



出差、旅游前的避险准备

不论你是为了工作而出差，或是为了舒展身心、缓解压力、增长见闻而旅游，都必须面对旅行中体能及精神的挑战，以及意外事故的发生。

为了能快快乐乐出门、平平安安游玩、健健康康回家，出差、旅游前必须要做好饮食卫生、住宿卫生、小病防治、传染疾病的防疫、意外创伤处理及紧急情况等的避险准备。

一旦决定了出差或旅游，不论是一周还是两周，行程日期、预算准备、打点行装、旅行健康等都应该在你的脑子里有一个详尽的计划。只有在出差、旅游前做好全面细致的准备工作，做到有备无患，旅行的安全和健康才能有保障。



健康出差、旅游

许多人出差、旅游之前常常忽略自己的身体健康情况，其实只有身体健康，才能工作好、玩好。

出差、旅游前可以向一些医生咨询，但咨询的医生必须经验丰富并且多方涉猎，这样才能为旅行者——年轻的、年老的、怀孕的、感染疾病的、患慢性病的以及行动不便的，提供专门针对他们的建议和帮助。最后，旅行者还应当咨询当地的气候、地理状况、风俗习惯、政治倾向，以及当地的节假日和人文活动（这些信息也可以向有经验的旅行者咨询）等有用的信息。

医生只能为旅行者提出一些建议，决定需要旅行者自己做。旅行者可以充分考虑一些因素，如出差中可能遇到的难题和自己的旅行预算等，在此基础上做出适合自己的决定。

旅行前的准备不应当只局限在携带药物上，还应当了解一些有关个人行为的常识，以及如何最大限度地减少传染病和其他危险事件发生的可能。一旦感染或遇到了某些疾病，应该知道如何去应对。为了能够健康出差、旅游，旅行者必须多问问自己：

我应当带常备药品吗？

我会到一些传染病发病地区吗？

还需要其他什么医疗器具？

是否有一些需要注意的防范措施？

我的身体适宜旅行吗？

出发前是否该去看医生呢？

我计划去攀登高山，合适吗？

旅途中生病了，怎么办？



安全出差、旅游须知

出差、旅游中的安全问题已越来越受到人们的关注，其中人身伤害占了很大比率。

旅行者的意外死亡事件，只有不到 3% 是由传染病所致，如疟疾、伤寒病、狂犬病和肝炎等。

外伤不论是由于车祸，还是其他原因造成的，一直占到 25% 以上。其中年轻的旅行者受外伤的较多，其中男性又比女性多，这可能是由于男性比女性更富于冒险精神，或者是他们不如女性机灵，又或者两种原因都有。

在这 25% 的伤亡事故当中，多数是由机动车车祸造成的，其中最为危险的交通工具当属摩托车和敞篷货车了。其他造成旅行者伤亡的原因还有：溺水、飞机失事、谋杀、自杀、中毒、触电和雪崩。有些人喜欢追寻更为刺激的旅行活动，如登山、蹦极、潜水、滑翔等等，不幸的是，意外事故也常常伴随着这些活动而发生。

还有，穿越马路也是很危险的。在许多旅游胜地，如香港，都是左边行车，因此在穿越马路时，要仔细向左看，而不是向右看，否则可能酿成大祸。在有些地方穿越马路时，不论左右都要看看。

其他方面的安全问题还包括如何避免无赖骚扰、抢劫等。下面的一些建议有助于保障大家的安全，对于女性尤其

重要。

旅行途中不要携带贵重的首饰，如果酒店有保险柜，把贵重的物品寄放在里面。

将护照和其他重要的证件复印几份，随身携带一份，留在家中一份。携带几张护照相片，以备急需之用。

不要携带钱包，如果必须携带，装入贴身口袋内，不要用长带悬挂在身上。

只在规定的机构兑换旅行支票和钱币，在里面数钱，不要走到门外，边走边数。使用自动取款机（ATM）时，要小心谨慎。还可以将现金分开，和其他重要的物品分别存放。

乘火车或者其他交通工具时，不要将物品放在照看不到的地方。

时刻警惕周围的一切，尤其警惕在市场、飞机场、火车站、汽车站游荡的那些地痞无赖。如果突然间有几个人围着你，可能就会出事，尽快脱离这个地方。

不要拍摄任何敏感的建筑，通常在它们的前面都有全副武装的警卫把守。

给当地人拍照时一定要小心，在有些国家或民族文化中，认为拍照能偷走人的灵魂，还有些人可能只是不喜欢拍照。在拍照之前，要获得别人的准许。

出差、旅游在外，必须要时时警惕小心，以免上当受骗。



出差、旅游须防盗

随着经济的发展和休闲时间的增多，人们出差、旅游的机会更多了，次数也更频繁了。如果出差、旅游时所携带的现金或贵重物品在旅途中或是在旅店里不慎被盗，往往会造成很多不必要的麻烦，甚至会陷入困境。因此：

1. 时刻保持高度的警惕，不要轻易显露自己的大额现金，如今各大银行已实行一卡通，最好带信用卡出差或旅游（所用密码一定不要告诉旁人），需要时再取现，身上携带小额现金备用即可。

2. 在途中避免与陌生人同食，不要喝别人的饮料、酒水，甚至连香烟也不要抽别人的。因为在食品、饮料和香烟中下毒的案件时有发生。

3. 在宾馆饭店住宿时，应认真阅读旅客须知，以便有问题时能够按照店内相关制度妥善处置。

4. 为了防止物品丢失，应将贵重物品寄存在小件寄存处，钱、手表、首饰等物品要随身携带，从旅店出门时要关好房间的窗，锁好房门。

5. 睡觉时注意关好门窗。如果是住一楼，睡觉前脱下的衣物要放好，防备有人用木棍将衣物从窗户中“挑”出去。

6. 避免与陌生人同住一个房间。如果房间内住有陌生

人，聊天时不要暴露自己的财物情况，也不要随便吃他的食物。晚上睡觉时不要睡得过沉，注意对方的动静。

7. 遇有急事要办理时（如在车站购买车票、在商店里购物或需要上厕所），不要把物品托付给陌生人看管。



出差、旅游前后的健康评估

出差、旅游时感染疾病的事时有发生，因而旅行前要先了解自己的身体健康状况。做一次健康检查，对自己的健康状况作一番了解，然后根据自己的身体状况以及旅行目的地生活与环境情况，再决定是否前往。

检查项目以五官和心、肝、脾、肺、肾为主。查五官以确定有无鼻疾，了解能否乘飞机；查心、肝、脾、肺、肾是为了确定有无隐患，以便及早采取预防措施。另外还要查脊椎，以确定有无颈椎病和腰椎病，对可能发生的情况采取防治措施。中老年人还要查眼底，了解有无脑急症的先兆，以便对可能发生的危险准备一些对策。

出差、旅游归来后也应做健康检查。因为旅途中最易感染疾病，有许多疾病感染后并不马上发病。旅行后检查，应根据旅行地流行病、多发病的情况，以及个人在旅行期间所遇到的情况，有针对性地进行。通常主要检查乙型肝炎（潜伏期有 60 ~ 160 天）、肝功能、疟疾、大便细菌和阿米巴培养、丝虫病、狂犬病、流行性出血热等。

远距离旅行归来后，一般需一周左右才能消除疲乏，恢复原来的身体状况。如果归来两周后仍感到身体不适，应该抓紧时间做多方面的检查。



出差、旅游前后的预防注射

如果你要到国外出差或旅游，那么接受过免疫接种的旅行者，应携带“国际预防接种证明书”，以作为接受过疫苗接种的证明。当要检查接种证明而旅行者不能提供有效的证明时，旅行者会在一些国家遭遇到检疫、再接种或禁止入境等麻烦。

例如，当需要进行黄热病接种时，符合国际检疫的条件为：

1. 接种须在入境前 10 天 ~ 10 年以内这一范围内实施（它在 10 年内有效），并在国际预防接种证书的特定位置填写准确的接种日期。
2. 国际证明书须详细填写，并由注册医师或该医师指定人签字，仅盖印章无效。
3. 必须使用负责管理疫苗的医疗中心的统一图章，来证实入境前已经接种疫苗。在我国，则由省卫生检疫部门负责此事。

在国际预防接种证明书上，世界卫生组织（WHO）已不再给霍乱保留专门的位置以兹证明。若需要实施霍乱接种

以满足“非正式”的入境要求，则应记录在该证明书的“其他接种/所做的预防”中，并加盖图章。

包括儿童在内的所有旅行者（有些国家对6个月或1岁以下的婴儿不做要求）都必须在个人证明书上签名。若孩子太小，无法签名，则须由家长或监护人代签。

若旅行者因健康原因而无法做必需的接种，医师应在国际预防接种证明书的“个人病史”部分填写原因，同时旅行者应携带由医师署名，证明其因为健康原因而无法实施所需免疫接种的信函。疾病控制中心（CDC）建议：以适当的词语写成确认书，方便旅行者携带，其中包括免于霍乱接种、免于黄热病接种证明书，用药证明，携带消毒过的针头及注射器证明，以及 HIV 状况证明；同时，在此信中加盖图章，并与所前往国家的大使馆或领事馆联系，以确保此信会被认可。这些信应与国际预防接种证明书上的内容完全一致。

预防胜于治疗，接种疫苗是预防感染性疾病的最佳方法，而且疫苗接种花钱少保护效果最佳。在出差、旅游前应了解目的地的疫情，以提前接种必要的疫苗，预防疫病感染。

甲型肝炎：这种由甲型肝炎病毒经过水、食物及与人接触所引起的肝脏疾病在世界各地均有发生，主要发生在卫生条件较差的发展中国家，如中南美洲、非洲及东南亚地区。

甲型肝炎疫苗的注射方法：

1. 20岁以下的孩童和青少年可直接注射疫苗。
2. 20岁以上的成人应先抽血检验有无甲型肝炎病毒的相关抗体，有抗体则可安心，若无则应立刻接种疫苗。

3. 全程共接种 3 针，打第一针 1 个月后再打第二针，第 6 个月时打第三针。

4. 采用肌肉注射（三角肌）。成人标准剂量是每 1 毫升疫苗中病毒抗原标准含量不得少于 720 单位（病毒抗原含量以 ELISA 方法测量）。孩童标准剂量是每 0.5 毫升疫苗，其病毒抗原含量不得少于 360 单位。

5. 甲型肝炎疫苗可与乙型肝炎疫苗、日本脑炎疫苗和其他疫苗同时接种，以减少就诊的次数，给大众以方便。

甲型肝炎疫苗的不良反应与禁忌：

1. 对疫苗中任一成分过敏者，不可使用。
2. 发热时不宜使用，但有轻微感染者可以接种。
3. 对胎儿发育的影响仍未知，因此怀孕妇女只有在绝对需要时才给予接种。

4. 大部分的不良反应较轻微且持续时间不超过 24 小时。最常见的是接种部位出现疼痛及硬块红肿。

5. 全身性的不良反应包括头痛、不舒服、疲倦、发热、恶心及食欲不佳。

乙型肝炎：由乙型肝炎病毒引起的一种肝脏疾病，症状包括厌食、恶心、呕吐、黄疸等。患者虽然大多能完全康复且没有后遗症，但有部分病例会变成慢性肝病，甚至导致死亡，更有一部分人成为终生带病原者。它通常通过性交或带病毒的血液、血液制品接触而传染，或由母乳传给婴儿，偶尔也通过亲密接触而传染，例如唾液传染。

乙型肝炎疫苗的注射方法：

1. 采用肌肉注射。成人注射在三角肌，新生儿及婴儿则最好注射在大腿前部；有严重出血倾向者可注射于皮下。

2. 共接种 3 针：

第一针：任何日期。

第二针：第一针注射 1 个月后。

第三针：在第一针注射 6 个月后。

3. 对有较大可能感染者，如乙型肝炎母亲产下之新生儿，曾经或可能于近期接触带乙型肝炎病毒者，旅行到乙型肝炎高发区或高危人群中者，可于第一针注射 12 个月后注射第四针。

4. 用量：成人及 10 岁以上的儿童使用 1 毫升悬浮液，10 岁以下儿童及新生儿使用 0.5 毫升悬浮液。

乙型肝炎疫苗的不良反应及禁忌：

1. 最常见的是轻度一过性疼痛、红斑及注射部位肿胀。
2. 少见的有轻度发热、身体不适、倦怠感、关节痛、肌肉痛、头痛、恶心、眩晕及发疹。
3. 此疫苗切勿作静脉注射。
4. 孕妇一般不宜接种（因对胎儿发育的影响仍未知），但当受感染的危险性高时，仍可考虑接种。
5. 对疫苗内任何成分过敏者不宜使用。
6. 不宜用于严重热性感染患者，但普通感染者仍可接种。

疟疾：疟疾是一种由疟原虫引起的疾病。蚊子是传播疟疾的元凶。疟疾的潜伏期（由蚊叮至病发）约为 7～30 日，部分会长达 10 个月。疟原虫通过疟蚊叮咬传入人体后，侵入红细胞和肝细胞，周期性损毁这些细胞，最终可导致死亡，尤其是恶性疟。症状包括发热、发冷、肌肉痛、关节痛、恶心、呕吐、腹泻和疲倦等。未及时治疗可引起贫血、

血小板减少、脑病变等。

在疟疾流行的地区生活，必须采取一些预防措施防止蚊子叮咬，例如穿长袖衣、长裤，尽量将身体各部分覆盖住；使用纱窗、纱门、蚊帐；涂抹驱蚊剂，使用杀虫剂等。尽管已试验了几种可能有效的疫苗，但目前仍没有供临床使用的疟疾疫苗。

前往疟疾流行地区的旅行者，在出发前必须按照医嘱开始服用药物。若在旅行期间或之后有高热或类似感冒等病症的话，要尽快看医生和接受血液检查，越早诊治越有效。

黄热病：此病为国际检疫传染病，是一种由过滤性病毒引起的疾病。病症于感染后 3 ~ 6 天出现，包括突然发高热、头痛、发冷、恶心、呕吐和肌肉疼痛（特别是后背疼痛）等。如果病情轻微的话，通常只会持续 5 天左右；但当病情严重的时候，会引起肝、肾严重病变和出血，可导致死亡。

预防这种传染病如同预防疟疾一样，最重要的预防措施是避免被蚊子叮咬。如果要到黄热病流行地区旅行，应先注射疫苗。黄热病主要发生地在南美洲、中美洲、非洲、东南亚地区。

注射黄热病疫苗的注意事项：

1. 这是一种活性疫苗，需于起行至少 10 天前接受注射，注射一次至少可以免疫 10 年。
2. 孕妇或对鸡蛋过敏者禁用此疫苗。
3. 此疫苗必须在指定的防疫中心接种。

很多国家都要求从黄热病疫区来或在疫区国家过境的旅客出示有效的国际预防注射证明书。不适宜接受注射的人士

应向医生索取一份不适合注射的证明书和提前向有关国家的大使馆做咨询。

伤寒：该病的症状一般包括发热和腹泻。病菌可能侵入血液，扩散至全身，以致病情严重，长期不愈。接触过病原体的人也可能成为不发病的带菌者，虽无明显症状，却可以把病传染给他人。

到普通地区出差或旅游，不必注射伤寒疫苗，但若到食物和水不干净的地区以及伤寒流行区，最好做防疫注射，同时应该特别注意食物和饮水的卫生。



出差、旅游时的急救箱

出差、旅游时常有意外的疾病和事故发生，因而随身携带一个旅行急救箱就非常重要。急救箱的准备应注意：

1. 用防水包或有拉锁的结实的包放医疗物品。
2. 避免使用玻璃容器。
3. 携带一本轻便的急救手册。
4. 附上药品的服用方法，并要保证标签清晰。
5. 同类药品最好选择片剂而不是溶液。
6. 带上处方复印件和药物的说明，并在每种药物的商标上标注保质期。
7. 随身携带药物而不是在旅行的时候买，因为可能没有足够的条件或时间买到合适的药物。

8. 不要将其放在要托运的行李里，以免丢失。

另外，旅行急救箱中还应当注意存放一些常备药物。

(1) 外用药。应准备 2% 碘酊一瓶（20 毫升），当皮肤有小擦伤时应及时涂擦，防止发炎。再准备氯霉素眼药水一支，当眼结膜充血发红时，及时用它点眼，一日数次。还应备一些创可贴，当手指被锋利器具割伤、刺伤，有少量出血时，可在局部先涂点碘酊之后，妥善贴好创可贴，可保护好伤口。患有脚癣病的人，旅途中鞋袜易出汗发潮，脚气（即脚癣病）易加重，最好带上相应的治疗药品，如达克宁霜等，防止脚癣加重。

(2) 内用药。防治感冒的药物，选择 1~2 种，如康泰克、复方感冒灵等，放在旅行药包中即可。一旦出现感冒症状，要立即服用，剂量可遵医嘱或药品说明。再准备一些抗炎症药物，以对付可能发生的扁桃体炎、支气管炎、牙髓炎及毛囊炎等。这些发炎性疾病开始可能症状很轻，但发展起来很快，因此，准备些抗炎症药物，如阿莫西林、复方新诺明等，是非常必要的。

旅途中偶尔会腹泻，为此，可准备思密达等药，以备及时服用，并注意服药时应忌食油腻及不易消化的食物。

准备少量安定片及止痛片以备在旅途中失眠时服用以助睡眠，当身体某处出现剧烈的疼痛时，可用止痛片缓解疼痛症状。但若出现急性腹痛时，需先行观察，或请医生诊治，不可服用止痛片，以免掩盖腹痛的真实病情。

日常家居时长期服用的治疗各种慢性病、老年病的特殊用药，在旅行途中也不能中断，应带足这类药物。



正确选择出差、旅游的时机和地点

无论出差还是旅游，都是对身心有益的好事，但若因事先未根据自己的健康状况选择适宜的时机和地点，而弄得旧病复发、中途折返就医，那就得不偿失了。

秋冬季节，雨水稀少，气候干燥，南方或北方都非常适合旅行。但患溃疡病的人或患过溃疡病的人这个时节是不适合出门的，因为胃溃疡特别是十二指肠溃疡，在秋冬和冬春交接的季节最容易复发。

寒冷的冬天对肺气肿、肺心病、慢性支气管炎患者，或过敏体质者，或老年人来说，是不宜到北方去旅行的。即便是居住在北方有这一类病的人，在严寒季节也还是呆在家里比较好。而春天对于有花粉过敏史的人来说，还是足不出户为好。

初春时节，南方早已花开似锦，北方却刚刚驱散严寒，大地才开始转暖，这时去南方出差旅游正是时候。广东的春天，气温不冷不热，非常利于旅行，但当地空气湿度太大，患有风湿病、关节炎、腰腿病以及皮肤病的人，春天不宜去广东旅行，否则会让湿痹发作，皮肤病加重。

夏天出差或旅游应选择去山区或海边。患有高血压病、肺心病、心脏病、风湿性心脏病、先天性心脏病的病人，切不可去高原或上高山旅行，只能去气候温和、地势平坦的地方。因为，夏日的名山虽可避暑，但地势高、空气湿度大、

气压低、氧气少，这类病人会因缺氧而感到呼吸不畅，甚至会感到受不了。

因此，出差、旅游之前，应根据自己的身体状况选择合适的时机和地点。



主要证件的准备

无论出差或旅游，其实都是一件麻烦事，除了要准备衣食住行所需的必需品之外，证件的准备也很复杂。

在国内旅行，除了应携带居民身份证外，并不需要其他特别的证件，但是出国旅行就复杂多了。因此，以下主要介绍出国所需证件，主要包括：

1. 护照。这是旅行者出国后的“身份证”，它证明你是中国公民。如果你在国外遇到意外情况，我国驻外使领馆会出面帮助你。护照千万不能随便乱放，以免遗失，否则会引起很多不必要的麻烦。

对于出国出差、旅游的公民，公安部门一般都要发给一张一次性使用的护照。如果参加出国旅行团，则旅行社会为你代办护照，你只需填妥护照申请表就可以了。

申请表上的有关内容如下：姓名、性别、年龄、工作单位、本人简历、所在单位对你出国的意见。如果你的户口在外地，还要填上公安机关的意见。

填好申请表后，再把本人的工作证、户口簿、居民身份

证的复印件和 5 张 2 寸半身免冠相片交给旅行社，旅行社就可以为你代办护照了。

2. 签证。这并不是另一种证件，它只是在护照上加盖一些特殊的印章。预定机票时，应向航空公司或旅行社查询，你要去的目的国是否需要办理入境签证。如需签证，可向该国驻华使领馆查询办理手续，或委托旅行社代办。许多国家都有征收签证手续费的规定，此外，可能还要交一两张护照照片。

如要申请几个国家的签证，应尽早办理，因为要把护照分别送往每一国的使领馆，逐一盖印。有些签证可能要好几周才能办妥。

3. 其他证件。这主要指国际预防接种证明书和国际旅行健康证。除了护照和签证外，你还应向地方检疫部门申请健康证并接受有关的预防接种。

一般地级市都有专门的卫生检疫局，可在出国的前 2 周去检疫局申请体检。申请时，通常要交两张 2 寸半身免冠相片并填写申请表，注明是半年有效还是 1 年有效，并交纳有关费用等。手续办好后，便可接受健康检查，并申请预防接种。

健康检查和预防接种都完成后，通常 7 ~ 10 天后才能拿到证明。如果你希望快点拿到，要另加急费。

这两种证件在国际上是通用的，其中预防接种证，也称“黄卡”。出国时，机场安检部门会要求你出示这两种证件。如果没有，安检部门也可以为你体检，并发给你代用证。



旅游莫忘买保险

买保险也是出差或旅游者的一种自救方法，它从经济上保证了在发生意外时可以得到相关的救助。

我国目前旅游保险有下列几种：

1. 旅游救助保险。中国人寿、中国太平洋保险公司与国际 SOS 救援中心联手推出的旅游救助险种，将原先的旅游人身意外保险的服务扩大，将传统保险公司的一般事后理赔向前延伸，变为事故发生时提供及时的有效的救助。

2. 旅游求援保险。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了解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. 旅客意外伤害保险。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，在保险有效期内因意外事故导致旅客死亡、残废或丧失身体机能的，保险公司除按规定付医疗费外，还要向伤者或死者家属支付全数、半数或部分保险金额。

4. 旅游人身意外伤害保险。现在多数保险公司都已开

设这种险种，每份保险费为 1 元，保险金额 1 万元，一次最多可投保 10 份。该保险比较适合探险游、生态游、惊险游等。

5. 住宿旅客人身保险。该险种每份保费为 1 元，一次可投多份。每份保险责任分三个方面：一为住宿旅客保险金 5000 元，二为住宿旅客见义勇为保险金 1 万元，三为住宿旅客随身物品遭意外损毁或盗抢而丢失的补偿金 200 元。在保险期内，旅客因遭意外事故，如外来袭击、谋杀或为保护自身或他人生命财产安全而致伤、死亡、残废或身体机能丧失，或随身携带物品遭盗窃、抢劫等而丢失的，保险公司按不同标准支付保险金。



出差、旅游中的法律保护

怎样才能维护自身的合法权益？也许以下法律可以解决你在出差、旅游中遇到的不顺心事儿。

《民法通则》：

民法是调整平等主体间财产关系和人身关系最基本的法律，游客可以用《民法通则》中的一些基本原则和有关合同、侵权的条文，来保护自己的利益，因为在旅游中发生的纠纷不是合同纠纷就是侵权纠纷。

《合同法》：

游客到旅行社报名参加旅游活动，不管是否签订了书面

合同，实质上都与旅行社形成了合同关系。即使游客是自助游，到某一景点参观，只要购买了门票，也就与该景点有关管理方形成了合同关系。同时出门旅游，一般都要乘坐交通工具，这样又与业主形成了运输合同关系。因此《合同法》的基本原则，特别是该法中的“运输合同”、“保管合同”、“委托合同”等的具体规定都可以用来维护游客权益。

《消费者权益保护法》：

按照该法规定，凡是为生活消费购买、使用商品或者接受服务都是消费者，出差、旅游有购买、使用商品的行为，有接受服务的行为，因此所有的游客都是消费者，都受该法保护，特别是有关“接受服务”的规定更是游客维权的利器。

《保险法》：

乘坐交通工具，参与有关活动，有的因为风险系数大，是要强制保险的；有的是可以自主选择投保的。但不管是哪种保险，需要提醒的是，一是要保管好有关合同、保单等书面凭证，因为那将是你万一出现不测时维权的证据；二是一旦真正出险，游客或家属千万不要自认倒霉，也不要听信经营方的甜言蜜语，更不要被经营方人多势众所吓倒，要敢于和勇于为自身权益而战。交通运输部包括《铁路法》、《民航法》、《水运管理条例》等，这主要是针对游客大都需要乘坐交通工具而言的。上述法律是调整行业管理的专门法律，但是它们也都有调整旅客与运输业主关系的规定，这些规定是发生事故后，旅客维护权益的有效保障。

《旅行社质量保证金赔偿试行标准》：

这个《标准》虽然只是个行政规章，但也是全国通用

的，是关于参加旅行社旅游时遭到“宰客”现象，游客要讨“说法”最具体、最明确、最详尽的规定，游客在出游之前，大有必要先看看该《标准》，以利于维权。



出差、旅游时现金要少带

出门在外，应尽量少带现金。

到国外出差、旅游时可携带旅行支票，既安全，又方便。旅行支票是一种专门为旅行者提供的非现金支付工具，它可直接消费，也可兑换现金；可单独使用，也可与现钞混用。使用时只需在支票上签上自己的名字，经对方仔细核对，初、复签名相符即可兑付，无须核对居民身份证。由于别人很难逼真地模仿支票所有人的签名，因此携带旅行支票是出差、旅游者的最佳选择。

此外，牡丹国际借记卡也是一种很好的支付工具。它可在 250 个国家和地区的 VISA 商户中消费，也可在贴有 VISA 标志的自动取款机上支取当地货币。一些旅行社已为旅客办理这种借记卡了，如果你参加中国国际旅行社总社国际会议奖励旅游部的旅游团，可免费获赠一张世界通用的牡丹国际 VISA 借记卡。

但出差、旅游时必须带些现金，以备不时之需。不过，身上要尽量少带现金。妇女的手袋容易被抢，因此不要把值钱的东西放在里面。护照、机票、旅行证件、旅行支

票、现款等，均应存放在旅馆的保管箱内。

如必须随身携带大量现金，应该使用隐蔽式钱袋，如内可藏钱的腰带。要记下护照号码、签发日期和签发地点，这样万一护照被窃或遗失，补领时就比较快捷了。对于信用卡，应把卡号记在纸上，以便遗失后可马上用电话或电报向发卡机构挂失。购买旅行支票时，应考虑旅行支票的出售公司是否在自己的目的地设有办事处，旅行支票遗失或被窃时，该公司会不会在一两天内补发，等等。

为防备物品遗失或被窃后减少损失，应为贵重物品投保，但通常要等回国后才可领到赔款。

应向旅行社或航空公司查询哪种货币最易兑换。在一些国家，美元、英镑、德国马克、日元现钞及这些货币的旅行支票都比较常用。旅游时，应留意哪里的外币兑换率较高。例如旅馆的兑换率往往低于银行。有些礼品商店也接受外币，而且兑换率会较高。

应尽可能在出发前买好车票、船票或机票。不少地方的出入境管理当局要求旅客持有返程票，如在入境时拿不出来，可能要交一笔保证金（日后不一定能退），或要你当场买票，某些国家还规定外国人要用外币买票，而兑换率会低很多。

有些国家的通货膨胀率很高，货币兑换率可能天天不同。到那些地方旅行时应带小面额的钞票和旅行支票，每天用多少换多少，这样风险较低。还有不少国家实施外汇管制，严格限制旅客携带本国货币出入境。所以应该事先向有关方面查询限额数量，避免造成麻烦或损失。离开某个国家前，要尽量花掉所持有的当地货币，因为可能无法换回硬通

货。如果当地需要缴纳机场税，应保留足够的现金，以免措手不及。



节省出差、旅游费用有妙招

许多人都有过类似的经历：出差、旅游前将自己的支出预算表罗列得清清楚楚，可一旦真正踏上了旅途，所需要的花费却远远地超出了预算。其实，如何节省出差、旅游的费用，存在着一定的科学性。

出差、旅游费用一般分为五个部分：路费、伙食费、游览购物费、住宿费、景点门票费。其中路费、伙食费弹性较小，伸缩性较大的是游览购物费、住宿费和景点门票费。

游览购物支出不可小看，出差、旅游时应有意识地不乱买东西。出发时要带上应备物品，如洗漱用具、换洗衣服、药品、季节性用品、雨衣、照相机等。到达景点时，对一些制作粗劣的工艺品和地方特产不要滥买。

