑动脉闭塞性炎症等严重症状。

(10)肺吸虫病。是一种人兽共患蠕虫病，由卫氏并殖吸虫或斯氏并殖吸虫寄生人体所引起。病兽、病畜或病人均为本病传染源。本病传播需通过中间宿主。第一、二中间宿主常共同栖息于同一自然环境中。囊蚴只在溪蟹或蝾蛄死后肢体碎裂、腐烂时才能解脱出来，并污染水源。流行区居民常因生吃、腌吃、醉吃或烤吃溪蟹和蝾蛄，或饮用含囊蚴的溪流生水而感染。

(11)旋毛虫病。是由旋毛线虫引起的一种人畜共患寄生虫病，流行于哺乳动物间，人因生吃或半熟食含旋毛虫包囊的猪肉而感染。主要临床表现为胃肠道症状、发热、肌痛、水肿等。猪为主要传染源，其他肉食动物如鼠、猫、犬、羊以及多种野生动物如熊、野猪、狼、狐等也可被感染成为传染源。人因食用含有包囊的猪肉、狗肉、羊肉或野猪肉等而感染。

(12)弓形虫病。是由弓形虫引起的一种人畜共患病。在人体



多为隐性感染；发病者临床表现复杂，其症状和体征缺乏特异性，易造成误诊，主要侵犯眼、脑、心、肝、淋巴结等。孕妇感染后，会影响胎儿发育，导致畸形。几乎所有哺乳动物和一些禽类均可作为弓形虫的储存宿主，以猫为主，其次为猪、羊、狗、鼠等。主要经口感染。

(13)口蹄疫。是由口蹄疫病毒引起的急性传染病，主要侵害偶蹄动物。家畜以牛最易被感染，该病有极强的传染性，传播速度快，往往造成大范围流行。病畜是最危险的传染源，畜产品、饲料、饮水、水源、交通运输工具，一旦被病毒污染均可成为传播媒介。人只有在大量感染病毒的情况下才会发病。常突然发病，患者体温升高，呕吐，2~3天后，口腔有干燥和灼热感，唇，齿龈，舌面，舌根及咽喉部出现小疱，皮肤上的水疱多见于指尖，有时也见于手掌、足趾、鼻翼和面部。水疱破裂后结痂或溃疡。预防感染主要是避免与病畜接触，注意食品卫生。

(14)人高致病性禽流感。人高致病性禽流感是由鸡、鸭、鸽等家禽和候鸟传染给人的。多急性起病、发热，少数患者病情发展迅速，出现进行性肝炎，急性呼吸窘迫症、肺出血、肾衰、败血症休克等严重症状，病死率可高达30%。

(15)非典型肺炎。非典型肺炎简称非典或SARS，主要是通过近距离空气飞沫和密切接触传播的一种急性呼吸道传染病。临床表现为肺炎、伴有头痛、咳嗽、胸闷、严重者出现呼吸加速或明显的呼吸窘迫，病死率较高。储存病毒的宿主可能是一些动物，人感染后将成为重要的传染源，可以引起大流行。

(16)莱姆病。是一种通过蜱传播的螺旋体病。临床表现多样，通常是以蜱叮咬处为中心周围出现扩展性皮肤红斑，并伴有流感样症状起病，继而可出现脑膜炎、颅或周围神经炎、心肌炎、



移行性骨骼肌疼痛,或间歇性、慢性关节炎、慢性神经系统或皮肤异常。本病的传染源主要是野生或驯养的哺乳动物,尤其是啮齿动物中的白足鼠、哺乳动物中的鹿是重要的传染源。通过蜱叮咬传播。发病常与旅行、野营、狩猎有关。防止被蜱叮咬是预防感染本病的主要措施。

(17)鼠咬热。是由鼠类或猫、狗咬伤所致的急性传染病。临床表现有高热、局部硬结性溃疡和淋巴结炎、皮疹、关节炎等。老鼠、猫、狗等动物都是该病的传染源。人主要通过病鼠或猫、狗咬而感染,病原菌从破损皮肤进入人体而感染。

(18)包虫病。是人感染棘球绦虫的幼虫所致的慢性人兽共患寄生虫病。狗为本病的主要传染源。传播途径主要为与狗密切接触,其毛皮上虫卵污染手指后经口感染。若狗粪便中的虫卵污染蔬菜或水源,尤其是在人畜共饮同一水源时,也可造成大范围感染。

造成以上疾病传播流行的相关因素有:①在旅游期间人与动物的密切接触导致病原体由动物传染给人;②游客数量的剧增可为传染病的流行提供有利条件;③由于旅游范围、居住和生活的领域不断扩大,使野生动物与人类的地理距离缩小;④捕食野生动物,或购买皮毛,或食用生的或未煮熟的野生动物肉把某些传染病或寄生虫传染给人;⑤交通的快速畅达,人员的长距离流动,易于导致各种人兽共患病流行频率加快、范围扩大。

为了预防以上疾病的发生,要做到:①游客在出行前首先要了解所到地区疾病流行和分布情况,最好不到疾病的流行区旅游;②在流行季节前或进入疫区前注射有关疾病的疫苗或服用预防性药物;③游客外出旅游一定要把好“病从口入”关,在尽享美味佳肴时,警惕通过食物传播疾病,尽量选择卫生条件好的餐

馆。在野外就餐时,不喝生水和不清洁的水,不吃生的或未煮熟的动物肉和海鲜;④选择居住环境较好的旅馆住宿,勤更衣、勤洗澡、勤洗发,妥善保藏食品;⑤游玩时避开草地、动物洞穴,不要在这些地方休息、坐、卧;⑥不要接触、捕食野生动物,避免与病畜及动物的分泌物、皮毛及其制品接触。

30 旅游期间如何防止被昆虫叮咬

外出旅游时,户外活动较多,可能会遇到多种昆虫,昆虫的叮咬有时会给游客带来意想不到的麻烦。

(1)蚊子。除直接叮刺吸血、骚扰睡眠外,更严重的是可以传播疟疾、淋巴丝虫病、流行性乙型脑炎、黄热病、登革热等多种疾病。

(2)疥螨。人体蠕形螨可吞食毛囊上皮细胞,引起毛囊扩张,





上皮变性。虫多时可引起角化过度或角化不全,真皮层毛细血管增生并扩张。寄生在皮脂腺的螨还可引起皮脂腺分泌阻塞。此外虫体的代谢产物可引起变态反应,虫体的进出活动可携带病原微生物,引起毛囊周围细胞浸润,以及纤维组织增生。导致鼻尖、鼻翼两侧、颊、须眉间等处血管扩张,轻度潮红,继而皮肤出现弥漫性充血,出现红斑湿疹或散在的针尖至粟粒大小的红色痤疮状丘疹、脓疮、可结痂脱屑、皮肤有痒感及烧灼感。患有酒渣鼻、毛囊炎、痤疮、脂溢性皮炎和睑缘炎等皮肤病的患者,蠕形螨寄生的感染率及感染度均显著高于健康人,恙螨叮咬还可以导致恙虫病。

(3)白蛉。通过叮吸人血传播黑热病、白蛉热、巴尔通病、皮肤利什曼病和皮肤黏膜利什曼病等。

(4)苍蝇。通过停落、舔食、呕吐和排泄等活动传播扩散病原体,是夏秋肠道传染病,如痢疾、霍乱、伤寒、脊髓灰质炎和肠道蠕虫病等的重要传播媒介。

(5)蜱。蜱在叮刺吸血时多无痛感,可造成局部充血、水肿、急性炎症反应,还可引起继发性感染。有些蜱在叮刺吸血过程中唾液分泌的神经毒素可导致宿主运动性纤维传导障碍,引起上行性肌肉麻痹,称为蜱瘫痪,甚至造成呼吸衰竭而死亡。蜱可传播多种疾病,如森林脑炎、新疆出血热、蜱媒回归热、莱姆病、Q热、北亚蜱传立克次体病(西伯利亚蜱斑疹伤寒)等。

(6)蚤。人进入有蚤的场所或蚤随家畜、鼠类活动侵入人居室,均可附着在人身上骚扰人并吸血,在叮刺部位可出现丘疹和瘀斑,产生剧痒。更为严重的是蚤能传播鼠疫、鼠型斑疹伤寒(地方性斑疹伤寒)、战壕热、虱传回归热、缩小膜壳绦虫和微小膜壳绦虫病等多种传染病。



(7) 蟑螂。能在体表或体内(以肠道为主)携带多种病原体机械性地传播疾病。如痢疾、伤寒、肝炎等。

(8) 臭虫。又叫壁虱,夜晚吸血骚扰人。叮刺人时将唾液注入人体,可使皮肤敏感性较高的人局部出现红肿,痛痒难忍,影响睡眠。

(9) 蠓。叮吸人血,被叮咬处常出现局部反应和奇痒,甚至引起全身性过敏反应。蠓可作为 18 种人畜寄生虫的媒介,可携带 20 余种与人畜有关的病毒。

蚊子、虱子、跳蚤、蝉、螨、蟑螂等是虫媒传染病的重要传播媒介。出门旅行,要做好预防措施,防止被这些昆虫叮咬。①了解旅游目的地有关疾病流行情况,尽量避免到虫媒病流行地区旅游;②大部分虫媒病流行是季节性的,在非流行季节前往上述地区可减少感染的机会;③在流行季节进入疫区前注射相应的疫苗或服用预防性药物;④食品用密封的保鲜袋保存;⑤在树林、草丛活动时穿长衣、长裤,最好扎紧袖口、裤口及领口,尽量减少在草丛、树林停留时间;⑥选择防虫条件较好的旅店住宿、就餐;⑦在暴露的皮肤上涂擦驱避昆虫的药剂,在衣物上喷洒些杀虫剂或驱避剂;⑧勤更衣、勤洗澡等。

31 旅游期间如何注意食品卫生

在有些人看来,旅游是一件大饱眼福,却有欠口福的事。因为人们对旅游景区的饮食可能会有些不适应,若再遇上水土不服、身体不适就更会食欲大减。人们参加组团旅游往往由于时间紧,马不停蹄地游览多个景点,疲劳程度相当大。必须通过合理的饮食达到及时补充能量、有效缓解疲劳、迅速恢复体力的目的。在旅途中特别要注意补充以下三种营养物质:碳水化合物、



脂肪及维生素。其中最重要的是碳水化合物。一是因为它可以直接转化成葡萄糖,被人体吸收利用,还可以迅速补充体内消耗的糖原。二是因为它是最“经济实惠”的能量物质。富含碳水化合物的食物主要是米、面、杂粮等主食。在旅行中应尽量选择全谷类的主食食品,即常说的去谷皮较少的粗粮制食品,少吃精细粮,因为粗粮不仅能提供能量,还能提供较多的维生素及矿物质。

脂肪所含的碳和氢比碳水化合物多,因此可以供给人体更多的热量。1克脂肪可释放9千卡的热能,是营养物质中产热量最高的。

旅途中补充足量的维生素是必不可少的。因为旅行中饮食往往不规律,容易造成营养摄入不均衡。其中最容易缺乏的是维生素B及维生素C。由于旅行中能量消耗较多,与能量代谢有关的维生素B₁、B₂及烟酸的消耗量也随之增加,需要及时补充。维





生素 C 的摄入有助于缓解疲劳,增强机体抵抗力,减少生病的机会。一般来说,如果能以全谷类食物为主食,同时注意多吃一些动物肝脏、豆类、乳品、瘦肉和蔬菜水果等食物,就可以获得足够的维生素 B 和维生素 C。旅行中少量服用维生素片也是一个好的补充手段。

在保证以上营养物质充足的食用数量的同时,还要注意食物的清洁卫生,防止“病从口入”。具体应注意以下几个方面:①饮水的清洁卫生。一般来说,生水是不能直接饮用的,旅途应饮用开水或经过消毒净化的自来水,也可饮用清洁的山泉水或深井水,但不能直接饮用江、河、塘、湖水。无清洁卫生的水可饮用时,可食用一些水分较多的瓜果,如椰子、西瓜、西红柿等临时补充水分;②生吃瓜果一定要洗净或去皮后再吃。瓜果在生长期可能使用农药,采摘后仍会有农药残留,另外采摘与销售瓜果过程中也可能会受到病菌或寄生虫的污染,如果不彻底清洗就生吃,就可能导致食物中毒或疾病;③就餐的清洁卫生。高、中档饭店的食物一般可以放心吃,吃大排档的食物时要注意其是否干净清洁,零散摊位或沿街摆卖的食物尽量不要吃。旅行中饥肠辘辘的情况不少,但饥不择食要不得,一定要谨慎选择食品,慎重对待每一餐,可准备一些饼干、面包、巧克力糖果及新鲜水果等以备途中临时充饥。要学会判断饭店的卫生条件。卫生合格的饭店应在容易看到的墙面上悬挂有卫生许可证,有清洁的水源,无蚊蝇,有防尘设备,周围环境干净,收款人员不直接接触食品,钱票与食品保持一定距离;④去海滨旅游时,要少吃海鲜,不生食海鲜。最好不要在海滩和农贸集市上购买烧烤的海产品。如果旅行社安排海鲜餐,游客一定要注意海鲜是否干净、新鲜,是否彻底加热、蒸熟煮透,如果有异味,或发现半生、变质的海鲜,应立



即停止食用;吃海鲜时,附带吃些食醋、姜末、生蒜可以起到一定杀菌作用;少喝或不喝饮料,以免破坏、冲淡杀菌屏障——胃酸。

32 旅游期间如何预防意外事故与损伤

外出旅游时,人人都希望“高高兴兴旅游去,平平安安回家来”,但是有些时候,游客一玩起来就容易忽略了安全问题而发生意外事故和伤害。旅游期间预防意外事故的方法有:①外出旅游应根据个人年龄特点和身体状况选择适当的旅游线路和旅游项目,并自带必备药品,以防不测;②随团旅游者不要擅自离开团队单独活动,晚上或自由活动期间外出应结伴而行;③入住饭店后需观察房间张贴的安全疏散示意图,熟悉饭店内各安全通道的位置。勿在床上吸烟、勿在房间生火煮饭、自接电线、电源;④入住饭店不得携带易燃易爆化学物品、有毒物品等违禁物品;⑤饭店发生火警时,切勿使用电梯,应迅速从最近的安全通道撤离。逃生时,用湿毛巾捂住口鼻,并匍匐前进,以免吸进浓烟;⑥在游程中应记住下榻饭店的名称和电话,以及乘坐的旅游车车牌号码,乘车乘船时不要争抢、拥挤;⑦从事水上娱乐项目活动,应穿戴救生衣或其他救生装备;⑧参加漂流、探险、蹦极、登山、缆车等危险性较大的旅游项目时,应严格遵守有关安全注意事项,按照管理人员的提示做好安全防范。患有精神病、心脏病、高血压、痴呆症等病症的患者以及孕妇、老人、小孩或残疾人等不宜参加与身体状况不相适应的旅游项目;⑨外出旅游时遇雨天、山路、险坡等应注意行路安全;⑩在景区(点)游玩时,应严格遵守景区(点)设置的安全提示和警示。



33 旅游期间发生意外伤害如何自救和互救

一旦游客发生意外事故与伤害时,要立即进行自救或互救。具体方法有:首先,检查伤者身体状况。观察伤者的意识是否清晰。如伤者意识清晰,可以通过询问了解伤情,并给予安慰。其次,要注意观察伤者是否呼吸正常,呼吸道是否有异物堵塞。可把手放到伤者鼻孔前面,感觉是否有气体呼出,并计数其每分钟呼吸次数,正常人每分钟大约呼吸 12~16 次。如伤病者口腔、鼻孔内有异物堵塞,要及时清除。第三,要检查伤者的脉搏。将食指和中指并拢按压在伤者的颈动脉或手腕部动脉处,计数其每分钟脉搏数,正常人每分钟应在 60~80 次。第四,如有条件可以测量伤者血压。第五,伤者如果有出血,应及时止血。第六,如伤者的外伤比较严重,不要轻易移动伤者,以免造成更大的损伤;