住宿可以不追求档次，只要能休息好就行。人们常常可看到公园里面用来赚钱的人为景点，他们的收费有的远远超过景点大门的票费。因此，像这种“景中景”应避免涉足。

一些名山名殿，近年来新建了索道缆车等服务性设施，如果身体条件许可，游客完全可以以徒步登高来享受征服群

山的乐趣。

要想节省开支，还应仔细选择旅游景点和交通工具。比如“一日几游”这类服务项目，虽然方便，但价格较高。目前，几乎所有的游览景点都通公共汽车，价格便宜，可以作为一种选择。



出差、旅游购物小贴士

出门在外，买点地方特产和纪念品，是游人的普遍心理。但如何在旅途中购物也是一门学问。以下四大秘诀看似简单，学问却颇多，不可不学。

一是以地方特色做取舍。地方特色商品，不仅具有纪念意义，而且正宗，有价格优势，值得消费者购买。如杭州的龙井茶、海南的椰子、云南的民族服饰、西藏的哈达等，购买后留作纪念或送给亲朋好友，都很有意义。

二是以小型轻便为首选。人在旅途，游山玩水、乘船坐车并不轻松，行李越少越好。有些特色商品，体积庞大笨重，随身携带很不方便，不宜购买。有些物品还容易碎，稍不小心就会摔坏，为此花钱不值得。

三是切忌贪图便宜狂购物。在某些风景区，经常有兜售假冒伪劣商品的人，如珍珠、项链、茶叶、中药材之类，游客应经得住价格和叫卖的诱惑。有时自以为捡了便宜，狂购一通，回来后经过一番鉴别，大呼上当者也不在少数。

四是相信自己的判断。现在的旅游市场比过去更加规范了，多数导游都能遵守职业道德不会乱动游客的钱袋。但是，仍有少数导游在想尽办法把团队拉到给回扣的商店，任意延长购物时间，乐此不疲地为游客介绍、选购商品，而顾客并不知这其实是一个大陷阱，被“温柔”地宰了一刀还蒙在鼓里。在异地购物不要盲目轻信别人，切忌冲动从众。应学会自我保护，做个成熟的消费者。



出差、旅游巧用地图

地图的种类很多，按用途分类有居住用的行政地图，开车的交通地图，登山用的地形地图等。出差、旅游时使用有关地图，会给你的出行带来很大的方便。

多数的地图是按上北、下南、左西、右东的方位绘制的，少数地图是按特定要求绘制的。根据周围环境的目标物，对照地图，应该大致知道自己的方位，这是地图的基本作用。地图是根据空中观测实物加以缩小绘制而成的。将实际长度缩小的倍数，就是比例尺。例如：“1:50 000”就是指图上的 1 毫米表示实际的 50 米。到野外旅行时应尽量选择大比例尺的地图。

大部分地图有图例说明，用图形、线条等符号标明特殊的地形，如铁路、公路、桥梁、湖泊、草原、河流、行政区划、经纬度等，看懂了图例，地图才能给你更大的帮助。

等高线是一种将地理海拔高度相同、相近的点，人为地连接起来的假想线条。在一张地形图上同一条等高线的高度差都是相等的，通过看等高线的分布及密疏情况，应该可以知晓大致的地形。等高线的宽度越小，表明这一带的地势越陡；宽度越大，表明这一带的坡度越缓。

欲从地图上测量出所在地到目的地的距离，可以用细绳沿着图上所示必要的路线摆放，再量出绳长，以比例换算就知道实际的距离了。

野外旅行者需要培养看着地图就能想像出实际地形的能力，看到地图的任何部分均可想像出它在地表的实际情况，学会利用资料做出正确判断，以便更加自如地使用地图。



出差、旅游事故的避险和急救

出差、旅游途中，人们有可能因车辆飞机船只失事、运动意外、中毒、火灾、中暑、溺水等事故而受到伤害。因此，就个人而言，应随时注意发生各种危险的可能。尤其是带幼儿出游时，更须考虑当地有无医疗设施和急救站。

据世界旅游组织估计，旅游业将成为仅次于能源工业的第二大产业。在期待旅游使个人身心得到放松的同时，旅途中的健康也成为人们极为关注的一个问题。特别是国际旅游，由于旅途漫长，加之生活环境的改变，以及旅游者在旅途中直接面临许多有碍身体健康的因素，旅游者的身心健康

均可能受到不同程度的影响。

越来越多的资料显示，旅行中的有害因素严重危害着旅行者的健康。出门在外的旅行者，不仅受到各种传染病和意外伤害威胁的几率大增，同时也有把疾病和病菌带到各地的可能。随着旅游业的发展，旅游健康问题更应受到全社会的关注。



出差、旅游遇险处置的原则和要求

出差也好，旅游也好，都应当牢固地树立安全第一的意识。如果你在旅途中突然遇险，不管是在高山之巅，还是在茫茫林海；不管是在浩瀚沙漠，还是在皑皑雪原，都应当记住并且实践八个字——顽强、冷静、团结、灵活。

顽强：许多脱离重大险境而获得生存成功的记录表明，生存有一个最重要的条件，就是要有永远不放弃努力、永远不向命运低头、永远不认输的顽强精神，这是战胜一切艰难险阻的精神支柱。

当然，困境中的顽强精神不是凭空而来的，它是以你的知识、能力和信心为基础的。记住，在困境中，你的每种本领和能力都会对你有所帮助。如果你能充分利用周围环境中的有利因素，能在平时注意学习和积累求生知识并把这些知识付诸实践，如果你总是坚持锻炼自己的体质和随机应变的能力，那么，在困难面前你就会对自己充满自信，就不会被

艰险所压垮，你的生存机会就会大大增加。

冷静：在险情突然发生的时候，求生的欲望有可能会促使你做出不正确的选择，并影响你在最初紧张阶段的活动，甚至可能导致失败的结局。经验表明，在紧急情况发生的最初 6 小时之内（特别是在最初的几分钟内）做出的决定是能否生存的关键。因此，在遇到意外的困境时，只要时间允许，你应当做的第一件事是在你所在的地方停下来，认清你在什么地方，考虑一下周围的环境和你现有的生活用具，做出你的行动计划。千万不要盲目地东跑西撞，否则只能把事情搞得更糟。要不惜任何代价，积极创造条件，对自己的身体加以保护。

团结：如果你是和伙伴们在一起，那么不要与他们分开。遇到紧急情况时，必须做的第一件事是指定一位指挥和副指挥，完全信任其领导和履行各自的职责，这样的团体才有最大的生存几率。团体的生存在很大程度上依靠集体的力量和严密的组织。把每个成员所了解的该做什么和如何去做等技术 and 步骤综合起来，就会大大增加生存的机会。每个成员都应领受适合各自能力的任务。好的指挥员应有减少惊慌、混乱和无组织现象的能力。每一个成员都不能争执，防止由于疲劳、饥饿和寒冷引起的散漫。协调和宽容可以提高士气和增强整体一致性，并会极大地提高生存的可能性。

灵活：在你选定了对你有用的设备和用品以后，你可以随机应变地解决问题。这时应特别注意养精蓄锐，因为伤体会极大地减少你的生存机会。即使处在最坏的境地，也应自如地依照自己了解和掌握的野外生存技术和知识办事，这是你最好的安全保障。强调顽强并不意味着要“一条道走到

黑”，要随时观察你的周围，及时发现可利用的新机会，在经过迅速的判断之后，果断、灵活地调整你的计划，争取更好的境况。



防范出差、旅游中的传染性疾病

对传染病的预防，平时主要由卫生防疫机构采取统一的对策和措施，而出差、旅游时则完全靠个人积极主动的采取一些预防的办法。主要有以下几方面：

注意发现传染病人。通常非医务人员往往也有眼力看出哪一个人是有病之人，但看不出是何种病人。因此，在出发前要有针对性地了解一下要去的地方有何种传染病，该病有何临床表现。有了这方面的知识，就比较容易发现同伴或周围的人是否患有急性传染病。

做好个人卫生，注意饮水饮食卫生，防止病从口入。这是预防肠道传染病的关键。

做好预防接种。许多传染病都可通过接种疫苗而得以预防。旅行出发之前或到达目的地之后，可主动与卫生防疫机构联系接种相关的疫苗。

随身携带一些预防传染病的药品，以备必要时用。如带些板蓝根冲剂、金菊冲剂、磺胺类药物等以预防流行性脑膜炎，抗病毒口服液可预防流行性感冒、流行性腮腺炎、结膜炎、病毒性支气管炎、麻疹等病。

避免与呼吸道传染病人密切接触，当无法避免时，应戴口罩，不要同桌就餐。

防止蚊虫叮咬。蚊子是传播疟疾的主要媒介。

坚决不吃生的或半生不熟的动植物食品。生或半生不熟的“小龙虾”、石蟹、溪蟹是肺吸虫病的传播媒体；一定不能食用未煮熟的鱼肉，因生鱼肉中有肝吸虫，吃下去会得肝吸虫病；生荸荠和菱角寄生有姜片虫，如不煮熟或洗不净、不去皮就生吃，有感染姜片虫病的危险。

旅行中保护好皮肤。皮肤划伤后，很容易感染动物性传染病，如狂犬病、破伤风、炭疽病、钩端螺旋体病等。

旅途中要劳逸结合，张弛适度。饮食要注意营养，切不可单纯从经济实惠的角度考虑，也不能只注意品尝地方风味。劳累和营养不足，必使人体的免疫力下降，疾病就将乘虚而入。



防治出差、旅游失眠症

出差、旅游时有些人会失眠或辗转反侧无法入睡，甚至于引起抑郁现象。

引起失眠的原因很多，除环境改变、生活规律被打乱外，饮酒过量也会加重失眠，所以应避免饮酒过量。酒精的作用一开始是使人嗜睡，但数小时后会发生相反现象，会刺激交感神经，反而使人更为清醒。此外，白天过度饮茶和咖

啡造成咖啡因中毒，也是失眠常见的原因之一。

治疗失眠，首先要知道失眠的具体表现，如是否不易入睡，是否常有短暂的清醒或一两次较长的清醒，是否很早就醒来，或者是数种情况并发。任何会导致分心的环境因素都要尽可能去除。例如噪音、灯光等。应避免与打鼾的伴侣同住一个房间；来一杯热牛奶可能会有帮助，但必须避免茶和咖啡。此外，睡眠不佳者，白天应避免过度游玩，休息时则要尽量放松。如果上述方法无效，可以考虑服用一些安眠药，最好是选择短效的，如地西泮（安定）、奥沙西泮（舒宁）、硝西泮（硝基安定）等，这样白天才不会受到药物的影响。此类药物的使用时间越短越好，以避免长期使用引发不良反应，如停药后再度失眠或是对药物产生依赖等。

帮助入睡的方法：

1. 当你想睡觉时再上床，且不要想借提早上床来获得更多的睡眠。
2. 不要在床上读书、看电视、吃东西，除非过去的经验告诉你这样对你入睡有益。
3. 睡前尽量使全身的肌肉放松。
4. 不要一直想着要睡着或令人烦恼的事，应试着去回想愉快的事或地方。
5. 如果一时想不起愉快的事，可倾听室外的声音如鸟叫、人声、汽车声等。
6. 如果过了 10 分钟还不能入睡，马上起来，去做一些别的事情。例如阅读或听音乐，直到想睡觉时再上床。
7. 不论晚上睡得如何，每天一早准时起床，准备出游。

如果你在半夜醒来，请注意：

1. 一旦你完全醒来，不要赖在床上担心不能入睡，或想一些烦恼问题，应立刻下床。

2. 如果可以的话，喝点饮料，舒舒服服地坐着看书（可在睡前准备好椅子、桌灯和一本合适的书）。

3. 当你想睡时再回到床上，在床上时要放松，并想些愉快的事。

4. 如果在 10 分钟内还无法入睡，立刻回到椅子上，再重复整个过程。

要特别记住一点，为无法入睡而烦恼比单纯清醒更令人疲劳，尤其是出门在外，更需要忘却烦恼，才能完全尽兴。



避免不正确着装出差、旅游

出差、旅游时，衣服的穿着应因时、因目的地及个人的爱好不同而有所差异。穿着合适的衣服，对于保证出差、旅游的顺利进行和身体健康，都有十分重要的意义。

我国南北气温差异较大。南方的大部分地区温暖、潮湿、多雨。炎热的夏天若去这些地区旅游，宜穿颜色浅淡、透气性好、宽松的衣服，如棉质的浅色短袖衫和短裤，这样穿着凉快方便，能减轻闷热不舒之感，亦可预防中暑。但也要准备一套长袖上衣和长裤，以便在某些情况

下穿用。南方蚊子多、蛇多，穿长衣裤则有一定的防护效果。夏天去南方不能穿用尼龙制作的衣裤，因尼龙吸湿率比较低，穿上不透气，且纤维间的摩擦系数较高，易积累电荷。当尼龙衣服带上静电之后，会刺激皮肤，使人周身发痒，很不舒服。尼龙易带对人体有害的正电荷，特别是对正电荷高度过敏的人，穿上这类衣服往往会发生过敏性皮炎或诱发疔肿。

冬季去北方出差、旅游，因气温降得很低，天气非常寒冷，所以一定要注意防寒保暖，衣服的穿着尤为重要，否则易患感冒、支气管炎，甚至发生冻疮、冻伤等疾病。内衣最好穿吸汗性强、导热率低、穿着柔软舒适的纯棉织品，不宜穿吸汗性差、导热率高、穿着凉硬且不舒服的化纤织物。外衣应选择质轻蓬松、保暖性能好的。如果穿着笨重或紧束的衣服，不但会加重行走的负担，容易使人疲劳，而且还易使人出汗，汗多则易受风寒而患感冒。所以，外衣的填充物以选用优质棉花、丝棉、驼绒、羽绒、羊毛绒等为好。若遇寒流气温骤降时，外面还应穿上呢子或羊毛大衣，御寒效果会更好。此外，冬季旅行还应戴上口罩、棉帽子、手套，以防裸露部位发生冻疮或被冻伤。老年人身体机能减退，耐寒力和抗病能力都有所下降，更应注意衣服的穿着与保暖。有些青年人只讲究风度而忽视温度，这种只满足心理需要而不顾实际效果的着装是很危险的，很容易被冻出病来。

另外，出差、旅游期间，步行的机会还是比较多的。因此，穿什么样的鞋就成为关键因素之一。穿鞋除了舒适美观外，更重要的是为了维持人体直立行走和保护脚。鞋不合

适，不仅会招致脚病，还会引起一系列的全身病症。步行若穿新鞋、皮鞋、塑料凉鞋等，因其较硬而弹性差、透气性不好，很容易将脚磨伤，且易疲劳或引起足掌足跟痛，久之亦可因其鞋内湿热环境而诱发脚癣。若穿高跟鞋，则因其鞋尖窄小容易夹脚，后跟显著高起而走路不稳，易发生脚扭伤。布鞋虽透气性好，但不轻便、不耐磨，若遇雨天则更难派上用场。

由上可见，出差、旅游时以穿运动鞋或球鞋为宜，但最好还是旅游鞋。因为旅游鞋是针对旅游和运动的不同特点而制作的，鞋底一般比较平坦柔软而富有弹性，对跑跳能产生一定的缓冲作用。但是旅游鞋一般都是无跟平底鞋，穿旅游鞋行走或活动时，身体负荷在脚部的重量分配不均，从而影响人体重心在脚掌上的平均分布，会使人的内脏和肌肉及韧带等与脊柱失去平衡，穿的时间长了就会引起疾病。此外，穿旅游鞋时脚容易出汗，鞋内长时间的湿热刺激脚掌的皮肤，会使脚掌皮肤发红或脱皮，容易染上脚气病（香港脚）；鞋内湿度和温度的提高，又会使脚底韧带变松拉长，脚掌逐渐变宽，任其发展就容易变成扁平足。所以，虽然旅行时穿旅游鞋是第一选择，但不能在旅行中自始至终都穿旅游鞋，应该备一双有跟的轻便鞋在住宿或休息时换穿，或者在徒步旅行中穿旅游鞋，而在搭乘交通工具时穿备用鞋。

因此，出差、旅游之前应认真准备衣服鞋袜，以便为顺利之行奠定基础。



出差、旅游时保护脚很重要

脚是人体中最为重要的部位之一，仔细照顾好它们，就可避免很多烦恼。

真菌感染在脚上极其普遍，因为真菌喜欢潮湿、阴暗的地方，如脚趾之间。因此，要常常在脚趾之间撒一些消毒药粉，穿着吸汗的纯棉袜子，涂些抗真菌的药膏。如果脚上出现了创伤、水泡、鸡眼应当立即处理，以免阻碍你正常的出差或旅游。

下面介绍一些在旅途中关于双脚保健的建议：

在登山时，不要试穿新的登山鞋，最好提前购买以适应一段时间。要在下午买鞋，因为这时脚部膨胀较大，并且要到第二天早上才会复原，这样买的鞋子才会合脚。

鞋子应当舒适保暖，穿上后脚趾仍能扭动，再分别上楼、下楼、侧着走走，确保双脚不会四处滑动。鞋子应该感觉最舒适，而不是看着最漂亮，这样才能物有所值。试穿鞋子时，应穿上袜子试穿。

袜子也要合适，不能聚成一团。合成材料如棉纶纤维材料制成的袜子，不太容易保持脚部的干爽。

系好鞋带，只要感觉舒适即可，不要系得太紧。

注意脚上的柔弱部位或者过热部位，一旦出现情况要及时处理，不要让它们发展成为烦人的水泡。在这些部位

垫上包足绷带布、粗布带或者涂些凡士林，减少压力和摩擦。

出门在外，为了防止旅游性腿脚肿，需注意以下几点：

要妥善安排时间和路线，不要将行程安排得太紧，注意劳逸结合。

途中要注意体位的变化，站立和行走一段时间后，要坐一会儿或平躺一会儿，并把两腿翘起来。长时间坐车船时，要把两腿抬高，便于腿脚的静脉血液回流。

每天晚上应用热水烫脚，使脚部的血管扩张，便于血液回流。

万一发生了旅游性腿脚肿，要平卧休息一两天。抬高腿脚使其高于心脏的位置，便于血液回流，一两天即可好转。若腿脚肿仍不减轻，就要请医生进一步诊断治疗，以确定身体其他部位特别是内脏有无病变。



旅行途中脚被鞋磨伤或 形成水泡时的应对

水泡多发生在脚掌，磨伤多发生于足跟部和足趾特别是小趾的外侧面。轻则影响继续旅行，重则引发感染或导致不良后果。那么，当旅行中脚部磨伤或形成水泡应如何处理呢？

在水泡未破时，严禁自己随便胡乱挤破或挑破，以免加重损伤或导致感染。影响走路时可用缝衣针、大头针在火上烧一下消毒，然后在水泡的最低处将其刺破，轻轻将水挤压出来，敷上消炎止痛药后包扎好。

水泡若自行穿破或脚被鞋磨伤时要保持局部清洁，避免沾染不洁之物，立即消毒后敷上消炎止痛药并包扎好，以防患处感染。

切忌用手随意触摸患处。当被鞋磨伤或水泡被磨破后，有人总爱用手去抚摩。因手上常带有许多细菌，极易污染患处而引起感染，故应忌之。

袜子要勤洗勤换，以免污染患处。若水泡较大而穿或脱袜子不便时则以不穿为宜。在未治愈之前，患部必须包扎好，以免损伤加重和发生感染。

脚被鞋子磨破流血时，可用随身携带的消炎粉或云南白药外敷，以止血及防止感染。如果水泡出现在棘手的部位如脚后跟，就用一根针或者大头针（先用火焰或者酒精消毒）把水泡扎破，但是要保留萎缩的皮肤，再涂上抗生素药膏，最后缠上绷带。

及时更换不合脚的鞋子，这一点极为重要，否则还会出现新的损伤。

旅行中应尽量做到不穿窄小或太大等不合脚的鞋，不穿质硬而弹性差的鞋及避免穿高跟鞋，新鞋应提前试穿几天。注意行走特别是上下山时姿势要正确；走路不能太急太猛，每天的行程不宜过长；当脚被磨红并开始出现疼痛时，要立即包裹起来，并适当休息。



旅行途中脚上磨出老茧， 走路疼痛时的应对

老茧在医学上称作胼胝，它是由于局部长期摩擦、受压而血行不畅，引起角化与增生变厚而形成的。足骨畸形，穿鞋紧窄，长期步行或站立，都是这种现象常见的诱发因素。胼胝多发生于脚前掌、脚跟底部等受压承重部位，在手部则常见于手掌易摩擦部位。其数目不定，大小不等，如有的似黄豆或蚕豆、指甲盖大小，有的则是大若鸡蛋甚至更大。病变处呈淡黄色片状的角质增厚块，无中心锥形物质（区别于鸡眼），中央较厚，愈向边缘愈薄，因此周界不明显。

在出差、旅游期间发生胼胝，可采取以下简单的治疗方法，以缓解走路时的疼痛。

用温热水浸泡患脚约半小时后，胼胝就会变软，然后用锋利的修脚刀片或单面刀片，在充足的光线下，细心地片削增厚的角化层，反复地泡、削数次，即可将大部分角化层消除。但要注意，不能一次片削过深而伤及深层皮下组织，以免引起出血或感染。

与鸡眼相比，胼胝的疼痛要轻得多，只要能片削去其厚度的 $1/2$ 或 $2/3$ 即可解除走路时的疼痛。找不到刀片时，亦可用随身携带的小剪刀慢慢地剪除。许多城市的浴池，往往设有脚病治疗室，可去那里请修脚师傅修治。

若无法找到修脚工具，又找不到修脚师傅时，可找一双较厚的鞋垫，按照胼胝所在部位及大小剪成小孔洞，然后铺好鞋垫。这样穿上鞋后胼胝刚好悬空于孔洞处，减少了承重力，从而使疼痛暂时减轻或消失。



牙膏在旅行中的妙用

出差、旅游时不妨多带几支牙膏，用处很大。特别是药物牙膏，效果更好。

当被蜂虫叮咬时，在痛痒处涂上牙膏，可消除红肿。头痛、头晕时也可用牙膏涂于太阳穴，以减轻症状。

如果手足受冻出现红肿，只要受冻部位不破，就可用纱布蘸上牙膏在红肿处摩擦，帮助活血化淤。如果有脚气病还可用药物牙膏消炎、止痒。



国外出差、旅游的避险

到国外出差、旅游，对于意外事故的发生，当然是小心防范在先，冷静应变在后。下面就介绍一些相关的避险措施。

1. 途中生病：发病时应先联络饭店的服务台，立刻会有应急药品送来。若需送医院治疗，可请饭店代为介绍附近

医院，严重的可请医生到饭店出诊。在机场或火车站，通常都有医务室，可以到那里要求介绍医院。若找不到医务室，可向询问台查询。

2. 遗失护照：为了保证护照遗失后能立刻申请补发，宜备妥户口簿复印件和两张照片，并记下护照号码、发照日期及交付地点。当护照遗失时，可将号码、发照日期、户口簿复印件和照片拿到大使馆申请补发，一周左右即可拿到新护照。

3. 遗失钱包、旅行支票、信用卡：遗失了钱包，不要希望失而复得。不过可以向当地警察局报案，倘若有人捡到交给警察局自然皆大欢喜。如遗失旅行支票，则可向附近的分行申请补发（需携带护照和购物收据），只要知道支票号码，当天或隔 2 天就能再补发。遗失信用卡后，应立即向附近的分行申报，办理该卡的无效手续及紧急补发手续。



国外出差、旅游常见疾病的预防

日射病（热带病）：日射病是在酷热高温的日照下因运动或劳累引起的。症状是食欲不振、疲倦、口渴、头昏眼花，甚至严重到皮肤湿冷、肌肉抽筋的程度。治疗的方法是喝盐水、饮料，并移至阴凉处休息，必要时采用输液疗法。日射病的预防方法和中暑一样，要避免直接曝晒、多喝开水或盐开水，并避免出汗过多等，准备前往热带地区出差、旅

游的人必须要注意。

脑卒中（脑中风）：对高血压患者来说，寒冷是一大杀手。在寒冬的夜晚出外行走，或在无暖气设备的低温房间更衣，都较容易发生脑中风。因此，高血压患者在出国前最好先控制血压，或随身携带降血压药剂。到北欧、北极等地者更应小心。

丝虫病：它是因丝虫寄生于淋巴系统引起的疾病，严重时会引起象皮病及乳糜尿（牛乳状的尿液）。这种疾病在非洲和中南美洲较多见。

疟疾、虫咬：热带和亚热带地区是疟疾的好发地。此病有间日疟、三日疟和恶性疟等类型。疟疾是通过蚊子传播的，故去热带、亚热带出差或旅游时除了要服预防性药物外，还应尽量避免蚊虫咬伤。

此外，单身出国出差或旅游，须洁身自好，特别是需注意性传染病的预防，尤其前往美国、非洲、东南亚等艾滋病高发国家和地区。切莫让一夕贪欢造成终身的遗憾。



到东亚各国出差、旅游的避险

东亚地区国家包括：日本、韩国、朝鲜与蒙古等。

首先要注意饮食卫生。“食物与饮水”是这个区域疾病传播最主要的因素，其最常引起的传染病如下：

由病毒、细菌或寄生虫所引起的腹泻，可能造成腹泻、

呕吐与发热等不适症状。这个区域内流行的还有登革热、血丝虫病、脑炎、利什曼虫病与鼠疫，应尽量避免蚊虫的叮咬才能有效预防这些问题的发生。

出发前应注射疫苗，但身体在注射疫苗后需要一段时间才能产生抗体，因此应在出差、旅游前 4 ~ 6 周注射，唯有准备时间充足，医生才能为你安排适当的疫苗注射。

建议随身携带的物品有：

长袖上衣与长裤。只要在户外就尽量这样穿，以避免蚊虫叮咬。

驱虫剂。成人使用的浓度建议 30% ~ 35% ，而儿童使用的浓度建议 6% ~ 10% 。

一般的止泻药。

可净化饮用水的碘药片。

防晒乳液、墨镜、帽子。

原有慢性病的处方药。确定在旅行期间有足够的药物，并携带药物的处方。

旅行途中的防护措施如下：

经常用肥皂洗手。

最好只喝包装水、煮沸过的水或是碳酸饮料，避免饮用自来水、喷泉水或是添加冰块。

只吃煮过的食物，或是可以自己剥皮的水果，否则宁可不吃。

凡前往疟疾流行区，一定要先找医生开好治疟疾的药物，而且治疟疾的药物应于出发前 1 周开始吃，一直吃到离开该地区 4 周后为止（因为此病有潜伏期）。

准备驱虫剂，固定每 4 个小时擦一次。

最好穿着靴子，并将长裤的裤角塞入靴子内，以避免扁虱的叮咬。

保持足部的干爽，切勿赤足行走。

最好不要与动物玩耍，以避免鼠疫与狂犬病等严重的传染病。

绝不与他人共用针头。



到东南亚各国出差、旅游的避险

东南亚地区国家包括：文莱、柬埔寨、印度尼西亚、老挝、马来西亚、新加坡、泰国、缅甸与菲律宾等。在此区域内，经由污染的食物和饮水所传染的疾病是旅行者最大的健康危害，所以在旅途中一定要尽量确保食物与饮水的安全。

在这些区域内要谨防蚊虫叮咬，疟疾是可能致命的疾病，但经适当的防护与药物可预防，主要是通过服用预防性的抗疟疾药物，并且防止蚊子的叮咬。

比较危险的是，抗药性的疟原虫在这个区域已经出现，所以传统的氯奎宁不一定有效，可能要以新一代的奎宁作为预防药物。

另外，登革热、日本脑炎及血丝虫病都在此区域内有流行的可能，所以唯有预防蚊虫咬伤才是最好的方法。

除了经氯消毒过的游泳池以外，绝不在此区域内游泳，因为血吸虫病在柬埔寨的某些区域，以及印度尼西亚、

Àííí ¡ç ·ÆÁÉëóò©¹ú μÈμØ¶¹ÓΒ·ÐΒÆ

ÒÕÐΘ¶ò½¶¶ ÁçμÄ½¡¿μ² È «Ò²¿ÈÒÕ¹ ý ×çÉäòΒÁç¿á Ç°Ò×
·À¡¿ ÒΒÁÇ×çÉäò¶¶¹ Ò²ÓÙò ·ç Ç°μÄ 4 ~ 6 ÖÜªÉ¹·-ÒÇÈÖò·ÓÙÁÁ
³ì ÒΘ·³ÖÖΘ¶¶ÁÁäòΒÁ¡¡¿

ÒΘÍ,Í Ñ×°Èç¹ú Ò²È¶μÄμØ½¿ÈÄÜ»á½Ó¶ μ¹Ñª°°ç-»òÓç±
μØÈÖÖΘÒ²Ó¶ ç-»ò¼Ç¡ È±¼ç× ¶ 6,ò ÒÀÒΘÈÍ ç-¶¶¹Ó,ÁÒª×çÉä
ÒΘÍ,Í Ñ×ÒΒÁç¡¿

ÄÑ×°Èç¹ú ÄÄÐ»³ÖÐø 4,ò ÐÇÈÖΘÈÍ ç-¶¶ÇÇÈÇμ¹ÁÇª ÄÄ
ÐÈ-¾¼Ò²¡ÐÄÐÈ¾ÄÑ×ç-±ÜÁäÁ×Ç¡¿ÈÒ§ÁÈÇ¡ ÒÖμÄ¡¿

¿ñÈÇ¡ ¿° ÒÕÄò Ççòò»¹ ÈÇ¹ÓΒ¡ ÄγμÆ-ÈÙÒΘÈç¹ú ÄÄ¾¼ÖÐ
¿ÈÄÜØ¶¶·í ÒΒ¾¿Ç×¾ψμÄ½Ó¶ ç-Òªñ íá ½-È-Ð¡ÐÄÈ

ÈÈ®¿° ÒÜÁçμé¡ç ¼¡ÆÖ´ÓθÁíí ÒÆ»¹ ÓΒ¡ Äγç-¼±äÈÇ°
¹ú Ò²ÒÈ-¶¶ÇÇÈÍ¶áÈÈ®¾¼Öòñò ÌÒ¶àÒÇ¹ ÒΘΘ-ÒΘ· ÒÍÁÆ
ÐÇ-ÒöÈ×çÉäÈÈ®ÒΒÁç¿ÒμÄñ íá ÒÖª¡¿

ÆÆÈç ¡ç °×°í ÓθÁéÖí¿° ÈäÈ»Öçç²» ÈÇ¹ª°í ¹ú ½¹ÒçμÄÒΒ
Áçç-μ«Èç¹ú ÈÇμ½«¹² ÍÁÈÚ×´ ¿ò½¿¶ μÄ¹ú ¼Θ-¿È¿¹ÁÇÓÙò ·ç Ç°
¼Òò Ò¾¼Á¿



μ¹±±ÄÄ ÷ ¹ú ³ò ¿í ¡ç ÄÄÓÍμÄ±ÜÖ

±±ÄÄú ¼ÒùÀ¹° ÄÄú Òθ¼ÇÁó ¡¿ ÄÄú Òθ¼ÇÁó ÈÇÈ«È½ç
¹«¹² ÍÁÈÚ×´ ¿äà μ±¹ÄμÄ¹ú ¼Θ-ÈÙÒΘ»áÍÈ íá ¶¶»´ ó ¡¿
μ«Öçò Ççòò»¹ ÈÇÈ»ÐÇ¼ç μÄÄ-ÐΒ¡ ç-°ùÀ¹ÈòÒÖçñ



2002







10





50%

1990

1997

14

1992

血吸虫是一种寄生虫，常常出现在区域内的湖水与河水中，所以千万不要在野外游泳。

东非国家包括：埃塞俄比亚、肯尼亚、马达加斯加、马拉维、莫桑比克、卢旺达、索马里、坦桑尼亚、乌干达等。

2002年时索马里暴发了脑膜炎，所以在进入该区域的某些国家时，一定要注射相关的疫苗。

这个区域也是黄热病流行的区域，所以要事前准备好疫苗注射证明才能入境。

这个区域仍有疟疾流行，该区域内的国家几乎都有疟疾的报告，即使大都市也一样，所以打算前往这些国家旅行的旅客，事前应服用药物加以预防。

西非国家包括：布吉纳法索、冈比亚、加纳、几内亚比绍、毛里塔尼亚、阿尔及利亚、圣多美和普林西比、塞内加尔等。

2002年世界卫生组织宣告，布吉纳法索暴发严重的脑膜炎双球菌，所以旅客在进入这个地区时要多加小心，并且应事先注射脑膜炎双球菌疫苗。这个区域也是黄热病流行的区域，所以可能要事前准备好疫苗注射证明才能入境。

中非国家包括：喀麦隆、安哥拉、中非共和国、刚果、加蓬、刚果民主共和国（金）、赤道几内亚、苏丹与赞比亚。

2002年世界卫生组织公布，刚果民主共和国从2001年8月起暴发脑膜炎双球菌流行，所以建议进入刚果民主共和国的旅客一定要注射疫苗后再入境。

这个区域也是黄热病流行的区域，所以可能要事前准备好疫苗注射证明才能入境。



应对时差的窍门

人们生活在自然界之中，人体生命活动和生理机能必然会受四季气候变化、昼夜交替、地理位置的变迁等诸多因素的影响，而产生不同的变化。为适应这些不同情况的变化，机体就得进行自身调节，久而久之，便形成了各种不同的生理节律，呈有规律的波动，人的生理活动如心脏、血管、呼吸、内分泌等，以及心理变化、睡眠与苏醒等，都有一定的节律性。这就是人体“生物钟”。体内这种“生物钟”若经常受到各种内外因素的干扰，就会发生不同程度的紊乱，轻则会出现身体不适，重则会产生疾病。

当人们乘坐国际航班进行跨洲旅行时，由于短时间内快速跨越几个时区，此时身体根本来不及调节，生理节律与所到达目的地国家或地区的环境脱节，容易引起一系列暂时性的神经功能紊乱，出现周身困倦、疲乏无力、精神不振、注意力不集中、反应较迟钝、工作效率下降、消化不良、睡眠欠佳等症状。这种不适反应，被称作“飞行时差反应”或“时差综合征”。

时差综合征严重与否，可能还取决于旅行的方向（据分析，从西到东要比从东到西严重）、飞跃的时区数的多少和个人的敏感性。

为了减轻时差反应，可采取以下预防措施：

旅行前适应：即在乘飞机旅行之前，根据将要飞跨的时区数提前调整作息时间以便适应（每个时区按 1 天计算）。具体做法是：在所提前的天数内，每天有意识地把就寝与起床的时间推迟或提前 1 个小时，如向西飞行时每天推迟 1 小时，向东飞行时每天则提前 1 小时。另外，在飞行途中，亦可睡半小时至 1 小时。这都有助于飞达目的地后对新时区的适应。

飞行后适应：就是在飞抵目的地后先休息一两天进行适应，然后再开始活动。跨洲际飞行之后，随着时间的推移，时差反应就会逐渐消失。适应所需时间的长短因人而异，有的人两三天以后便可适应，有的则需一周甚至更长的时间才能适应。一般年龄越大，时差反应就越重，飞行后适应所需的时间就长一些。运动员参加洲际或世界体育比赛，为了更好地发挥出应有的训练水平，取得优异的成绩，往往提前数天出发，以便到达目的地后有个适应过程，其道理就在于此。

日光浴预防法：即在飞行前，按所去时区提前相应天数接受阳光照射。此方法简便易行，行之有效。如在乘飞机之前的一段时间内，于每日上午接受阳光照射，能使生物钟时间提前，下午接受阳光照射则可使生物钟时间推迟，从而可减轻飞行时差反应。具体做法是准备由西向东飞行（如北京至华盛顿），在飞行前 4 天，每日上午 9 点到下午 2 点尽量多在室外活动，多接受阳光照射；如果准备由东向西飞行（如北京至巴黎），在飞行前 4 天，每天尽量在下午 2 点以后到室外活动。

食物预防法：食用含糖量高的碳水化合物，有利于体内

合成 5-羟色胺，使人昏昏欲睡，而含有高蛋白质的食物则有利于体内合成儿茶酚胺，使人精神饱满。据此，有人拟定了预防时差反应的食谱：在乘机前的第 3 天，增加进食量，早中餐以高蛋白食物为主，晚餐则以高碳水化合物为主；乘机前的第 2 天减少进食量，三餐均以低热量食物为主；乘机前 1 天，食谱与乘机前第 3 天相同；乘机当天的食谱同乘机前第 2 天。若按此进餐，飞抵目的地后便可较快地适应当地环境。

若条件许可，把以上几点措施结合起来进行综合预防，收效更好。



出差、旅游回国后的调适

出差、旅游除做好充分的心理、物质准备外，加强自我保健意识也十分重要，特别是出差、旅游回国后的调适更为重要。

从疫区回国的旅行者，如有发冷发热、上吐下泻、头痛、全身肌肉痛或皮肤发疹等症状，应及时去医院诊治。并告诉医师所去的地区、时间及生活状况，作为诊治之参考。如传染性肝炎、艾滋病、疟疾等传染病有一定的潜伏期，诊疗时需要了解的旅行经历也更为详细。

旅行归来体能恢复要诀：

1. 多喝水，放轻松，好好休息。

2. 安排一段间歇的时间，不要在休假后的第一或第二天就立刻全力以赴投入工作。大部分的旅客在经过国内旅行后，需要一到两天的时间恢复、适应，国际旅行后则需 3 天以上。

3. 旅行回来后安排工作，宜先缓慢地进入状态，并逐渐增加工作量。回来的第一天早上，可以先做不需要太用心的工作，例如整理桌上资料、整理信件或回电等。到了下午或隔天，如果觉得较有精力，可再逐渐增加工作量。



出差、旅游到长江三峡的避险

举世瞩目的长江三峡工程竣工以后，中外旅行游客、会议宾客、新闻工作者纷至沓来，因而一些问题也就随之而来。

三峡库区及移民区山峦起伏，溪涧纵横，溪涧中有无数的石蟹。当地居民喜欢将石蟹用白酒浸泡起来做成“醉蟹”来吃，甚至不经酒泡就生吃。旅行者中不少食客熬不住这种河鲜美味的诱惑也大口品尝起来。但这个地区流行着一种肺吸虫病，是否与石蟹有关呢？

肺吸虫病正是通过石蟹而传播感染的，其途径是：肺吸虫的虫卵从病人或病畜的痰液、大便中排出后，在溪水里孵化出毛蚴，毛蚴钻进一种叫川卷螺的体内，发育成尾蚴，尾蚴再侵入石蟹体内，演变成对人畜具有感染力的囊蚴。当人

们生吃或半生吃了这种带有囊蚴的石蟹，就会受到感染而罹患肺吸虫病。有 99% 的肺吸虫病人在发病前吃过活的石蟹，或吃过仅用白酒浸泡过的“醉蟹”。

因而，出差、旅游在三峡地区或其他肺吸虫病流行地区期间，不要吃生石蟹，不要喝生溪水。这样就能切断肺吸虫病的感染途径，人体就不会受到这种寄生虫病的骚扰。

凡吃过生的或半生的石蟹，并出现咳嗽、胸痛、气短及皮下包块者；或患有所谓的“结核病”经正规抗痨治疗，而效果不佳者；或末梢血中嗜酸性粒细胞明显增多、却又无其他原因解释者，都应想到是肺吸虫作祟的可能，应立即去设备较好的医院或卫生防疫站做“肺吸虫抗原皮内试验”。倘若是阳性反应，特别是强阳性，即可诊断为肺吸虫病。此时，医生会用特效药进行驱杀，治愈并不困难，不必过于担心。



出差、旅游到江南的避险

江南的杭州、苏州、扬州、上海、无锡等地历来是旅游胜地和购物中心，南来北往的旅行者不计其数。

疾病的发生和流行与季节、气候变化的关系十分密切。江南 9 月下旬至 12 月这一段秋冬季节里，有着显著的气候特点：9 月下旬至 11 月上旬，江南地区的气候特点是雨水显著减少，秋高气爽多晴天，时冷时热渐渐趋寒，后期有

霜；11月下旬和12月，其特点是天气渐冷，常有寒潮侵袭，多暴冷和霜冻。随气候变化而常有突出的季节性疾病发生，此时在江南旅行，一定要重点防范以下几种疾病：

1. 细菌性食物中毒。9月下旬和10月上旬，由于气温忽高忽低，食品容易变质，容易发生细菌性食物中毒。旅行者购买食物时切记一定要买新鲜货。

2. 疟疾。秋季是疟疾的常发季节，在江南旅行的人如果出现没有其他原因可以解释的发高热，就应怀疑是否身染疟疾。疟疾的传染途径主要是蚊子叮咬，所以要特别注意防蚊。

3. 肝炎。上海地区肝炎的暴发曾经轰动全国，历史上记载该城市已发生过六次肝炎灾害性流行。六次流行的都是病毒性A型肝炎。其流行途径是病毒随粪便排出体外，再随食物入口，因此容易引起暴发流行。秋季是上海地区A型肝炎的旺季，旅行者不能不高度警惕，一旦出现体温升高、不思饮食、全身无力、脸色发黄，就应尽快找医院确诊是否已染上A型肝炎。

防范措施有：不喝生水，不吃生食物和不干净的东西。

吃东西之前、大小便之后要洗净双手。戒掉用手指点口水数钞票和翻书报的不卫生习惯。随身携带一瓶含75%酒精的棉球，进食前用酒精棉球对碗筷餐具和双手进行消毒。

4. 流行性出血热。其症状是突然畏寒，随后高烧、面红、颈红、胸肩部红，貌似喝醉酒，自觉眼眶痛、头痛、腰痛和皮肤黏膜出血，低血压休克。此种病目前尚无特效疗法。该病由虫媒病毒引起，传染源主要是老鼠。此病在江南的秋冬季节为流行高峰，常出现在11月份。预防措施仍以注意各方面的卫生为主。

5. 感染性腹泻。6岁以下的儿童易感染此病，多发生在11月份。其症状先高烧、咳嗽、流鼻涕、食欲减退、精神萎靡，接着出现恶心、呕吐、腹泻症状，其特点是起病急。腹泻次数一般在一天5~10次以上，大便呈水样或蛋汤样，有的带黏液。预防措施是注意饮食卫生，发现得病，要及时就医。

6. 流脑。即流行性脑脊髓膜炎，又称脑膜炎。此病四季可发，但在江南以冬春季节为多。预防措施以及时预防接种疫苗为主，避免去人多拥挤的公共场所。若发生高烧、惊厥、喷射状呕吐、颈项强直等情况，应立即送医院治疗。

7. 其他疾病。冬季寒潮暴冷，易诱发慢性支气管炎、胃或十二指肠溃疡出血、高血压中风、心肌梗死等病。凡有这一类病史的旅行者，千万注意保暖，以防发生意外。



乘飞机出差、旅游的避险

现在乘坐飞机旅行的人越来越多，因为乘飞机不但快捷而且舒适，但乘坐飞机必须要注意安全。

飞行中常会遇到的问题：

乘坐飞机时，首先要了解波义耳定律—— $\text{压力} \times \text{体积} = \text{恒量}$ 。也就是说，当飞机的高度越高，飞机密闭舱内的气压就会越低，而聚集的气体的体积就越大。

耳咽管是连接中耳和鼻子、嘴、鼻窦的通道，在它里面也有气体聚集。在飞行中通常不会有什么问题的，但在降落时，聚集的气体就会收缩，对鼓膜产生一种吸力，可能使人疼痛，严重时甚至导致鼓膜后部出血。如果乘机者已经因为过敏反应或者感冒而出现了充血，后果可能就会更为严重，在这种情况下最好推迟行程。为了平衡这种吸力，可以采取以下措施：在飞机降落时，喝水或者咀嚼口香糖，至少也要频繁做出吞咽动作；如果是婴儿，就给他喂奶（母乳）；如果已经出现了充血，在起飞前或者飞行中，口服或者局部涂抹减充血剂；捏住鼻子，闭上嘴巴，吹气，这种方法可以帮助耳咽管重新膨胀。

还有其他部位也可能出现气体聚集的问题。如果乘机者刚刚做过腹部手术，如腹腔镜检查、输卵管结扎，空气可能已进入腹腔了，最好在手术后几周内不要乘飞机。

如果手腕刚刚骨折，也应避免乘飞机。因为刚刚上好的石膏中的气泡在飞行中可能膨胀，从而压迫手部的血液循环，但只要设法把石膏开一条缝疏通气流，就可以解决问题了。

昏厥也是乘飞机时常见的一种紧急情况。长时间久坐的人，腿部血液聚集，更有可能出现这种症状。处理这种情况的方法就是平躺、抬腿。

乘机安全原则：

要选择直飞班机。统计数据指出，大部分空难都发生在起飞、下降、爬升或在跑道上滑行的时候，减少转机也就能避免碰到飞行意外。

在选择飞机机型方面，应该选择至少 20 个座位以上的

飞机。飞机机体越大，国际安全检测标准也越多、越严，而在发生空难意外时，大型飞机上乘客的生存几率也相对小飞机高得多。

熟记起飞前的安全指示。飞行安全专家表示，不同机型的逃生门位置各有不同，乘客上了飞机之后，应该花几分钟时间仔细听清楚空中服务人员介绍的安全指示。

随时系紧安全带。在飞机迫降或遭遇下降气流时，系紧安全带能提供给乘客更多一层的保护，不至于在机舱内四处碰撞。

意外发生时，一定要听从服务人员的指示。

不要把大件行李带上飞机。

不要携带危险物品上飞机。

不要在飞机上喝太多的酒，由于机舱内的舱压与平地不同，过多酒精将会使乘客在紧急时刻应变能力减缓。



防治换气过度

坐飞机或搭车时，有时可能会突然觉得心跳急促，胸腔里的各个器官好像都在震动，而且还有些刺痛感。去看急诊时医生的答案却是：你患的是换气过度，也就是呼吸急促或呼吸过度。

外出紧张是导致换气过度的常见原因，尤其是当人体处于受惊吓状态时，即使体内并不需要额外的氧气，呼吸也会

又快又深，以致呼出过量的二氧化碳，导致血液呈碱性，结果出现各种症状。因此，如何治疗及预防换气过度，是保证旅程愉快的一件重要的事情。

用纸袋呼吸是治疗换气过度的首选方法。因为用纸袋呼吸，可以再吸入换气过度时袋中被呼出的二氧化碳，从而减少吸入的氧气。大部分换气过度的患者都适合此方法。但情况较严重者，则必须尽量让自己平静下来，减慢呼吸速度，或练习正常的呼吸——每 6 秒钟呼吸一次。

呼吸是很自然的事，若此时你正好在飞机上，练习呼吸、换气时，不要想着自己是在密闭空间中呼吸。

此外，咖啡因是一种兴奋剂，是换气过度的潜在诱因，虽然飞机上可以任你吃喝，但也不要过量食用咖啡、茶、可乐及巧克力等食品或饮料。



克服乘机焦虑症

搭飞机时，每个人都可能有情绪焦虑及紧张的经验。事实上，焦虑是可以克服的，所以，无须逃避它。

想要战胜焦虑，让旅途更愉悦，不妨幻想自己躺在阳光普照的海滩上，凉爽的海风徐徐吹拂，让人心旷神怡。这是缓解紧张与焦虑的好方法。

或者可以告诉自己拒绝受焦虑摆布，很快就能减轻它的影响力。在踏上旅途前，先放松几秒钟，做个深呼吸，可以

在很大程度上改善焦虑的情绪。养成这种自我放松的习惯，或使用有效的镇静剂，可以帮助控制焦虑，而不是被焦虑所控制。

用腹式呼吸也可以有效消除焦虑与紧张。当出现焦虑情绪时，脉搏会加速，呼吸会加快，此时可借助深呼吸迫使自己减缓呼吸频率，使身体相信焦虑已经过去了。正确的腹式呼吸是一吸一呼时，腹部随之一起一伏。大部分人处于焦虑时，会发生某部位肌肉紧绷的现象，这有点类似恶性循环：焦虑产生肾上腺素，使肌肉收缩，结果导致更多肾上腺素生成，使肌肉更紧缩。阻断此恶性循环的方法之一是找出受害的肌肉——通常是颈背肌肉及上半部背肌——按摩数分钟，如此可有效克服不适感。



避免晕机小妙方

大部分人都有晕机或晕车、晕船的经验，症状为头痛、头晕、发冷汗、觉得不舒服、恶心想吐。原因是当坐在飞机（车、船）里时，内耳察觉到动感，但是如果在座位上看书，眼睛所了解的东西是完全静态的。感觉不一致所产生的混淆会驱使大脑释放一种压力激素，由此，身体所做的反应就是“反蠕动”或是呕吐，导致晕机症状。另一种理论则认为内耳平衡中心振动过度可引起呕吐。

避免晕机的妙方：

1. 开始觉得不舒服时，可将头部上方的空气孔打开，呼吸一些新鲜空气。
2. 别吃太多食物或过度地抽烟、喝酒，应吃简单的食物，像饼干等淀粉类点心。
3. 保持身体的垂直，特别是头部。
4. 可借助药物或压穴法，如在耳后贴含有镇静剂的皮肤贴布，或是在前臂内侧、手腕的正上方部位施以按压，可有效防止呕吐。



乘飞机时饮食的注意事项

现代社会是信息社会，随着人们生活节奏的加快，竞争意识、时间观念越来越强，出差、旅游时，越来越多的人选择乘坐飞机。为了保证旅途顺利，乘坐飞机时应注意饮食的宜忌。

忌空腹乘机。如果饭后间隔的时间过长而不能及时进食，则容易出现低血糖症状，如疲乏无力、面色苍白、出汗心悸、头晕、头痛、肌肉软弱，甚至出现意识障碍等，从而降低了机体耐受力 and 抵抗力。如果不是特殊情况，一般应在登机前 1 小时进食。

忌饱腹乘机。如果乘机前吃得过饱，高空中食物在体内产生大量的气体，一方面会加重心脏和血液循环的负担，另一方面还会引起恶心、呕吐和其他晕机等“飞行病”。

胃中食物过多还会产生大量气体，并在高空低气压的机械作用下，造成腹痛、腹胀，甚至呕吐，由于重力关系，饱餐后乘机，胃的负荷成倍增加，易使胃的机能紊乱。若患有胃病如十二指肠溃疡的人进食过饱，往往会在飞行途中发生胃肠穿孔或破裂而危及生命。

宜吃易消化的高热量食物。坐飞机旅行，因人在空中消化能力减弱，加上空中气温低，飞行时要消耗一定的能量，所以应注意在乘机 1 个小时以前吃一些热量高、易消化的饮食。如面条、面包、蛋糕、饼干、酸牛奶、各种瘦肉、动物肝脏、绿叶蔬菜制作的菜泥、嫩菜心、果酱、蜂蜜等。

忌食含纤维较多和易产生气体的食物。人乘机升到高空以后，由于气压下降，体内的气体就会膨胀。研究发现，当人在 5000 米的高空时，体内气体较在地面时增加 2 倍。所以上机之前，应避免喝汽水及吃薯类、豆制品、生菜、黄瓜、胡萝卜及花生等食物。

忌食高脂肪、高蛋白质食物。如果在上飞机前 1.5 ~ 2 小时内进食油腻的高脂肪、高蛋白食物，即使食入量不多，也会使胃膨胀。另外，人在空中，胃液分泌减少、胃肠蠕动减弱，高脂肪和高蛋白食物就更难消化。结果不仅使人在飞行时腹胀不舒，而且在下飞机后还会出现消化不良的种种反应。

因此，乘飞机旅行前饮食的时间早晚、数量多少、品种选择等等都大有讲究，不可小视。



航空性中耳炎的防治

现代大型客机都有良好的密闭座舱，飞机在升降时座舱内气压变化相对较小，飞行较平稳，大大减轻了气压变化对中耳的影响。因此，只要采取适当的防护措施，一般不会对中耳产生损害。但如果耳咽管通气功能不良或不注意预防，也会引起航空性中耳炎。

大气压力是随着海拔高度的增加而减低的，在航行中，飞机上升或降落时，座舱内的气体就发生相应的变化，含气腔的气体也就随之扩张或缩小。一般在耳咽管通气功能良好的情况下，当飞机升或降时，通过耳咽管的调节和人为地做主动通气动作，就可保持鼓膜内外压力平衡，此时仅有耳胀感或轻微的听力障碍，但不会造成耳部损伤。如果中耳腔内外压不能迅速取得平衡，就会产生各种症候群，统称为气压损伤。伤及中耳腔的称为航空性中耳炎。若鼻咽部有炎性肿胀，或因肿大的腺体或肿物压迫而使耳咽管的开口堵塞，或当飞机升、降时未做主动通气动作等，就会因大气压的增减，造成鼓膜内外压力不平衡，导致鼓膜内陷或外凸。此时，乘飞机者便感到耳内疼痛，同时伴有耳鸣、眩晕、恶心呕吐等症状，甚至会出现鼓膜出血。

因此，采取以下措施，能有效地防治航空性中耳炎。

调节鼓膜内外压力平衡。想办法打呵欠或做吞咽动作，都可以促使耳咽管主动通气，以调节鼓膜内外的压力平衡。

当飞机在飞行中尤其在下降之时，每当耳有胀满感或听力稍受影响时，及时做吞咽口水动作，或做捏鼻闭口吹张（鼓腮），或嚼糖果（泡泡糖、口香糖），或喝些饮料，就可使耳咽管口短暂地开启，使中耳腔内的压力与外界气压保持相对平衡，从而可预防航空性中耳炎的发生。因此，飞机上专门为乘客准备了糖果、饮料。婴幼儿的耳咽管较短，且鼻腔部常有黏液阻塞，当飞机快速上升或突然下降、气压急剧变化时，对耳部的刺激更大，故而婴幼儿常因耳部疼痛不适而哭闹不安。所以，如果携带婴幼儿乘坐飞机，应准备好饮料和奶瓶，在飞机升降时用奶瓶给婴儿喂饮料，若是稍大一些的孩子可教其做吞咽动作。

患有耳、鼻部炎症或感冒者暂勿乘机。已患有鼻炎、鼻窦炎、中耳炎、耳咽管黏液阻塞等疾病的人，如果乘坐飞机旅行，则更容易发生航空性中耳炎。得了感冒，鼻咽部黏膜充血、水肿、分泌物增加，会使耳咽管鼻咽侧壁的开口堵塞，有时即使尽力做吞咽动作，也不易使耳咽管开放，亦容易引起航空性中耳炎。

凡患有上述疾病而病情较重者，注意暂时不要乘坐飞机。但如果鼻炎或感冒等病的症状轻微，也可以乘飞机旅行。不过，应在登机之前，使用滴鼻净以收缩血管，改善通气状况，并注意做吞咽动作，以防止炎症影响耳咽管或中耳，引起航空性中耳炎。

若患航空性中耳炎应积极治疗：可用 1% ~ 2% 麻黄素或 1% 呋麻液滴鼻，使耳咽管管口黏膜血管收缩，管口开放；然后做耳咽管吹张通气治疗（耳鼻喉科有此设备），以使中耳腔内与外界气压恢复平衡。



不适宜乘飞机的人群

心血管疾病患者，包括在心肌梗死后 4 个星期之内，脑血管意外发生后 2 个星期内，及严重高血压的患者，都不宜搭乘飞机。而代偿功能衰竭性心脏病或心脏储备能力有限的患者，要听从从医生的指导来决定是否搭乘飞机。

支气管和肺部疾病患者。气胸、先天性肺囊肿和肺活量不足正常人一半的患者，不宜搭乘飞机。

眼、耳、鼻、喉等疾病患者。最近做过眼科手术，患有急性鼻旁窦炎、中耳炎，及固定下颌骨手术的患者，不适宜乘坐飞机。

胃肠道疾病患者。动过腹部手术不足 10 ~ 14 天，患急性食管静脉曲张、急性肠胃炎、急性憩室炎或急性溃疡性结肠炎患者，不宜选择飞机作为交通工具。

精神疾病患者。以往有过暴力或不能预知行为的精神病患者、患有脑肿瘤或最近有过颅骨破裂的患者，不可乘坐飞机。癫痫症患者，除非症状已经受到药物控制及飞机飞行高度不超过 2400 米，否则不宜坐飞机。

血液疾病患者。如果成年贫血患者的血红蛋白含量不足 85 克 / 升，是不宜乘坐飞机的。患上镰状细胞性贫血的患者，不适宜坐飞行高度超过 6750 米的飞机。因血液本身的疾病而容易出血的患者（如白血病或血友病患者），也不宜

搭乘飞机。

孕妇。如果孕妇妊娠超过 240 日，或者有流产症状时，最好不要乘坐飞机。



应对机票遗失

出差、旅游时不慎遗失了机票，一定要慎重处理，否则，不仅会影响自己的行程，也会影响整个团队的行程。

机票遗失后，应及时用电话或当面通知售票处以争取时间。若机票挂失前已被冒用、冒退，航空公司不再接受挂失申请。机票正式挂失必须在飞机起飞前，挂失人应持有本人身份证原件。

在证明机票未被冒用、冒退的前提下，售票处将为旅客出具一张挂失证明，旅客凭此证明可在机票有效期终止后的 30 天内在原挂失地办理退款手续。旅客若想继续航程，应重新购买机票。