第七,如果伤者所处环境和位置不适合进行救助或情况比较危险,应将伤者尽快转移。搬运颈椎损伤的伤员时,要三人同时进行,一人托住头部并固定、一人托起腰部、一人托起双腿,使伤员身体成直线;颅脑损伤者应采取侧俯卧位,出现呕吐时,可将伤者头轻轻歪向一侧,以防止呕吐物堵塞呼吸道而窒息;如果腹部损伤有肠子脱出时,不要还纳,可用碗等扣住脱出物并固定;胸部有开放性损伤时,应立即用棉布等堵紧伤口,防止空气通过伤口进入胸腔导致伤员呼吸困难;四肢损伤结扎止血时,应在伤口的近心端;伤员较多时,应先行救助伤情严重者,尤其有生命危险的伤员;第八,应寻找伤者的身份证或能证明其身份的证件,以便尽快与其家人取得联系。第九,迅速拨打120急救电话。请求医务工作人员来协助救护,并拨打110电话向当地公安机关报警。

34 旅游前应完成哪些疫苗的接种

中国对于公民到不同的省、市、自治区或地区旅游时,虽然没有明确规定必须进行哪些疫苗的预防接种。但是,中国幅员辽阔,不同的地区疾病发生情况不同,尤其是传染病的发生与流行程度不同、种类各异,因此从保护旅游者健康的角度考虑,应作好疫苗接种事项。

我国目前施行的计划免疫主要是对一周岁以内儿童进行卡介苗、脊髓灰质炎疫苗、百白破三联疫苗、麻疹疫苗和乙型肝炎疫苗的基础免疫及以后的加强免疫,预防结核病、脊髓灰质炎、百日咳、白喉、破伤风、麻疹和乙型肝炎等七种传染病。现今使用的儿童基础免疫程序是经卫生部批准、全国统一使用的法定免疫程序,每个儿童都享有这种免疫权利。具体程序是:出生接种



卡介苗、乙肝疫苗；满一足月接种乙肝疫苗；满二足月服脊灰疫苗；满三足月接种百白破、服脊灰疫苗；满四足月接种百白破疫苗、服脊灰疫苗；满五足月接种百白破疫苗；满六足月接种乙肝疫苗；满八足月接种麻疹疫苗。一岁半至两岁加强百白破疫苗和麻疹疫苗，四岁加强脊灰疫苗，七岁加强白破二联疫苗，至此完成基础免疫和加强免疫的全部接种，见表 2。

表 2 儿童免疫程序表

时间	基础免疫	加强免疫
出生(开始)	卡介苗、乙肝疫苗	——
1 足月	乙肝疫苗	——
2 足月	脊灰疫苗	——
3 足月	百白破疫苗、脊灰疫苗	——
4 足月	百白破疫苗、脊灰疫苗	——
5 足月	百白破疫苗	——
6 足月	乙肝疫苗	——
8 足月	麻疹疫苗	——
1.5-2 岁	——	百白破疫苗、脊灰疫苗、麻疹疫苗
4 岁	——	脊灰疫苗
7 岁	——	麻疹疫苗、白破二联

经过卫生部批准，根据各省具体情况，各省还可实行以下免疫程序。六月龄初种流脑疫苗，以后按时加强；八月到一岁期间接种风疹疫苗和腮腺炎疫苗各一针；一岁接种乙脑疫苗，以后按时加强。因各省地理环境、疾病谱不同，对预防接种的要求也不尽相同，具体接种情况可咨询当地接种点医生。



除了以上疫苗外,还有许多效果理想的疫苗,如麻风腮疫苗、B型流感嗜血杆菌疫苗、流感疫苗、23价肺炎球菌疫苗、水痘疫苗、甲肝疫苗、流行性出血热疫苗、轮状病毒疫苗、狂犬疫苗等,也需要及时进行接种,以预防相应的传染病。如春天,随着气温逐渐回升,各种细菌、病毒在这个季节大量繁殖,导致儿童各类传染性疾病进入高发期,主要包括甲肝、麻疹、风疹、腮腺炎、水痘等,及时接种疫苗是预防这些疾病的最好方法。在雨水季节,要做好对经水源传染的霍乱、伤寒、痢疾等肠道传染病的预防工作,必要时接种相应的疫苗,达到预防相应传染病的目的。对于流行性感冒,我国北方地区主要发生在每年的11月至次年的3月,南方四季都有发生,但冬季则是我国大部分地区流行性感冒的高发时期,在此之前的秋季接种疫苗是预防流感的最好时机,60岁以上人群、慢性病患者及体





弱多病者、医疗卫生机构工作人员、小学生及幼儿园儿童每年秋季都应及时接种流感疫苗，以减轻流感症状或降低流感并发症导致的死亡。另外，由于接种流感疫苗后人体内产生的抗体水平会随着时间的延长而下降，并且流感病毒极易发生变异，因此每年都需要接种当年的“新版”流感疫苗。而流行性出血热、布鲁氏菌病、钩端螺旋体病等自然疫源性疾病的预防，在必要的时候也要接种相应的疫苗，从而达到有效预防相应疾病的目的。表3是推荐的自愿接种的疫苗种类及接种对象与接种方法。

表3 推荐接种的疫苗

疫苗名称	预防的疾病	接种对象	接种时间及次数
流脑疫苗	流行性脑脊髓膜炎	6个月-15周岁儿童	6月龄开始接种，3岁以下接种2针
乙脑疫苗	流行性乙型脑炎	6个月-10周岁儿童	初次免疫两针，针次间隔7-10天，初免后1年、4岁、7岁注射加强针
流感疫苗	流行性感冒	儿童、老年人	每年秋季注射1针
狂犬病疫苗	狂犬病	被狗、猫咬伤、抓伤者	0（注射当天）、3、7、14、30天各注射1针
风疹疫苗	风疹	12月龄-14岁儿童、青春期少女及育龄期妇女	接种1次
甲肝疫苗	甲型肝炎	1岁以上的甲肝易感者	接种1次
腮腺炎疫苗	流行性腮腺炎	8月龄以上的腮腺炎易感者	接种1次
森林脑炎疫苗	森林脑炎	有该病发生地区的居民及进入该地区的人员	注射2针，第1针与第2针间隔7-10天，以后每年发病季节前2个月加强注射1次
出血热疫苗	流行性出血热	流行区10-70岁人群	第1针后7天接种第2针 第2针后21天接种第3针 第1针后6个月加强接种1针
黄热病疫苗	黄热病	有该病流行的地区居民及赴流行区旅游者	接种1次



35 国外旅游对疫苗接种有什么要求

随着旅游业越来越发达,国际旅游也在迅速发展,出国旅游的人不断增加,旅行人员在国外旅游有可能遇到一些特殊的传染病,如果不注意做好预防接种就有可能在旅游期间感染上这些传染病。不同的国家或地区对预防接种的要求不同,因此出国旅游的人员在出国前应找医生咨询自己拟前往旅游的目的地国传染病流行情况以及需要进行哪些疫苗接种。

为防止国际间某些传染病的流行,各国都对外国人进入本国国境所需进行的预防接种作出了规定,世界上除少数国家外,大多数国家都基本通用黄色预防接种书,即《国际预防接种证书》。它是世界卫生组织为了保障出入国境人员的人身健康,防止危害严重的传染病通过出入国境的人员、交通工具、货物和行李等传染和扩散而要求提供的一项预防接种证明,其封面通常是黄色的故又称黄皮书。如果出入国境者没有携带黄皮书,国境卫生检疫人员则有权拒绝其入出境,并对其采取强制检疫措施。所以对出国旅游人员,在具备有效护照、有效签证、出入境登记卡和经过认证的公证书之后,还必须到所在地的卫生检疫部门进行卫生检疫和预防接种,并领取黄皮书——《国际预防接种证书》。

黄皮书一般印有英文和本国文字两种文字。黄皮书的封面印有《国际预防接种证书》和“中华人民共和国卫生部”字样;第一页印有《说明》,霍乱和黄热病的有效期及有关使用黄皮书的注意事项;第二页和第三页是《黄热病国际预防接种或接种证书》;第四页为《霍乱国际预防接种或复种证书》;第五页为《其它预防接种证书》,包括卡介苗、小儿麻痹、百白破、麻疹、流脑、乙



脑等;第六页为《旅行者须知》;第七页为《预防疟疾》说明;最后一页为《医生须知》。

黄皮书的有效期是按疾病种类划分的。对于预防霍乱,黄皮书的有效期为:自接种后6天起,6个月内有效,如前次接种不满6个月又经复种,自复种的当天起10年内有效。

中国的黄皮书统一由中华人民共和国卫生部印制。申请人出入境,需要办理黄皮书,一律由各省、自治区、直辖市的卫生检疫局签发和注射疫苗。

出国旅游疫苗接种分为两种情况:

(1)规定的预防接种:即依据国际卫生条例或者一些国家的规定,对于旅游者前往某些烈性传染病的疫区或流行区要求进行预防接种并持有有效的国际预防接种证书。这类预防接种有黄热病和霍乱,黄热病预防接种证书是世界卫生组织唯一要求的国际旅行预防接种证书,而霍乱预防接种证书仅有个别国家要求。

(2)另一种为推荐性的预防接种,即某些国家和地区有某种或某几种传染病流行,为了防止感染这些传染病,一些卫生当局提出推荐性的预防接种,包括甲型肝炎、乙型肝炎,流行性脑脊髓膜炎、伤寒、乙型脑炎、白喉、破伤风、狂犬病、脊髓灰质炎、水痘、流感、炭疽等。鉴于上述疫苗接种要求不同,因此旅行者应在旅行前一个月即到国境卫生检疫机关咨询,以便出行前做好接种。

由于不同国家和地区所处的地理位置、地理环境不同,其疾病种类也不同,再加上各种流行病、传染病的疫情经常变化,所以,不同国家和地区根据不同时期、不同地区和疫情的分布情况,对旅行者的预防接种要求也会有所不同。对来自不同国家



的游客也有不同的要求。欧洲、北美地区基本已无霍乱、黄热病病例。一些发展中国家如非洲和南美洲一些国家卫生条件较差,气候条件恶劣,很多传染病还在流行,因此世界各地都对来自这些地区的游客要求出示黄热病接种证书。俄罗斯、古巴等国家要求前往旅游者必须持有艾滋病血清学报告;有的国家还要求前往者必须做脑膜炎、麻疹、腮腺炎的接种。从我国直接到非洲的塞内加尔、冈比亚、几内亚、塞拉利昂,美洲的巴拿马、委内瑞拉、巴西、哥伦比亚等国家或地区的旅行者,应当接受黄热病预防接种。有时某一地区发现霍乱,凡出入该地区的人必须注射霍乱疫苗。从其他国家返回中国,凡来自黄热病流行区的旅行者需要出示黄热病预防接种书。

从健康角度来说,到国外无论是短暂旅游,还是长期逗留,出游者都应该在出发前4到6周,向专家咨询,了解所应采取的防范措施,接种疫苗或准备药物。目前,世界卫生组织每周都公布全球各地的疫情,专家会根据旅游目的地国家的疾病流行情况,推荐出境者接种不同的疫苗。由于疫苗接种后需要一段时间才能产生抗体,所以接种疫苗起码要在出境前两周进行。预防疟疾的药物可以在出国前几天开始服用。

目前我国各地的卫生检疫机关主要开展的预防接种项目有:黄热病疫苗,霍乱疫苗,吸附破伤风类毒素疫苗,吸附精制白喉、破伤风二联类毒素疫苗(成人用),乙型肝炎疫苗,狂犬病疫苗,人血丙种球蛋白,流行性乙型脑炎疫苗,流行性脑脊髓膜炎疫苗,伤寒、副伤寒甲乙三联菌疫苗等10多种。

去南亚、东南亚等卫生条件不太好的地区,有必要口服霍乱疫苗,接种甲肝、伤寒疫苗,还要带抗疟疾药物。去澳大利亚、欧美等发达国家旅游,要接种麻疹疫苗。去非洲要接种黄热病疫



苗、登革热疫苗,携带抗疟疾药物。去俄罗斯要接种白喉疫苗。

36 预防接种可能出现的不良反应有哪些

预防接种是以无致病作用的细菌、病毒等致病微生物或其某些成分作为抗原,通过口服、注射等方式接种到人体,使机体产生针对相应传染病的抗体,从而保护机体不再感染相应的传染病。预防接种后,绝大多数人获得了对传染病的特异免疫力,但是预防接种所用的疫苗或生物制品无论是抗原还是抗体,对人体而言都是异种物质,在极个别情况下,可能因为疫苗质量、使用方法,或极少数人处于某种特定的病理生理状态及特有的遗传素质,而产生有损于机体的不良反应。称为预防接种不良反应。

引起免疫接种不良反应的原因十分复杂,其中有些原因已搞清楚,有些尚不清楚。有的可能是单一因素引起的,有的则是几种因素共同作用的结果。这些因素包括:生物制品即疫苗本身的因素,如生物制品的生物学特性、必要的添加物(在生物制品的制造过程中,常需要添加一些必不可少的物质,如培养基中的某些营养物质、动物血清、动物组织、细胞残片等)和附加物质(如防腐剂、佐剂等);生物制品使用的因素,如接种部位不正确、注射器材消毒不严等;机体个体因素,某些接种对象由于健康、精神因素或处于某种特殊的病理生理状态,例如过敏性体质、免疫功能低下、精神紧张、体质衰弱、低血糖、癫痫等。

预防接种反应分为一般反应和异常反应两种。一般反应是在免疫接种后发生的,由生物制品本身所固有的特性引起,症状轻微,一般不需要医疗处理,主要有发热和局部红肿,同时可能伴有全身不适、倦怠、食欲不振、乏力等综合症状。异常反应是指



免疫接种后发生的、与一般反应性质和临床表现有所不同的、较为严重的反应,如:晕厥、无菌性脓疡(化脓)、急性休克、过敏性皮疹、血管性水肿、局部组织坏死、变态反应性脑炎、接触性皮炎等。其发生率虽然极低,但症状严重,需要给予适当的医疗处理。

一些常用的疫苗,预防接种时可能发生的异常反应如下:

脊髓灰质炎疫苗——常见反应有发热、恶心、呕吐;

麻疹疫苗——常见反应有发热、皮疹;

百白破疫苗——常见反应有局部红肿、发热、头痛以及局部或全身荨麻疹、休克、惊厥;

乙型脑炎疫苗——局部红晕、低热、过敏性皮疹、紫癜、休克、高热;

流行性脑脊髓膜炎疫苗——发热、局部红晕、硬结、无菌性脓疡以及头晕、恶心、瘙痒。

在数以亿计的接种对象中,免疫接种的不良反应是极其少见的,而且多数是轻微的。尤其是随着现代科学的进步,生物制品制造工艺的改进,使其成分纯度提高;同时对制造疫苗使用的菌、毒株的优选,生物工程的应用,使真正的免疫接种不良反应减少到了极低水平。当然疫苗接种中偶然出现的、几率极低的不良反应,也是不可避免的,更不要因噎废食,因为疫苗接种保护了数以亿计的接种对象免受传染病之苦。

37 哪些人不适宜接种疫苗

疫苗接种是预防传染病的经济、有效及可靠的方法,已经在传染病的预防控制工作中显现出了巨大的威力。但是,并不是所有的人、在任何情况下都能接种疫苗的,每种疫苗都有其适宜的接种对象、接种时间、接种剂量,也有其禁忌症。一般来说下列情



况不要进行疫苗接种或暂缓接种。

(1)接种对象有免疫缺陷或正在进行免疫抑制剂治疗期间,如应用肾上腺皮质激素、放射疗法、抗代谢化学疗法等治疗期间,不能接种活疫苗。

(2)有急性传染病接触史和处于急性传染病恢复期的孩子不宜接种疫苗。因为孩子已与传染病患儿有了接触,虽然尚未发病,但有可能得病,此时打了预防针,就会与某种传染病碰在一起,等于是同时“得了”两种病。在急性传染病的恢复期,孩子的身体里正在产生该种传染病的抗体,如果再打预防针就会干扰抗体的产生,使抗体的量减少。

(3)有慢性心脏病、肾脏病、肝病的人也不宜打预防针。有这些慢性病的人体内的蛋白质常常减少,而形成抗体的主要成分就是蛋白质中的球蛋白。因此这些人打预防针后形成的抗体少,所起到的预防作用差,同时还可能给原来的病带来不良影响。

(4)脑发育不全或有惊厥史的孩子不宜接种疫苗,因为他们打预防针时,可能引起严重的神经系统反应,因此不宜接种。

(5)经常患荨麻疹、喘息等过敏性疾病的人,不宜打预防针,否则可能产生过敏反应。

(6)严重营养不良与佝偻病儿不宜接种。

(7)腹泻婴幼儿,一日大便超过4次以上者,不宜服用小儿麻痹糖丸。应待腹泻痊愈后再服用。

(8)接种百白破混合制剂后出现严重的接种后反应,发热虚脱、休克、抽搐、体温超过 40.5°C 或有其他神经系统症状者,应停用百白破,而只注射白喉及破伤风类毒素二联制剂。

(9)最近注射过多价的免疫球蛋白者,如 γ 球蛋白,在6周内不应接种麻疹疫苗。



(10)一般感冒、轻度低热者视情况可暂缓接种疫苗,待感冒、发热痊愈后再行接种疫苗。

另外,不同疫苗还有各自不同的接种禁忌症,在接种前,一定要仔细阅读说明书。

38 出国旅游前应作哪些准备

世界卫生组织提出“做一个健康的旅行者”,这就是说,每一个旅行者在旅行前、旅途中和旅行后都要注意旅行预防保健问题,做到健康地出行、健康地归来。

出国前都要作哪些准备呢?首先,应当到国境卫生检疫机关或其他医疗卫生机构向医生咨询所要去的国家和地区传染病分布情况和可能碰到的一些有碍健康的因素以及应采取的预防措施。第二,为了防止传染病从国外传入和由国内传出,保护旅行者身体健康,我国国境卫生检疫法及其实施细则规定,对于出国时间较长的人员应进行出国健康体检检查,经检查合格方准出国。第三,为了预防某些疫苗可以预防的疾病,旅行者应根据所去国家或地区传染病的流行情况,接受相应的传染病疫苗预防接种。第四,对于一般旅行者还应携带一些使用方便的消毒剂、抗菌消炎药、解热止痛药、防治腹泻药、助消化药、外伤敷料、晕车药、安眠药、外用绷带等。到某些地区旅行,防晒膏、驱蚊剂、抗疟药和口服补液盐也是基本的必备品。旅行者是否需要带抗生素或抗腹泻药可以向医生咨询。对必须接种或注射其他药品者,如果可能,应携带一次性注射器和针头以备急用。第五,一些常见病虽不是旅途中特有的或经常发生的疾病,但旅行者,特别是年岁较大的旅行者,由于旅途疲劳,气候及气压变化等因素而容易诱发,有的因救治不及时而在旅途中出现生命危险。比较常见



的有高血压、冠心病、糖尿病、癫痫、脑出血、低血糖症和急性肠胃炎等。对于这些疾患的防治,首先,准备外出旅行的人,特别是有上述疾患的人,在出发之前到卫生检疫机关或医疗部门进行体检;其次,旅行者应携带健康记录卡,卡上记录有个人的一般情况、血压、特异体质、患过何种疾病、药物治疗情况及药物过敏史;有的可携带单一种病的保健卡,以备旅途中发生意外情况时治疗的参考;再者,准备一些药物以备旅途急需之用,因为旅行者途经的地方不一定能得到所需的药物。对于患有轻微慢性疾病的旅行者,应该根据自身的情况,携带一些诸如胃药、降压药和预防心绞痛等急救药。旅行者如果正在患有某种严重的慢性疾病,应该接受医生的建议,治愈后再进行旅行。第六,携带玩赏小动物的旅行者,必须事先了解入境国家的要求。有些国家对玩赏动物要进行严格的较长时间的检疫;有些国家禁止任何动物入境;大部分国家要求玩赏动物应持有检疫合格证明和抗狂犬病预防接种证书,因此,旅行者应找有关部门进行咨询。

39 旅游期间水土不服怎么办

近年来,到外地旅游度假的人越来越多。可是,许多人到了外地尤其是国外,常会出现失眠乏力、食欲不振、腹胀、腹泻等症状,有的人甚至患上荨麻疹,满身起了红疙瘩,这就是人们通常所说的“水土不服”。

(1)初到外地时,如果身体不适,不妨采取以下措施:①睡前饮用蜂蜜。中医认为,水土不服的发生与脾胃虚弱有密切关系。因为蜂蜜中所含的葡萄糖、维生素以及磷、钙等物质能够调节神经系统功能,促进睡眠。②常喝茶。茶叶中含有多种微量元素,可以及时补充当地食物、水中所缺乏的微量元素;茶叶还具有提神



利尿的作用,能加速血液循环,有利于致敏物质排出体外,减少荨麻疹的发生。③品尝“风味特产”要适量,多喝酸奶。酸奶中的乳酸菌有助于保持肠道菌群的平衡,能最大限度避免胃肠道紊乱诱发的腹痛、腹泻等不适。

(2)水土不服的症状,尤以腹泻最为常见,水土不服引起的腹泻常见原因有:①饮食受到病毒如轮状病毒,细菌如大肠杆菌(最常见)、志贺氏杆菌、沙门氏杆菌、金黄色葡萄菌,寄生虫如梨形鞭毛虫等的污染。②饮食不洁。③饮食不节制。④饮食时,忽热忽冷。⑤饮食的营养不均衡。

(3)预防水土不服引起的腹泻要做到:①平时多饮用酸奶(含嗜酸菌),增强消化系统的免疫力。②不吃生冷及未完全煮熟的食物。③口渴时,尽量喝开水或瓶装水,不喝生水。④饭前便后洗净双手。⑤尽量不要在路边摊点购买食物。⑥购买的食物,要避免阳光长久的曝晒,且须尽早食用,以防病菌的滋生使食物腐败变质。⑦勿太劳累,保持充足的睡眠,使生理机能保持正常而有良好的免疫力。⑧饮食上要有所节制,勿忽热忽冷及营养不均衡,维持消化系统正常的生理功能。

40 旅游期间如何预防感冒

感冒是一种常见的上呼吸道感染性疾病,主要由病毒或细菌感染引起,尤其在人体免疫力下降时容易发生。游客在外出旅游时,由于生活节律的改变、旅途疲劳,身体抵抗力会有所下降,加之接触流感病人机会增多等原因,很容易患感冒。

轻度感冒患者常现打喷嚏、鼻塞、流涕、咽喉肿痛、头痛、咳嗽等症状,有些病人还会出现发热,但体温一般不很高。严重感冒患者除上述症状外,还会出现高热伴全身无力、精神倦怠、食



欲减退等症。

感冒患者病程一般为1~2周。治疗主要是对症治疗,可针对病人症状选择适当药物。如患者伴有咳嗽、发热等症状,可用止咳、退热镇痛的药物治疗,如有继发细菌感染,可选用抗菌素治疗。

旅途中发生感冒时应注意休息,避免过度劳累,保持心情愉快,减少旅程,注意保暖,不要着凉。多吃清淡食物,禁吃辛辣刺激性食物和冷食,多喝水。感冒是完全可以预防的。旅客在外出旅行时要带足衣物,根据天气变化、活动强度及时增减衣服,避免忽冷忽热,避免旅行疲劳,保证良好的夜间睡眠,以消除疲劳,恢复体能。在公共场所尽量避开人员多的地方。在乘坐拥挤的交通工具时,要注意通风。在旅途中保持心情舒畅,注意做好自身的清洁卫生,多洗手、洗脸,洗眼睛和鼻腔,预防细菌和病毒入侵。

41 旅游期间如何预防腹泻

外出旅行时由于饮食习惯改变、饮食不卫生以及细菌感染等原因,经常会发生腹泻。如持续时间长可引起脱水、电解质紊乱,患者出现面色苍白、精神不振、全身无力等症状,严重者还会神志不清、四肢冰冷甚至昏迷。为防止旅行中出现腹泻,游人必须把好“病从口入”关,不要在机场、码头、车站或街头摊点上随便买东西吃,注意饮食饮水卫生,不喝生水,不吃不新鲜食物,在正规、卫生条件好的餐馆用餐,少吃或不吃凉拌菜,多吃大蒜,牛奶最好煮沸后再喝,水果要洗净或去皮后再吃。饭前便后洗手,减少经手传播疾病的机会。随时注意气候变化,及时添加衣服。





42 旅游期间如何预防毒蛇咬伤

我国蛇的种类约有 160 余种,其中毒蛇有 30 多种,约占 1/5,其中最为常见的有十种。它们是:银环蛇、金环蛇、海蛇、蝥蛇、竹叶青蛇、尖吻蝥蛇、烙铁头蛇、眼镜蛇、眼镜王蛇和蝮蛇,主要分布于我国长江中下游、西南和南岭山脉以南的山林、田野、海边,不同种类的蛇有明显的地区分布差别。

为了避免在旅途中被蛇特别是毒蛇咬伤,在旅行经过草丛、山路、热带丘陵、山间小溪时,最好戴宽边草帽、穿旅游鞋、长裤、长袖衫。行走山林、草地等毒蛇出没较多的地方时,可用竹木棍打草驱蛇,还要防止树上的毒蛇咬人。夜间最好不要外出,避免路上误踩毒蛇。在野外露营时,帐篷、睡垫四周都要封闭好或喷洒一些芳香溶液,如风油精、花露水等。旅行者应了





解一些毒蛇的生活习性,蛇多在夏秋晚上或清晨活动,尤其在天气闷热雷雨到来之前,毒蛇多出洞或藏身草丛中。银环蛇喜栖于平原及山脚多水之处,常在晚上活动,金环蛇喜栖于山地或水边,也多在晚上活动,海蛇喜栖居于浅海中,蝰蛇别名百步金钱,多栖于山地、竹叶青蛇别名青竹蛇,多栖于山林、菜地中,常在早晨和晚间活动,尖吻蝮蛇别名五步蛇,多栖于山地森林、溪间、沟边的岩石下或杂草中,阴雨天、早晨及傍晚时活动,烙铁头蛇别名龟壳花蛇,栖于山区森林、溪边、住宅附近,多于夜晚活动,眼镜蛇别名饭铲头,栖于山林、平原、水边、墙基和洞穴,多在日间活动,常主动咬人,眼镜王蛇别名大眼镜蛇,常在山溪旁出现,能爬树,多在白天活动,蝮蛇生活于平原、丘陵和山区,多在夜间活动。

被无毒蛇咬伤时牙痕小、排列整齐。被毒蛇咬伤后,伤口部有较大、深的毒牙痕;被神经毒性的毒蛇咬伤后,局部不红、不肿、无渗液、微痛、麻木,如不及时处理,出现淋巴结肿大和触痛。咬伤后 1~6 小时出现头晕、出汗、胸闷、四肢无力,严重者瞳孔散大,视力模糊,语言不清,流涎,牙关紧闭,吞咽困难,昏迷,呼吸减弱或停止,脉搏迟、弱或不整,血压下降,最后可因呼吸麻痹而死亡。被血液毒性的毒蛇咬伤后,伤口剧痛、肿胀、起水疱,淋巴管淋巴结发炎,伤口溃疡,全身肌肉酸痛,寒战发热,可出现皮下或内脏出血(尿血、便血、鼻子血和吐血),继而可出现贫血、黄疸、休克、循环衰竭。被混合毒性的毒蛇咬伤后,疼痛感逐渐加重并有麻木感,伤口周围红肿,很快扩展至整个肢体,有水疱,严重者伤口变黑坏死、溃疡、淋巴结肿大和触痛,患者出现头晕头痛、寒战发热、四肢无力、恶心呕吐、全身肌肉酸痛,瞳孔缩小,肝大,黄疸,脉搏迟慢或微弱,严重者可出现心功能



衰竭,呼吸停止。

自救、互救措施:旅游者如果被毒蛇咬伤,不要惊慌,应马上坐下,用止血带或软绳、布带、树皮、植物纤维等一切可以找到的材料,在伤口的近心端上方扎紧,以阻止淋巴和血液回流。结扎伤口后,用手从四周向内挤出毒液,然后用清水冲洗伤口,如用高锰酸钾液(1:5000)冲洗,比清水效果更好。还可利用负压吸出毒液:用竹管一端压紧皮肤,另一端含于口中,用力吸;也可用口直接吸,但口腔有溃疡破损者不可用口直接吸,以免毒液被吸入体内。如现场有相应的蛇毒治疗药,可按说明内服或外用,并及时将伤者送医院做进一步治疗。

4.3 旅游期间如何预防失眠

游客在外出旅行时,由于兴奋、环境和作息时间改变,原有的生活规律被打乱,容易引起失眠。从而影响体力恢复,会感到精神倦怠,注意力不集中,难以有愉快、欢乐的心情完成旅游。

预防失眠可采取以下措施:①尽量保持原有的生活规律,如睡前刷牙、看书报等,维持平时入睡时间不变。②游玩回来或睡觉前洗个热水澡,喝杯牛奶或用热水烫烫脚,可使劳累的肌肉和神经放松,有助于入睡。③睡前1小时内不要饮咖啡、浓茶、酒,不做兴奋活动,不抽烟。④尽量保持良好的睡眠环境及原有的睡眠习惯。⑤有蚊虫的房间应使用蚊帐或蚊香,避免因蚊虫叮咬而不能入睡。⑥失眠时,不要着急,不要烦躁,尽量保持情绪稳定。⑦晚上不进行竞争剧烈的比赛,在晚会或情绪兴奋之后,应有一段放松调整的时间,不要马上睡觉。⑧旅游时要避免过度紧张,不宜把行程安排过紧。⑨失眠严重者,可小量服用安定等镇静药物。



4.4 旅游期间如何预防水肿的出现

在旅游出行时期,坐、站或行走的时间较长时,腿脚就容易出现肿胀。这种由于旅游而引起的、查不出其他病因的腿脚肿胀又叫“旅游性腿脚水肿”。腿脚水肿是由于下肢静脉的血液回流不畅,血液长时间在静脉中淤积,使腿脚血管的压力增加,毛细血管扩张,血液中的水分通过血管壁渗透到血管外的皮下,积聚多了而形成腿脚肿胀。另外,人体长时间保持直立状态,还可使身体大量分泌醛固酮,使肾脏排出水盐的作用减弱,造成大量水盐在身体里滞留,从而使腿脚的水肿加重。这种水肿不是病,可以通过采取有效措施予以避免。①旅客在长时间乘坐交通工具时,要注意不时地活动一下腿脚,例如高抬脚,转动一下脚踝,做一些简单的腿部运动。在游览过程中如果长时间站立或行走,中途应坐下来休息一会儿,同时把腿抬高,缓解腿部压力,促进脚部的血液循环。也可做做自我按摩,还可以每隔两个小时站起来到车厢的过道或空余地方走动一下,或在车船停站时到站台上或码头上活动活动、伸伸腿、弯弯腰、做做操。②在旅行过程中,所吃食物宜清淡,尤其不要吃得太咸,以免体内因盐分太多而诱发水肿。③科学合理地安排旅游时间和路线,在游览过程中适当分配体力,不要赶时间,在游完一个景点之后要休息一会儿,再去下一个景点,劳逸结合,避免过度劳累。④如果爬山或需要长时间行走,可以在小腿上打上绑腿,没有绑腿也可用一条宽布带代替或穿上弹力长筒袜,这样都可以帮助你的下肢血液回流。⑤每天旅行回到宾馆后,要用热水洗澡或烫脚,促进脚部血管扩张和血液流通,防止水肿出现。

一旦出现腿脚水肿时,不要慌乱,轻度水肿只需注意以上事



项并适当放慢旅游速度,或调整旅程中间休息一两天,水肿就可消退。如果发生了严重的水肿,应该立即停止旅行,否则,水肿会越发加重。

45 春季旅游如何预防花粉过敏症

“春风不解禁杨花,蒙蒙乱扑行人面”。春天,草薰风柔、花絮乱飞,正是出游的“黄金”季节,通常情况下,鲜花的花粉和香气可以愉悦身心,陶冶性情,但对于一些过敏体质的人,花粉和香气可能是一种过敏物质,会刺激人体产生过敏反应,医学上称为“花粉症”。它包括花粉过敏和花香过敏,过敏者会出现眼睛痒、鼻塞、流鼻涕,流眼泪、嘴唇又干又痒等症状,严重时可诱发支气管哮喘、过敏性皮炎、喉头水肿、荨麻疹、神经血管性水肿等病