避免乘车坐船时读书阅报

有许多出差、旅游的人认为坐几小时、几十小时甚至几天几夜的车船，让时间白白流失太可惜，因而拿起书报阅

读。从表面上看，这样做既充分利用了时间，又增长了知识，实际上这样做不但会损伤眼睛，而且还会影响身体健康。

其危害性主要体现在以下几个方面：

容易出现视觉疲劳导致视力下降：人眼的角膜、房水、晶状体和玻璃体组成了屈光系统，通过晶状体曲率的改变而把物体清晰地落在视网膜上，这就是眼的调节作用。根据所看东西的远近不同，眼睛就必须不断地进行调节。车船在行驶过程中，由于经常颠簸晃动及震动，头部和拿书的手也会随之抖动，很难使书同眼睛保持一定的距离（读物与眼的距离应为 30～35 厘米），为了认清字迹，眼睛的视力调节也得随之快速地变动。而且车船上的照明设备较差，其亮度并不适宜于看书。白天车厢内的光线虽较明亮，但由于列车在不停地行驶，有时还要穿过山洞，光线明暗也在不断变化，致使眼睛为看清字迹，也要不断地进行调节。乘坐车船时的晃动与震动、光线不足、阅读姿势不正确、阅读时间过长等等因素，都会使调节晶状体的睫状肌过度疲劳，调节能力减退，造成视力下降。儿童和青少年的视觉系统还没有最后发育成熟，所以他们在车船上阅读书报害处更大。

头和眼部的不适感：在车船上读书看报，除视力受到损害而视物昏花、模糊不清外，还会产生头晕、头痛、眼睛发胀和眼睛干涩不适的症状。

颈肩背部的肌肉酸痛：头部过低或侧身歪头，易使颈肩背部肌肉常处于紧张状态，导致肌肉酸痛、僵硬，日久甚至可以引起颈椎病。



乘船出差、旅游的避险

乘船出差、旅游，可能会遇险。水上遇险不比陆地，遇险者常无依托，救助不当，可能会导致沉没死亡。倘若救护有方，生存和自救又较空难的可能性更大一些。

当驾船人预知有风暴时，应停泊在港口或绕过风暴。若避之不及，只能迎风行驶，这时的救护措施如下：

要系牢船上一切可移动的东西，包括关紧舱内门窗，取下所有放在上部或桌上的行李物品，放在地上或放人大口袋中，与床脚等固定物捆在一起，以免船身大幅度摇晃时，掉下来砸伤人。

晕船呕吐不止者应趴下，双手抓住床脚。风浪中最好到底舱或趴在中间过道上，趴的方向与船行的方向一致。风浪中不宜进食，否则会加重呕吐。并且也不要停留在甲板上，以免因船体摇晃被甩出甲板，跌入水中。

船上发生火灾应立即扑灭，并将燃烧之物抛入江海之中。当舱中起火无法扑灭时，应迅速关闭着火的舱门，并迅速启动消防系统灭火。甲板下起火，应撤到甲板上，并关上舱门，防止空气进入。

及时穿好救生衣，当火势极猛，船只渐沉或可能爆炸时，要果断弃船跳入江海中。

大型船只相撞或触礁后，船身损伤严重，大量进水或断裂，迅速下沉倾翻，此时必须立即逃到甲板上或跳水逃生。

乘坐救生筏或救生艇逃生，应让老弱妇幼病残孕先行撤离。每个筏上配备 1 ~ 2 个强壮者，以防不测。

跳水时的正确姿势是：双臂叠在胸前，压住救生衣，用一只手捂住口鼻，以防下水时损伤胸部和鼻腔及气管呛水，同时双腿伸直并拢，眼视前方，脚先下水。



巧购靠窗口的火车票

购买两张火车票时，若座号为 3、4 或 8、9 连号时，总有一个座位是靠窗的。以二十二型客车为例，定员 116 人的车厢，凡尾数号码为 2、7、3、8 的座位就是靠窗口的；定员 118 人的车厢，凡尾数号码为 0、5、4、9 的座位就是靠窗口的。如果你买的两张火车票的座号尾数为 3、4 或 8、9，那么不管是哪种型号的客车，都有一个号码是靠窗口的。



慧眼识火车票的真伪

目前，我国铁路各大车站已基本实现计算机售票，而许多小车站或大车站在节假日开行的临时客车仍采用传统的卡式纸版车票。面对市场上出现的伪造火车票，乘客该如何

识别其真假呢？

1. 实行微机打印的新式“电子车票”，采用的是特制纸张，不仅质地柔韧、光滑，而且票面的水波纹线细密，若仔细辨认或稍作转换角度即可见“中国铁路”和“CR”等防伪隐形文字及字符，同时车票上印有条形码。

2. 卡式纸版车票，票面无光泽，质地柔韧不易断裂，四角切割断面不光滑。反之，如是假票，则票面有光泽，四周断面光滑整齐，容易折断，底纹图案不甚清晰，浓淡不均。

手工制作的假票，票上打孔日期的孔洞大小、间距不规范。另外，还须查看车票上打孔的日期与车票背面上的坐签日期是否相符，票面上到站、发站、票价等字迹有无涂改、挖补的痕迹，字迹是否浓淡不均，等等。



巧退火车票

有些旅客购买了火车票以后，由于种种原因需要退票。要想尽量减少退票损失，其中也存在着一些小窍门。

1. 要把握退票的时机。关于退票时机，铁路部门主要有三个方面的规定：第一，在发站开车前办理退票，特殊情况也可以在开车后 2 小时内办理，但团体票必须在开车 48 小时以前办理。第二，在购票地退换连程票或往返票时，必须于折返地或换乘地的列车开车前 5 天办理；在折返地或换

乘地退换还未使用部分的车票时，必须在开车前；特殊情况也可在开车后 2 小时内办理，但团体票必须在开车 48 小时以前办理。第三，旅客开始旅行后不能退票，但因病、伤不能继续旅行时，经车站、列车等方面的证实，可退还已收票价与乘区间票价差额，已乘区间不足起码里程，按起码里程计算。与病、伤旅客同行的人可按同样办法办理。

2. 要分清造成退票的责任。因旅客本身责任造成退票时，铁路部门要按规定核收退票费。退票费按票价计算，每 10 元（不足 10 元按 10 元计算）核收 2 元，2 元以下的票不退。因铁路责任造成旅客退票时，无论在始发站、中途站，还是在终点站，均应积极为旅客办理退票，并免收退票费。



开车出差、旅游的避险

随着私家车的增多，选择开车出差、旅游的人也越来越多，但相应的安全问题也就产生了。

开车出差、旅游时，应有两辆以上的车同行，一旦出了故障可以互相照应。几辆车同行，车与车之间的距离不要太远。还应避免走夜路，走夜路不但危险，而且赶夜路的疲劳也会影响愉悦的心情。

另外，驾驶车辆必须要保持清醒的头脑，要把驾车外出的兴奋收一收。不要等油耗光了再加油，油跑一半，看到好

的加油站要随时加。这样即使加不到好油，和着烧也比光烧次油对车损坏小。如果跑远途且远离公路，最好备 1~2 个安全易携带的铁制汽油桶。

一旦车坏在半路，如果是白天且路况比较好，可考虑拖车走；如果是夜间或不便拖车，可打当地“114”查询汽车救援号码请求救援。为了缓解驾车疲劳，可以找个同伴换着开车，休息时不停地嗑瓜子，并播放节奏感较强的音乐。



骑自行车旅行的避险

目前，有关骑自行车在国内或跨国、跨洲进行旅游、考察、专访等的报道经常见诸报端。骑自行车对于锻炼身体、增强体质、增长见识、饱览胜景、开阔视野、陶冶情操等都具有十分重要的意义。但骑自行车因路途遥远、时间较长、体力消耗大，是对意志、毅力、体力、耐力的综合磨炼与考验，对身体和心理素质要求较高，必须具有良好的心理素质和强健的体魄，因而并不是所有的人都能骑自行车旅游的。

患有以下疾病之一的人，切忌骑自行车旅行：

癫痫：本病随时都有发作的可能，况且骑自行车旅行易兴奋、激动、疲劳，往往会诱发此病。若在骑自行车时突然发作，必然会车损人伤，甚至会危及生命。

脑手术后：凡做过脑手术（如脑瘤摘除术等）的人，

都应忌骑自行车，更不允许骑车外出旅游。因术后有随时发生癫痫的潜在危险，有些人在术后若干年，甚至数十年后还会突然发生癫痫。因其发生癫痫状态无法预料，为确保人身安全，以不骑自行车为好。

严重高血压：患有高血压症者，在日常生活中骑自行车就有突然发生中风的危险，更别提骑自行车外出旅行了！因为骑自行车必须注意力高度集中，人总是处于精神紧张状态。人在这种情况下，肾上腺素分泌增加，血压就会升高，因而原高血压患者血压会更高，极容易发生中风。即使骑车技术娴熟而又慢又稳，也需瞻前顾后，处处提防碰撞别人或被别人冲撞，精神仍会很紧张。所以，高血压病情严重者，或因某病而血压升高者（症状性高血压），尤其是用药物仍不易控制的高血压者，都应切记不要骑自行车。

冠心病：患有冠心病的人，由于冠状动脉循环障碍，心肌常处于缺血、缺氧状态，所以切忌心脏负担过重。如果运动过猛，运动量过大，就会引起心肌供血不足，从而导致冠心病急性发作。

疝气：疝气有腹疝、腹股沟直疝、腹股沟斜疝等不同类型，而最常见者为腹股沟斜疝（见于男孩或老年男性）。就斜疝而言，当用力时疝内容物（多为小肠、大网膜）就会坠入病侧阴囊，故病者阴部有坠胀疼痛等不适感，行动亦不方便。用力时，腹疝会突出于腹壁，直疝则突出于病侧腹股沟。尤其是在用力蹬车时，会使腹压增大、疝内容物增多而容易出现损伤，所以疝气病人不要骑自行车。即使已经手术修补好，半年内也不宜骑车，以防止病情复发。

血栓闭塞性脉管炎：本病是一种全身性慢性血管病，常

发于下肢远端的血管，以肢体末端疼痛、缺血和坏死为特征。其早期症状主要表现为患肢远端发麻、发凉，营养动脉的搏动减弱，特别是间歇性跛行是本病较典型的一个症状：即走不到 1 里路，小腿或足尖会发生疼痛，要坐下来休息片刻才能再走，可反复发作，以致走走停停、停停走走。骑车主要靠下肢运动，故有此病的人切忌骑自行车。

即使是健康的适宜骑自行车旅行的人，也应注意安全。

骑自行车作长途旅游或考察，若不注意骑车姿势、速度、行程及休息，就会使上下肢、阴部的神经肌肉受到损伤，轻则影响行程，重则造成病痛对日后的工作和生活产生较大的影响。

倘若一旦发生肌肉、神经损伤，就应停止骑车活动，注意休息，防止损伤加重，并尽快改乘其他交通工具返回。每天用温水泡洗患处，以促进局部血液循环，改善营养，或口服维生素 B_1 、 B_6 、 C ，每次各 2 片，每日 3 次，亦可肌肉注射维生素 B_1 、 B_{12} ，以促进受损神经的恢复。症状较重者应及时去医院诊治。

预防肌肉、神经损伤可采取以下几点措施：

适宜的车座高度：应根据自己的身高和腿长把车座调整到合适的位置，一般以不高于车把，使腿在蹬踏时恰好能伸直为宜。车座外边可套上一个用布包缝好的海绵垫，不但骑车时感到舒适，而且还可以减缓车座对会阴部的刺激力量。

正确的骑车姿势：骑车的姿势取决于自行车型号大小、车座的高度、车把的位置和个人的习惯。正确的姿势能使人感到舒适、各种动作相互协调，既可减少坐垫与会阴部的摩

擦挤压，能防止前列腺炎等病的发生，又可减轻疲劳。骑车时上身应稍前倾，两肩放松，两臂伸直，腰部稍弯曲，肩背部不要拱起，更不要塌腰。

合适的自行车：长途旅行，最好选用轻便的自行车。若是旧车，应彻底检修各传动和转动部件，并且要加润滑油。这样骑车时既轻松省力，亦可防止或减轻因过度用力蹬车时对会阴部的摩擦与挤压。

合理安排旅程：刚开始的数天内，行程宜短、速度宜慢，待身体适应后，再逐渐加大旅行里程和骑车速度。一般以每天骑 30～50 公里为宜，中途还要注意休息。

避免带病骑车：患有轻度前列腺炎时，应暂时停止骑车，每天坚持用 40 度左右热水坐浴，每次 20 分钟，每日 1～2 次。如果会阴部疼痛、排尿困难等症状较重时，应尽快去医院进一步诊治。



徒步旅行的避险

徒步进行专题调查、采访、考察或是观光、旅游，不但可饱览沿途山川秀色美景，领略他乡异地风土人情，增长知识，陶冶情操，还可锻炼身体，磨炼意志，因而愈来愈受到人们的喜爱。但为确保身心健康和旅行顺利，徒步旅行者应注意做到以下几点。

1. 轻装上路：除必需的生活、工作用品外，可带可不

带的用品一律不带，尽量精简行装，不能精简而可以合用的，可合带一件，以减少旅途中不必要的负担。徒步旅行容易引起脚疼和损伤，可带一点红花油、创可贴等。

2. 穿轻便、合脚的鞋：鞋子最为重要，因鞋不合适而导致脚痛，会影响正常的旅行。在出发之前，要精心选购一双轻便舒适、大小合脚、弹性及透气性能良好、便于远行的鞋子。鞋以旅游鞋为佳，并应在出发前试穿几天，发现问题及时更换。袜子的大小也要合适，不能太紧太短。切忌穿不合脚的鞋或皮鞋、高跟鞋和新鞋，否则，轻者脚上会因磨出水泡而肿痛，重则日久会磨出鸡眼、胼胝，致使走路或受到碰撞时剧痛难忍。

3. 循序渐进，量力而行：徒步旅行应从短途锻炼开始，逐渐增加行程。起步时切忌走得太快，以免体力消耗过大，一般保持每小时 4 ~ 5 公里的速度，每走若干公里后休息 15 ~ 20 分钟，待逐渐适应后自己觉得有把握了，再作长途旅行。

4. 制定切实可行的计划：徒步旅行前应对旅行目的地的有关情况有所了解，再制定出较详细而又切实可行的计划。如途经路线、每天大约走多少路程、游玩哪几处地方、在哪里吃饭住宿等，都要有个大体安排，绝不能盲目进行。否则，住宿、吃饭都无法保障，体力就不能及时恢复；或者再因人生地不熟等原因造成心理紧张、恐慌不安、失眠等，将不利于身心健康。

5. 休息保健两不误：旅行日程要合理安排，并注意休息，勿劳累过度。走路时可能感觉很热，或会出汗，休息时要特别注意不要为贪图一时凉快而坐在风口上，要及时加

穿或披上衣服，以防感冒。每天晚上先用温水泡洗双脚，然后自己按摩下肢肌肉，活动颈、腰部及上肢，以消除疲劳，促进体力恢复。

6. 磨炼意志，坚持到底：徒步旅行既是对体力和身体素质的检验，亦是对意志品质的磨炼与考验。长途徒步旅行，一般在出发后的第三、四天最感疲劳和脚痛，因此，这几天的安排应该有意识地“松缓”一点，或每天的行程缩短一些，让身体逐渐适应。只要有坚强的意志勇敢地闯过这一关，以后反而会感到轻松了。此时切忌怕苦怕累而打退堂鼓，否则会半途而废，前功尽弃，享受不到徒步旅行的乐趣。

7. 防止疲劳性骨膜炎：徒步旅行应当有计划地循序渐进，使身体有一个逐渐适应的过程，千万不可使步行速度过快、时间过长、活动量过大，或连蹦带跳、上下坡跑，或身负重物快走。这样，除使身体疲劳外，还会引起胫腓骨疲劳性骨膜炎，因此而不得不终止或暂缓旅行活动。

本病的发生，多因上述原因使小腿肌肉在胫腓骨的附着点受到过分的牵拉，刺激骨膜引起。此为一种逐渐发生的慢性损伤，其骨膜炎属于无菌性炎症。该病的具体表现特征是：由于骨膜炎刺激而产生疼痛，在小腿下部、脚腕上部多为酸痛或剧痛，活动时疼痛加重，休息后好转，尤其在脚尖用力向后蹬地面时，小腿疼痛最明显；小腿肌肉紧张，用手轻压胫骨的内侧、前侧和腓骨外侧，即感到剧烈疼痛，外踝上方亦可有局限性肿胀；因骨膜受到牵拉，有不同程度的水肿、炎症和出血，用手轻轻抚摩时，感到表面粗糙不平，有小硬结。如在医院作 X 线检查，可见骨膜增厚阴影（在

病变早期 X 线片上无明显改变)。

一旦发生本病，必须采取以下措施：

立即停止徒步旅行活动，尽量减少下肢运动量，更应避免剧烈的跑跳，并用弹力绷带将患病处的小腿下部包扎。用热水袋或热毛巾热敷局部，卧床休息时应垫高患肢，以促进血液循环，加快渗出物的吸收。

治疗手法：按压足三里、三阴交、委中、悬钟、阳陵泉等穴位，每日 1 次，每次 20～30 分钟；患者俯卧，在小腿后侧先用按揉法使肌肉放松，然后用提捏法以刺激肌肉，改善血液循环，按揉与提捏法交替施行约 5～6 次。

通过药物治疗，内服三七伤药片、七厘散等；取梔子、乳香各等份，共研成细末，用酒或食醋或鸡蛋清适量，共调和成糊状摊于布上，裹在患处，每天换 1 次；亦可用强的松龙配普鲁卡因作局部封闭（须上医院施行），每三天 1 次。



出差、旅游中晕动症的急救

人的内耳前庭和半规管起着感受身体位置和调节平衡的重要作用，这些结构的功能若发生异常，则是导致晕车、晕船、晕飞机的主要原因。

当出差、旅游乘坐的车、船或飞机等交通工具运行时，由于上下颠簸或者旋转，乘客的头部位置亦不断改

变，并且由于加速、减速而使身体作直线变速或旋转运动，这样就会使人的前庭器官受到较强的刺激。在一般情况下，人还可以忍受这种刺激而无明显不适，但如果刺激强度过大或持续时间过长，则会因累积作用形成强刺激，造成姿势调节障碍和植物神经功能紊乱，于是就出现眩晕、恶心、呕吐、出汗、流涎、精神不振及无力等反应，即通常所谓的晕车、晕船、晕机（或晕空），医学上统称之为晕动病。

晕动病的症状表现和病情轻重因个体差异而不同，但一般的表现是最初出现轻度头昏、头痛、胃部不适、不愿活动，接着出冷汗、面色苍白、眩晕、恶心、呕吐、身困乏力、倦怠思睡。

大多数晕动病患者都在呕吐后症状暂时得以缓解，稍觉舒服，但也有个别较严重者，需较长时间症状才可缓解。有的人可能没有任何先兆症状而突然发生恶心呕吐，甚至毫无思想准备而猝不及防使呕吐物殃及他人。

大多数晕动病者在离开汽车、火车、轮船、飞机之后，症状逐渐消失，个别极敏感的人，其反复呕吐可持续数天。甚至有特例儿童，素有晕动病史，在得知准备乘坐车船或飞机的前一天，就有恶心呕吐等症状出现。

有些人对汽油或柴油气味不适应，坐车时一闻见这些气味就会晕车，但他们坐敞篷车时则不会晕车。

若想防止晕动病的发生或减轻其症状，可采取以下几点防治措施：

1. 保持心情愉快，因为恐惧、悲伤、焦虑、忧愁等不开心的情绪都是晕动病的诱因。

2. 不断暗示、相信自己不会晕，这是一种较为有效的心理疗法。

3. 如果过度饥饿、过量饮食和过度疲劳，不要乘行。

4. 任选晕海宁、乘晕宁、安定、复方颠茄片等 1~2 种，在启程前半小时服用一片，3~4 小时后再服一片。如果是长途行驶，可每日服三次，每次一片。

5. 在太阳穴涂些祛风油或风油精、清凉油，戴一个涂有这些药的口罩。口含陈皮、话梅、咸橄榄，或嚼一把茶叶，也有解汽油味和抑制恶心的作用。

6. 肚脐上贴一块风湿止痛膏药，或将乌梅干放在肚脐上用风湿止痛膏固定，或在手腕内关穴（男左女右）上用胶布（或纱布、手帕）固定贴上一块酒瓶盖大小的生姜片，对大多数人都有奇迹般的效果。

乘车、船、飞机前要充分休息，适量饮食。人在未得到充分休息或过度疲劳，以及空腹状态下都容易发生晕动病，但也要注意进食不可过多、过于油腻，否则难以消化会加重胃肠负担。且由于进食后胃肠血液供应较多，而大脑血氧供应相对不足，也容易出现头晕、恶心、呕吐等症状。可选择食用一些好消化、热量大的食品，如面包、饼干、蛋糕、瘦肉、动物肝脏、酸牛奶、绿叶蔬菜、苹果、梨等等。在乘坐汽车、火车、轮船长途旅行时，还应带上适量的食品，以便途中及时食用，以供给人体消耗所需的能量。

选平稳的交通工具及颠簸小、通风好的座位。与汽车相比，火车比较平稳，所以旅行时应尽可能坐火车，以防止晕车或减轻其症状。不论是坐汽车还是火车等，都应选择颠簸较小、通风良好的座位。如汽车的中前部（但不能太靠前）。

因其汽油或柴油气味较浓、发动机声音较大)、与火车前进方向一致的靠窗座位或卧铺车厢的中下铺、轮船三等舱以上的座位、飞机的中部座位。为获得较理想的座位,最好提前预购票,或在途中向某位旅客说明情况,争取能调换位置。坐汽车、火车应打开或适时开关窗户,乘轮船要适时开关舱门,以保持空气流通。

减少头部和身体晃动,勿看书报和窗外。如头部可紧靠在座位椅背或其他支持物上,最好斜靠位(但要注意间隔一定时间活动头部及肩背部)。采用这种姿势可降低发病率20%左右,适当紧束腰带(坐飞机时要系好安全带),可以减少腹腔内脏颤动。若因客流量大、拥挤不堪而无法就座时,应抓好扶手或紧靠在座位侧部,以减少身体晃动。更不要在乘坐车船途中阅读书报杂志,也不要出于好奇心不断探视窗外景物(由于车在行走时人也呈相对运动,视觉上则出现窗外景物移动),可闭目或凝视窗内的固定物体。否则,易出现晕车反应。

出差、旅游之前积极治疗原发病。晕动病的发生与人的健康状况不良或某些疾病有较大的关系。如患有中耳炎、内耳性眩晕(美尼尔氏综合征)、高血压、低血压、心律不齐、贫血、脑动脉硬化等疾病的人较易发生晕动病,所以在旅行之前应积极治疗有关疾病,待病愈或病情减轻而稳定时再安排出差、旅游活动,同时要带上有关药物,不能因出差、旅游而中断原发病的治疗。若在旅行期间患急性上呼吸道感染伴有严重鼻塞的人,在乘坐车、船、飞机之前,可点滴鼻净或鼻通等药物,以保持鼻腔通畅。

平时要加强运动平衡锻炼。最简单而有效的方法是各种

走步练习。如走直线，即两脚走成一条直线（服装模特的走法），先向前走，适应后再练习退着走；开始睁着眼睛走，适应后再闭眼练习。走曲线，即先在地上画一条较长的曲线，然后沿曲线行走，中间可增加旋转身体的运动来增加锻炼的难度。亦可经常主动做摇头操，以促进位觉与平衡器官功能的改善，提高前庭机能的稳定性，防止晕动病的发生。具体方法是：头部前倾后仰、左右摇头、顺时针旋转、逆时针旋转，每次每个动作各做 30～50 下，坚持每天早晚各做一次。注意运动幅度不宜太大，用力不宜过猛，每项动作做完后休息 10 分钟左右再做下一个动作。

发生晕动病以后可采取下列措施：

1. 用冷毛巾敷在面部和胸部，可使症状缓解。
2. 恶心想吐时，找个地方尽量吐，吐得越干净，感觉就越好些。
3. 将视线移向远方，凝视。
4. 如果乘船，要调整卧姿。若船是左右摇晃，改为顺着船前进的方向而卧，然后深呼吸。若船是迎浪前进起伏颠簸，则改卧姿为横向平卧，然后闭目深呼吸。
5. 如果乘车，可将座位换到车的前部，这样可减轻颠簸；面向前进的方向，可减少外界景物快速移动带来的不良刺激；或打开车窗，让新鲜的凉风吹拂，可减轻胸闷恶心的程度。
6. 如果搭飞机，张口呼吸也可减轻症状。搭飞机出现的晕动病一般要轻一些，服一片晕车药并吃些巧克力或牛奶糖就能缓解。

以下常用的抗晕动病药，可作为出门旅行的备用药：

乘晕宁片：用于防治乘车、船、飞机等引起的眩晕、恶心和呕吐。

姜：可以制成胶囊服用，或服用姜汁糖，非常方便。还有清凉油、薄荷脑、樟脑、丁香油等。



长途乘车须预防下肢静脉曲张

下肢青筋怒张暴露，则是下肢浅表静脉曲张病变。本病是一种常见病，在我国的发病率为 8%。此病的发生，除下肢深部静脉的病变外，还与长久站立的工作和强体力劳动密切相关。而外出旅行，长时间坐在或站于拥挤不堪的车厢内，或长途跋涉，或徒步考察、漫游，若不注意预防，也可发生下肢静脉曲张。

本病较严重者，在小腿下段会发生皮炎，皮肤颜色变成褐色或黑色，甚至出现溃烂，时好时发或长期不收口、流脓水，此即俗称的“老烂脚”，病者痛苦不堪。因而长途乘车时，必须预防下肢静脉曲张的发生。

预防此病要做到以下几方面：

在车上坐或站 1 ~ 2 小时后，宜走动及伸屈腿活动 10 ~ 15 分钟。

日间长途步行时使用弹力绷带或医用弹力袜套，但要掌握正确的使用方法。使用弹力绷带时，应从踝关节开始向上绕至膝关节下，每绕一圈应与前一圈重叠 1/2，若两圈之间

留有空隙，空隙处很容易发生肿胀。初用时不要绑得太紧，以后可逐渐绑紧，但以无不适感为宜。可在早晨起床时绑好，到晚上睡觉前解开，夏季天气炎热时最好不用。弹力袜套较前者使用简便，效果较好。医用弹力袜套有不连袜、不过膝的短套和过膝的长套两种，又各有大、中、小三个型号，使用时可根据自己的喜好和下肢的粗细灵活选择。

每晚可做双腿伸直弯腰手触脚尖及屈膝屈髋下蹲运动 10 ~ 15 分钟，睡前用温水洗双足及小腿，有条件时洗澡更好，睡觉时垫高双腿。

以上各种方法的作用在于促使下肢静脉回流，从而防止旅行时下肢静脉曲张的发生。



预防出差、旅游疲劳症很重要

出差、旅游时，由于较长时间地乘坐交通工具或骑自行车或徒步行走，以及饮食、睡眠等生活规律的改变而容易引起身体疲乏症候群，我们称之为旅行疲劳症或称作旅行疲劳综合征。

本病症的表现因人而异，但一般都有头晕目眩、脑胀耳鸣、精神不振、腰酸膝软甚至疼痛无力、不欲饮食、腹泻或便秘、失眠等症状。有的还可出现下肢浮肿（久坐使静脉回流不畅），更甚者可诱发原有的心脏病、肝脏病、胃肠病。

为防止旅行疲劳症的发生或减轻其症状可采取以下几点措施。

轻装上阵：在出差、旅游出发之前，做好充分的思想和物质准备，必需品既要带足但又不宜过多，以避免因行李物品过多加重不必要的负担。

慎选交通工具：根据旅行的目的地、日程和路线、经济状况等，事先做好计划安排，选择方便、舒适、省时并适合自己健康状况的交通工具。特别是年老体弱者长途旅行，应尽可能乘坐火车或飞机，以缩短旅途时间，减少劳累。

旅行日程安排合理：出门在外有诸多不便，加之出差带来的工作压力或旅游时赏景观光，都易产生疲劳，所以要合理安排旅行日程，并留有一定余地，不能匆匆忙忙、马不停蹄地奔走。特别是骑自行车或徒步旅行体力消耗较大，更要注意循序渐进，量力而行。行进速度不宜过快，中途应有几次小憩，以保持充足的体力。

增加活动量：乘坐车船长途旅行容易疲劳，可在车厢过道、火车停留时间较长的大站下车去月台、轮船的甲板上活动四肢；或于座位上在不影响他人的情况下，作头颈部摇摆及旋转活动，伸展按摩肢体、活动关节等。