症。出现过敏后如再受到阳光照射,症状会更加严重。

花粉中含有的油质和多糖物质被人吸入后,可被鼻腔黏膜的分泌物消化、吸收,刺激人体产生十多种抗体,当这些抗体再与入侵的花粉相遇时,就会引起上述一系列过敏症状。

对各种过敏症只能对症治疗。因此,有过敏体质、特别是对花粉过敏的人,在春游时,要尽量远离花粉,穿长袖衣裤、鞋袜,戴防风眼镜和口罩,尽量减少皮肤的裸露,避免呼吸道直接暴露于花粉。出行前,还可提前服用一些防过敏的药物,如开瑞坦,西替利嗪等长效抗过敏药物。一旦发生花粉过敏,如果症状较轻,可口服扑尔敏或苯海拉明(每次1片,一天3次)等抗过敏药物;症状较重时,要及时就诊,在医生的指导下服用抗过敏的药物。有花粉过敏史的患者,应尽量少吃高蛋白质、高热量的饮食,少食用精加工食物,以减少或控制蛋白质的摄入,减轻过敏反应症状。

46 春季旅游时如何预防过敏性皮炎

皮炎是一种常见的皮肤疾病,有过敏性皮炎、接触性皮炎、脂溢性皮炎、药物性皮炎之分。春季旅游时常发生的皮炎属于过敏性皮炎。春天多风沙、扬尘天气,外出旅游时,不少游客常常会在裸露在外的皮肤上长出小红疙瘩,甚至出现皮肤红肿、痛痒、点状皮疹等,这就是过敏性皮炎。引起过敏性皮炎的原因可能是吸入、食用或接触了过敏性物质。

春暖花开,空气中的花粉、灰尘和细菌随着阵阵春风到处飘扬,很容易随着人的呼吸和皮肤的新陈代谢进入人体,成为人体的过敏源。在面部等体表部位发生过敏性皮炎,出现皮肤干涩、发痒不适。目前对各种过敏症还没有根治的办法,只能是对症治疗。因此,有过敏体质的人在外出旅游之前,一定要①备好必需



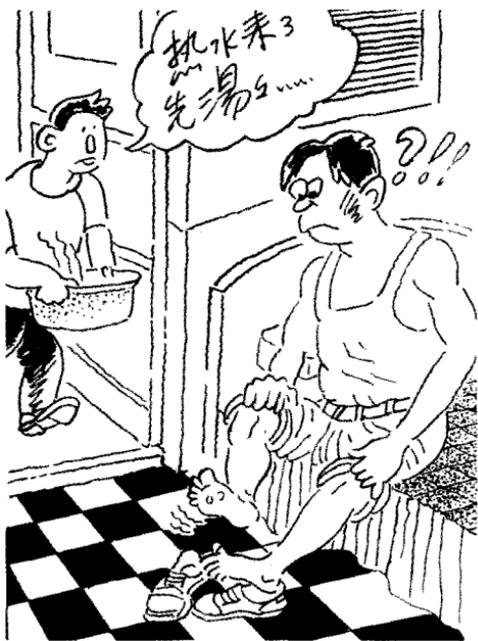
的抗过敏药物,如扑尔敏等;②穿上长袖、长裤等衣服,必要时戴上口罩、手套,尽量避免自己身体的皮肤与花粉、灰尘粒子等可能诱发过敏反应的物质接触,减少过敏反应的发生;③尽量避免去鲜花盛开的地方,尤其是有花粉过敏史者,一旦发生过敏反应,要及时到当地医疗机构就诊,在医生的指导下服用抗过敏的药物;④对某些食物过敏者,在外出旅游就餐时,要注意避免食用容易引发过敏反应的食物;⑤面部发生过敏时,不要自己随便找些药膏乱搽,特别是一些激素类药膏,更不应盲目地往脸上涂。有的人养成了对药膏的依赖性,动不动就以为搽点药膏就好,其实长期使用这些激素类药膏,容易留下皮疹、皮肤萎缩、色素沉着等后遗症,严重的还会有不良反应;⑥年轻女性游客外出时时常携带一些护肤品,但一定要注意选择保湿的护肤品,掌握使皮肤透气、透水的原则,即用一些霜剂、乳液和凝胶状的护理用品,让肌肤保湿之外又不会有太大负担;⑦需要注意的是,为了减少皮肤过敏的发生,尽量不要用一些特殊功效的护肤品,如祛斑、换肤产品,这些产品含有的特殊功效成分,一般对皮肤刺激较大。浓度过强时,使用者还能感觉到明显的刺痛感,继而红肿、过敏发炎,导致过敏性皮炎的发生。

47 旅游步行时如何预防脚底出水泡

旅游走路多,脚底水泡的发生比较常见,如果处理不当还会引起感染。水泡是皮肤的外、内层间异常的组织液蓄积所成的小水袋。是因为运动摩擦产生的剪力,即一种类似剪刀迫使两层组织朝相反方向分离的力,造成其表皮与皮下组织分离产生间隙,其间充满液体。一般水泡是清澈的液体,但有一种充血的水泡是



皮肤较深层组织分裂所造成血管破裂的结果。虽然这种水泡不是一种高温引起的烫伤,但有人发现如果皮肤温度增高,产生水泡的速度较快。在水泡形成时,只要一碰到水泡部位便会感到灼热、刺痛。



预防脚底水泡的发生必须注意以下几点:①鞋袜要合适。鞋子不宜过大或过小,最好穿半新的胶鞋或布鞋,女同志不要穿高跟硬底皮鞋,鞋垫要

平整,袜子无破损、无皱褶,鞋内进沙粒后要及时清除,保持鞋袜干燥。如果在旅途中脚底磨伤疼痛、发红,可在相应部位的袜子外面或鞋底内面,擦上一层肥皂,或在脚底磨伤处贴两层纱布,使接触部位平滑。②徒步游览应循序渐进,先近后远,脚步要均匀,落地要稳,不可时快时慢。③临睡前要用热水烫脚,以促进局部血液循环,对脚掌部位可用手按摩数分钟。

一旦出现脚泡,用热水烫脚 5~10 分钟,然后用碘酒或酒精对脚泡局部消毒,再用消毒的针刺破脚泡,让泡内液体流出。切忌剪去脚泡外层的皮肤,以防止感染。如果水泡自然破裂,应立即进行消毒,并用消毒纱布敷盖包扎,不可再穿脏的袜子和鞋,最好脱掉鞋袜让伤脚暴露于空气、保持干燥。



48 新婚夫妇旅游时应注意哪些事项

选择旅行结婚的新人在出行前应制订完整的出行计划,准备好所需物品,并注意做好各种疾病的预防,才能充分体会到旅行结婚的乐趣。具体的注意事项包括:

(1)行装简洁。旅游度蜜月时宜轻装简从,便于乘车投宿。新郎可以带一只背包或小衣箱,存放两人换洗的衣服和洗漱用具等。新娘可肩挎一只皮包,内装化妆品、梳子、纸巾等随身物品。要随身携带结婚证书和身份证,以备下榻旅馆登记之用。根据各自身体状况,可以带一些相应的药品,如乘晕宁、息斯敏、感冒通、泻痢停等。若在盛夏出游或逢南方梅雨季节,勿忘带雨具、风油精、万花油等。

(2)穿戴舒适。“千里之行始于足下”,跋山涉水以穿布鞋、旅





游鞋、休闲鞋为宜,这类鞋子穿着舒适,能减轻旅行疲劳。窄瘦型男皮鞋和细高跟女皮鞋都不宜,否则容易发生摔伤、扭伤、起脚泡等。为遮阳防暑,在炎夏季节应戴遮阳凉帽和太阳镜。新娘可擦些防晒霜和润肤露,但不宜浓妆艳抹。冬季蜜月旅游,穿着宜轻柔保暖,羽绒服太空棉衣类最为合适。内衣裤最好是棉织品的,因为旅游中出汗多,棉织内衣裤吸汗性能好,无刺激。不宜穿戴涤纶树脂衬的胸罩和化纤内裤,这类面料通透性差,汗水不易蒸发。涤纶纤维刺激乳头和会阴黏膜,容易诱发乳腺管阻塞和外阴瘙痒症。

(3)注意安全。攀登山峦时要拾级而上,不要忘情地“女跑男追”,更不要走“曲径通幽”的险路。隆冬季节,天寒地冻,除穿着保暖外,更要小心冰雪路滑,防止冻伤和跌伤。乘车途中不要把头、手伸出窗外,水上泛舟不要站在船舱旁逗闹,以防失足落水。如有晕车晕船现象,要提前购票,选择车船的前方中央座位,可减轻舟车之晕。在车船行驶中,不要观望迅速掠过眼前的景物。当汽车盘山或急转弯时,身体应尽量向转弯的一侧倾斜,使耳内前庭器官保持平衡。晕车、晕船严重的旅客,可在开车、开船前服用1、2片晕海宁。

(4)坚持避孕。有些新婚夫妇,由于盼子心切,加之缺乏优生、优育方面的知识,常常在蜜月中怀孕。在新婚蜜月里不宜怀孕,因为新婚后性生活频繁,加之蜜月旅游,一路疲劳,精子质量不高,对胎儿的健康发育不利。所以,为了未来宝宝的健康,在旅游同房时应坚持避孕。避孕措施可选择使用避孕套或口服避孕药。

(5)防蜜月病。旅游度蜜月,是很浪漫很开心的,性生活自然比较频繁。此时,若不注意性器官卫生或时逢新娘子月经期,性



交时就极易使新娘感染上尿道炎、膀胱炎、肾盂肾炎、子宫内膜炎等蜜月病。出现小便次数频繁、小便时疼痛、腰背酸痛以及恶心、呕吐、发热、怕冷等症状，给蜜月平添了不少烦恼。

预防蜜月病的几项措施：①蜜月旅行避开女方月经期。②性生活前男女双方都要清洗生殖器。③勤洗换内裤。④旅游中性生活要节制，以免过度消耗体力，影响出游。⑤蜜月旅游最好安排在婚礼第3天之后，旅游时间不宜过长，以3~7天为宜。

(6)注意饮食卫生。在旅游途中品尝当地名吃、特色佳肴，无疑是一种“饮食文化”的享受，但一定要注意饮食卫生，切忌暴饮暴食。旅途中进餐，口味宜清淡、富营养，少吃生冷油腻食物，不喝生水、不吃变质食品，以免发生肠道传染病。口渴时尽量饮茶或喝矿泉水，多吃新鲜水果蔬菜，就餐时不饮或少饮酒，切忌醉卧他乡。

49 孕妇旅游时应注意些什么

妇女怀孕之后，从胎儿和母体的健康角度考虑，是不适宜外出旅游的。但由于某种原因孕妇确实需要作长途旅行时，则应从以下几个方面做好保健预防。

(1)选好时机。将旅行时间安排在怀孕的第4到第6个月之间较为安全。怀孕早期是胚胎发育的关键期，最好不要外出旅游。妊娠晚期也不宜长途旅行，以免车船颠簸刺激母体与胎儿或旅途疲劳，引起早产和途中分娩。

(2)准备充分。孕妇旅行出发前要做到三个必须：①必须与产科医生取得联系，将整个行程向医生讲明，以获得医生的技术指导；②必须准备宽松舒适柔软的衣裤与鞋袜，带一个适合自己的枕头或软垫供旅行时使用；③必须至少有一人陪同，以确保旅途



中的周全照应与安全。

(3)慎重选择交通工具。孕妇长距离旅行,应选择飞机、火车、轮船这些既平稳舒适又安全的交通工具。尽量不要乘坐汽车,因为旅途颠簸、震荡是造成流产的危险因素。孕妇乘坐飞机时要系好安全带,因为乘坐飞机的恐惧、紧张情绪,晕机时的呕吐,空中气流产生的颠簸等,都可能导致子宫收缩,诱发早产。所以,妊娠晚期的孕妇乘坐飞机尤其要慎重。乘坐飞机和火车时最好选择紧靠通道的座位,以便于经常起立活动下肢,防止浮肿,也便于去洗手间或上下车。

(4)预防疾病。孕妇患感冒发热、腹泻脱水是引起流产的主要原因。因此,外出长途旅行一定要根据气候变化情况,及时增减衣服,防止着凉感冒。旅途中注意饮食卫生,饭前便后洗手,不喝生水,不吃生冷不洁的食物,尤其不要乱吃车站、码头上小商小贩的食物。

(5)不要到传染病流行区旅行。传染病流行区域往往有较多的传染源,通过被污染的空气、食物、水以及与病人的近距离接触而感染疾病的机会就会增大,孕妇感染上传染病会影响到胎儿发育甚至导致胎儿畸形。

(6)要选择平路行走。走路要慢,步伐要稳,防止滑倒跌跤。遇到噪音、放射、烟尘污染较重的地方,要尽量避开。也不要到医疗条件差的地区旅游,以免在发生紧急意外情况时,不能获得妥善的医疗服务。

50 老年人旅游时应注意些什么

到祖国的大好河山走走看看,是不少老年人的心愿。但是,老年人年老体迈,行动迟缓,机体的各种器官都在退化,身体的



功能逐渐减退,体力已大不如前,参加旅游时很难和青壮年一样跋山涉水。所以老年人参加旅游时要格外注意,既要保证玩得好、尽兴而归,更要注意身体的健康,平安归来。为此,最好做到以下几点:

(1)慎重选择旅行路线,旅行前进行身体检查。由于外出旅游生活环境要发生改变,一些老年人原有的疾病容易复发,所以老年人要根据自身情况,量力而行,慎重选择旅行路线。出发前要去医院进行正规的身体健康检查,听从医生建议决定是否出行,到哪里出行,以及在出行中应该注意哪些事项。

(2)了解旅游目的地气候情况,准备好旅行用品。出发之前,可通过电视气象预报节目了解旅游目的地的气候情况,根据天气、温度差别备足衣物及旅行日用品。不论到何地观光,老年人都应穿柔软舒适的便鞋或运动鞋,忌穿硬底皮鞋及高跟鞋。





(3)结伴同行相互关照。老年人旅游最好结伴同行,因为旅行是一项消耗体力、又有风险的活动。老年人行走缓慢,不像年轻人那样容易适应旅行疲劳,原有生活规律的打乱和气候的变化可能使老年人难以承受而出现一些意外情况,所以老年人出游必须有家人或同伴相随,不要单独外出旅游。或者,带上自己的老伴,老夫老妻,并肩远行,既可嘘寒问暖,又能互相关照。或者与原单位的老同事、左邻右舍的老知己以及其他老朋友结伴而行,由于大家都是老相识,相互了解彼此的身体状况,一旦发生紧急情况知道如何处理,而且由于彼此是至交可以在旅途中无所不谈,有说有笑,在其乐融融中减轻旅途疲劳。

(4)带全常用药品。老年人出门旅行时应根据自己的身体状况,带齐所需的各种药品,如:清凉油、止痛退热药、止泻药、感冒药、消炎药、晕车药、创可贴、降压药、扩张血管药、治疗糖尿病药、急救药物等。

(5)注意旅行期间的饮食卫生。老年人外出旅行期间要特别注意饮食、饮水的卫生,以防止出现腹泻等肠胃疾病。旅游期间一定要饮用开水或瓶装水,不能饮用自来水或河水、湖泊水等不符合卫生标准的水。就餐要选择正规餐厅,不购买小贩食品。老年人外出期间要尽量多喝水、多吃水果,防止“上火”生病。老年人的肠胃吸收功能相对较差,旅途中应饮食有度、调节有方,以清淡饭菜为主,要尽量少吃大鱼大肉和过甜过咸的食品,更不可过量抽烟饮酒。

(6)避免过度劳累。由于老年人身体素质不如年轻人,容易出现疲劳,所以在旅游期间要注意多休息,不要做超越自身体能的活动。要尽量选择档次较高、环境安静舒适、设备完善的宾馆休息,保证充足的睡眠。



(7)慎重选择旅游项目和交通工具。在旅行中,老年人应根据自己的身体情况慎重选择适宜的旅游项目,合理安排游览行程。不要到危险的、陡峭的地方去,尽量选择平坦的路走,参观一些名胜古迹或博物馆,欣赏一些美丽的风景。不要参加探险、长时间野外旅游等风险系数较大、容易发生意外活动。老年人旅游要尽量乘坐安全舒适的交通工具,如乘坐火车,最好购买卧铺票,以便减少旅途劳累。不是所有老年人都适合乘飞机旅行,例如:患有心脏病,尤其是最近三个月内发生过心肌梗死、心绞痛、缺血性心脏病、心律不齐、高血压的老年人;患有肺部疾病尚未完全康复,有肺气肿、肺活量低于正常值的老年人、日常生活中有缺氧情况的老年人;患有老年痴呆、认知功能障碍的老年人;患有尚未完全控制的癫痫等神经系统疾病的老年人;近期内做过眼睛、腹部、脑部手术的老年人以及严重贫血、患有急性鼻窦炎和中耳炎的老年人都不宜乘飞机旅行。由于老年人对自身平衡控制力差,容易摔跤、绊倒,所以,在不能保证安全的情况下,老年人尽量不要登山、下水。如要下水应有人陪伴,感到体力不支时应立即上岸。

有人把老年人出游的注意事项概括为:“三带七戒”。“三带”即:带衣服、带药物、带拐杖。“七戒”即:戒急行、戒登险、戒贪凉、戒贪食、戒独行、戒夜行、戒雪行。

51 婴幼儿旅游时应注意些什么

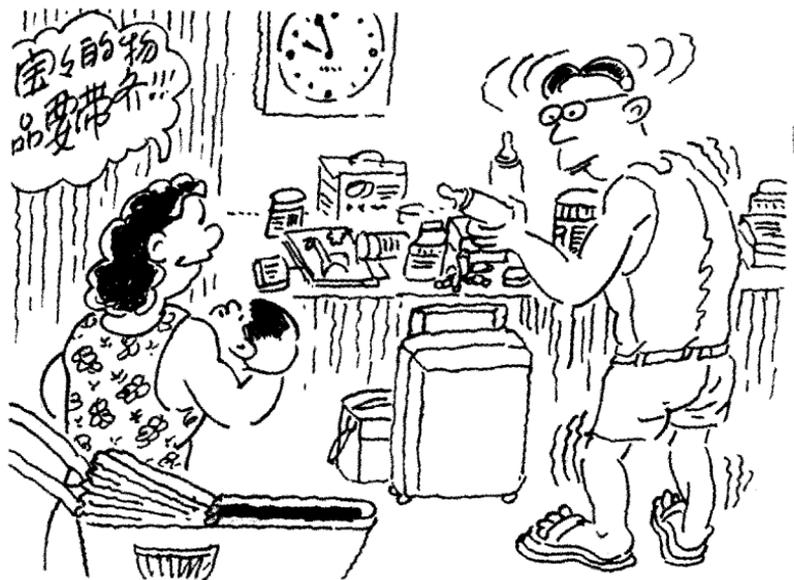
居家旅游,如果有年龄幼小的儿童,应该注意以下事项:

(1)出行前的准备。①报名时一定要将儿童的年龄、身高及住宿是否单独占床位等信息如实告知旅行社,并将对儿童的有关要求写入旅游合同中。②让宝宝有心理准备,出发前家长给宝宝



讲讲外出旅游的趣事,让宝宝对旅游充满兴趣。③让宝宝也参与帮忙准备携带的物品,要记住把宝宝平时喜爱的玩具带在身边,使宝宝更安心。儿童的衣物、食品、药品、手推车等也都要准备好。平时喝牛奶的宝宝,要携带多个奶瓶以备替换。④携带必备药品,如止痛药、退烧药、止泻药、胃药、止咳祛痰药、抗生素、晕车药、外伤药水、纱布、酒精棉、绷带、创可贴、驱虫药膏等,并带上熟悉医生的电话。

(2)途中对宝宝的照料。①乘坐交通工具时的注意事项。在飞机上一定要为宝宝系好安全带,或将宝宝抱在怀里,不要让宝宝随便走动,防止颠簸时因碰撞而受伤。儿童的情绪波动大,哭闹有可能妨碍他人休息,所以应做好安排,如让宝宝看有趣的图书、听故事。飞机起降时,儿童会感到耳朵痛,可让宝宝喝奶、吮吸奶嘴、嚼糖果,这样有助于减轻症状。②饮食注意事项。旅途中





饮食宜清淡,多吃蔬菜水果,不食用不卫生、不合格的食品和饮料,不喝泉水、坑塘水和河水,不要让宝宝吃生冷的食物。宝宝的奶瓶晚上回酒店后要用开水消毒。注意孩子的饮食卫生,少吃难消化的地方特色食品,饮食尽量规律并有节制,不暴饮暴食,养成饭前便后洗手的习惯;如有呕吐、腹泻等症状,可喂些含盐食物或米粥,补充液体的丢失;如症状严重应及早到医院诊治。③安全事项。宝宝自己行走时要由成人扶领,避免儿童走失、溺水或受到意外伤害。

(3)宝宝防病宝典。家长要了解宝宝在旅行中可能发生的疾病,并掌握各种有效的预防方法。①预防晕动病。内耳平衡系统对运动特别敏感的儿童,在坐车、船、飞机时会产生眩晕、恶心、呕吐、头晕、脸色苍白、腹泻等晕车症状,所以在乘车前不要喂食宝宝油炸或高脂肪的食物,同时保持车内空气畅通,避免有浓烈的食物味道或香烟、汽油味。尽量让宝宝坐在前面靠司机的座位上,以减少颠簸。也可给宝宝吃点饼干、糖果,或喝少量的饮料以防脱水;为宝宝准备好塑料袋、卫生纸和水。②预防感冒。要随气候变化给宝宝增减衣服,防止受凉感冒,不要让宝宝过度兴奋,玩得过度疲劳,以防机体抵抗力下降。如果出现感冒症状,应让宝宝多休息,保持身体温暖,多喝温开水,用温水擦前额,发烧在 39°C 以上时可以给宝宝服用退烧药或采用物理降温。③预防传染病。平时要按照预防接种要求,对宝宝完成基础免疫接种,包括脊髓灰质炎疫苗(糖丸)、卡介苗、百白破疫苗、麻疹疫苗及乙肝疫苗。另外,根据旅游目的地情况,在旅行前选择性地接种以下疫苗:流脑疫苗、乙脑疫苗、流感疫苗、流行性出血热疫苗、风疹疫苗、腮腺炎疫苗。如果发现旅游地区正在发生传染病流行,应立即转移或终止旅游。④预防意外伤害。由于儿童兴奋、好



动,对危险没有预见性,出游时常常出现跌倒、扭伤、烫伤、溺水等意外。因此要特别给予注意,照顾好宝宝。

(4)自驾汽车旅游时保护宝宝须知。在自驾汽车旅游途中,更要重视儿童乘坐安全问题。汽车的安全带是供 1.5 米以上的成人使用的。身高低于 1.5 米的儿童乘车时应使用儿童约束装置。对于 6 岁以上、身高 90 厘米以下的儿童,可使用儿童专用增高坐垫;对于 6 岁以下的儿童,应配备儿童安全座椅,并将儿童座椅背部朝前,以防止急刹车时由于惯性而将儿童抛出。另外,儿童坐在副驾驶位置时,气囊弹出时产生的冲力会对幼儿造成伤害,因此,应避免让低龄宝宝坐在前座。

52 高血压患者旅游时应注意些什么

旅游期间心情紧张、劳累以及生活规律的被打破等,均可能使高血压病人的病情恶化,甚至出现意外。为使高血压病人能够平平安安地完成旅游计划,高血压病人外出旅游时应注意以下几个问题。

(1)旅游最好选在春末夏初,因为这时气候宜人,不会因寒冷而诱发脑中风,也不会因为太热而招致身体不适。

(2)外出旅游前应作一次必要的身体检查。下列患者不适宜参加旅游:重度高血压或已有并发症患者;中、重度心功能不全者;频繁发作心绞痛者;血压波动较大者;有严重心律失常者。

(3)旅游时应选择安全平稳的交通工具,一般以火车、飞机为宜。有人乘车会发生晕车症状如恶心、呕吐等,从而导致血压升高,故乘车前不宜吃得太饱,乘车前半小时应服用预防晕车药物。

(4)在旅游期间应注意保暖,防止受凉感冒,饮食不宜过分油



腻,不要吃得过饱,晚上要早睡、睡好,以消除疲劳,恢复体力。

(5)外出旅游最好有人陪同,特别是老年高血压患者。

(6)旅游活动应根据本人体力量力而行,以平地徒步为宜,距离不宜太远,应尽量避免登高、爬坡,感到疲劳或出现症状时应立即休息,切忌超体能登高远足。

(7)外出时不要忘记带全药品,不要随便停药,以维持血压在一个稳定的水平之上。

(8)无论在任何情况下,一旦感觉不适,如出现头晕、头痛、眼前发黑、走路不稳等症状时,应立即停止运动,就地休息,并根据情况及时拨打医疗急救电话。

5.3 糖尿病患者旅游时应注意些什么

外出旅游进行户外活动,可改善糖尿病病人的糖脂代谢,增强心肺功能,对防治各种并发症均大有益处。但糖尿病病人外出旅游时也应注意一些问题:

(1)在外出旅游前,最好对自身健康状况做一次全面的评价,评价内容包括病情控制状况,尤其是血糖、尿酮体、血压的水平以及心脏、肾脏和眼底的情况,如果控制的不好则暂时不宜出行。

(2)要注意坚持控制饮食,旅行在外就餐时,心中应时刻想着糖尿病病人的饮食要求,慎重、明智地选择菜肴。伴有高血脂者,应当避免食用动物内脏、蟹、龙虾和大虾,尽量少食油炸食品,不吃或少吃甜食。

(3)要避免过度劳累,否则会造成血糖升高或酮体出现以及血压的波动,甚至有可能出现心、脑血管意外而危及生命。

(4)旅游时运动量过大,病人有可能出现低血糖,因此要随身



携带些水果糖、饼干等以备急需。

(5)旅途中糖尿病患者要按时服药。不提倡为了外出方便而改变药物治疗方案的做法，用胰岛素的最好也不要临时改换成口服降糖药。此外，在旅游中还要注意仔细保管好自己的药品，不要忙中出错，丢失了药品或者打碎了注射器，而无法正常使用药。

(6)旅途中要注意病情监测，及早发现病情的变化以便及时处理。外出时最好随身携带尿糖和尿酮体试纸，有条件的还可带上血糖仪和便携式血压计以便随时监测，如有异常情况随时就医。

有下列情况的糖尿病病人不宜远游：

- (1)用口服降糖药物或胰岛素难以控制血糖者。
- (2)必须使用远远超过一般的用药量才能控制血糖者。





(3)伴有酮症、低血糖、视网膜出血以及未被控制的高血压和不稳定心绞痛患者。

(4)多次突发酮症酸中毒、高渗性非酮症昏迷或最近3个月曾有上述疾病发作者。

54 冠心病患者旅游时应注意些什么

冠心病病人外出旅游时,要注意以下几点:

(1)旅游只适合心功能较好的病人。心功能Ⅰ级的病人可做长途旅游。心功能Ⅱ级的患者,不提倡做长时间远游,尤其要避免爬山、游泳等剧烈活动。心功能Ⅲ级的患者不适合进行长途旅行,只可在户外或所在地周围的风景区做小活动量的旅游活动。心肌梗塞后康复期的患者,在3个月内不能做长途旅游。

(2)旅游前,应到医院做一次全面检查,经医生检查认为病情处于稳定状态时才可进行旅游。旅游时要有家人陪同并随身携带着病情摘要、近期心电图和一些急救药,如硝酸甘油片、速效救心丸、异搏定、安定片和地高辛等,以备急需。

(3)旅游期间避免过度劳累,每天活动时间不宜超过6小时,睡眠休息时间不少于10小时。时间和日程安排宜松不宜紧,路途宜短不宜长,活动强度宜弱不宜强。

(4)旅途中饮食要清淡,富有营养,注意卫生,避免着凉、腹泻,不可暴饮暴食。

(5)携带常用药物。晕车、晕船症和胃肠炎都容易诱发心脏病。因此旅游时要随身带上乘晕宁、安定和吡哌酸等药物。

(6)旅游期间如有心绞痛发作,应立即含服硝酸甘油。如果含服硝酸甘油后心绞痛仍未缓解,且已达10分钟以上,并伴有出冷汗,就要考虑是心肌梗塞的前期预兆,应立即拨打附近医院的



急救电话,用担架或车辆将病人迅速平稳地送医院救治。病人在担架或汽车上,要取半卧位。

心功能分级:Ⅰ级,一般体力活动不受限制;Ⅱ级,一般体力活动稍受限制,活动后心悸、轻度气短,休息时无症状;Ⅲ级,一般体力活动显著受限制,休息时无不适,轻微日常工作即感不适、心悸、呼吸困难,或既往有心力衰竭史者;Ⅳ级,不能进行任何体力活动,休息时仍有心悸、呼吸困难等心力衰竭表现。

55 残疾人旅游应注意些什么

在许多人看来,残疾人由于行动不便,旅游似乎与他们无缘。殊不知社会对残疾人群体的关爱,不应仅仅表现在逢年过节或助残日的慰问,还应关心他们的精神需求,让他们在日常生活中享受到快乐,其中包括现代生活日益不可缺少的旅游与休闲活动。

残疾旅客,无论是身体残障者或智力残障者,旅游时除了常人所应该注意的事项外,更要注意选择适合自身条件的旅游项目,高风险的旅游项目,如漂流、探险、蹦极、登险山、潜水等最好不要参加;要有家人、朋友或同事陪同一起旅游;选择残疾人服务设施齐全的旅游地和旅游项目。

56 购买旅游保险有什么意义

旅游期间,为了加大健康、安全保障,防止意外伤害,在出发前做好旅游计划和采取各种防范措施是十分必要的,这是第一层次的预防。这只是降低了意外风险,但谁都不能保证就没有了一点风险,一旦出现了我们所不愿意发生的意外之后,如何最大限度地保障游客的利益,旅游保险就是第二层次的保障,是亡羊补牢式的事后补偿,没有这第二层次的保障一旦发生意外,会使



游客的利益受到更大的、甚至难以承受的损害。

虽然从 2001 年 9 月 1 日起,国家旅游局不再强制旅行社为游客购买旅游意外保险,但是为了游客获得更为完善的保障,建议游客自行联系保险公司或通过旅行社与保险公司联系,按照自己的需要投保旅游保险。游客出游时可根据情况选购以下几种类型保险:

(1)旅游救助保险。是中国人寿、中国太平洋保险与国际救援中心(SOS)联手推出的旅游救助险种。它将原先的旅游人身意外保险的服务扩大,将传统保险公司的事后理赔向前延伸至在事故发生时提供及时有效的救助。

(2)旅游救援保险。这种保险对于出国旅游十分合适。有了它的保障,旅游者一旦发生意外事故或者由于不熟悉当地习俗法规引起了法律纠纷,只要拨打电话,就会获得无偿的救助。

(3)旅游意外伤害保险。旅客在购买车票、船票时,实际上就已经投了该险,其保费是按照票价的 5%计算的,每份保险的保险金额为人民币 2 万元,其中意外事故医疗金 1 万元。保险期从检票进站或中途上车上船起,至检票出站或中途下车下船止。

(4)旅游人身意外伤害保险。参加探险游和惊险游的游客最好购买这类保险,每份保险费为 1 元,保险金额最高可达 1 万元,每位游客最多可买 10 份保险。保险期限从游客购买保险进入旅游景点和景区时起,直至游客离开景点和景区为止。

(5)住宿游客人身保险。这类保险每份 1 元,从住宿之日零时起算,保险期限 15 天,期满后可以续保,每位游客可以购买多份,这类保险提供的保障主要有住宿旅客保险金 5000 元,住宿旅客见义勇为保险金 1 万元,为旅客随身物品遭意外损坏或被盗、被抢、丢失的补偿金 200 元。



第二部分 休闲与健康

57 宠物狗可能传播哪些疾病？应如何预防

随着人们生活水平的提高和娱乐休闲时间的增多，越来越多的人喜欢在家养一些宠物，尤其是宠物狗更加受到人们的宠爱。在农家，狗不仅可以看家护院，还与主人建立了深厚的感情、使主人的生活更加丰富多彩。在城市，宠物狗与主人接触更加亲密，甚至同吃、同住，成为了家庭中的一员。但是，你是否知道，宠物狗的许多疾病可以传染给人，危害人的身体健康，甚至会威胁





生命。那么,宠物狗能传播哪些疾病呢?