保证充足的休息和睡眠：如在乘车船途中，结伴旅行者可轮换小憩，夜间投宿时要洗热水澡，晚上不能太兴奋，以保证充足的睡眠时间和良好的睡眠质量。



解除疲劳症的方法

出差或旅游者，常因长时间乘坐交通工具或骑车或徒步，而感到身体很不舒服，这主要是因为肌肉长时间不运动，产生不必要的张力，使人感到疲劳的缘故。

想解除疲劳，除了睡眠之外，快步走路也是消除疲劳的妙方。走路可以促进全身肌肉的运动，使身心得到松弛。

若想通过快步走路的方式来消除疲劳则须注意，慢步走是毫无效果的，正确的方式一定要快步走，而且要坚持 15～20 分钟，这样才能平衡全身的肌肉，帮助大脑运动，进而达到消除疲劳的目的。

另外，出差、旅游的途中还可以做一些力所能及的运动操，这些运动操不仅能使旅途的疲劳顿消，而且还有健身效果。但有两点必须要注意，一是动作不要过猛，二是以轻松舒适为度。具体做法如下：

1. 颈部伸展：取坐姿，双手抱头，两肘内夹，稍用力下压使颈部前屈，然后颈部用力尽量后仰，做 8 次，每次静止 1～2 秒。
2. 肩部伸展：取坐姿，十指交叉上举，掌心朝上，然后由慢到快用力后振 10 次。
3. 胸背伸展：取坐姿，两臂屈肘前平举低头，然后两臂向侧后平行伸展，抬头挺胸，做 10 次。

4. 体侧伸展：取坐姿，一手叉腰，另一手臂伸直上举，上体稍侧屈，手臂用力向侧上方伸展 5 次，然后换另一侧做同样动作，每次静止 1 ~ 2 秒。

5. 腰腹伸展：取坐姿，两手抱头，体前屈，然后上体后仰，肘关节外展，尽量把身体伸直，保持 3 ~ 4 秒，慢速做 5 次。

6. 腿部伸展：取坐姿，双腿屈膝置于胸前，然后两腿同时伸直，脚尖前伸，做 10 次，每次静止 1 ~ 2 秒。



避免出差、旅游时“上火”

无论是出差或是旅游，许多人都会出现心跳快、脸面赤红、全身燥热、心绪不宁、口干舌燥、胃口难开、睡眠很差、舌生红刺、口苦、喜冷食和冷饮、小便发黄、大便秘结，有的人则眼睛发红、眼屎多、长针眼（麦粒肿）、牙痛、牙龈肿胀或出血、口腔溃疡等，还有的人在嘴唇、嘴角甚至脸上长疱疹。这些症状就是老百姓通常所说的“上火”。但出差、旅游的“上火”者，绝对不会集这些症状表现于一身，往往只有其中几个表现而已，也不会只有一个表现。“上火”不是医学名词，也不是一种病，而是一组症状表现的总称。

出差或旅游时易“上火”是因为要遵守时间和日程的安排，精神总是处于紧张状态；交通工具的速度、噪音、颠

簸破坏了正常的睡眠习惯；频繁地更换地点和改变环境打破了平常的饮食规律而导致消化不良和便秘；连续不断的公事或参观旅游大量地消耗着体内的能量；全身各系统无时不处在紧张和变化之中，即处于应激状态中。人体一旦进入应激状态，就要调动神经与内分泌系统的机能来做出防御性反应，发挥人体的防御功能，如果这种防御仅是一时的或短暂性的，对身体只有利而无害，但如果持续时间过久，就会破坏人体内环境的平衡和稳定，导致疾病的发生。由应激反应过度引起的疾病在医学上称之为应激性疾病，“上火”就是应激性疾病。因为旅行者大多时时处在应激状态中，所以容易“上火”。

因此，预防“上火”的关键是要能做到以下几个方面。

做好思想准备：在出发前要有充分的思想准备，一旦踏上旅途，无论遇到何事，都应从容不迫，心境平和。一切行动有计划有程序，就能做到事情顺利不兴奋，计划落空不懊丧，发生意外不慌张。

个人生活习惯不要因环境而改变：一切日程安排均按平时的作息制度，按时起床，按时休息，定时开餐，定量进食，不为了赶时间而放弃一日三餐，也不为一席佳肴而狂吃暴饮。

劳逸结合：旅行的日程要合理安排，不要因某一即兴之事而通宵达旦地连续行动。多饮茶水，多吃蔬菜和水果。

预防感冒：出门在外，对当地的四季温度很难摸到规律，要随时小心着凉，即使是夏日也不妨在身边多备一件单衣，切不可为追求外表美而一味地硬挺着着凉受冻。

每天冲服 1~2 包清凉剂：板蓝根冲剂、王老吉凉茶冲

剂、夏桑菊冲剂、金菊冲剂等都是降火清凉剂，出差、旅游时不妨携带几袋，以防“上火”。旅途中不时冲服几袋，是有益而无害的。

假如已经“上火”，就对症用药，绝不要拖延治疗的时间。因为在旅途中，人的抵抗力（免疫力）有所减弱，治疗不及时会引起更多的病症。



正确进行医疗，出差、旅游才健康

人们出差、旅游已不仅仅是追求工作质量和观光游玩，而更多的人选择借此机会进行医疗与办公、旅游相结合的旅行形式。旅行者可以根据自己的身体状况选择合适的出行路径，在出差、旅游的同时进行治疗。

目前，国内外许多旅游胜地，都根据当地有利条件设立了一些慢性病疗养院、医疗中心或康复中心等。这些单位除了利用西医、中医、民俗疗法，或中西医结合等多种医疗方法外，还利用当地特有的条件开展如日光浴、海水浴、矿泉水浴等自然疗法，这些疗法往往对某些疾病有特殊的疗效。

下面的一些治疗方法，可供选择。

1. 沙浴疗法。

采用温热的沙子覆盖或包裹有病的肢体，达到治疗效果。这种疗法有增进机体代谢、改善血液循环和呼吸功能，促进骨组织的再生等作用。

适应征：扭伤、撕裂伤、骨折、关节炎、肌腱炎、神经炎、神经痛、骨盆腔炎、佝偻病、肥胖病、慢性胃炎等。

禁忌征：急性炎症、心率衰竭、虚弱、发热、肿瘤、肺结核及出血倾向等。

2. 泥疗。

采用各种泥类物质加热后，涂敷在人体的一定部位上以达到治疗效果。它的原理是能够降低身体局部交感神经的兴奋性，使毛细血管扩张，增强血液和淋巴循环，改善消化功能和内分泌功能，促进新陈代谢和调整神经系统的功能等。

适应征：风湿性关节炎（急性期过后半年）、慢性脊椎炎、骨折愈合缓慢、骨髓炎、滑囊炎、腱鞘炎、神经炎、神经痛、周围神经系统疾病、消化性溃疡、静脉曲张、栓塞性静脉炎、外伤后瘢痕粘连、痉挛、慢性胃炎、慢性肝炎、腹腔粘连、慢性前列腺炎、慢性副睾炎、骨盆腔炎、卵巢功能不全、慢性鼻旁窦炎、慢性中耳炎等。

禁忌征：肺结核及其他结核病、心率衰竭、动脉瘤、动脉硬化症、肾性高血压、重症哮喘、全身性消耗性疾病、肿瘤、出血倾向、甲状腺功能亢进、糖尿病、白血病、恶性贫血、治疗部位有湿疹或急性炎症等。

3. 日光浴。

日光浴就是将身体大部分皮肤直接暴露在阳光之下，通过日光中的紫外线、红外线等对人体组织产生物理性、化学性的复杂作用，起到促进人体代谢、调节神经功能及增进抗病能力等效果，并能治疗软骨病和一些皮肤病等。

在海滨、河畔等地不妨在沙滩上进行日光浴，以达到保健治疗的目的。进行日光浴时应注意下列事项：

日光太强或太弱均不宜做日光浴，时间应在上午 9:00～12:00，下午 16:00～18:00。气温以 20～22 摄氏度最宜，低于 20 摄氏度或高于 32 摄氏度时则不适宜。

可采用坐位或卧位，可只穿背心、短裤。日光浴的顺序是先晒下肢和背部，后晒上肢和胸腹部。将头部用草帽、阳伞等物遮盖，还应戴上墨镜以保护眼睛。进行日光浴时不要看书，也不要入睡。

要循序渐进，以防止晒的时间过长造成皮肤损伤或高温中暑。开始时每次 5～10 分钟，之后每日增加 5 分钟，直到 60～90 分钟即可。

是否适合日光浴，可先请教医师。一般除急性病、传染性疾病、身体极其衰弱者及不满周岁的小儿以外，均可做日光浴。

适应征：体质虚弱、营养不良、传染病恢复期、贫血、痛风、神经官能症、神经炎、神经痛、心脏病代偿期、高血压、糖尿病、肥胖病、骨关节结核、关节外伤、手术后恢复期、湿疹、足癣、慢性骨盆腔炎等。

禁忌征：浸润性肺结核、动脉硬化、胸膜炎、结核性腹膜炎、心脏病失代偿期、心动过速、甲状腺功能亢进、出血倾向、疾病急性期、发热、月经期等。

4. 空气浴。

即让体表裸露，直接接触周围的空气，利用空气的物理特性和化学成分治疗疾病。根据空气温度可分为温暖空气浴、凉爽空气浴和寒冷空气浴等。

适应征：体弱、贫血、手术后恢复期、轻度心脏病、鼻炎、咽炎、支气管炎、哮喘、肺结核、神经功能性疾病等。

禁忌征：发热、严重虚弱、严重的气管或肺部疾病、严重心脏病、肾脏病、出血倾向等。

5. 海水浴。

全身或部分浸泡在海水中，以达到健身和治病的效果（游泳适于健康者或体力较好的患者）。

海水浴包括以下几种方法：

下半身（脐以下）入水，用手撩水冲洗上半身。适于身体较弱的患者。

膝关节以下入水，用手撩水冲洗大腿以上部位，或坐在海边浅水中，用水冲洗身体各部位。适于身体更弱或做试验性海水浴的患者。

适应征：神经衰弱、体质虚弱、肥胖症、痛风、慢性呼吸道疾病、肺结核静止期、矽肺症、哮喘、胃肠功能障碍、贫血、手术后恢复期、高血压、周边血管疾病、荨麻疹等。

禁忌征：体质过度虚弱、年老体弱、发热、脑血管意外、心脏病失代偿期、肝炎、肝硬化、肾炎、肾结石、月经期、妊娠期、出血倾向等。

6. 矿泉浴。

凡自地下自然涌出或人工开采的矿泉，含有 1 克/升以上的可溶固体，或含有特殊气体，或含有一定量的微量元素，或具有 34 摄氏度以上的温度，可供保健与医疗应用的均称为医疗矿泉。矿泉浴可采用洗浴、口服、灌肠、洗肠及漱口等方法，通常大多采用洗浴治疗法。不同的矿泉治疗不同的疾病。

世界各地一般常见的矿泉有：氢泉、碳酸泉、硫酸泉、硫化氢泉、碳酸氢钠泉、碳酸氢钙泉、硫酸钠泉、硫酸钙

泉、硫酸镁泉、氯化钠泉、铁泉、碘泉、溴泉、淡温泉等。

适应征：

氡泉：心血管疾病、周围和中枢神经系统疾病、妇科病、皮肤科病、外科病等。其作用较温和，老年患者亦可洗浴。

碳酸氢钠（钙）泉：轻度的心血管病、一期和二期高血压、低血压、血管痉挛、雷诺病、脑血管意外后遗症等。

硫化氢泉：慢性骨关节及肌肉疾病、中枢和周围神经系统疾病、妇科生殖系统疾病、皮肤营养不良性疾病等。

禁忌征：

碳酸氢钠（钙）泉：较严重的心血管病、骨关节损伤的早期、周围或中枢神经系统病、三期高血压、急性冠心病、早期心肌梗死、严重的全身动脉硬化等。

硫化氢泉：炎症的急性期、急性风湿病发作后 6 个月内、慢性肝炎、胆囊炎、肾病、肺结核、严重冠心病等。

每一种疗法都有其适应征和禁忌征，要依据自身的情况选择适合自己的疗法，只有这样才会为自己带回健康。



克服出差、旅游时的不利因素

无论是出差或是旅游，对人体的影响既有良好的一面，也有不利的一面，只要了解不利因素产生的原因，有计划、有规律地采取预防措施，就能把不利因素减到最低限度，甚

至使不利因素转变为有利因素。

生活规律被打乱：

每个人的生活都有自己的规律和特点，如进餐、睡眠和起床的时间，饮食种类，烹调方法等。出门在外饮食、住宿、作息时间等都需要重新做安排，因而打乱了原有的生活规律，这种变化可引起暂时的不适应，如食欲不振、睡眠不佳，甚至精神不佳、肢体疲惫等。但这种情况多在短期内就能为人体适应能力所战胜，不必过分担忧。

生活环境改变：

人们对于长期居住的家庭及周围环境形成了适应性，当外出离开了原来的小环境，进入到新的甚至完全不同的环境中，新环境对人体可能会产生影响。如气温、气压、湿度、饮食、微生物的活动等不同，身体会有暂时的不适应，轻者感到身体不适、食欲不振，重者常见有恶心、呕吐、腹泻等，即所谓的“水土不服”。另外，由于生物分布的差异因素，人体对新环境的致病微生物缺乏免疫力；初到寄生虫疫区缺乏防病知识，加上旅途中餐具、居住用品等常是多人接触，都会增加感染疾病的机会和可能性。

“水土不服”一般都能很快适应，同时人体的适应能力也会得到锻炼。对于微生物或寄生虫的感染，只要了解有关卫生知识，注意预防，也是能够避免的。

调适身心：

出差、旅游时，自我身心的调适是非常重要的，调适得好就不会出现焦虑、急躁、失眠、头痛等情况。

精神紧张引起的失眠，是出差、旅游时常常发生的，越是焦虑和兴奋，越是无法轻松入睡。失眠后容易引发头痛和

头部僵硬感，必要时可服用镇静剂。

本身患有某些疾病的人，必须格外注意调适体能和身心状况。像患心脏病的人不适合刺激性强的活动；有气喘疾病者，应避免去空气污染处和过于劳累；平常有慢性肺病者，一旦胸膜发炎，容易发生氧气不足现象，须注意胸口症状；有慢性肝炎的患者，切莫开怀畅饮含酒精的饮料，以免增加肝脏负担。此外，刚开完刀或脑部外伤者，必须慎重考虑自己的体能，安排较为轻松的旅程。

做好充分的心理准备，加强自我保健，准备好急救包、医药箱等必备的工具，才能自我调适，真正享受快快乐乐的旅行。



出差、旅游时的饮食避险

出差或旅游前，不妨好好研究一下目的地的饮食文化。但在享受美味的同时要特别注意卫生，切忌吃未去皮、半生或全生的食物。只要遵循这些简单的原则，健康就会成为你的朋友！

就餐前必须要洗手，一些地方的风俗是用手指抓饭，如果想这样尝试，则一定要先洗干净“餐具”——手指。

餐具如果摆上来时是湿的，最好晾干后再用，或用热茶冲洗一下。最好的办法是自己随身携带一副简易的餐具。

旅途中应避免生食蔬菜和未经去皮的水果，仅仅用水清洗没有太大的作用，尤其有些用来清洗的水也可能是带菌的。在水中加氯或碘可以帮助消毒。

还要注意奶制品，包括冰激凌等，因为用来做原料的牛奶及其中的水可能是未经消毒的。

出差、旅游时的饮食避险主要包括以下几个方面。

饮水卫生须注意：应该避免饮用生水，因为除农药和化学肥料对水的污染外，工业排水对水质的污染也很严重。除污染外，水中往往还含有大量的致病菌，在血吸虫病和肺吸虫病流行区，水中的病原体对健康的威胁更大。所以，旅途饮水以开水和消毒净化过的自来水最为理想，其次是山泉和深井水，江、河、塘、湖水千万不可生饮。没有合格的水可以饮用时，不妨选用瓜果代水。

瓜果必须洗净或去皮吃：因为所有的瓜果都会受到农药的污染。农药洒到瓜果上，不仅在外皮上附着一层，而且会渗透到外层的果肉上。所以，吃瓜果一定要去皮。

用餐须慎重：如果饥不择食地随便吃，将会引起一些不必要的麻烦。街边小摊除了受空气中尘土的污染，摊位中的东西多属中下等甚至变质食品，有些还带有许多病菌，随便选择吃了之后，免不了要生病。

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，店（摊）主及其全部工作人员在视觉上健康无病且注意个人卫生，收款人员不接触食品而且钱票与食品保持相当距离。凡有不符者，都应当敬而远之。

在车船或飞机上要节制饮食：乘车乘船时运动量不大，食物的消化过程延长，如果不节制饮食，必然会增加胃肠的负担，引起肠胃不适。倘若在乘行中饮酒，酒精会引起血管扩张，导致全身燥热，不舒服，还会引起心跳加快、兴奋不安，影响睡眠和休息。如果患有心、脑血管疾病的人喝酒，还会促发心脑血管急症。因此，在乘车船或飞机时，每餐的进食量应比平常减少 $1/5$ 。



出差、旅游时的住宿避险

出差或旅游，难免要住宿休息。在旅馆住宿的人来自天南地北，流动性大。虽然多数服务单位都很重视旅客住宿环境的清洁卫生，但也不可能做得尽善尽美，绝无疏漏。如不注意，就可能感染结膜炎、沙眼、肝炎、疥疮和性病等。因此出差、旅游时必须注意住宿卫生。

注意洗漱卫生：人在旅行时大部分时间都在室外活动，出汗较多，身上易脏。回到旅馆内免不了要洗澡、洗脸、漱口。此时要特别注意，不要使用公共洗漱用具，如浴巾、毛巾、脸盆等，公用物品存在着传染疾病的可能。尤其是洗澡，绝对要避免使用交叉感染性强的浴盆，而应采用淋浴的方式。

使用蹲式便池，避免使用坐式马桶：因为坐式马桶最容易使人感染某些传染性疾病。若没有蹲式便池，可用清洁的

卫生纸垫在马桶的坐垫上再用。同时注意在接触抽水手柄或按钮时，要用小块卫生纸包裹后再用，或便后用肥皂洗手，以免手被污染而得病。

经常开窗换气：门窗经常关闭，室内空气不流通，十分适合某些病毒或细菌生长繁殖。加之室内外温差较大，很容易使住在里面的人感到头昏、乏力、鼻塞，甚至感冒，患上“空调综合征”。为了预防疾病，旅客们应每天定时打开门窗通气，特别是夜间就寝前和早晨起床后，一定要开窗通气 20 分钟左右，使空气对流，以保持室内空气的清洁。

避免裸身睡觉：有的人习惯夜间裸身或仅穿内裤睡觉，住旅馆时应避免这样做，因为旅馆的被褥虽然经过清洗或一般消毒，但并不一定完全干净，裸身睡觉很容易感染多种传染病。因此，应穿一套宽松的内衣睡觉，或用自带的寝具睡觉。



旅游者血栓症的防治

旅游者血栓症又叫“经济舱症候群”，长时间开车或出国搭飞机坐经济舱者，都可能发生这种情况。由于体液的变化，引起血液在身体末端淤积或停滞，特别是运送血液回心脏的静脉更易发生此现象。当脚踝肿胀得无法穿鞋子的时候就是血栓症典型的症状，血液淤积，血管紧绷，座椅对腿的

压力和脱水，种种原因加起来促使了血液栓塞。此病可说是因血液凝结或静脉血液淤滞引起的。

长时间开车，或座位拥挤也会引发此症。一般而言，4小时以上的短途旅行，就可能引起血液栓塞的问题，但是此症大多数发生于长时间的旅行途中。孕妇、抽烟者、患有静脉曲张者、超过60岁者，或体重超重者都是高危人群。旅游者血栓症甚至也可能出现在健康的年轻人身上。

旅游者血栓症预防方法：

1. 多喝水和果汁，少喝酒，因为酒容易使人脱水，不要服用安眠药。

2. 抬抬脚，脱鞋子，少把脚交错起来坐。

3. 衣服宜宽松，避免穿紧的袜子和裤袜，因为会影响血液循环。

4. 定时运动大腿、小腿肌肉，每隔1小时起来走动走动。

5. 适当地调整坐姿，动动身子，如伸伸胳膊动动腿，站一站，做一些下蹲运动以活动一下小腿、大腿和臀部的肌肉。



防治旅途落枕

落枕又称“失枕”，常因熟睡时姿势不良或当风露宿后引起，以急性颈部肌肉痉挛、强直、酸胀、疼痛以致转动失

灵为主要表现。由于人们长途旅行坐车等条件所限，加之旅途劳累等，极易发生落枕。

旅途中发生落枕，多在一觉醒来后，突然感觉头向患侧倾斜，下颌转向健侧，颈部僵硬疼痛，且活动受限，向患侧活动功能障碍尤为明显，更甚者疼痛牵及头部、上背部及上臂部，患处有肌肉紧张且明显压痛现象，常能摸到一个痛性的条索状物，即阳性反应点。

预防落枕的方法：

坐睡时，头正位略后仰靠在座椅背上，避免长时间沉睡（可叮嘱他人或随身携带报时器唤醒），醒后将头向前后左右各活动几分钟，并且双手按揉颈部肌肉，点按太阳、风池等穴位；睡眠时枕头不宜过高或过低，避免露宿，睡卧铺时盖好颈肩部，以防感受风寒。

治疗落枕，可采用以下方法。

压穴摆头法：患者端坐，两眼直视前方，术者以右手拇指轻揉风池、肩井、肩俞、阿是穴（阳性反应点）等穴位，每穴连续按压 1 分钟。然后双手拇指点压落枕穴，令患者同时作颈部左右旋转活动，直至疼痛消失。若无明显改善，可重复一次。

双手端颈旋转法：患者端坐，双手交叉背后，两眼平视前方，主动放松颈项部肌肉。术者站在患者背后，双手持续托起下颌（右手置下颌，左手置枕后），用力上提半分钟左右，同时缓慢地向左右旋转，但左右旋转不得超过 40 度。此法可重复 5～10 次。

指压内关穴：内关穴位于掌侧腕横纹直上二寸的两筋之间。以右手拇指压在内关穴上，其余四指放于内关穴的背

侧，拇指按压内关穴，并上下揉动约 3～5 分钟，使患者感到上肢或肩颈部有酸沉的感觉，此时让其转动头部，疼痛即可减轻，甚至消除。

热敷法：将毛巾用热水浸湿，拧干后放在颈部压痛明显处，热敷 15～20 分钟，可以解除肌肉痉挛，减轻疼痛。

药物：若随身带有麝香止痛膏或伤湿止痛膏，可取一两帖，贴于痛处，12 小时后更换 1 次，可止痛，恢复颈部活动。



出差、旅游中使用公共厕所的避险

目前，许多旅店和宾馆在客房的厕所坐垫上放有“已消毒”的纸条，表示旅客可以放心使用，但这一方法尚不能完全普及，因此，旅行者对通过厕所坐垫传播性传播疾病这一传播途径要有清醒的认识，应引起足够的重视，保持高度的警惕性，采取积极有效的预防措施。

如在公共厕所用厕时，宜采取蹲式，不要取坐式；或带上一些一次性使用的纸垫，以备在只有坐式的厕所使用；若无纸垫，亦可在厕所坐垫上铺上数层卫生纸后再使用，以防止某些性传播疾病的发生。

性病是一组主要以性接触传播的疾病，称作性传播疾病，简称 STD。尽管 95% 以上的性传播疾病是通过各种性行为传播的，但厕所坐垫也会造成此类疾病传播，其中比较

容易发生的是阴道滴虫和白色念珠菌所引起的阴道炎。

公用厕所由多人频繁使用，性传播疾病患者的臀部、会阴部和衣裤中的致病原就会通过污染厕所坐垫而传给他人。如梅毒螺旋体、白色念珠菌、阴虱、疥虫等可从患者身上落在厕所坐垫上，若短时间内另一人如厕就有可能被传染上，据测定，淋病双球菌在厕所坐垫上可以存活 18 个小时，阴道滴虫可在半干燥环境中存活 5 小时。

因而，出差、旅游需要如厕时，必须要采取积极有效的防范措施。



慎防出差、旅游途中被蚊虫叮咬

人人都被蚊虫叮咬过，所以根本没有人特别在意。若仅仅是蚊虫叮咬几下，吸点血，确实是小事一桩。但问题是蚊子的叮咬是传播疾病的媒介，而且可以传播很多严重的传染病。

目前，我国已确定经由蚊虫叮咬可以传播以下四种疾病：

1 登革热：

登革热主要发生在海南、广东、广西和台湾南部等地区。该病由登革热病毒所致，发病时以高烧、皮疹和肌骨痛为特征，重症者可伴有出血或休克。

2. 流行性脑炎：

此病可不分地域流行，主要是儿童患此病，在夏季蚊子

多的季节流行猖獗。其特征是高烧、意识障碍、抽搐，重症者会出现呼吸衰竭。治愈后会留有瘫痪、癫痫、视听觉障碍等后遗症。虽然该病的发病率较低，但死亡率很高。

3. 疟疾：

俗称“打摆子”、冷热病，是由蚊子传播疟原虫所引起的传染病。我国南方比北方多见，患者不分男女老少，一年四季均可发病，但夏秋季发病率最高。此病的特点是周期性高烧、寒战、大汗，伴有贫血和肝脾肿大，重症者会出现昏迷和抽搐等。

4. 丝虫病：

由寄生在人体淋巴结和淋巴管内的班氏丝虫或马来丝虫所引起，主要病变是四肢或精索、睾丸的淋巴管和淋巴结炎。随着病情的发展，淋巴管道阻塞，导致象皮肿、乳糜尿（尿液呈洗米水样）等难以恢复的病变。

蚊子在我国各地都有，但以南方较多，而南方又以两广、海南等无霜雪地区为最，所以，登革热、疟疾也主要流行在这些地区，其他地区只有一些散发病例。

消灭蚊子是不可能的，重点是预防，以下几种简便易行的方法不妨一试：

用维生素 B 药片洗澡，方法是取药片 5～8 片溶于温热的洗澡水中，搅匀后洗全身。用这种维生素水洗澡后，身上散发出来的特殊气味会使蚊子不敢靠近人体。洗一次可保 2～3 日内蚊子不敢侵犯。

在床的四周放置 4～5 盒开盖的清涼油，或洒些风油精，可使蚊子不敢近前。

假如在野外扎营，用凤仙花叶、薄荷叶或番茄叶搓擦

身体暴露的部位，可驱蚊。如扎营有帐篷，可取干浮萍草 500 克左右点燃在帐篷内烟熏，有良好的驱蚊效果。没有浮萍草时，可点燃若干片干棍子皮，其烟雾同样有驱蚊的威力。



出差、旅游途中腹泻的应对

旅行中有许多常见病，最为常见的就是腹泻，通常称之为旅行性腹泻。即是指旅行前大便正常的人，在旅行期间每日排便 3 次以上，或 2 次稀便并伴有恶心呕吐、腹痛等消化症状。腹泻是旅行中最常见的疾病之一。

腹泻的发生主要与下列几种因素有关。

“水土不服”：这可能与日常生活规律被打乱，所饮用水的水质和食物结构被改变等因素有关。例如长期生活在软水地区的人到硬水地区旅行，由于硬水中所含的钙、镁离子太多，会引起胃肠功能紊乱，可发生不同程度的腹泻。

由于环境的变化等引起的精神紧张导致“结肠过敏”而出现腹泻：本病的主要临床表现为大便质稀，量次均明显增多，每天可泻稀糊状或如水样大便 2~3 次，甚至 10 余次，伴有恶心、呕吐、腹泻、绞痛、发热恶寒等症状。

饮食不当或不洁：所感染的最常见的病原体是带毒素的大肠杆菌，其次是沙门氏菌、金黄色葡萄球菌等，也可能由其他细菌、病毒和寄生虫引起。

有许多传染性的生物体都可能引发腹泻，它们多数为细菌。70%的腹泻都是肠内细菌——大肠杆菌引发的。这种腹泻病情通常很轻微，并且是自愈性的。这种腹泻遵从以下三“原则”：在旅行的第三天生病，每天跑三趟卫生间，通常三天内痊愈。

感染什么样的腹泻，在某种程度上要取决于旅行者什么时候、到什么地方旅行。

预防旅行性腹泻的关键是首先要把好“病从口入”这一关。食品是旅行腹泻传播的主要媒介物，食品操作者也在本病的传播中起着重要作用。不适当的烹调、食品的交叉污染、不洁净的餐具、食品贮藏不当、水源被污染等，都可成为本病爆发流行的因素。