(1) 狂犬病。狂犬病是由存在于狗的大脑、脊髓、唾液腺和唾液中的狂犬病毒引起的一种人与狗可以共患的急性传染病,又叫疯狗病和恐水病。这种病毒在 100℃ 的高温下 2 分钟、50℃ 的温度下 15 分钟很容易被杀死,太阳光、紫外线和强酸、强碱、新洁尔灭等射线和消毒剂也能杀灭该病毒。

狗感染狂犬病病毒发病后可表现为狂暴型和麻痹型两种。狂暴型:病狗发病时特别狂躁,攻击性强,常咬伤多人,狂犬病病狗眼球向外突出,瞳孔散大或缩小,嘴角流涎,吠声嘶哑。麻痹型:病狗发病时显得特别安静、沉闷,口张开,嘴角流涎,舌头下垂,眼睛斜视,身体消瘦,行走摇摆不定,尾巴夹在两腿之间,卧地不起。

人被带有狂犬病病毒的狗咬伤后,狗唾液中的病毒可以使人患病。人感染狂犬病病毒至发病的时间即潜伏期一般为 30~60 天,有的长达 1 年或 5 年以上。人患狂犬病发病时有点像感冒,已经愈合的伤口可出现放射性疼痛和麻、痒、蚁走感等。发病 2~4 天后一喝水、一受风吹咽喉肌肉就剧烈痉挛。因此病人不敢喝水,甚至看到水、听到水声、听人说到水字咽喉肌肉就会痉挛,因此狂犬病又叫恐水病。痉挛停止后病人安静,出现瘫痪,最后因呼吸衰竭或循环衰竭而死亡。

为避免狂犬病发生,要给宠物狗进行狂犬病疫苗接种。如收养没有接种过疫苗的新狗时,应先隔离观察 1 个月以上。主人与宠物狗接触时要尽量避免被其抓伤或咬伤,防止狗的唾液污染破损的皮肤或伤口。人一旦被病狗抓伤或咬伤,应及时彻底清洗伤口,并立即注射狂犬病疫苗,咬伤严重者,尤其是头部、上半身的咬伤要尽快注射抗血清。



(2)轮状病毒腹泻。轮状病毒存在于狗的肠道内,通过排出的粪便及粪便污染的物品感染人,即粪一口途径传播。

人和宠物狗感染轮状病毒后,均可出现腹泻,大便呈水样,带血黏液。一旦发现宠物狗出现腹泻,应立即隔离、治疗病狗。主人与家人要尽量避免接触病狗,尤其要避免接触病狗的大便,要养成良好的卫生习惯,饭前便后彻底洗手。在豢养宠物狗时,要保持清洁卫生。目前对轮状病毒引起的病毒性腹泻尚无特效的治疗药物,抗菌素无效,接种轮状病毒活疫苗是预防该病的唯一有效手段。该疫苗使用方便、安全、免疫效果良好,可以到当地的疾病预防控制机构进行接种。养有宠物狗的家庭,尤其有小孩的家庭,应给小孩接种该疫苗。接种方法是:①用疫苗内附带的吸管吸取疫苗,送入小儿口内并使其咽下。②疫苗已被调制成适宜婴幼儿的口味,从冰箱中取出后应放至室温,即可直接口服,也可以掺入5~10ml牛奶中,饭前饭后服用均可。

(3)布鲁氏菌病。布鲁氏菌病简称布病,是一种由布鲁氏杆菌引起的人畜共患的传染病。人间布病主要由患病的绵羊、山羊、牛及猪经皮肤、黏膜及消化道传播。临床表现有发热、多汗、关节痛、神经痛及肝脾肿大,病程较长,容易复发。虽然狗可以感染布鲁氏杆菌而作为人间布病的传染源,但是不如羊和牛的意义大。草原、牧区养狗时,狗与牛、羊接触较多,感染布鲁氏杆菌的可能性大,如果宠物狗与人关系密切,就增加了人的感染机会,因此这些地区养宠物狗时,要防范宠物狗将布鲁氏杆菌传染给人。

皮肤表面有伤口的人被病狗舔过后,或餐具、食物、水受到带菌狗污染时也会传染到人。因此皮肤有伤口的人不要接触狗,更不可让狗舔触伤口。



(4)黑热病。是由杜氏利什曼原虫引起,由白蛉叮咬传播的一种慢性传染病。狗可以感染杜氏利什曼原虫而成为传染源。白蛉在叮咬黑热病病人或病狗时,将病人或病狗血内的杜氏利什曼原虫吸入胃内,再叮吸健康人血时就将杜氏利什曼原虫感染给人。

黑热病的临床特征是:长期不规则的发热,逐渐消瘦,脾脏明显肿大,肝脏也有不同程度的肿大,血液中红细胞、白细胞及血小板减少。患者可因各种继发感染或其他并发症而死亡。

为预防黑热病,要注意宠物狗的定期检查,如发现宠物狗发病,必须进行杀灭,这是防止宠物狗将黑热病传染给人的一项重要措施。经常用杀虫剂喷杀白蛉,避免白蛉叮咬都是切断黑热病传播途径的重要措施。

(5)犬贾第鞭毛虫病。是由犬贾第鞭毛虫寄生于狗的小肠和大肠中引起的一种人畜共患的寄生性原虫病。

带有犬贾第鞭毛虫病狗一般没有症状,只有当病狗遇到其他的病原体侵害时,才会出现精神不振,间歇性腹泻,并带有血性黏液,或有泡沫状粪便,病狗体重明显减轻,有时出现脱水现象。

人感染发病后,主要症状是腹痛、腹泻、腹胀、呕吐、发热和厌食等,典型病人表现为以腹泻为主的吸收不良综合征,腹泻呈水样粪便,量大、有恶臭、无脓血。儿童患者可由于腹泻,引起贫血等营养不良,导致生长滞缓。若不及时治疗,多发展为慢性,表现为周期性稀便,反复发作,大便很臭,病程可长达数年。

预防方法是:及时处理宠物狗的粪便,保持狗舍的卫生清洁,定期对宠物狗进行检查,一旦发现宠物狗患病,应立即将其隔离、治疗。做好个人防护,注意个人和环境卫生,饭前便后洗



手,严防餐具、水等被狗的粪便污染。避免与患病的宠物狗过多接触,接触后要及时洗手。

(6)旋毛虫病。是由旋毛虫引起的一种人畜共患的寄生虫病。

当宠物狗食入了含有包囊幼虫的肉后而感染,旋毛虫的成虫寄生于宠物狗的肠道里,可引起肠炎,出现腹泻,粪便带血。旋毛虫的幼虫则寄生于宠物狗的横纹肌里,引发急性肌炎,出现发热,全身肌肉疼痛,食欲差,行走困难,眼睑水肿,体重下降。

预防旋毛虫病要从源头抓起,做好宠物狗的饮食卫生,不给狗喂食来源不明的生肉,或煮熟煮透后再喂;及时清理宠物狗的粪便,平时要注意保持狗舍清洁卫生;对病狗居住过的室舍,要进行全面彻底消毒;

养狗的主人和家人平时要注意居住环境的卫生,不用、不吃被宠物狗污染过的餐具、食物和水。

(7)绦虫病。由于狗绦虫幼虫侵入人体而发病。狗绦虫又名细粒棘球绦虫,平时寄生在狗的小肠内,随粪便排出,人进食了被污染的水或水果蔬菜,虫卵就会广泛侵袭肝、肺、脑等器官,造成严重后果。

(8)弓形体病。弓形体又名弓形虫,猫为其终宿主,狗为中间宿主,受感染的猫,可排出30至1000个卵囊长期保留在自然界,导致人和190多种动物被感染。其虫卵随粪便排出,污染水源或食物,人食用了污染物后患病,出现发烧、手脚发软、肌肉酸痛、肝脾肿大与黄疸等,如孕妇感染还可致流产、早产和胎儿畸形。搞好个人卫生,防止宠物狗的粪便污染食物、水及日常生活用品,是防止感染弓形体病的主要措施。

(9)结膜吸吮线虫病。结膜吸吮线虫寄生在狗、猫的眼结膜囊及泪管内,人若与其密切接触就可能被感染,出现眼痒、怕光、流



泪、角膜充血、眼屎增多、眼痛等症状。

(10)乙型脑炎。狗、猫等畜类都可携带乙型脑炎病毒,吸了此类动物血的蚊子再叮人可将病毒传染给人引起发病。

(11)钩端螺旋体病。在农村地区,狗是本病的重要传染源之一,狗的活动范围大,随地便溺会污染水源和土壤。有时可以引起本病的暴发流行。

58 宠物猫可能传播哪些疾病? 应如何预防

猫是许多主人喜爱的宠物还可以防鼠。然而猫与狗一样可以传播多种疾病,如钩端螺旋体病、狂犬病、弓形虫病、绦虫病等。

(1)猫巴氏杆菌病。是由巴氏杆菌引起的一种人畜共患的传染性疾病。这种病主要是通过消化道和呼吸道感染,主要累及幼





年、体质较弱的宠物猫，成年猫较少患病。

宠物猫患病后可有不吃食物，发热，渴而喜欢饮水，上吐下泄，呼吸不畅，眼结膜发红，眼角有分泌物等症状，如治疗不及时，病猫会出现昏迷，甚至死亡。

人如果食用了被病猫污染的食物，或使用了被病猫污染的餐具，也可能患本病。

为了预防猫巴氏杆菌病发生，要定期给猫舍消毒，保持清洁卫生；尽量避免与病猫密切接触，避免食物、水、餐具等被猫污染。

(2)猫李氏杆菌病。是由李氏杆菌引起的一种人畜共患传染病。该病以幼猫发病率高，病情急，死亡率高达50%以上。

李氏杆菌广泛存在于自然界中，很多哺乳动物、禽类、鱼类、甲壳类动物以及污水和土壤中均可带有李氏杆菌。这种病菌主要通过猫和老鼠的排泄物和分泌物传播。

人感染该病主要是由于所用的餐具、食物或水受到病猫污染所致。

宠物猫患病后表现有食欲下降，体温升高，发病初期比较兴奋，后期精神不振，卧地不起，如治疗不及时，病猫会出现抽搐、昏迷，一两天内即可死亡。

(3)狂犬病。狂犬病病毒主要存在于猫的脑部、脊髓、唾液腺和唾液中，可通过唾液排出体外传播病毒。详细内容见条目《57 宠物狗可能传播哪些疾病》。

预防措施主要是在狂犬病流行较严重的地区，对可疑的病猫立即捕杀。人与宠物猫接触时要尽量避免被抓伤或咬伤，一旦被猫抓伤或咬伤，应尽快注射狂犬病疫苗。

(4)猫衣原体病。是由鸚鵡热衣原体引起的一种人畜共患传





染病,又叫猫肺炎。这种病的传播途径是通过宠物猫与带菌的猫直接接触,或通过污染的空气和食物而感染。

人感染该病主要是通过通过与病猫接触,或因食物、餐具和水被病猫污染所致。

(5)猫蛔虫病。是由寄生在宠物猫肠道内的蛔虫引起的一种人畜共患寄生虫病。该病主要是通过宠物猫吃了含有蛔虫卵的食物而感染。人也可通过被猫蛔虫污染的餐具、食物或水受到感染。

宠物猫感染的蛔虫少时没有什么症状,当感染严重时病猫有食欲减少,体重下降,呕吐,腹泻,便秘,腹部增大等。

保持人与宠物猫居住环境的清洁卫生,经常给宠物猫的食器和饮水器消毒,及时处理宠物猫的粪便,定期驱虫。接触宠物猫后要用肥皂和流动水洗手。

(6)绦虫病。是由寄生于猫肠道内的多种绦虫引起的一种人畜共患寄生虫病。

当宠物猫吃了含有绦虫的肉,可通过消化道而感染绦虫病。人也可通过食用了被宠物猫污染的食物而患病。

(7)弓形虫病。是由寄生于猫、狗等动物肠道内的弓形虫引起的一种人畜共患寄生虫疾病。详细内容见条目《57.宠物狗可能传播哪些疾病》。

(8)猫抓热。由于人被猫抓伤或咬伤后,病毒从伤口进入而引起的疾病。主要症状为伤处发红、化脓、形成溃疡,并伴有淋巴管炎和淋巴结肿大。

59 宠物鸟可能传播哪些疾病? 应如何预防

鸟类自古以来一直就是人类的亲密朋友,爱鸟、养鸟、把鸟





作为宠物已有悠久的历史，随着人们生活水平的提高和休闲活动的发展，更多类型的鸟儿被人们当做宠物豢养。但在鸟类给人们带来许多乐趣的同时，也为人类的疾病谱增加了新的内容，特别是候鸟的季节性远距离迁徙加速了一些传染性疾病在全国甚至全球范围内的传播。迄今已知由于鸟类携带的细菌、真菌和寄生虫所引起传染病有 20 余种，如高致病性禽流感、狂犬病、乙脑、森林脑炎、Q 热、恙虫病等，有些可在人类、家禽和家畜之间传播，所以人们在饲养宠物鸟时应注意以下几点：

(1) 由于一些病毒如禽流感病毒是通过野生迁徙鸟类传播，所以宠物鸟的主人应将鸟养在笼子或鸟网中，避免它们与野生鸟类接触。

(2) 经常清除鸟笼粪便，定期对鸟笼喷洒消毒剂，接触禽鸟肉类及排泄物后要用流动水及肥皂清洗双手。





(3)不要将宠物鸟与其他不同类家禽(鸡、鸭)、家畜(猪)混养在一起。

(4)不要放养宠物鸟。

(5)不贩卖、购买及食用患病禽鸟。

(6)对于死鸟,不要直接用手去摸,更不要随意丢弃,应把死鸟放到塑料袋里,扎紧袋口后深埋。

(7)不生食鸟类制品,包括蛋类及相关产品。

(8)如发现死亡的麻雀、喜鹊或不知名的野鸟,不要去摸它们的羽毛,更不要把羽毛带回家收藏。

(9)发现宠物鸟患病后应立即跟兽医联系,鸟的数量多时,要将健康鸟与病鸟分开养,避免相互接触传染。

60 从维护身体角度,赏花、养花应注意哪些事项

春暖花开,花香袭人,是人们亲近大自然、欣赏鲜花美景的大好时光。然而,赏花须防花毒,更不能因一时好奇而误食有毒的花果。

据调查,常见的花卉中有 50 多个品种含有有毒物质。如夹竹桃、水仙、一品红、杜鹃花、马蹄莲、冬珊瑚、龟背竹、石蒜、百合花、飞燕草、万年青、虞美人等,都含有不同的有毒物质。因此,观赏鲜花时务必弄清有关花卉的特性和毒副作用,不要随意触摸,以防中毒。轻则引起皮肤发炎,重则会引起恶心、胸闷等症状,甚至中毒死亡。杜鹃花科的黄杜鹃花中含有四环二萜类毒素,中毒后会引起呕吐、呼吸困难、四肢麻木等症状,严重的可导致死亡。夹竹桃散发出来的气味有一定的抑制作用,会使人昏昏欲睡,其叶、皮、花果分泌出的乳白色汁液含有一种叫夹竹桃苷的剧毒物质,误食会中毒,若接触过多容易诱发呼吸道、消化道的癌症。水



仙花花鳞茎内含有一种叫“拉可丁”的有毒物质,人体一旦接触到水仙花叶和花的汁液,可导致皮肤红肿,如果这种汁液不小心弄到眼睛里去,后果更为严重。人误食后,会引起呕吐、腹泻等症状。马蹄莲花含大量草本钙结晶和生物碱,误食后会引起昏睡等中毒症状。一品红全株有毒,其白色乳汁一旦接触皮肤,会使皮肤产生红肿等过敏症状,误食茎、叶有中毒死亡的危险。飞燕草的种子毒性最大,主要含有甙生物碱,误食后会引起神经系统中毒,严重时可产生痉挛,甚至因呼吸衰竭而死亡。花叶万年青含有草酸和天门科素,误食后会引起口腔、咽喉、食道、胃肠肿瘤,甚至伤害声带,使人变哑。虞美人的果实毒性最大,误食后会引起中枢神经系统中毒。因此上述这些花卉均不宜摆放在书房和客厅。

患有某些疾病的人更要注意不要接触某些特定的花卉。如有神经衰弱、失眠的人不能长时间与兰花、百合花、留兰香接触,因为它们散发出来的浓郁香味有醒脑提神作用,长时间接触,会使人变得很兴奋,加重失眠症状。

患有高血压、心脏病等心血管疾病和体质较弱的患者不宜在居室内摆放耗氧性高的花草:如丁香、夜来香等,因为这些花在进行光合作用时会大量消耗氧气。夜来香在夜间停止光合作用时还会排出大量废气,发出浓厚的香味,其中含有的有害物质对人体健康极为不利,尤其是高血压和心脏病患者闻后会产生憋闷难受的感觉,甚至促使疾病复发。

患有气喘的人不宜与产生异味的花卉密切接触,如:松柏类、玉丁香、接骨木、紫荆花等。因为松柏类分泌脂类物质,放出较浓的檀香油味,闻久了,会引起食欲下降、恶心。玉丁香发出的气味会引起人气喘烦闷。紫荆花的花粉会诱发或加重哮喘病。



有皮肤过敏的人不宜与会使人产生过敏的花草密切接触,如:五色梅、洋绣球、天竺葵、万年青、仙人掌类植物等。因为这些人只要碰触、或抚摸这类花草,就可能引起皮肤过敏,重则奇痒难忍,出现红疹,长期接触,还会导致皮肤瘙痒症。万年青虽然观赏价值较高,但有毒性,尤其是果实毒性更大。仙人掌类植物刺内含有毒汁,人被刺伤后,容易出现皮肤红肿、疼痛、瘙痒等过敏症状。

有过敏体质的人不能与花香比较浓郁的花卉长时间接触。比如:丁香、米兰、茉莉花、月季、玫瑰等,因为有过敏体质的人对这些花散发出来的气味十分敏感,容易引起过敏反应,长时间接触,容易加重病情,或引起呼吸阻塞,甚至出现憋气。

小孩不宜接触有刺的花草:如仙人掌和仙人球,因为仙人掌茎节上长满细小的刺,不小心就会刺伤孩子娇嫩的皮肤。

头发脱落的人不宜接触含羞草、郁金香等。含羞草之所以一触即“羞”,是由于其体内含有一种含羞草碱,这是一种毒性很强的有机物,接触过多会引起眉毛稀疏,毛发变黄,严重的会引起毛发脱落或周身不适。郁金香花朵里含有某类有毒碱性物质,人在这种花丛中待上2小时就会头昏脑涨,出现中毒症状,人触摸花朵后如不及时洗手,手再接触头皮会造成头发脱落。

61 游泳时如何防止运动损伤,避免意外伤害

游泳是一项对人体十分有益的运动,它不仅能够锻炼人的身体和意志,而且可以愉悦和放松人的心情,古今中外的一些名人都十分喜爱这项运动,有着天然浴场的海滨胜地也一直是游客休闲度假的首选去处。随着人们可支配时间的增多和城乡游泳设施的不断完善,游泳运动已逐步得到普及。然而,游泳时应



加强自我保健,防止出现运动损伤和引发某些疾病。

(1)游泳时可能出现的运动损伤及其防治方法。①肩部损伤:这是最常见的游泳运动损伤。主要发生在自由泳手臂抬高时,肩关节外转不够,造成肩膀肌腱因摩擦而发炎。②膝部损伤:常见于蛙式踢腿时大腿过度张开,或膝关节外翻力量太强,造成膝关节内侧韧带扭伤,夹腿时膝关节伸直速度太快使软骨因摩擦而疼痛。③背部损伤:常见于蛙泳或蝶泳,因为抬头换气时头抬得太高使背部过度后仰造成肌肉拉伤,严重的甚至伤及骨骼和关节。④肘部伤害:较常见于蛙泳及蝶泳。因为这两种游泳方法划水时都须将手肘弯曲抬高,然后手臂往后下方划动以产生往前推进的力量,容易造成手臂前侧的肌腱发炎。⑤踝部损伤:主要发生在自由泳或蛙泳时脚踝过度向下弯曲引起小腿前侧肌腱发炎。





以上几种运动损伤，除了急性期给予冷敷和药物治疗并适当休息外，还可使用短波、超声波等物理疗法。为防止上述各种损伤的出现，平时应加强肌力训练，增加身体的耐力，游泳前要充分热身，游泳时最好是两种以上游泳方式交替使用，以避免过度重复同一动作造成关节肌腱负荷过多而发炎。

(2)抽筋的预防和处理。抽筋是游泳时比较常见的现象，主要原因是事先准备活动不够，游泳时突然进入剧烈运动状态，导致肌肉过度痉挛、收缩；二是游的时间太长，肌肉疲劳，乳酸聚集过多导致。

为预防抽筋，在入水前要先充分活动四肢，用水淋湿身体各个部位，提高神经系统、皮肤、肌肉对水的适应能力。一旦发生抽筋现象，不要紧张，若在浅水区要马上站立并用力伸蹬，并按摩小腿可缓解；如在深水区，可采取仰泳姿势，把抽筋的腿伸直不动，待稍有缓解时，用手和另一条腿游向岸边，把抽筋的腿伸直，用揉、提等方法进行按摩，促进血液循环，抽筋现象就会逐渐消失。

(3)防止日光性皮炎。很多人喜欢到大江大海游泳，但不少人都有到海边旅游被晒伤的经历，皮肤又红又痛。这是由于长时间被太阳曝晒引起的急性皮炎，亦称日光性皮炎。为防止皮肤晒伤，到大江大海游泳最好避开太阳猛烈的中午 12 时至下午 4 时，如果在阳光强烈的时刻游泳，下水前要全身涂抹防晒系数高并具有防水功能的防晒霜，同时尽量避免食用一些感光食物如芹菜、田螺、韭菜、芫荽等。出水后应立即用干毛巾擦干身体，并在暴露皮肤上涂擦防晒霜或使用遮阳伞保护皮肤。

(4)预防红眼病。结膜炎俗称红眼病，很容易通过游泳池中污染的水传播。每年 6 月份至 8 月份，是红眼病的高发期，感染率





是1月份的两倍,红眼病传染性强、传播迅速,沾染病毒的手、毛巾和水都可以成为传播媒介。

为防止感染红眼病,游泳时应把头露出水面,也可以佩戴防水眼镜。潜水或练习憋气时要闭上眼睛,防止泥沙进入眼内,刺激眼结膜出现发痒和充血。一旦有泥沙进入眼内应马上用干净清水冲洗,并在眼内滴少量消炎眼药水。当眼睛有发痒、异物感或灼热感,结膜充血特别怕光或有脓性或黏液性分泌物时,应立即就医,在医生指导下选用眼药;同时不要再去公共游泳池游泳,以免感染他人和加重自身病情。健康人到公共泳池,应注意不要和他人共用浴品,游泳时不要用手揉眼睛。

(5)预防妇科疾病。除了游泳池,洗澡间也可能是一个污染源。每个游泳的人都会在里面冲澡,如果卫生条件与设备不完善,一些不洁的纸巾、洗浴用品、洁具等都可能为妇科病的发生带来隐患,特别是抵抗力较弱的人更容易被传染。所以在冲澡时应特别注意卫生,宜淋浴,不要盆浴,一定要使用个人准备的毛巾、浴巾。

(6)预防耳内疾病。游泳时耳内很容易进水,原来有耳屎或者有耳病的人,水的进入会使耳屎软化堵塞耳道,导致外耳道和中耳发生炎症,如化脓性中耳炎、急性中耳炎、急性外耳道炎等,严重的还会引起鼓膜穿孔。为了预防耳内疾病,游泳后应及时排出耳内的水。左耳进水,就把头偏向左侧,右脚悬空,原地弹跳,直到水流出。有时耳朵里水流出来了,仍觉得有点难受,可能是因为耳屎被水浸泡膨胀堵塞耳道的缘故,不要急于用手指或火柴棍去掏,以免弄破表皮引起感染,要用干净的棉签将耳屎轻轻掏出来。

(7)防止出现虚脱:游泳时体内能量消耗较大,如果空腹游泳





或者饭后马上游泳容易引起头晕、心慌和腹痛等症状甚至出现虚脱。因此,游泳前要适当吃点东西,饭后隔半小时至一小时再去游泳比较合适。持续游泳时间一般不应超过2小时。

(8)防止意外伤害:喜欢跳水的人如果对水深和水下情况不了解,可能会被划伤或造成骨折。为避免出现类似的意外,游泳前要事先“侦察”好地形,充分了解水中情况。

(9)防止呛水:初学游泳的人,由于没有掌握好呼吸要领,很容易发生呛水。避免呛水的方法,就是要采用正确的呼吸方法,一旦呛水要在岸边静静休息一会儿,等恢复正常呼吸后再继续游泳。

(10)防止溺水:为预防溺水必须做到①不会游泳者不要独自到深水区去;②乘船或上下船时应注意安全,防止跌入河中;③不会游泳者要与同伴一同在水中活动,防止发生意外;④不会游





泳者不要冒险下水救溺水者,以免救人不成自己溺水。

对于游泳中发生的溺水者,必须及时、正确地给予救助,可以说时间就是生命,否则时间延长一秒钟,可能就会丧失抢救溺水者生命的宝贵时机。救助溺水者时要注意:①必须用救生圈、救生衣或木板等可以漂浮的物品救助,但除非是专职救生员,其他人都不要轻易接近溺水者。②溺水者获救后,尽快清除其口中的泥沙、杂草及分泌物,有假牙的应取出。③立即检查其呼吸和心跳。如呼吸停止,应马上进行口对口人工呼吸,配合胸外心脏按压,直到其恢复自主呼吸。④如果溺水者喝入或吸入大量的水,将溺水者俯卧于倾斜的地面上,抢救者用膝关节垫于溺水者腹部,倒出其呼吸道内的水。

如果能够做好以上损伤或疾病的预防工作,就能使大家在游泳时都远离疾病和伤害,充分享受游泳所带来的乐趣。

62 滑冰与滑雪时如何避免意外损伤

在寒冷的冬季进行冰雪运动是一项很不错的休闲活动。在滑冰、滑雪的过程中,人体的重心不断变换,可以使人体的平衡能力得到提高,冰雪运动还能够锻炼人的协调能力,增强身体的柔韧性,提高心、肺功能和有氧运动能力等。

但和其他体育运动一样,如果不加以注意,滑雪、滑冰也会造成一些伤害事故。滑冰看似在冰面上轻盈滑行,其实并不轻松,它需要双腿控制、身体保持平衡来完成规定动作,如果控制不好就容易崴脚,使踝关节的韧带受伤。初学者一定要注意掌握好滑冰的动作要领,并要注意休息防止过劳,滑冰时下肢和踝关节承受的力量最大,如果身体疲劳就不容易保持平衡,容易摔倒和造成踝关节损伤,最好每隔 15 分钟至 30 分钟休息一次,休息



时要把鞋带解开,恢复脚部的血液循环,解除疲劳。在冰面上摔倒时要注意保护头部,尽可能不要让头部最先摔在坚硬的冰面上,以免头颅受伤。

滑雪的大运动量能让人体的各个器官,特别是腿部肌肉得到充分的锻炼,但因为滑雪板比较大,滑雪时如果动作不符合规范或擅自进行一些危险动作,就会引起膝关节和踝关节损伤,韧带也容易被拉伤、扭伤或撕裂。手腕也是滑冰、滑雪时容易受伤的部位,人在摔倒时,会习惯性地用手撑地,腕部就容易发生骨折。所以,摔倒时要讲究方法,可以滚动一下身体将重量分散,而不要用手撑地。对于老年人,身体向一侧摔倒时还要尽量避免髌关节着地,否则容易造成髌骨骨折。在滑雪场内要听从教练的指导,采用正确的滑雪姿势,一定要在掌握基本技术后再提高滑行速度。另外,运动时要尽量避开人多的地方,因为你或对方如果





技术不熟练就会发生冲撞,有些损伤就是互相碰撞所致。因此,滑冰、滑雪时要尽量找人少的地方,尤其是技术不熟练者。

老年人最好不要选择滑冰滑雪这样的运动项目,因为五十岁以上的老年人骨质疏松,比较脆,容易发生骨折,尤其是大腿骨的股骨颈部位,骨折后不容易愈合。冬天天气寒冷,肌肉僵硬,关节往往活动不开,所以在冬季进行冰雪运动之前最好先做十几分钟的热身活动。可以在滑冰、滑雪之前跑跑步,做做扩胸和伸展运动,这些准备活动对于防止运动中的伤害十分重要。另外,滑雪、滑冰时还要注意衣服的增减,穿太厚的衣服会阻碍身体的舒展和动作的灵活,因此在运动中,要尽量减少衣服而在大量运动后又因体力消耗和出汗容易受凉,应及时把脱掉的衣服穿上。

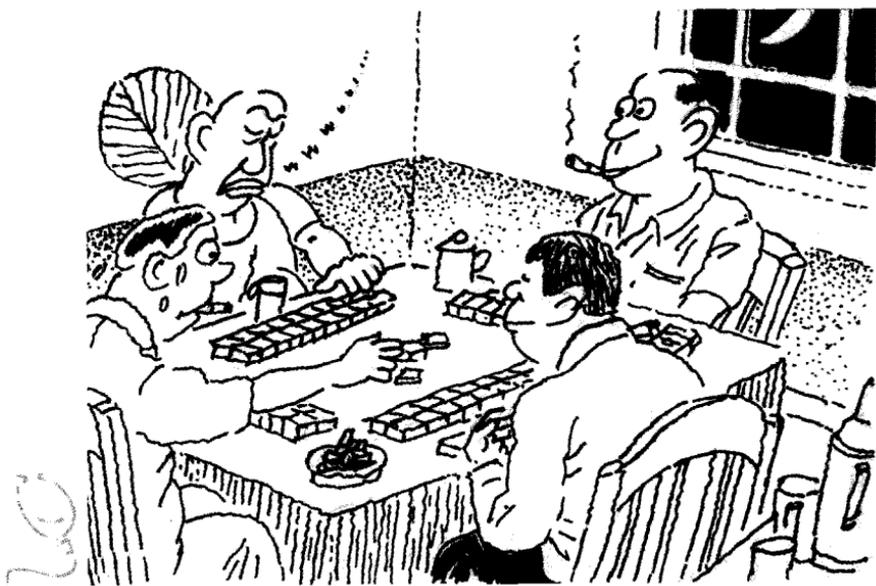
63 玩麻将和扑克应注意些什么

麻将和扑克是人们喜爱的棋牌娱乐活动之一,人们在工作 and 劳动之余适度搓一搓麻、打打扑克对消除疲劳,陶冶性情,充实生活及防止大脑老化有一定的功效。但如果在搓麻将、玩扑克时不掌握个“度”而通宵达旦地打疲劳战术,就有可能引发许多疾病,甚至危及生命。首先,搓麻将、玩扑克时由于颈部长时间处于一种向前弯曲的姿势会影响局部的血液循环,时间长了就会造成颈部肌肉劳损,引发颈椎病,严重时还会影响脑部的血液供应,出现头晕、耳鸣、视物模糊、恶心、肩部和颈部酸痛、手臂疼痛、麻胀等症状。久坐还可引起腰肌劳损和骨质增生,出现腰腿疼痛、麻木、肌肉萎缩,坐骨结节处发生骨刺等现象;一旦玩上瘾顾不上喝水和吃饭,或者边玩边吃凉菜、剩饭,扰乱了正常生活和起居规律,容易出现食欲不振、恶心、呕吐和便秘,有时还会因

饥不择食而狼吞虎咽,都会导致胃肠功能紊乱,使胃黏膜充血、水肿、糜烂出血,发生胃炎甚至胃溃疡。其次,搓麻将、玩扑克还可导致神经衰弱。人们在玩麻将或扑克时精神长时间处于高度紧张和兴奋状态,日常的休息和睡眠规律被打乱,缺乏足够的睡眠会使人感觉头晕目眩,容易出现失眠、健忘等症状,久之,可造成神经衰弱。

搓麻将、玩扑克还可能引发心脑血管疾病。搓麻将、玩扑克使人情绪始终处于喜怒忧等复杂变化中,尤其是以此进行赌博时,赢钱后高兴,输钱后懊恼,剧烈的情绪变化会导致血压的反复升降,使原本有脑动脉硬化的中老年人和高血压病人发生脑出血而猝死。

搓麻将、玩扑克时牌友间近距离密切接触,容易使流感等呼吸道传染病通过呼吸、喷嚏、咳嗽等相互传染。倘若牌友中有一





个是传染病人,另外的人被传染的危险性极大。

长时间坐在麻将桌旁由于体重压迫使肛门部痔静脉丛的血液回流不畅,造成局部静脉曲张形成痔疮,而原来已有痔疮的人也会因此加重症状。

在男性搓麻者中吸烟者的比例相当高。在长时间进行麻将游戏的斗室内,只要有一二只“烟囱”不停地吞云吐雾,必然使屋里烟雾弥漫,吸烟者和不吸烟者都会深受其害,使肺癌发生率大大提高。