因此，旅行者要高度重视饮食卫生，做到不吃不洁和腐败变质的食物，特别是不要贪图便宜而购买流动小商贩兜售的食品，不要在无餐具消毒设备的餐馆就餐，不喝生水（尤其在旅游景点争相饮用的泉水、溪水等），不暴饮暴食，饭前便后都要洗手等。其次，要注意精神放松，消除紧张心理，保持情绪稳定。

对多数腹泻的治疗，可以采用服用口服盐补液。但少数的病人，包括成年人和儿童，腹泻和呕吐可能导致严重脱水，需要马上到医院就医。

另外，有许多物品可以帮助肠胃自行恢复正常，如酸奶、乳酸菌、酸葡萄果汁等，出差、旅游时不妨选用一些。



防治出差、旅游中肠道传染病

肠道传染病严重危害着人类健康，出差、旅游时由于接触的人多、易于疲劳等原因，易使人体抗病能力低下，若在吃、住、行、用等方面稍有不慎，就有可能患某些肠道传染病。

若想预防肠道传染病的发生，必须做到以下几方面。

勤洗手：

有人测定，在未洗手之前，1 平方厘米皮肤上沾有各种微生物多达 1 万个以上，皮肤皱褶处、甲沟里更多。为了防止疾病传染，平时一定要养成勤洗手的良好习惯。外出归来，尤其在食前、便后必须洗净双手。洗手时应擦上肥皂或“舒肤佳”之类的药皂（有消毒杀菌作用）搓洗，再用自来水或流动水冲洗干净。不能几个人同时或先后在一盆水中洗手、洗脸。若是在旅行途中或游览中饿了想吃东西，手脏了但又不方便洗手时，可用干净的食品袋套住食物吃，切忌用手直接抓取食物。还要勤剪指甲，减少细菌、病毒等病原微生物的藏身之处。

自带餐具：

食堂、饭店、车站、码头、旅馆每天要接待许多客人，这些人中难免有带菌、带病毒者。有人曾对公用碗筷、茶具做过细菌检验，发现每只碗或茶杯上沾有 3100 多个细菌，其中有些细菌在 24 小时之后仍然活着。只有经过煮沸或用漂白粉、过氧乙酸消毒后才能比较彻底地杀灭。尽管国家及

各地卫生防疫、工商等部门都有对餐具消毒的明确要求和规定及监督措施，但仍有不少饮食摊主缺乏职业道德，不严格执行有关规定。因此为了防止“病从口入”，最好自带餐具，或去干净卫生、信誉好的饭店就餐，不要贪图方便、便宜而在路边摊点充饥。

忌喝生水：

要养成喝开水而不喝生水的习惯。由于种种原因，某些水源会受到污染，饮用其水后有可能患某种肠道传染病。实验证明，痢疾杆菌、伤寒杆菌、甲肝病毒等，在 85 - 100 摄氏度高温下经 1 分钟就能完全杀灭。所以，喝开水是预防肠道传染病的有效措施。

忌食不洁食品：

某些饭菜、熟制品及其他食品，在制作、贮藏、运输及销售等过程中，可能会受到污染或发生腐败变质，成为某些肠道病的传染源。因此，对某些熟制品如面包、蛋糕、火腿肠、罐头等食前要注意保质期，并从外观性状、口感等方面进行辨别，不符合卫生标准的，绝不能吃；饭菜最好是现烧现吃，防止细菌传染与繁殖，隔顿隔夜的饭菜都要回锅烧透再吃；还应少吃或不吃凉拌菜。

生吃瓜果要洗净：

瓜果在栽培、生长、运输、销售过程中会沾染多种致病微生物或寄生虫。所以生吃瓜果一定要洗净，最好加用“消毒液”清洗，已腐烂变质的瓜果千万不能吃。

忌与病人密切接触：

旅伴中若有人患了某种肠道传染病，要及时送往医院隔离治疗，不要轻易与病人密切接触，以免被传染。



防治出差、旅游中易患的急性菌痢

细菌性痢疾（简称菌痢），是由痢疾杆菌引起的一种常见的急性肠道传染病，以结肠化脓性炎症、弥漫性溃疡为主要病理变化。其主要临床表现起初为畏寒发热、头痛、四肢酸痛，不久即见腹痛、腹泻，接着排脓血样便，一日十几次甚至数十次里急后重（即病人总想解大便，同时伴有坠胀感，有时只有想解大便的急迫感觉而无大便排出）。此病也是出差或旅游时易患的疾病之一。

本病全年均可发生，但尤以夏秋两季最为多见。临床上一般可分为急性菌痢和慢性菌痢两期。菌痢的传染源为急性和慢性病人及带菌者。其传播途径主要是带菌的食物、饮水等。

食物型传播。零星散发或暴发。食物不仅是保存痢疾杆菌的良好媒介物，而且在适当条件下细菌亦能在其中繁殖。

水型传播。痢疾杆菌不仅能在水中存活，并可繁殖，因水源被污染亦可引起暴发流行或散发病。

日常生活接触型传播。主要通过被污染的手而传播。手被污染的机会多，带菌率高。

苍蝇传播。特别是家蝇和金蝇，其有粪、食兼食的习性，易造成食物污染。病原菌在蝇体表面及肠道可存活数小时至4天。苍蝇的带菌率达8%~30%。不少地区观察到苍

蝇消长曲线与痢疾流行曲线有相关现象。

出差、旅游时预防痢疾的关键仍然是要把好“病从口入”这一关。如自己带上食品与饮料，或去干净卫生的饭店就餐，不在路边吃喝无证小贩叫卖的食品与饮料。

生吃瓜果要洗干净。不要在小摊点吃已切开的西瓜，切开的西瓜易受到苍蝇、粉尘等污染。还必须注意饭前便后洗手、不吃剩饭剩菜等。

如果不慎得了菌痢，首先要停止旅行活动，卧床休息。如果有恶心呕吐，可以暂时停止饮食，以减轻胃肠负担，等病情好转后再吃些稀饭、软面条等清淡饮食，忌食多油或有刺激性的食物。应多饮些热水、淡盐水及果汁，以补充水分和维生素，防止水和电解质紊乱。绿茶对痢疾杆菌有抑制作用，可浓煎成 20% 的茶汁，每次服 30 毫升，每日 4 次。对痉挛性腹痛，可口服阿托品 0.3 毫克，并进行腹部热敷。

若为轻型菌痢，每次吃生大蒜 1 头，每日 3~4 次；用鲜马齿苋 60 克水煎服；黄连素 0.3 克，每日 4 次；痢特灵 0.1 克，每日 4 次；复方新诺明 0.96 克（两片），每日两次；氟哌酸 0.2 克，每日 4 次（以上药物可选服 1~2 种）。疗程一般为 5~7 天。

如果起病急骤、体温升高、腹痛、腹泻、四肢发冷、意识模糊、呼吸微弱而浅表等，则可能属重型或中毒型菌痢，应尽快由旅伴送往医院诊治，否则会贻误病机，甚至危及生命。



慢性肺病患者坐飞机须慎重

慢性肺病患者由于肺泡换气功能不佳，肺脏里面无效的空间比正常人多，导致血液当中氧气浓度偏低，二氧化碳浓度偏高。这类型的患者最常出现的症状就是喘，虽然属于慢性疾病，但是急性发作起来却非常容易引发呼吸衰竭或二氧化碳昏迷。

慢性肺病的患者无法从事激烈的活动，也不鼓励外出远游，但是如果病情大致稳定，在医生的指导之下，也并非完全禁止外出。

但是长途旅行免不了要乘坐飞机，当飞机升上高空，伴随而来的环境变化就是空气逐渐稀薄、气压下降。一个身体健康的人对于这样的变化在适应上毫无困难，但是对于一个有慢性阻塞性肺病或是其他慢性肺部疾病的人而言，这样的变化对健康则是具有威胁性的。

因而，乘飞机对一个患有慢性肺病的病人来说是一大挑战。因为这些患者平常生活已经有呼吸上的问题，当乘坐飞机面对机舱内环境中的低气压、低氧气浓度与低相对湿度，很可能导致呼吸功能的恶化。

除了缺氧之外，机舱中的相对湿度较低，对慢性肺病的患者也是一大考验，因为这样的环境会令患者的呼吸黏膜过于干燥，而使得呼吸道中的痰液不易排出，造成患者的不

适，以至于呼吸困难。

病人本身肺部的生理状况、飞机爬升的速度、飞机飞行的高度，以及全部飞行的时间等，都是慢性肺病患者能否适应的关键因素。有严重肺部疾病的病人可能无法适应急性高度变化的生理压力，因此建议此类患者不要乘飞机。

那些平时就处于高二氧化碳血症或合并有脑血管、心脏血管疾病或贫血的慢性阻塞性肺病患者，乘坐飞机产生缺氧和急性恶化的风险，比单纯只有慢性肺病的患者更高。

因此患者最重要的是在上飞机前进行一系列的评估，以便确定自己的呼吸状况，并且做好上飞机后必须准备的事项，尽量将风险减至最低。

飞行途中平时就需要氧气供给的患者，旅途中当然还要继续供给氧气，而有些平时不需要氧气供给的患者，当飞机爬升到一定的高度时，可能就需要氧气的供给了。所以，出发前最好请医生根据患者的病情严重程度，决定患者是否在旅途中需要补充氧气，以及确定氧气流量。

即使医生许可，慢性肺病患者乘坐飞机时还是要特别留意自己的身体状况。在飞机上，动脉血氧浓度会降低，慢性肺病患者的病情可能因此急速恶化，甚至需要在飞机上补充氧气。通常每个座位都提供有氧气罩，由于急性病状恶化会牵涉到紧急医疗救助，因此患者必须在飞机起飞前 48 小时通知航空公司提前准备，并且支付额外的费用。此外，在出发之前，最好先请主治医生写下疾病诊断、预后，以及目前所使用的药品及用法、氧气使用方法。

其他乘机注意事项：

乘坐飞机时，建议要求划位在走道两旁，并且靠近洗手

间的位置。

飞行中不要喝含有酒精的饮料，也不要服用镇静剂，以免病情恶化。抽烟会导致支气管收缩，因此也须禁止。

在飞行途中，每隔 1 小时起来活动 10 分钟，适时运动腿部肌肉，并建议在过道上做缓慢而短距离的行走，以防止静脉血液滞留。

经过了充分而周全的准备，配合完善的计划，慢性肺病患者就能坐飞机进行安全而充实的旅行活动。只是不要单独外出，最好身旁有人随行照顾；出发之前，记得检查随身携带的氧气筒气压是否足够，同时确认平日使用的药物都带在身边，而且数量足够。

如果出发前的健康评估结果为“不适合乘坐飞机”，或被航空公司拒绝氧气的申请，即表示体能状况不适合乘坐飞机，应该改变行程。



出差、旅游中食用肉制品 须防肉毒中毒

人们外出旅行，喜欢带一些如火腿、火腿肠、带包装的午餐肉、烧鸡、咸鱼等肉类制品，因这类食品携带和食用比较方便。但如果由于某些肉制品在加工、运输、贮藏、销售、食用等某个环节被肉毒杆菌污染（其中大多属不法商贩自制的假冒伪劣产品），肉毒杆菌在食物中繁殖，

产生肉毒毒素，人吃了被污染的肉制品，就会发生肉毒中毒。

肉毒中毒是由于食入含有肉毒毒素的食物而引起的一种食物中毒。肉毒杆菌存在于土壤和人畜粪便中，很容易污染肉类、豆类食品。在无氧和适宜温度等环境条件下，该菌可生长繁殖，产生出毒素。

一些火腿、腌腊食品，或瓶装、罐装的肉类制品，或密闭发酵的食品，如自制豆酱、臭豆腐、面酱等，这些食品如果处理不当，也容易被肉毒杆菌污染而引起肉毒杆菌毒素食物中毒。

肉毒毒素是一种强毒性的毒物，比一般化学毒物及细菌毒素的毒性强。肉毒毒素被食入后，多在食后 16 ~ 36 小时发病，表现出特殊的神经症状。其毒素可作用于中枢神经，主要是脑神经核。它与周围神经也有特殊的亲和力，可作用于神经肌肉接头处及植物神经末梢。肉毒毒素的主要作用是阻断胆碱能神经的传导，通过抑制乙酰胆碱的释放，使神经通往肌肉的冲动传递受阻，因而肌肉不能收缩，产生麻痹现象。眼内外肌麻痹可使眼睑下垂、复视、斜视、视力模糊；舌肌、咽肌麻痹可以出现咀嚼、吞咽困难。肉毒中毒以神经系统症状为主，与以胃肠道症状为主者的一般的食物中毒不同，因而要注意区别。

出差、旅游时防止肉毒中毒主要应做到以下几方面：

把好购买关。购买肉制品时一定要认真仔细地挑选，这一点最为关键。首先查看是否有商标、产品标准编号、厂家、厂址、生产日期、防伪标志（某些产品有）等，若没有则属假冒伪劣产品；其次看包装及感观性状，如有的瓶

2 1

5 ~ 6

1

瓶

5

20

20 ~ 30

3

1

20 ~ 30

20

10



60%

80%

0.1

25

2

4 ~ 6

5

2

4 ~ 6



骨神经痛的治疗原则应是疏导经气、活血止痛。首选按摩手法治疗，治疗便捷，效果快，且经济实惠，但不能自我治疗，可由同伴相助。

对坐骨神经痛较轻的治疗方法：病人仰卧，手脚自然伸直，然后曲双膝贴近胸部，这时会发现有一条腿屈膝有困难。将容易弯曲的腿放下伸直，施治者将不易弯曲的腿尽量推向病人胸部，然后让病人尽力吸气；吸气差不多时，以右手推住膝部，左手用中等力从下向上猛地拍打弯腿一侧的臀部。如果疼痛轻，只此一招便可治愈。

对坐骨神经痛严重的治疗方法：病人卧法同上，屈膝贴胸，两腿一同做屈伸运动。之后，施治者双手正面抓握病人的两膝，推近胸部，以其腰和臀部为轴，耐心地分别向左、右方向各旋转八次。之后，施治者松开病人两腿并让其伸直后，改为面向病人并跨其下腹站立，然后弯腰用双手托住病人系裤带处（腰部和髌骨），以病人的脐部为轴向左右各摇摆六次。之后保持原姿势不变，使劲将病人腰髌部往上托起20厘米，紧接着突然松开双手让病人的身体落下，反复做三次，病人要全身放松予以配合。最后，病人两腿尽量叉开伸直，施治者半跪坐姿，两手拇指捏住病人痛腿的外踝位，两手握紧踝部（脚脖子），并同时向内侧扭转和向下方用力拉，反复三次。此法对各种原因引起的坐骨神经痛均有效，但要注意治疗时手法不要粗暴过猛。如果一次不能彻底止痛，可再做一遍，一般无须再做第三遍即愈。



快速止住出差 旅游时的小腿抽筋

出差或旅游时会比平时走路多，腿脚疲劳也就在所难免，因此夜间或白天运动中常常会出现小腿抽筋。

小腿抽筋也叫腿肚子抽筋，这是民间的叫法，医学上称之为腓痉挛。腓痉挛是因为腿肚子腓肠肌痉挛而导致腿部抽筋，并随之产生剧痛。小腿抽筋不论是发生在夜间、游泳时，还是发生在活动的时候，都是因为腓肠肌过度疲劳，或者掌管消除疲劳作用的肝脏功能降低所致。

小腿抽筋虽然剧痛难忍，但这种情况即使不予医治也能慢慢自愈，不过，持续疼痛和反复抽筋的时间太长，对肉体上造成的痛苦太大，应该立刻解除痛苦。

下面介绍两种方法，可以立解痉挛，即刻消除剧痛。

1. 伸直抽筋的腿，用手紧握前脚掌，忍着剧痛，向外侧旋转抽筋的那条腿的踝关节，剧痛立止。旋转时动作要连贯，一口气转完一周，中间不能停顿。旋转时，如果是左腿，按逆时针方向；如果是右腿，按顺时针方向；如果有人帮助，因为是面对面施治，施治者的方向正好相反，而脚关节的旋转方向不变。要领是将足向外侧一扳，紧跟着折向大腿方向并旋转一周，旋转时要用力，脚掌上翘要达到最大限度。

2. 按压腓肠肌头神经根。在膝关节内侧两边（或膝窝

下边)，有一个地方是腓肠肌头的附着点，通往腓肠肌的神经根干就在这里面。小腿抽筋时，用大拇指摸索膝窝两边硬而突起的肌肉的主根，然后用强力对此处按压，异常兴奋的神经就会镇静下来，抽筋停止，剧痛消失。

以上两个方法效果神速，但如果是游泳时抽筋，采用上述方法止痛在操作手法上就会有困难，因此，游泳时抽筋仍是采用手使劲往身体方向扳脚拇趾的方法。扳拇趾时，大腿要尽量向前伸直，同时脚跟向前蹬。往往扳一次不易见效，可反复进行，直至症状缓解为止。但要注意，每扳一次，必须先深吸一口气，以防溺入水中。

预防小腿抽筋的方法比较简单，活动前、活动中稍做休息，活动后、游泳下水前和睡前按摩小腿肚子即可。如果是常抽筋者为预防游泳抽筋，可将生姜捣烂，连渣带汁一起涂擦在小腿肚子上，然后充分按摩，效果比较理想。



出差、旅游时巧用刮痧治病

出差、旅游中，受了风寒而觉得头痛、背痛、周身疲倦、四肢无力，或夏日中暑、胃肠平滑肌痉挛等，都可采用刮痧疗法来治疗。

刮痧疗法无须任何药物，只需简单的一个碗、一个陶瓷汤匙，甚至于仅需一点水，就可以进行治疗，而且自己可以为自己治疗。所以，刮痧疗法特别适合在旅行

中治病。

中医认为，人感受了不正常气候和风寒之后，就会使皮肤汗孔致密，使得阳气不得宣通适泄，就会出现恶寒、发热、无汗、头痛、身痛，重症时还会出现四肢厥冷、脉搏沉细或迟紧，或突然出现手足逆冷、面色发青、精神恍惚、头晕目眩，甚至昏厥。中医温热论认为，夏秋空气最浊，水土郁蒸之气触人，人感受了而发病，发于夏季的叫“梅雨蒸”，发于秋季的叫“桂花蒸”，这些病都是水土秽气杂合而成。这些病症称之为痧症，是夏秋旅行最常见、最容易犯的病。

刮痧疗法是刺激皮肤末梢神经的一种治疗方法，目前常用的刮痧方法大致有以下三种：

1. 扭痧。

用中指与食指蘸冷水湿润后，在患者颈部、两腋前皱纹12寸左右处，将皮肤挟起由上而下、猛拉猛松，使皮肤出现一行或数行紫红色的出血点为度。

2. 刮痧。

用铜钱、硬币、陶瓷汤匙或梳子的脊背部位，蘸上菜油或茶油（先煨热），在颈部、脊椎两侧、肘窝、腋窝等部位，进行由上而下的刮擦，各个部位各刮上2~3下，至皮肤出现深紫红色为度。

3. 放痧。

施术者站立在患者前面侧位，用右手大拇指、食指蘸冷水，在患者一定部位进行捏拿、弹放，掐拿的部位根据病情而定，如头痛捏颈部及眉心，恶心、呕吐或胸闷捏肩膀及两臂。此法具有舒筋通络的作用。

以上三种刮痧方法，以前两种最常用，易学易行。刮痧疗法中的“紫红色出血点”是指片状皮下出血，并非稀疏的点状皮下出血，“紫红色”一定要到紫红的程度，否则收不到治疗效果。扭、刮过的皮肤会有充血、水肿隆起，会有辣痛之感，无须对此施任何药物。

刮痧时必须注意几个问题：

刮痧时应由上而下、由中间向两侧刮，只宜单方向刮，不能来回刮；每处大约刮 20 下即可。在扭痧、刮痧或放痧时，均应避免风直接吹向病人，以免受冷而加重病情。病人不管是取坐姿还是取卧姿，均应做到体位舒适。在扭、刮时，如果病人觉得疲劳，可变换体位。扭痧或刮痧后，要抹干留在皮肤上的水渍或油渍。对瘦弱的病人，尽量不刮背部。如果病情较重，出现小腿筋膜痉挛痛，可将双腿浸泡在温水中。如病人冷汗不止，又吐又泻，应立即送医院救治。



出差、旅游时巧用拔火罐治病

受凉引起的头痛、腰背四肢疼痛、落枕、胃脘疼痛、神经性麻痹、坐骨神经痛、慢性支气管炎、肠鸣腹痛、关节炎、扭伤、挫伤、癌肿等是出差、旅游中常见的病症。拔火罐则是借火热作用促进血液循环和调节神经功能的好方法，所以很适合在缺医少药的旅行中采用。

拔火罐分投火法和闪火法两种，前者是将纸片或 95% 的酒精棉球少许烧着，点燃投进罐内（竹罐、陶土罐或玻璃罐均可），乘火力旺盛时，立即扣在应拔的部位上。此法适用于侧面横拔。闪火法是用长镊子夹住点燃的酒精棉球，在罐内围绕一周抽出，迅速将罐扣在患处。

火罐吸在皮肤面上的时间随病情、部位而定，一般是病重者长，病轻者短，肌肉丰厚的部位宜长，肌肉浅薄的部位宜短。短者不宜少于 5 分钟，长者不得超过 15 分钟。起罐时左手要压住罐旁的皮肤，右手拿住火罐，稍向一边倾斜，让空气进入罐内，便自行脱落。

但要注意的是，拔罐时投火或闪火动作要快，防止烧灼罐口烫伤皮肤。身体过于虚弱、枯瘦或有皮肤病的老年人，不宜拔火罐；肺结核、高血压、皮肤过敏的人或骨骼凹凸不平、有毛发之处、大血管处，也不宜拔火罐；局部有皮肤溃疡患者、怀孕三个月以内的妇女、6 岁以下的小孩、严重的心脏病及血友病患者、发高烧的患者也应禁用。留罐时如有疼痛、吸力过大的感觉，可压住罐口，使之稍进空气以减轻负担，否则易起泡。起罐后，起泡较大的，用粗针从侧面刺穿，排出水液，但应保留表皮，涂些龙胆紫，覆上消毒纱布，以防感染。

拔罐疗法操作简单，应用广泛，疗效迅速，经济安全，很适用于出差、旅游中治病。



出差、旅游时正确利用冷、 热敷治病

冷敷和热敷是两种无药物的物理疗法，操作简便，疗效理想，不受环境条件的限制，因而非常适宜在旅行途中应用。

冷敷：

冷敷可降低体温、减轻疼痛、减轻局部出血和充血、制止炎症扩散，常用于旅行中中暑和高烧，碰伤和扭伤的淤血肿痛，鼻出血等。

操作方法及注意事项：

1. 湿冷敷，毛巾一条，在冷水或冰水中浸冷，拧干至不滴水为度，根据需要折叠后敷于患处，5～10分钟更换一次冷毛巾。

2. 冰冷敷，取冰块或冰棒、雪糕之类的冰饮若干，装入塑料袋或冰袋，敷于患处。外伤时敷于伤部；用于止血时敷于颈部两侧、腋下、腹股沟等体表大血管处；用于鼻出血止血时敷于鼻根处，但必须用绳子固定，因鼻出血时病人不便取卧位；用于高烧降体温时，敷于前额和头顶部位。

冷敷中必须注意，禁止敷阴囊部和枕部（后脑勺）；不可看得见的皮肤青紫淤血者，不可冷敷；慢性炎症不可冷敷；大面积组织受伤不宜冷敷；冷敷过程中如果发现皮肤变色，

或患者感到冷敷处出现麻木感，应撤去敷物停止冷敷；腹部不能冷敷；外伤冷敷只限于受伤初期（24 小时内）。

热敷：

热敷所起的作用是保暖、减轻深局部组织的充血、改善局部血液循环、减轻疼痛、制止炎症扩散。多用于腰腿及关节痛、风湿痹痛、消化不良、消化不良性腹痛、淤肿初起、外伤后期。

操作方法及注意事项：

1. 湿热敷，毛巾一条浸入高温热水中，然后提起，等温度降至 65 摄氏度左右（以防烫伤）拧于至不滴水为度，根据需要的大小折叠，敷于患部，每 5 分钟更换一次热毛巾。

2. 干热敷，即用热水袋盛热水，或炒砂、炒盐、炒大米后，用布袋或布片包好，垫一毛巾，敷于患处。

需要注意的是，各种出血的情况禁止热敷；外伤初期禁止热敷；未确诊的急性腹部疾病，如腹痛，禁止热敷；额、面、口腔部的早期感染不可热敷。



出差、旅游时按摩运动的保健

出差、旅游本是一项有益健康的运动，但许多人没有从旅行中获益，原因就是不善于在旅行中保持身心健康。

旅行者为了预防某些疾病的产生和达到消除疲劳的目的，旅行中可运用专家推荐的三套按摩、运动方法，这些方

法专供乘火车、飞机的旅行者及办公室人员之用，既不妨碍他人，又能消除疲劳。现摘录如下。

1. 保健按摩法。

(1) 头面部按摩：

扣攒竹：攒竹穴在眉毛内端。两手拇指于第一骨节处弯曲 90 度，其余四指握拳，用拇指弯进的突出部左右交替叩击双攒竹穴，每穴 15 ~ 20 次，用力以微感不适为度。有消除头痛、眼胀、视力疲劳的作用。

点睛明：睛明穴在眼窝内壁与鼻根之间。以两手食指端分别点压双睛明穴 15 ~ 30 秒，以微感不适为度，有止痛、明目的作用。

揉眼皮：以两手拇指背轻按于双侧眼皮上，然后旋转揉动，朝顺、逆时针方向各揉 15 ~ 20 次，有消除眼球胀痛及明目的作用。

按太阳穴：用两手食指端分别压在双侧太阳穴上旋转，朝顺、逆时针方向各旋转 10 ~ 15 次。有通经活络、止痛醒脑的作用。

叩牙齿：口轻闭，上下牙齿相互轻叩 20 ~ 30 次，同时两腮和舌配合作漱口的动作，边叩边漱使唾液分泌增加，有增强牙齿、促进消化的作用。

摩鼻背：两手拇指微屈，其余四指握拳，用拇指背用力摩擦双侧鼻背至局部发热为止，约 30 次左右。有助于通气，预防感冒。

干洗脸：两手轻作掩面状，五指并拢，由额向下拂面似的洗脸 20 ~ 30 次。有醒脑、降压的作用。

假梳头：十指微屈，以指尖接触头皮，从额头到枕后，

从头顶到两侧进行“梳头”10~15次，以头部有发热感为度，有醒目、止痛、降压的作用。

鸣天鼓：两手掌心按紧两耳孔，两手中间三指轻击后枕部十余次，然后掌心掩按耳孔，手指轻按后枕部不动，再突然抬离，接连开闭放响十余次，最后以小指或食指插入耳孔内转动三次，再突然拔开，共做3~5次。有清醒头脑、增进记忆、强化听力、预防耳病等作用。

（2）胸腹、腰部按摩：

揉胸脯：以两手掌按在两乳外上方（胸大肌）旋转揉动，顺、逆时针方向各揉十次。有加速血流、减少胸肌疲劳等作用。

抓肩肌：以右手拇指与食指、中指配合捏提左肩肌，即肩井穴周围，然后以左手拇指与食、中指配合捏提右肩肌，如此左右手交叉进行，各捏提10~15次，有松肩、消除疲劳的作用。

点膻中：膻中穴在胸骨体中央，平两乳头连线中点（男）。以拇指肚稍用力压两乳头连线中点处，约30秒后骤然放开，再压、再放，可重复3~5次。有豁胸、顺气、镇痛、止喘的作用。

苏华盖：中医认为，肺居上焦，呼吸时一张一缩似一柄华丽的伞盖。练时要端坐，心静神宁，深吸一口气，然后慢慢呼出，这样一吸一呼重复十次，有吐故纳新、健肺顺气、改善呼吸功能的作用。

豁胸廓：两手微张五指，分别置于胸骨左右两旁的胸壁上，手指端沿肋间隙从内向外滑动，各重复10~15次。有开胸顺气，止痛、止喘的作用。

舒大肠：一手叉腰，另一手五指张开，指端向下，从胃腕（心口窝）起，经脐左旁到下腹部，然后向右向上至右肋下再向左，沿着大肠行走方向擦揉，共十次。有疏通大肠、增进消化功能、预防便秘的作用。