搓麻将、玩扑克还会引起纠纷和伤害。现实中常常有因赌钱引起严重纠纷的事例,在邻居、街坊、亲朋好友之间引发争执、反目成仇、动手打架甚至由此发生伤人害命的严重事件。因搓麻将、玩扑克赌钱倾家荡产,妻离子散的事例也不鲜见。正所谓麻将、扑克好玩,友情、健康为上。

64 野餐时应注意哪些问题

旅游时人们喜欢野餐,享受回归自然的快乐。但必须注意保证安全、饮食卫生。野餐时应注意以下几点。

(1)地点应选择在平坦、干净、背风、向阳的草坪或岩石上。避开尘土飞扬的公路和垃圾堆、污水沟及墓地等。也不宜在筑有鸟巢、蜂房或昆虫乱飞的树底下用餐。

(2)地上最好铺一块干净的塑料膜,四边用干净的石块压住,防止蚂蚁、蜥蜴等小动物爬上“餐桌”。

(3)饭前洗手或用消毒纸巾擦拭手指、刀具、筷子、勺等,餐具不要互相交替使用。

(4)罐头、盒饭、饮料等不要一下子全倒出来摊在外面,应吃一点取一点,剩下的食物如能继续食用,要保存好,防止苍蝇、虫



子、老鼠等爬、食。

(5)若自己烧水做饭,水要烧开,饭要熟透。

(6)进餐结束后要把现场收拾干净,将废弃物集中放入垃圾袋、垃圾桶或指定地点,不要乱扔,以维护环境卫生。

(7)不要随便采集不认识的野菜、野果、蘑菇等食用,以防食物中毒。

65 哪些野菜不能食用

下列毒性强且分布广的野菜不能食用:

狼毒草。又名叫断肠草。高0.5~1尺,根浅黄色,有甜味。叶片呈线形,花黄色或白色,也有紫红色的。全株有毒,根部毒性最大。吃后会呕吐、烧心、腹痛不止,严重的可造成死亡。

老公银。又名叫蛇床子、野胡萝卜。根在幼苗时为灰色,长大



后成浅黄色,像胡萝卜,叶柄黄色。老公银的臭味很大,叶和根都有剧毒,吃后会致人死亡。

苍耳子。又名耳棵。生长在田间、路旁和洼地。三四月份长出小苗,幼苗像黄豆芽,向阳的地方又像向日葵苗;成年后粗大,叶像心脏形,周围有锯齿,秋后结带硬刺的种子。全棵有毒,幼芽及种子的毒性最大,吃后可致人死亡。

曲菜娘子。冬季根不死,春天出芽,长出小苗。叶狭长较厚而硬,边有锯齿,大部分叶子贴着地面生长,秋后抽茎,高0.5~1尺多。籽很小,上有白毛。幼苗容易和曲菜苗相混,但曲菜叶较宽而软,锯齿也不明显。吃了曲菜娘子脸部会变肿。

毒芹:又名野芹菜、白头翁、毒人参。生长在潮湿地方。叶像芹菜叶。全棵有毒,花的毒性最大,吃后会出现恶心、呕吐、手脚发冷、四肢麻痹等症状,严重的可造成死亡。

野生地。又名猪妈妈、老头喝酒。春天开紫红色花,有的带黄色,花的形状像唇形的芝麻花。根黄色,叶上有毛,有苦味。吃后会吐、泻、头晕和昏迷。

毒蘑菇。种类很多,约有100多种,其中含有剧毒可以导致死亡的不到10种。由于生长条件不同,不同地区发现的种类也不同,且大小形状不一,所含毒素也不一样。其颜色、外形、生态等特征与其毒素并没有必然的联系。民间有许多关于毒蘑菇与可食蘑菇的识别方法,但这些方法经专家鉴别没有一条完全靠得住。因此在采食蘑菇时,应格外小心,若拿不准是否有毒,则坚决不采、不食,以免发生不测。

66 唱歌亮嗓会对周围人的健康造成哪些危害

随着社会的发展和人们生活水平的提高,越来越多的人喜



欢去歌舞厅(KTV)或一些公众场合展示自己的歌喉,放声大唱。但是也有些人缺乏公德意识,不顾时间不管场合狂歌乱叫制造噪音对周围人健康造成一定危害,主要表现在以下几个方面:

(1)对一般人身体的危害。据研究资料显示,噪声是危害人类健康,诱发现代病的一个重要原因。可以引起神经系统以及心血管系统的疾病,还会使人精力不集中,工作效率下降,长时间工作、生活在噪声的环境中,会导致中枢神经系统功能紊乱。大脑皮层兴奋和抑制的平衡失调,导致条件反射异常、脑血管张力受损害,使人出现头疼、头晕、耳鸣、失眠多梦、全身疲乏无力等症状,还会引起消化不良、胃溃疡及高血压、冠心病、动脉硬化等。噪音还可以引起耳部不适,导致听力下降。

(2)对一般人心理的危害。从心理方面来说,噪音会导致心





情烦乱,情绪不稳,忍耐性降低,脾气暴躁。

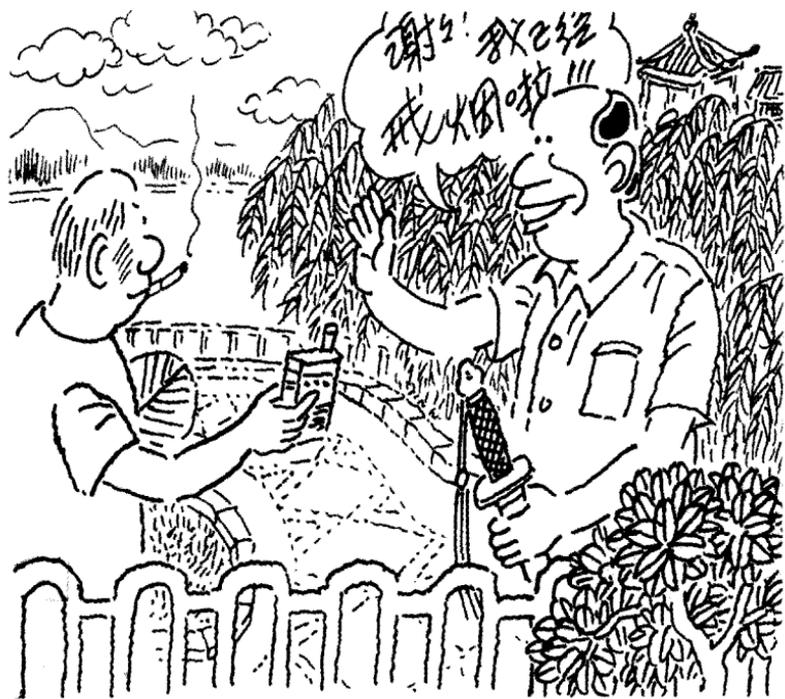
(3)对特殊人群的危害。①对孕妇及胎儿的危害。孕妇长期处在超过 50 分贝的噪音环境中,会使内分泌功能紊乱,出现精神紧张和内分泌失调,严重的还会使血压升高,使胎儿缺氧缺血、甚至导致胎儿畸形或流产。高分贝的噪音还能损坏胎儿的听觉器官,并严重影响大脑的发育,造成儿童智力低下。②对婴幼儿的危害。婴幼儿经常受噪音的刺激、会造成精神萎靡、烦躁不安、消化不良、食欲不振,并使内分泌发生紊乱,妨碍婴幼儿身心健康与智力发育,噪音还会影响婴幼儿的视力,诱发眼病。经常处在嘈杂环境中的婴幼儿听力也会受到损伤,智力发展还会受到影响。③对学生的危害。学生经过白天紧张的学习,晚上需要一个安静的环境复习功课。如果受到超过 40 分贝的噪音影响,则无法集中精神,复习功课写作业。时间长了会严重影响学生的学习成绩和身体健康。

67 吸烟与过量饮酒会对人体产生哪些危害

吸烟有害健康已是不容置疑的事实,烟雾中的有害物质高达 600 多种,其中仅致癌物质就有 40 多种。吸烟的人与不吸烟的人相比,患肺癌的危险性高出 8~12 倍,患喉癌的危险性高出 8 倍,患食管癌的危险性高出 6 倍,患膀胱癌的危险性高出 4 倍。吸烟还会引起慢性支气管炎、肺气肿、肺心病、肺脑综合征。香烟里的尼古丁,会干扰身体内的酶系统,引起维生素的缺乏。据世界卫生组织统计,世界每年与吸烟有关的死亡人数达 400 万,平均每 10 秒钟就有一个人因吸烟而丧生。青少年吸烟对身体的危害比成年人更大,会导致体内器官功能紊乱,甚至在戒烟以后也难以恢复。有人推算,每吸一包烟,会使人的寿命

缩短 5 分 30 秒,大量吸烟者平均减寿 6~9 年。

而饮酒是一把“双刃剑”,适量饮酒有益健康,不仅能防止心脏病发作,还能在心脏病发作后延长病人存活期。适量饮酒还有促进血液循环的作用。但过量饮酒会带来许多危害,导致肝硬化、酒精中毒。轻度酒精中毒会出现面红耳赤、恶心、呕吐、头痛、心慌、目眩等症状。重度酒精中毒会造成昏迷甚至危及生命。酗酒还可导致脂肪肝、肝硬化及肝癌。所以,最好不喝酒或少饮酒。喝酒者要掌握以下原则:一是喝低度酒,如红酒、啤酒;二是要控制量,红酒每天 1、2 两;三是不要空腹喝酒也不要与碳酸饮料一起饮用。





68 饮茶对身体健康有什么益处

中国人饮茶的习惯已有两千年的历史了。早在古代人们就认识到了它的保健作用,曾有“久服令人有力悦志”、“苦茶轻身换骨”的记载。现代科学研究也表明,茶含有多种微量元素和矿物质,是一种天然的保健饮料。

①饮茶可抗衰老。医学家认为,人体细胞染色体的断裂或细胞内遗传物质的改变可能是人类衰老的一个重要原因。科研人员发现茶叶中的茶多酚是一种强有力的抗氧化物质,对细胞变异有着很强的抑制作用,因此,每天饮茶对抗衰老极为有利。

②饮茶可防癌。癌症是威胁人类健康的一大杀手,近些年来,国内外都有茶叶可防癌的研究成果。日本癌学总会就明确提出,茶叶中的多酚类物质能够控制癌细胞的增殖。动物实验表明,茶叶可抑制大鼠食道肿瘤的发生率,在各类茶叶中,尤以绿茶抗癌效果最佳。

③饮茶可防治心脏病。据1999年3月5日《市场报》记载:“研究发现,煮沸的茶水对心脏期前收缩(简称早搏),不论是房性、室性早搏或心脏纤维颤动,均能起到标本兼治的作用。”茶叶中的茶色素可阻止动脉硬化的发生。

④饮茶可防治龋齿。世界卫生组织把龋齿病列为全世界第三位重点防治的疾病。研究发现,茶叶中富含氟元素,因此,常饮茶或用茶水漱口,对防治龋齿是有益的。饮茶是增加氟元素防治龋齿病的简便而有效的好方法。

⑤饮茶可防辐射。研究表明,茶叶中的脂多糖可以减轻辐射对人体的损害,改善造血功能和保护血管,所以,每天一杯茶,可以有效降低电磁辐射对人体的危害。

⑥饮茶可维持血液的正常酸碱平衡。茶叶含咖啡碱、茶碱、可可碱、黄嘌呤等生物碱物质,是一种优质的碱性饮料。茶水能在体内迅速被吸收和氧化,产生浓度较高的碱性代谢产物,从而能及时中和血液中的酸性代谢产物。

⑦饮茶可美容。茶叶



含有丰富的化学成分,是天然的健美饮料,经常饮用一些茶水,有助于保持皮肤光洁,推迟或减少面部皱纹的出现。爱美的女士不妨每天喝一杯茶。⑧饮茶可减肥 实验结果表明,有一些茶可有效防止肥胖。茶叶中含有维生素 B1, 它能将人体脂肪充分燃烧并转化为热能,从而达到预防肥胖的目的。对于那些想减肥的朋友来说,手捧一杯清茶,一边随意聊天,一边轻松减肥,岂不是一件很惬意的事情?

尽管饮茶有一系列的保健作用,但饮茶也应注意以下几点:

①浓茶可导致骨质疏松。据流行病学家对 4659 名饮浓茶的牧民的调查,他们的骨质疏松程度比不饮浓茶的人高 17%。主要是因为茶叶中的咖啡因能促使尿钙排泄,造成骨钙流失。所以,对易发骨质疏松的绝经期妇女和老年人,饮茶以清淡为好,处于生长发育期的儿童也不宜喝茶。②喝浓茶易产生便秘。茶叶中的鞣酸不但能与铁质结合,还能与食物中的蛋白质结合生成一种块状的、不易消化的鞣酸蛋白,导致便秘的产生。③浓茶能使血压升高和心力衰竭。浓茶中的咖啡因,能使人心跳加快,从而使血压升高;同时,大量的咖啡因与血液融合,会加重心脏负担,产生胸闷、心悸等不适症状,加重心力衰竭程度。④发烧时不能喝茶。茶中的茶碱有兴奋中枢神经、加强血液循环及加速心跳的作用,同时也会使血压升高。另外,茶叶中的鞣酸有收敛的作用,会直接影响汗液的排出,从而导致发烧病人的体温升高,加重病情。⑤妇女“五期”不宜饮茶。一是行经期,饮茶会影响人体对铁的吸收,不能起到补血的作用;二是怀孕期,饮茶会增加孕妇的心、肾负担,不利于胎儿的发育;三是临产期,这期间饮茶,可能会引起孕妇心悸、失眠、体质下降,还可能导致难产;四是哺乳期,饮茶会造成产妇奶水分泌不足,从而影响婴儿健康;五是更年期,常饮茶会加重头晕、失眠等更年期症状。



参考资料

World Health Organization,《International travel and health》, 2005。

王玉梅,陈素良主编,《严重急性呼吸综合征》,北京,中国环境科学出版社,2004。

曹冬珍,钟天,徐云生主编,《旅途自我保健》,上海,上海中医药大学出版社,1996。

董长岭,柳青林主编,《中国旅行卫生保健》,北京,人民卫生出版社,2000。

谢瀛华主编,《外出旅行的健康小锦囊》,浙江,浙江科学技术出版社,2003。

陈华新,朱学英,石春生等主编,《旅游保健指南》,北京,人民军医出版社,1987。

田文谋,任奉文,徐雁主编,《现代交通与健康知识问答》,北京,人民交通出版社,1993。

李铁群,胡光亚,方建国主编,《旅游保健手册》,上海,中国纺织大学出版社,1996。

刘军,姚磊主编,《新编家庭医学知识手册》,北京,中国广播电视出版社,1995。

刘彬,庞水发,郑春森等主编,《家庭健康宝鉴》,广东,广东人民出版社,2000。

俞继英主编,《休闲与健康》,北京,人民体育出版社,1996。

王雅屏主编,《老年家庭自我保健》,北京,长征出版社,1993。

朱运贵,蔡叶波主编,《现代家庭医疗保健手册》,兰州,兰州



大学出版社,1999。

宋守忠,王继平,黄伞主编,《旅游与卫生》,北京,人民卫生出版社,1986。

白雪涛主编,《生活环境与健康》,北京,化学工业出版社,2004。

范晓清主编,《假日旅游健康指南》,北京,人民军医出版社,2005。

唐兴利,朱旗主编,《疗休养与旅游人员保健》,北京,科学出版社,1993。

陈永生,林正大主编,《旅游卫生指南》,上海,上海科学普及出版社,2000。

全国九亿农民健康教育行动办公室,湖南九亿农民健康教育行动办公室主编,《九亿农民健康教育广播稿》,长沙,湖南科学技术出版社,2001。

孟庆轩、陈国珍主编,《现代科学健身 230 题》,北京,金盾出版社,2004。

罗书练主编,《健康旅游手册》,北京,人民军医出版社,2004。

范晓清主编,《休闲健康与损伤防治》,北京,人民军医出版社。

葛志弘、毕冠榆主编,《家庭保健 1000 问答》,天津,天津科技翻译出版公司,2005。