分阴阳：以肚脐为中心，两手虎口相对置脐眼左右，然后由里向外分抚，共十次。有顺气、消胀、增进消化功能的作用。

揉环跳：环跳穴在臀部，大转子后凹陷中。以左手拇指端揉左臀环跳穴，再用右手拇指端揉右臀环跳穴，交叉进行，各十次。有通经活络、壮筋强足的作用，可坐着也可站着揉。

搓腰眼：两手紧按腰眼，用力向下搓到尾骨，左、右手一上一下同时进行，共搓 30 次。有壮腰强肾、防治腰痛的作用。

（3）四肢部按摩：

甩双手：两臂自然下垂，由前向后甩动 30～50 次，有放松肩、臂、腕、指关节，通畅气血，增强手臂功能的作用。

捶前臂：左右手握空拳，在对侧上肢从肩到手腕扑打共 20～30 次，有通经活络、灵活关节、预防关节炎及手臂酸痛等作用。

顶十指：两手掌心相对，左右手指用力相顶共十余次。有活动指关节、促进手部功能的作用。

捏虎口：以右手拇、食指捏左手虎口，再以左手拇、食指捏右手虎口，各十次。有增进手部功能、治疗头面部疾患的作用。

旋膝盖：两手掌心紧按双膝，先齐向外旋转十余次，后

齐向内旋转十余次。有增高膝部温度、驱逐风寒、灵活筋骨、增强膝部功能以及预防关节炎的作用。

擦大腿：两手卡紧一侧大腿根部，用力下擦到膝盖，然后擦回到大腿根，来回共 20 次。有促进关节灵活、腿肌强健、预防腿病等作用。

揉腓肠：以两手掌夹紧一侧小腿腿肚（腓肠肌），旋转揉动，每侧 20 ~ 30 次。有疏通气血、加强肌力的作用。

招跟腱：以食、拇指招跟腱，每侧招 10 ~ 20 次，有改善足部功能、消除下肢疲劳、增强脚力的作用。

搓脚心：两手搓热，然后搓两脚心各 80 余次，有导虚火、舒肝明目的作用。但在公共场所诸多不便，这一小节可以不做。

2. 坐姿体操运动法：

双手十指对紧，均匀呼吸 5 次（以下每节动作都要均匀呼吸 5 次）。

用右手握左腕，顺腕下推，即推动腕关节及腕部肌肉，然后换左手握右腕重复动作。

双手十指互扣，用力外拉。

双拳紧握。

两腮鼓气，并屏住呼吸。

紧咬牙齿。

张嘴作尖叫状，但不要叫出声。

双唇用力紧闭。

双手下垂，紧擗下巴（下颌）。

双手十指互扣，左右猛推。

双手向下，头往后仰。

双手向脑后，全力以头向后靠，双手向前用力。

两手从外侧紧挤双膝，双膝则向外反推两手。

伸直双臂，用全力下压座椅扶手。

两臂伸直，用力向外推座椅扶手。

双手全力抱紧双膝，双膝全力向外推双手。

3. 保健体操。

此体操专为坐得太久的人所编，可促进血液循环、增强肌肉力量、改善心脏功能、消除久坐疲劳、减少关节疾病，适合乘火车、飞机的旅行者在座椅上进行运动锻炼。

(1) 准备运动：

坐姿。两脚尖着地，脚跟上提，脚尖尽量向椅子靠拢。左腿上抬伸直拉平，脚跟尽量向前推，脚尖往后收（向自己），还原。换右腿，动作如前，再双腿同时做一遍，整节动作重复 4 遍。

坐姿。双脚并拢，脚尖向前，左腿屈膝抬起，双手紧抱小腿贴胸，还原。右腿照样做一遍，然后两腿同时进行一遍。起身，臀部刚离开座位便向脚尖弯身，还原，放松，整节动作重复 5 遍。

坐着跑步，每一步都尽量将足跟提高，手臂提起弯曲，同走路一样，随脚步摆动手臂，做 1~3 分钟。

(2) 促进血液循环运动：

屈肘，右前臂向上抬，左膝向右肘提高，还原。右膝和左肘做同样的动作，整节重复做 15 遍。

座位上做障碍滑雪。坐着，两脚跟尽量斜向右，同时两手也同放在右边。提起脚跟，将脚跟和两手臂同时转至左边，整节重复做 30 遍。

(3) 增强肌力运动：

腹、背运动，增强支撑背部与腹部的肌肉：

坐姿，腰背挺直，两手臂自然垂直，两脚靠拢。尽量收缩腹肌，上身前弯，同时翘起脚尖，脚跟着地。脚尖放回地面，放松腹肌，直起上身恢复端坐的姿势，整节重复做 30 次。

坐姿，全身放松，尽量收紧腹肌，保持 7 秒钟，再放松 7 秒钟，重复 8 次。

坐姿，全身放松，两肩下垂，背伸直，集中力量收紧背部肌肉，保持 7 秒钟，然后放松 7 秒钟，重复做 8 次。

防止背肌僵硬和酸痛、使肌肉关节灵活的肩臂运动：

坐姿，两肩放松，先右肩尽量向前推，再左肩向前推，还原，放松。十指交叉互握，两手向前伸，再向上举直至越过头部，在不能再往后举时转掌心朝上，并轻轻向上推伸，整节重复 8 次。

有节奏地轻轻转动双肩，转大圈，向前后各转 10 ~ 15 次。

(4) 腿脚运动，防止腿脚肿胀和僵硬：

脚跟离地，翘起脚尖，用双脚转大圈，先左后右各转 15 圈。

坐姿，两前臂平放腿上，拳落于膝上，上身向前屈，全身重量压在膝上，尽量提起双脚跟，再放下脚跟翘起脚尖，重复 30 次。

(5) 手、腕运动，预防手指肿胀：

双手握拳，掌心朝下，双腕向各方向转，伸开五指，还原，重复 15 次。

(6) 颈部运动，防止颈肌紧张：

低头，下颌贴近前胸，停止片刻，头向后仰，再尽量向右转头，然后点头 3 次。头尽量向左转，点头 3 次，整节重复 10 次。

右手放在右耳上方头部，头向右侧屈，用手稍给阻力，还原；换左侧，重复 10 次。

(7) 放松运动：尽量放松，端坐，轻轻均匀地深吸气，再呼出，要呼尽。一吸一呼，重复 5 次。



心血管病患者出差、旅游避险

出差、旅游中常有人会因心脏病猝发而引起生命危险。因此有心血管病的人在出差、旅游时应注意下列问题：

1. 急性心肌梗死或不稳定型心绞痛或脑中风后 3 ~ 6 个月内不宜出远门。
2. 高血压患者若血压不稳定，尤其大于 23.94/15.96kPa (180/120mmHg) 者，不适合出国出差或旅游。
3. 心力衰竭患者尤其功能第三级以上者不宜爬山涉水。
4. 随身携带“病历摘要”，包括诊断与治疗，必要时附心电图。
5. 注意时差的调适，如有焦虑不安、头痛、倦怠、意识迷糊等症状，易猝发心脏病，应加以警觉。
6. 高空飞行时，空气稀薄，气压偏低，人体血液含氧

量降低，肺部内膜穿透性改变，当肺动脉灌注压上升，有可能发生高纬度性肺水肿，故有心血管病的人，不宜搭乘飞机。

7. 高血压或有心绞痛的患者应避免提举重物，因为提举重物可导致末梢血管阻抗增加，血压升高，心脏负荷急增，对于心脏贮留功能不多的患者伤害很大，易引起心脏病发作。为减少心脏的负担，忌以单手提举，而应用双手提举重物。

8. 服用心血管药物、利尿剂会减少体液及盐分；血管扩张剂会增大血管的空间，有导致脱水或低血压的可能。故平时服用这些药物的患者要注意水分、盐分的补充以维持正常的血流动力学。一般而言，在常温（20摄氏度）下，日常所需水分大约在 2000 毫升左右，温度每升高 10 摄氏度应多摄入 1000 毫升的水分，所以在大热天，温度高达 40 摄氏度时，应有 5000 毫升的水分才可维持正常生理功能。由于水分留存体内有赖盐分之伴随，所以每 2000 毫升的水分应加 1 汤匙的食盐，才能达到补水的效果。

9. 长途旅行，如有 6 小时以上的时差时，药物动力学会发生改变，宜选用长效药较方便。

10. 淋浴比泡浴安全，但水温不宜超过 42 度。若泡浴，每次以 10～20 分钟为限，每日 2～3 次。血管的张弛随体温的调整而有变化。洗热水澡时血管需要扩张才能散热；反之，洗冷水澡时则需依靠血管的收缩才能保温。血管的张弛率由脑中枢根据生理状况而调整变化。老年人的血管张弛功能迟钝，张弛无度致使血液循环及血流动力学不能配合，血流在脑部或心脏都要减少，易有脑中风和心脏病的发生，故

老年人温泉沐浴时的发病率较高。



糖尿病患者出差、旅游避险

许多糖尿病的患者也经常出差或旅游，在途中怎样才能维持良好的持续性治疗，须注意以下方面：

1. 应该随身带病历摘要，包括疾病诊断与治疗，使用药名、剂量及品牌等，若为口服降血糖药物也必须把品牌、商品名及学名全部写清楚。注射胰岛素的患者，胰岛素盒子或瓶子上也均应注明剂型。

2. 携带小型血糖测量仪（及足够的试纸和针头）或用测试尿糖的试纸作为调药的依据。

3. 勿穿新鞋，鞋子不要过紧；穿没有松紧带的袜子，以免下肢血流受阻。

4. 必须把握饮食定量的原则，携带足够的点心和饼干、冷饮，甚至巧克力或糖果以备不时之需，预备进食前 30 分钟，就要找好用餐场所，这样比较安全。如不得已吃饭时间需要延迟时，每延误 1 小时，以摄食 10 克糖类（碳水化合物）点心作为补充，如 1 个橙子、半个苹果、半根香蕉、2 块维生素方糖或 6 片全麦饼干等。

5. 服用口服降糖药者，须准备实际需要量的 1.5 倍，若时差过大，服药量需稍作变动。

6. 注射胰岛素的患者，必须随身携带约实际需要量 2

倍的药量（分成两份保管），塑胶注射器（准备需要量的 1.5 倍）及密封的消毒酒精棉。出差或旅游时胰岛素不用冷藏，但不要把胰岛素放在汽车后行李箱或驾驶室右前方置放杂物的小抽屉里。坐飞机时则不宜放在货仓托运的行李箱中，因为高空的温度非常低，胰岛素会被冷冻，以致作用减弱。若到炎热地区，也要注意保存。出国时，时差是旅途中最困扰需注射胰岛素患者的。如果往南或往北飞行，没有时差，则一切按原来的治疗方针，除非必要，可不用变更胰岛素的剂量。如果时差只有 1～2 小时，如去日本、韩国，也用不着作大幅度变动。如果时差在 3 小时以上，朝东飞行，一天时间缩短为 24 小时减去时差的时间（如时差为 4 小时，则一天缩短为 20 小时），因此每缩短 3～6 小时，注射的胰岛素酌减 10%～25%。相反，如朝西飞行，一天时间拉长，依上述的要领酌增胰岛素剂量的 10%～25%。

7. 炎热天气可促使胰岛素吸收加快，血糖升高，易脱水，须注意补充水分；寒冷天气胰岛素吸收慢，如发生颤抖，有时不容易与低血糖区分，宜小心；若有糖尿病末梢神经病变者，应注意预防冻疮。

8. 运动多时，对胰岛素的敏感性增加，尤其是消瘦的患者，故宜减少 4～5 个单位的剂量。



胆结石病人出差、旅游避险

胆结石症病人在崎岖的道路上乘车旅行颠簸后，常常会发生胆绞痛。胆绞痛发作时，疼痛多在右上腹或中上腹，起初持续钝痛，而后逐渐加重，以至病人因疼痛难以忍受而满地打滚，大汗淋漓，脸色苍白，疼痛常向右肩放射，病人痛苦不堪。胆结石常常促发胆囊炎，胆囊炎也常引起胆结石，它们互为因果。

胆绞痛的发生原因一般有两个：

1. 乘车旅行颠簸，使得胆囊内的结石随胆囊收缩而移向总胆管，引起总胆管平滑肌痉挛，出现胆绞痛。
2. 进食过饱或食物脂肪过高，刺激胆囊强烈收缩以排出胆汁帮助消化，当胆囊收缩过强时，将结石排出胆囊后，在胆管内发生嵌顿（卡住）而引起痉挛，即出现胆绞痛。

出差或旅游时，患胆结石症的病人要注意的就是防止结石移动。只要结石不动，就能平安地旅行。

要达到此目的，患者则须注意下列事项：

避免在崎岖的道路上做长时间的乘行，以避免颠簸引起胆绞痛和并发胆囊炎。

注意饮食要清淡，忌吃高脂肪食物。烤鸭、烧鸡、肥肉、烧鹅、煎鸡蛋、油炸食品、动物脑、肝、肾、鱼子、蛋黄等等，都属于忌食或尽量少吃的食物。

忌暴饮暴食，以减轻胆囊排泄胆汁的负担，避免牵动结石引起胆绞痛。

注意饮食卫生，预防胃肠道感染引起胆囊及胆道感染。

避免过度疲劳，以保持人体对感染有足够的抵抗能力。

倘若发生胆绞痛，应及时想办法医治，以免胆结石引起胆囊炎进而而引起胰腺炎。



痛风病人出差、旅游避险

痛风是高尿酸血症急性发作的症状。高尿酸血症是尿酸在血中积聚的量超过正常标准，它在平时可能几年乃至十几年没有任何症状，但在出差或旅游时就会因一系列的旅途特殊诱因的作用而导致急性痛风发作。

急性痛风发作多在夜间，起病急骤，大部分是趾关节（脚面上接近脚趾的部分）剧痛，部分病人是踝、膝、腕、肘关节剧痛。疼痛部位显著红肿并发热，关节活动受限制，并且有全身发热、畏寒和倦怠等症状。这种急性关节炎需7~15天才能缓解，6~12个月内可能再发作，以后每半年或几年发作一次。

痛风多在旅途中发作与旅途中精神紧张、食用动物性食物过多、疲劳过度、走路过多使关节受损伤、受寒着凉、服某些药物等特殊因素有关。

对痛风病的治疗，目前仍有一定的难度，关键还是以预

防为主。痛风多发生于 40 岁以上的男性（女性患痛风的人数只有男性的 5%），所以中老年人出外旅行应注意预防痛风发作。

体胖或有高血压病的中老年人在外出旅行前，应做一次血液尿酸检查，如果高于 7 毫克，不仅说明已有高尿酸血症，而且在旅行中有急性痛风发作的可能，须注意预防：

每天都要多喝水，排尿量应保持在 2000 毫升以上，以防尿酸在体内积聚。

少喝啤酒，少吃动物内脏以及鱼子、沙丁鱼、豆类、发酵食物。因为这些东西都富含嘌呤物质，而嘌呤最后都变成尿酸。

精神要平和放松，日程安排要张弛适度，劳逸结合，不要过分紧张。

避免外伤、关节损伤以及各种感染。要注意保暖，防止受寒着凉。

血中尿酸高于 7 毫克的高尿酸血症病人应服用排泄尿酸的药物和抑制尿酸生成的药物，旅行时要带足这些药。

高血压病人应避免服用抑制尿酸排泄的药物。

一旦痛风发作，要及早进行医治，并停止旅行，卧床休息，最好住院就医。卧床休息时要注意将痛风发作的手或脚抬高。

痛风发作时的自疗方法：

揉摩脐部，用手掌顺时针方向沿脐部周围绕圈揉摩 5～6 分钟，使脐部发热、腹部加温，刺激排解大便，达到解除发作剧痛的效果。

将土豆若干，弄碎，加 1/10 量的姜蓉（碎的生姜末），

搅拌在一起，涂于布上敷贴患处。用这种方法可收到意想不到的疗效。



出差、旅游时出现低血糖的应对

出差或旅游时，为了抓紧时间办事，或匆匆赶路，或因日程安排过紧来不及用餐而往往发生低血糖现象。

低血糖的发生是由于人体的一种降低血液中糖分（血糖）的物质胰岛素分泌过多引起的。旅行中来不及进餐，体内的糖养分供应不足或不及时，可导致胰岛素的内分泌不足，于是就出现低血糖。发生低血糖时，人会感到注意力不能集中、心慌、手脚震颤、出冷汗、非常饥饿、疲倦、口渴、脸色苍白、出现幻觉、麻木，甚至晕倒在地不省人事。这种情况常发生在上午 11 时左右（接近午餐的时间）。

无论是乘车办事或游览观光，口袋里要备几粒糖果、巧克力、水果糖比较好，尽量每天都要按时吃早餐。一旦没有吃早餐或早餐吃得太少而在午餐前出现心慌、饥饿感，就要马上嚼几粒糖果，大约过 10 ~ 15 分钟就会恢复正常；如果方便，可马上冲一杯浓的糖水喝，很快就会平静下来；如果是在行进中，身上未携带糖果，可喝些含糖饮料或吃些其他食品，也能恢复正常，只是在时间上稍微慢一点。如果旅伴出现低血糖并突然晕倒在地，应立即让其平躺仰卧休息，松

解衣服扣子和裤腰带，让其服些浓糖水或甜饮料、果汁之类，一般都能很快缓解过来。假如采取上述各种措施均无法使低血糖症状消失，则应考虑是否患有其他疾病，必须即刻送当地医院诊断治疗。



出差、旅游时发热巧应对

出门在外，感冒发热是最普遍的病症，在有药的情况下几片药即可迅速将体温降下来；如若再不退烧，打一针“点滴”必能奏效。但在不具备上述条件的旅行环境下一旦高烧应该怎样处理呢？

酒精或白酒掺水擦身。酒精是一种挥发性液体，它在皮肤上迅速蒸发时能将体表大量的热吸收并带走，同时酒精可使皮肤的毛细血管扩张，加快散热。所以，酒精是一种很好的降温溶液。

酒精擦身时不能用 75%、95% 的酒精及无水酒精，不仅因为太浪费，更重要的是对皮肤刺激太强，又因为酒精浓度高时，透过皮肤吸收后对病情朝好的方向发展不利，所以要掺水。具体做法是将酒精调成只含 20%、40% 的淡酒精溶液，如 75% 的酒精可加一倍量的水，90% 以上的纯酒精要加两倍量的水。如没有酒精，可用白酒加水，调成低度酒。用量一般是调好的酒精溶液 200 毫升。

擦浴方法：酒精溶液盛于大碗内，温度在 32 ~ 34 摄氏

度之间，大纱布或小方毛巾两块均匀地擦浴并按摩全身，腋窝、腹股沟、颈前部和左右两侧血管丰富的部位，可多擦，四肢擦 3～5 分钟即可，全身擦一遍不要超过 20 分钟。

注意：胸前区、颈后（脖子后边）和腹部禁止擦浴，体质弱的高烧又怕冷的病人及风湿病人禁止擦浴，擦时室温（或环境温度）应在 20～25 摄氏度之间。

如无酒精或白酒，可用温水擦。温水擦浴适用于高烧病人退热。其方法同酒精擦浴法，其水温、室温及身体部位禁忌亦同酒精擦浴法。



出差、旅游病毒性肝炎须预防

出差、旅游时，人与人之间接触频繁，如果缺乏自我保护意识，忽视预防工作，则很容易患某些传染病，其中最常见、危害最大的就是病毒性肝炎。

病毒性肝炎是由肝炎病毒引起的一种消化道传染病，临床上以食欲减退、恶心、上腹部不适（或肝区痛）、疲乏无力等为主要症状表现，部分病人可有黄疸和发热。肝脏多肿大，且有压痛，伴肝功能损害。由于所感染的病毒不同，本病临床上可分为甲、乙、丙、丁、戊几种类型。其中以甲型肝炎和乙型肝炎最为多见。若根据黄疸的有无、病情的轻重和病程长短，临床上可分为急性期和慢性期，急性期包括无黄疸型肝炎、黄疸型肝炎、重症肝炎，慢性期包括慢性迁延

型肝炎、慢性活动型肝炎和淤胆型肝炎。

出差、旅游时之所以容易患肝炎，是因为旅行者流动性大，接触面广，若不注意饮食卫生，又未采取其他预防措施，肝炎病毒就很容易侵入机体，加上旅途疲劳，机体抵抗力降低，就有可能发病。目前我国肝炎发病率仍然较高，其中人群的大量流动是重要因素之一。

病毒性肝炎的传染源主要是病人和病毒携带者。无黄疸型肝炎患者因无黄疸而不易被发现，且症状一般较轻，多保持一定劳动力，活动范围较广，其发病率远较黄疸型者高。感染病毒后，甲型肝炎的潜伏期为 2~6 周，平均一月左右；乙型肝炎为 6 周~6 月，所以感染后发病大多在出差、旅游结束后的一段时间内。

肝炎病毒主要存在于病人的肝细胞、血液、粪便和尿中，经口或经输血、注射等途径传播。甲型肝炎病毒主要从粪便中排出体外，通过日常生活接触而经口传染。和病人密切接触、使用未经严格消毒的餐具等可导致零散发病；水源或食物被污染后可引起暴发流行。甲肝亦可通过输血等途径传播。乙型肝炎病毒以往认为只存在于患者或病毒携带者的血液中，通过输入带有乙型肝炎病毒的血、血浆、血液制品，或使用被乙肝病毒污染又未彻底消毒的注射器、针头等传播，但近几年发现，乙型肝炎病毒也能经口传播。

由上可见，病毒性肝炎传播较广，危害较大。除卫生行政、防疫、医院等严格管理传染源（如早期发现病人，尽快隔离治疗）、切断传播途径（如大力开展爱国卫生运动、搞好粪便和饮水卫生管理、做好病人食具、用具、排泄物及医疗用品的消毒处理，加强对饮食摊点的卫生监督管理等）

之外，旅行者本人应该对此病保持高度的警惕性，采取切实可行的有力措施，注意做好预防工作。

生活用品专人专用。外出旅行不同于居家，虽有许多不便之处，但不能图省事或怕麻烦，旅行者必须随身携带自己专用的茶杯、餐具、毛巾等生活用品，这样既方便，又卫生。不能几个人合用一只杯子、共用一支牙膏，更不能一到住地，就随便拿起旅店或别人的杯子喝水。

注意饮食、饮水卫生，防止病从口入。这不仅能预防肝炎，也能预防其他一些传染病。旅行者切忌随时随地遇到了饮食摊点就吃，万一染上病就得不偿失。外出时可带上面包等方便食品，或最好去较大一点的饭店用餐。某些旅游胜地泉水驰名，有的游客带着好奇心，甚至有迷信思想的人怀着某种企盼，争先恐后地上前饮用，但是每天那么多游客共用一把勺子，其中亦难免有患病者或病毒携带者用过。因此，风景区的泉水虽然看上去清澈透底，实际上很容易被污染，是千万喝不得的。

注意个人卫生，做到饭前便后洗手。外出旅行，接触的人多，触摸的公共设施、钞票亦较多，所以要养成饭前便后洗手的习惯。

勿吃生冷瓜果蔬菜。瓜果蔬菜的生产、运输、销售各个环节中，都有可能受到病毒污染，所以，不要吃生冷瓜果蔬菜。如果要生吃果蔬，应该用“84消毒液”浸泡后清洗干净再吃。

预防注射。注射甲肝疫苗或丙种球蛋白，对于甲型肝炎有一定的预防效果；乙肝疫苗对乙型肝炎有一定的预防效果。要根据各预防药物的剂量、起效时间等情况在旅行前提

早注射。

旅行中一旦患了急性病毒性肝炎，应立即中止旅行，尽快地去医院诊治，并注意要充分休息，不能劳累，饮食宜清淡且易于消化，保持心情舒畅。



出差、旅游途中遇到突发病的自救

日常生活中，难免会碰到一些病、灾之类的讨厌事。而出差、旅游在外，谁都不愿意那个不幸的人是自己，但是如果一旦碰到某些突发病症时，就必须要有自我救护的知识。

心绞痛：

出差、旅游时应随身携带急救药物。如发生心绞痛，首先让病人坐起，不可搬动，迅速给予硝酸甘油片或救心丹等对症药片于舌下含服，以缓解病情。

心源性哮喘：

病人首先应采取半卧位，并用布带扎紧四肢中的三肢，每隔 5 分钟更换两次，可有效减少回心血量，减轻心脏负担，缓解症状。

支气管哮喘：

应随身准备喘康速等药物，因为花草可能会诱发哮喘。

胆绞痛：

旅途中若摄入过多的高脂肪食物，容易诱发急性胆绞痛。发病时患者应平卧，迅速用热水袋敷于右上腹部。也可

用大拇指压迫刺激足三里穴，以缓解疼痛。

急性肠胃炎：

如出现呕吐、腹泻和剧烈腹痛，可口服痢特灵、黄连素等药物，或将大蒜压碎后服下。

关节扭伤：

切忌立即搓揉按摩，应立即用冷水或冰块冷敷受伤部位 15～20 分钟，以减轻肿胀。然后用手帕或绷带扎紧扭伤部位，尽量减少活动。

突然晕倒：

切不可搬动病人，应就地平卧，头偏向一侧，放松裤腰带和领扣，观察其脉搏和呼吸变化。如呼吸、脉搏正常，可用大拇指刺激人中穴使其苏醒；如出现呼吸停止，应立即采取口对口人工呼吸和胸外心脏按压的方法急救。

急性胰腺炎：

发病后应严格禁止饮水和进食。用拇指或食指压迫足三里、合谷穴位等。并及时送医院救治。



老人和小孩的旅行避险

根据老年人和儿童的生理特点，外出旅行时应注意以下几点。

注意休息：

老人和儿童体力相对较弱，不耐疲劳，如疲劳会使其抵

抗力下降，易患感冒等疾病。因此，要合理安排好他们的旅行活动，做到量力而行，注意休息，不能劳累过度。如在活动日程上安排不能过紧，要留有余地，外出游览时应有适当的休息时间，亦可随时随地作一小憩；晚上要早点睡觉，以保证充足的睡眠时间，及时恢复体力。

饮食要有规律：

老人和儿童的消化功能较差，旅行期间要尽可能做到饮食有规律，吃饭不能过饱，更不能暴饮暴食而无节制，小孩自制力差，更应注意控制，尤其是冷饮和零食以少吃为好，还要特别注意饮食卫生，以防引起消化不良、急性胃肠炎等疾病。

衣服要带足：

我国各地的气温差异很大，春秋季节昼夜温差较大，而有些旅游景点山上山下的温度亦相差悬殊，所以旅行时要带上备用的衣服。在出发之前，可通过收看电视中的天气预报等方式，了解旅行目的地未来一段时间的气候及气温变化情况，做好充分的准备，带足必要的衣服，以便及时根据气温的高低变化随时增减衣服。老人和儿童的体温调节功能不全，容易受凉感冒，如果怕麻烦或为了减轻行装而不带足衣服，在遇到低气温时很容易患感冒等疾病。

预防跌伤：

老人和儿童对自身行动的控制能力欠佳，行走时身体平衡机能较差，容易失去平衡而跌倒或绊倒。老人骨质疏松，肌肉萎缩而关节稳定性较差，易于跌倒发生骨折。所以在登山、穿越林间、过河过坎时，一定要非常谨慎，必须踩稳踏实，步步留神，处处小心，严防发生跌伤或出现其他意外事故。

忌单独活动：

老人和儿童的应变能力不及青壮年，外出旅行必须要有家人陪伴或组团结伴而行，游览观光时不宜单独活动。尤其是在旅游旺季或热点名胜景区，通常是人如潮车如水，一不小心就有可能发生意外，所以必须注意。

携带备用药品：

老人和儿童的体质不如年轻人，且有的老人还患有慢性病，所以扶老携幼外出时要带上治疗小伤小病和能够进行简单急救的药品，有慢性病者（经医生检查可以旅行）要带上足够的药以不间断治疗。

日程不宜过长：

由于环境变化、生活方式和饮食习惯等改变，加之旅行辛劳、睡眠不好，人易于疲劳，再加上老人和儿童的体力、耐力不足，时间一长容易患病，所以每次旅行的日程安排不宜过长。



月经期出差、旅游小贴士

女性出差、旅游，由于环境变化和心理影响等原因，可引起月经紊乱（时间提前或延后），比平时更容易发生“水土不服”、晕动病或其他疾病，所以出差或旅游时最好能避开月经期。

若无法避开月经期，估计旅途中有月经来潮可能者，应

随身多带卫生纸、卫生棉，以防措手不及。月经来潮时，应充分休息，避免登山、划船等激烈运动；禁止冷水浴和游泳，注意保持会阴部清洁；暂时停止性生活。



出差、旅行时怎样延迟月经期

女性来月经，平均四周一次，这是正常的生理现象。但是，如果在出差、旅游中月经来潮，则给旅行生活带来许多不便，而且有不少人在经期常伴有烦躁、倦怠、注意力不集中、头晕、恶心、腹痛（痛经）等症状，因而不得不中断旅行。若能推迟月经期的来临，对准备出差、旅游的女性来说则是一件幸事。

延迟月经期的来临，有一种办法简单、易行、有效。即从旅行前的一次月经来潮第五天起，每天口服避孕药一号或二号一片，持续服用到旅行结束为止。一般在停药后三天内，被延迟的月经就会来潮。

但需注意的是，服避孕药延迟经期的办法是为了旅行顺利而设计的，虽然不会对身体健康产生影响，但也不宜经常采用这种办法，否则有可能扰乱正常的月经周期。



孕妇出差、旅游的避险

怀孕的妇女是不适宜出差、旅游的，以防意外造成流产或早产等不良后果。尤其在怀孕的前3个月和后2个月，但若出于某种原因需要出差或旅游时，则应注意：

1. 以短时间、短路程旅行为好，防止过分劳累，须有适度休息。

2. 尽量乘坐平稳的交通工具如火车、大型轮船，以防止发生晕动病和剧烈恶心、呕吐等，危害母子健康。

3. 坐汽车时，应扣上安全带，把安全带移至骨盆位置，以保障安全。

4. 坐长途车和飞机，每隔一至两个小时走动一下，坐下时轻微垫高双腿，这样可以预防血管闭塞。

5. 出差或旅游应以平原为佳，缓步浏览为好，避免长途跋涉、翻山涉水，尤其不可跳沟爬高。行路要处处留神，防止跌倒、扭伤等。

6. 应选择能使人心情轻松、心旷神怡的风景区和游戏场所，以振奋精神，利于胎教。

7. 在雷电交加、狂风暴雨的天气不要外出，若途中遇到天气突变时要及时躲避。

8. 衣服要宽松，随气候变化及时增减；宜穿平底鞋；注意多休息，多吃营养丰富的食品，少吃刺激性食物；戒

烟酒。

9. 旅途中若发生异常情况，如腹痛、阴道出血、下肢浮肿、眩晕恶心等，要及时请医生检查，必要时中止旅行。

10. 最好在怀孕前完成疫苗接种，已怀孕而某些疫苗接种又绝对需要时，应避免在怀孕的前 3 个月实施。活性疫苗在整个怀孕过程中都应避免；死疫苗则视其怀孕时得该病的危险性是否大于接种疫苗所带来的危险性而定。

11. 绝大多数航空公司规定不准怀孕 35 ~ 36 周以上的孕妇乘坐国际航线，孕妇须缴验医师所开预产期的证明方能过关。



带小孩旅行的避险

小孩的记忆力好，好奇心强，并且活泼好动，若能有机会浏览一下外面的世界，对他们的成长发育和发展是有益的。但是，小孩的身心发展尚未成熟，缺乏自我控制和自我照顾的能力，喜欢冒险探索，容易冲动行事，因此，在带孩子出差、旅游时必须要注意安全教育。

安全须知：

1. 必须要与成年人一起行动，不宜单独外出，特别是前往高山、海边及溪流险处时；可以让孩子参加团体旅游，例如参加专为儿童主办的活动或夏令营等更有意义。

2. 出发之前，家长或教师要反复进行安全教育，强调

注意事项等，并帮助孩子做好有关衣、食、住、行等准备工作。

3. 尽量不去悬崖绝壁、深谷险峰、文化风俗不佳或环境肮脏等处游览，以防身心受创。游泳时要有成人陪伴，不要到深水区。

4. 游玩时也要注意适度休息，晚上应尽早回住处。夜间不要到山野草地游逛。

5. 孩子感到身体不适时应该及早休息，或请医生检查。发现所在地区有传染病（腮腺炎、麻疹、水痘等）时，应立即离开或中止旅行。

意外的预防：

带孩子出外旅行时，跌倒、骨折、膝部损伤、踝关节扭伤、肩关节脱位等，这些在 5 ~ 12 岁的孩子中是很常见的。但只要处理得当，通常可以很快完全康复。在因外伤住院的儿童中，约有 1/4 的病例是由于外出游玩时发生意外引起的，而其中绝大多数是可以避免的。虽然多数事故并不严重，但有些也可导致终身残废，因此必须注意外出安全，避免孩子烧伤、烫伤、跌倒、溺水、误服药物或接触有毒的化学品，家长必须给予孩子细心的照顾。

另外，孩子在旅行途中可能发生一些不适，以下的处理方式可供家长参考。

失眠：

带孩子出门要有失眠的心理准备，要避免使孩子太兴奋或生活作息紊乱。如寝室环境嘈杂、灯光太亮、蚊虫叮咬，或者枕头过低过高、被褥盖得不舒适、对环境不放心等，都会引起小孩失眠。预防失眠的方法是尽可能与平常一样，定时

就寝，睡前不喝刺激性饮料；露宿郊外时，须做好防蚊灭虫的工作。此外，在睡前洗个热水澡，或者用热水泡泡脚，全身放松，对小孩顺利入睡会有帮助。

胃肠病：

有些小孩对新环境的气候、水质与饮食等条件不适应，特别是因当地土质、水质中微量元素的含量不同而不能适应，容易引起腹泻。这种腹泻多是非细菌性的，一旦生理功能恢复，症状自会消失。但要注意，如在旅途中因饮食不卫生，或暴饮暴食而引起急性胃肠炎，产生呕吐、腹痛或有少量脓血、发热等症状，就必须及时到医院治疗。

步行病：

带小孩出游应尽量多乘车。若长途徒步旅行，一天下来，两只小腿会有肿胀的情况，或者因穿新鞋旅行，而使脚趾、脚跟和脚底长水泡，有时还会发生腿肚抽筋的现象，这些即所谓“旅游步行病”。预防的方法是避免长时间连续步行；穿着的鞋子要柔软、舒适；避免穿新鞋旅行，而且每天晚上要做小腿按摩。

日射病：

孩子的排汗散热机能不如成年人，对热或高温耐力差，夏季出游时，最好少晒太阳，因日晒太久，太阳的辐射热和红外线会引起剧烈的头痛、头昏眼花、耳鸣、皮肤干燥、恶心、呕吐、烦躁不安等现象；严重时会出现意识丧失、痉挛、心肺功能不全、晕厥，甚至有生命危险。预防日射病的首要方法是合理安排时间，尽可能避免正午时分外出；二是尽量穿色浅、质薄的衣服；三是在烈日下应戴草帽或其他防护帽，为保护眼睛，还应戴上高品质的太阳眼镜；四是带足

白开水或矿泉水，大汗淋漓时应多饮用，以保持水和电解质的代谢平衡。

感冒：

感冒和流行性感冒病毒可以通过眼睛、鼻子或嘴进入孩子的身体。用带病毒的双手去摸脸是小孩子得感冒的主要途径。出外旅行，孩子被他人碰触的机会较多，因此应尽量减少与他人接触的次数，避免感染。

若小孩突然感冒，可做以下处理，以减轻其不舒适感：

1. 保温。保温措施有助于将身体的能量直接用在免疫系统与病原体的战斗中，而不是仅用在御寒方面。

2. 休息。在免疫系统与病原体战斗的最初几天，是很耗费体力的，因此，应让孩子多休息，使身体拥有足够的能量，以帮助免疫系统能正常运作。

3. 漱口药。让孩子试试漱口药，将头向后仰，让漱口药深入到喉咙后面使药水湿润不舒服的喉咙，使不适感得到短暂的缓解；或者将一茶匙盐溶于温水中，每天漱口 4 次；或者喝含有单宁酸的茶，也可以减少喉咙痒的感觉。

4. 多喝开水。发热将使身体出现脱水，并失去盐分，因而更须补充足够的水分。一般人每天至少要喝下八大杯（每杯 250 毫升）水，在感冒时，量还要更多。如果尿液呈现黄色，就表示还没有喝够水分，需多喝，直到尿液看起来清澈为止。用温度适中的温水帮孩子擦洗身体，不但可使孩子的身体放松，还可以给予皮肤适当的水分。



出差、旅游须预防男女阴部外伤

骑车旅行或旅行中跨越栏杆、座椅发生跌滑等情况时，阴部与硬物直接相撞，均会发生阴部外伤。阴部外伤的主要痛苦是疼痛和出血。一旦发生这种不幸时，须谨慎处理。

男性外伤：

睾丸是男性生殖器官的致命部分，受伤后非常疼痛。睾丸受伤后，伤者本人无力自救，需旁人相助。救治方法是：

1. 如果伤在右侧睾丸，应站到其左侧，让伤者左手搂在施治者颈部，右手插到伤者的右腋下，将其向左侧用力扛起，再突然把伤者放下，这样就使伤者的右脚底与地面突然相冲撞，睾丸在冲撞震动时下降，疼痛随之消除。如果是左侧睾丸受伤，按上法在右侧进行。

2. 如果伤者能够站起来跳跃，或没有合适的人来帮忙，伤者自己用伤侧的那条腿做单腿跳跃，在跳跃着地的同时，用右手握拳捶打骶骨，睾丸便能复位，疼痛即可消失。

女性外伤：

阴道是一个长度为 8 ~ 10 厘米的管状器官，有着丰富的血管和神经，一旦破裂损伤，就会大量出血。首先，伤者不要有思想顾虑而羞于启齿，应实情实说，以免延误诊治而遗留后患。治疗方法是，先用胶袋装入冰块或冰棒等冰冷物放在外阴部冷敷，随后合拢大腿并收缩阴部。这样就可以达

到止血、减痛的效果。约 5 分钟后，打开腿仔细观察是否仍有新鲜的血流出或阴部血肿增大。如果是，应即刻送往医院；如果没有，可根据情况继续或停止冷敷，口服随身携带的消炎药预防感染，72 小时后可用高锰酸钾溶液（1:5000）热水坐浴或擦洗。



出差、旅游须防痔疮复发

痔疮有内痔、外痔和内外混合痔三种，是由于肛管和直肠下端的静脉扩大曲张、弯曲成团所形成的，多见于坐立过久、经常性便秘或妊娠等人。患有痔疮的人，若出差、旅游时稍不注意，便可导致痔疮复发，轻则行动不便，痛苦不堪，重则不得不中止旅行而上医院治疗。

为防止旅途中痔疮复发，必须做到以下几点。

避免长时间坐立：乘汽车、火车、轮船长途旅行时，应注意经常活动身体，坐一定时间后起身活动散散步，站立一段时间后再坐一会，坐和站要不断交替，不要老是坐着或站着。步行游览时，也要走走歇歇，隔一段时间坐下休息一会儿，不要长时间徒步行走而不停歇。只有这样做，才可以避免痔静脉丛淤血而诱发痔疮。

蔬菜水果要多吃：蔬菜水果不但营养丰富，而且它们所含的粗纤维可以刺激肠壁，促进肠蠕动，具有辅助通便作用。辣椒、烈性酒等辛辣厚味可促使痔疮发作或加重其症

状，所以应该尽量少吃、少饮，最好忌食。

保持大便通畅：这是防止痔疮发作的关键。因大便干燥，坚硬，造成排便困难，排便时加大了对局部的刺激；又因干燥的大便紧紧阻塞在直肠下部，压迫肛门周围的静脉，使痔静脉丛回流不畅而扩张淤血，导致痔疮出血、疼痛、发炎。

要保持大便通畅，除多吃蔬菜水果，少吃辛辣食品之外，还要采取以下措施：

每天早晨饮淡盐水一杯，或冲服适量蜂蜜。

双手重叠，以手掌沿顺时针方向按摩腹部约 10 分钟，不论站、坐、仰卧位时都可进行。

定时排便。出差、旅游时生活没有规律，有时不能每天解一次大便，或原有习惯性便秘者害怕排便引起疼痛而强忍，这样就会使粪便在肠内停留时间过长，其中的水分被吸收后，粪质愈来愈干燥、坚硬而更难排出。所以，不论有无便意，每天都要定时蹲厕一会儿以诱导排便。必要时，内服果导片或麻仁丸以通便。

避免蹲厕过久：久蹲可导致肛门静脉血液回流不畅，加重痔静脉丛曲张。更不要边大便边看书报，以免分散注意力而拖延排便时间。

携带药物：除了要注意以上几方面外，还要带上一些痔疮栓或痔疮膏，以便痔疮发作时能及时应用。



春季出差、旅游保健知识须知

俗语说得好：“春游景色好，莫忘游中恼。出门多三思，注意防备早。”

因此，在春季出差或旅游时，首先要注意穿戴。春天气候乍暖还寒，衣服应宜时增减。要多准备几套衣裳，商务洽谈、爬坡登山、赏景休闲，体力、热量消耗不同，要随时注意衣服的增减。春天雨水多，穿鞋应以防水、轻便的旅游鞋为宜。

春季是百病滋生的季节，饮食卫生尤为重要。如果方便，可以自备干粮及茶水；在外就餐，餐前最好食用几瓣生大蒜（出门时自备，选未发芽、不去皮的大蒜），不食生、冷和不洁食物，以防病从口入。

春天景色迷人，常易使人乐而忘返，造成过度疲劳，对身体不利。因此，春游应量力而行，特别是高血压、心脏病患者，更应注意。

春季受气温影响，不少慢性病会出现病情波动。因此，要因人而异，准备一些常用药和急救药，以防不测。



冬春季旅行呼吸道传染病须预防

各种传染病的发病率常因季节的变化而不同，冬春季节呼吸道传染病发病较多。因此，冬春季旅游时须防呼吸道传染病。

呼吸道传染病是指病原微生物通过呼吸道侵入人体，并随呼吸道分泌物向外传播，侵入另一易感机体的传染性疾。常见的病毒性呼吸道传染病如感冒、流感、麻疹、流行性腮腺炎、水痘、风疹等；细菌性呼吸道传染病如百日咳、白喉、猩红热、流行性脑脊髓膜炎等。

呼吸道传染病发生于冬春季节可能与以下因素有关：

人群相互接触机会多。冬春季节外界气温较低，人们在室内活动的时间较多，彼此间密切接触机会增多。再加上春节之前商店、农贸市场购物的人多，接着人们欢度春节、走亲访友，你来他往，学生又放寒假，许多在外工作者、打工者要回老家团聚以及返回单位，有的人趁此较闲的时节外出旅游，这样往来频繁的人群就使得人际间接触机会增多。而呼吸道传染病是通过飞沫传播的，因此人们密切接触增加了呼吸道传染病的传播机会。

呼吸道黏膜抵抗力降低。冬春季节天气寒冷，气候干燥，冷空气和干燥空气被吸入呼吸道，刺激呼吸道黏膜，使黏膜血管收缩、局部贫血和营养障碍；另外，室内通风换气

较差，再加上北方生有取暖的火炉、火炕，往往烟尘较多，烟尘被人吸入后，也能刺激呼吸道黏膜，使黏膜上皮的纤毛运动减弱及净化防御机能降低。在上述情况下均可造成呼吸道黏膜抵抗力减弱，而病原微生物容易侵入呼吸道致病。

呼吸道黏膜易损，其非特异性免疫力降低。由于冬春季一般发生呼吸道感染的人较多，易使上呼吸道黏膜受损；柱状纤毛上皮细胞发生变性、坏死、脱落等病理改变，因而呼吸道黏膜的非特异性免疫力降低，各种病原微生物易于乘虚而入，以致感染呼吸道传染病。

在冬春季节出差、旅游，预防呼吸道传染病要针对以下三个环节采取综合性措施，即：早期发现与隔离传染源，保护易感人群，切断传播途径。这其中前两者主要靠国家有关部门宣传动员，采取相应的对策与措施，开展群防群治，而旅行者个人基本上是无能为力，所以，旅行者应主要针对切断传播途径这一方面采取预防措施。

注意交通工具和居室内的通风换气。一般呼吸道传染病的病原体在外界生存时间很短，如麻疹、流感病毒等，对其不必进行特殊消毒（对生存能力较强的病原体如白喉杆菌等则必须消毒），只要做到通风换气和保持清洁卫生即可。在冬春季节，车船等交通工具或旅店中难免有患某些呼吸道传染病者，所以在旅途中要不定期地打开车窗通风换气，住宿时也要不时打开门窗保持室内空气流通。

戴好口罩。呼吸道传染病病人或病原携带者，当其咳嗽、打喷嚏或大声说话时，可从呼吸道喷出大量的含病原微生物的飞沫，容易被周围的易感者吸入而造成传染。戴上口罩可阻挡大部分病原微生物不被吸入，能起到很好的预

防效果。

减少与病人接触。旅伴中若有呼吸道传染者，应采取隔离措施，尽量少与其接触。

减少对呼吸道的刺激。如不吸烟、不喝酒、不食辛辣厚味的食物，以减少对呼吸道的刺激。

增强体质。坚持锻炼，增强体质，提高抗病机能。

搞好预防接种工作。根据发病季节、流行区域、好发年龄等，在出差、旅游之前的一段时间内选择接种麻疹、流脑、百白破等疫苗，亦可服用中药板蓝根冲剂、抗病毒冲剂等进行预防。



夏季出差、旅游防中暑

夏季出差或旅游，在卫生保健方面，关键是要做到防止热邪病毒的侵袭。

不妨随身携带一些能清热祛暑的饮料。如传统的中药保健冷饮、固体饮料、汤汁饮料、果汁饮料、强化饮料等等。

随身携带痢特灵和黄连素等杀菌药品，以及抗过敏药物，如苯海拉明、扑尔敏、赛庚啶等。

夏日出差、旅游应避免在日光下曝晒太久而发生中暑。一旦发生中暑、热衰竭或热痉挛，则应给予及时、紧急的护理。

中暑是机体热平衡机能紊乱的一种急症，可威胁到生

命。中暑时，身体的热调节机制瓦解，无法有效地降低过高的体温。当体温高至 40.6 ~ 42.3 摄氏度时，身体不再流汗，无法靠汗液蒸发来散热，致使身体贮存的热量越来越多。如果不及时救治，中暑的人可能很快会失去意识，最终因脑细胞受损而导致永久性损伤或死亡。

症状：

1. 体温上升至 40.6 摄氏度或更高。
2. 皮肤发热、潮红。皮肤可能干燥或潮湿（大约有一半的中暑者出汗过度），但可能不会流汗。
3. 起初脉搏快而强，每分钟 160 次或更快。当情况严重时，则脉搏变弱。
4. 刚开始瞳孔收缩，之后放大。
5. 发抖。
6. 意识模糊和焦虑不安。表现为躁动不安，富有攻击性，更严重者会出现精神病或歇斯底里的行为。
7. 呼吸刚开始深而快，似打鼾声，当病情严重时，呼吸则变得浅弱。
8. 头痛。
9. 口干。
10. 呼吸困难。
11. 丧失胃口、恶心、呕吐。
12. 头晕、软弱无力。
13. 血压下降。
14. 痉挛、突然昏倒并可能昏迷。所有中暑患者均有意识上的改变，轻者混乱，重者昏迷、谵妄及死亡。
15. 抽筋。

16.

1.

2.

39.4

3.

38.9

3

37.8

4.



夏季出差、旅游须防晒

虽然日光中的紫外线能杀死各种细菌，防止多种疾病的发生。但过量的日晒，特别是裸露在阳光下的曝晒，会伤害人的皮肤，出现一系列“日光浴综合征”。

晒斑：

晒斑是日光浴导致的最常见的皮肤症状。一般在烈日下曝晒数小时后，皮肤就会出现红斑，有烧灼感，严重的还会起泡，约经过三四天红斑会渐渐消退，皮肤脱屑，留下色素沉着。这是紫外线进入表皮，激活了表皮细胞，使真皮内毛细血管扩张而造成的皮肤红斑。

光感性皮炎：

光感性皮炎是由日光中的紫外线与身体组织结合形成的皮肤过敏反应。有些人阳光照射并不多，但也会在暴露部位如脸部出现红斑及丘疹，这是由于摄入或接触某些食物、药物、化妆品等，再加上日晒而发生的皮肤炎性反应。从发病原因来看，可分光毒性皮炎和光敏性皮炎两种。前者是由于光敏感物质进入皮肤后，皮肤吸收较多的紫外线而造成晒斑样损害，严重者脸部可出现红肿、水泡，甚至全身发热；后者则是由于皮肤内存在对光敏感的物质，经过紫外线的作用发生化学变化，即形成一种新的半抗原，它们与皮肤的蛋白结合，形成完全抗原使皮肤过敏，出现红斑、丘疹，也会成为湿疹样改变。

皮肤癌：

皮肤癌是日光浴中最可怕的隐患。据德国慕尼黑放射卫生研究所的资料统计，德国每年有 10 万人得皮肤癌，其原因是晒太阳太多。美国的医学研究指出，过多的日光紫外线可以破坏人体的皮肤细胞，使之分泌出液体，并产生红肿现象，接着，皮肤便开始脱落，情况严重的还会出水泡，引起癌变。皮肤晒得过久，尤其是大面积皮肤长时间暴露于阳光之下，会引起恶性色素瘤。因此，经常日光浴或大面积皮肤暴露于太阳下的人，如果发现身上有橡皮大的色素块，其形状不规则，边缘突起，特别是偶尔伴有红色、褐色、棕色、深棕色或黑色的色素块，以及蓝白色的斑点等时，应引起警觉。

日光浴还容易使皮肤老化，因为长时间接受日光照射可使表皮细胞失去水分，表皮棘细胞增厚，角化过度，真皮的胶原纤维和弹力纤维断裂、变性，于是皮肤粗糙、失去弹性、老化，并伴有色素沉着。因而一个 30 岁左右的日光浴爱好者，其额部会过早出现皱纹；而 20 来岁的年轻姑娘，眼角也会因日晒而出现明显的鱼尾纹。

因此，夏季出差、旅游，必须做好防晒工作，以免导致“日光浴综合征”。



冬季出差、旅游防冻疮、冻伤

冻疮是以寒冷为主，多因素综合作用于皮肤所形成的一种常见的皮肤病，一般是指在低温（0～10 摄氏度）潮湿的环境下，引起局部皮肤毛细血管痉挛所致的组织损伤。易发于身体的暴露部位，以及血液循环不良的四肢末梢，如耳郭、鼻尖、面颊、手指、手背、足趾、足跟等处，多发生在初冬和早春时节，而且常常是在不知不觉中发生的，过去有冻伤或冻疮史者更容易发生。冻疮的表现，轻者受冻处皮肤发红发紫、肿胀、感觉异常，有发痒、发热、胀痛等症状，尤以局部受温暖时为甚；重者出现局部溃烂，愈后可留有瘢痕。

冻疮与冻伤虽然都是由寒冷刺激造成的皮肤组织损伤，但二者有所不同，轻重程度有别。冻伤所受的寒冷多在冰点以下，由于冰冻作用，组织损伤严重，甚至可致伤残。而冻疮则是在冰点以上的低温及潮湿环境中就可发生，病情一般较轻。所以冬季（尤其是初冬）和早春时节出差、旅游，不仅在我国北方黄河中下游地区易发生冻疮，即便是在非寒区甚至长江流域一带地区，防寒不好也能发生冻疮，但极少见到冻伤。

发生冻疮后，要积极治疗。轻度冻疮者，每天用温水泡洗患处 1～2 次，每次 15～30 分钟，并按摩患部，然后涂

上冻疮膏；或将柚子皮、柑橘皮，用开水浸热后局部外擦；或用辣椒末 15 克，加水 60 毫升，煮开待温度适宜后擦洗患部；或用 10% 鱼石脂软膏外敷，每日 2 次。以上方法任选 1~2 种即可。对于冻疮已破溃者，外涂 0.5% 新霉素软膏，每日 2 次。亦可服用维生素 C 和 E、烟酸或复方丹参片等，以促进冻疮早日治愈。

寒冷是冻伤的主要原因，风和潮湿会增加冻伤发生的几率。但是人体能否发生冻伤，不仅取决于寒冷环境的强度，更取决于身体耐寒力的强弱和是否采取了切实可行的防冻措施。所以，冻伤是可以预防的。

寒冷的冬季，若去北方出差或旅游，为预防冻伤的发生可采取以下措施：

进行耐寒锻炼：

经常进行户外活动，如跑步、打球，坚持用冷水洗脸以至擦身等，以促进血液循环、增强体质，充分发挥身体内因的作用，增强抗寒能力。要注意持之以恒，循序渐进，最好在出差、旅游出发之前先锻炼一段时间。

做好思想和物质准备：

启程之前，应对目的地的气候环境及近期内天气变化情况有所了解。还应该知道冻伤最容易发生于足、手部，其次为耳垂、鼻尖、面部等，所以要重点保护这些部位。如外出时戴上口罩、棉质或毛皮手套、耳套、棉帽，穿上带毛或毡垫的棉鞋，鞋应略大些，袜子不宜过紧，以免影响血液循环而引起冻伤。面部亦可采用防风面罩、裸眼帽等。所穿衣裤应具有良好的保暖、防风、透气性，以羊毛绒、羽绒服等为好。

注意防湿：

潮湿能加速体热的散发，可增强寒冷的作用，容易引起冻伤。特别要注意汗脚能使鞋内潮湿，增加冻伤的机会，所以要勤换鞋垫，夜晚以热水泡脚。棉手套内潮湿时，也应烘干再戴。

避免饥饿和过度疲劳：

外出时要带上足够的食品，合理安排行程，否则就会造成饥饿或疲劳而使机体抗病能力低下，极易发生冻伤。

避免长时间站立：

乘车途中每隔 1 ~ 2 小时要活动一次，不要在冰雪地久站，更不能露宿。

一旦发生冻伤，要尽快脱离寒冷环境，做好全身和局部保暖，喝热饮料。迅速脱掉冷冻的衣服和鞋袜，不易解脱时，可剪开或连同肢体一同浸入温水中，待融化后脱掉。可将受冻伤的肢体迅速浸入不高于 42 摄氏度的温水中，至皮肤发红温热为止（约需 30 分钟）。面部冻伤可用同样温度湿敷。复温后以毛巾擦干。无法进行快速复温时，可采取自救、互救的方法，如将受冻肢体置于救护者怀中或腋下。快速复温可消除冻结状态，改善血液循环，减少组织坏死，从而减轻伤残。严禁用火烤、热水烫、冷水浸泡以及捶打受冻部位等错误的急救措施。急救之后应尽快护送病人至医院治疗。



冬季出差、旅游的皮肤保护

冬季寒风凛冽，天寒地冻。低温能使人的血管收缩，皮肤营养失调，皮脂分泌减少，从而使皮肤失去光滑而变得粗糙，甚至出现脱皮或小裂口。冬季出差或旅游，应特别注意保护皮肤，尤其是面部、双手等暴露部位。

用温水、冷水交替洗脸和手：

即用温水洗脸洗手后，再用浸过冷水的毛巾敷一会。这种洗法对血管来说是一种特殊的“体操”，可以减少皮肤对低温的敏感性。或从秋季开始用冷水洗脸、洗手，可以提高皮肤对冬季寒冷刺激的适应能力。

避免洗手洗脸时用力擦：

洗手洗脸可除去皮肤上的污垢，又能增强皮肤组织的血液循环，促进汗液和皮脂的分泌。但若涂上许多肥皂，并反复用力擦洗，就会破坏皮脂膜，使皮肤失去自身的保护机能。因为从皮肤的生理和组织机能来看，皮肤分泌的皮脂和汗液混合在一起，能在皮肤表面形成一层皮脂膜，它并不妨碍皮脂的分泌和汗液的排泄，也不妨碍皮肤的“呼吸”，相反还具有一定的保护作用，可以阻止细菌和霉菌的侵入。

正确使用肥皂：

肥皂是弱酸性和强碱性物质生成的盐，其溶液呈碱性，它对皮肤有一定的刺激作用。普通香皂的 pH 值在 10 左右

(pH 值大于 8 即为碱性)，普通洗衣皂的 pH 值均大于 10。经常用普通洗衣皂洗就易破坏皮肤的 pH 值（因为皮肤呈酸性），引起皮肤粗糙、老化和破裂。使用它洗涤易使皮肤干燥不舒服，所以冬季应尽量少用或不用。油性皮肤的人可以选用硼酸皂或中性偏碱性的香皂；中性皮肤的人，一般香皂都可用；干性皮肤的人应选用含脂较高的中性香皂或婴儿用香皂，也可不用香皂只用清水洗。但要注意洗脸洗手的次数不能太多，香皂不宜多用，以防皮肤表面的油脂损失过多反而会使皮肤干燥。洗脸洗手后要注意在揩干后停数分钟，不能立即外出活动接受冷风直吹。

摩擦皮肤：

首先双手掌、手背相互搓动，待微热时再用双手掌由面颊鼻侧向上轻轻抚摩至前额后经耳后至颈项部，反复 3~5 遍，一天数次。如此可促进皮肤血液循环，以改善皮肤营养，增强御寒能力。

合理选用护肤品：

根据自己皮肤性质类型选用合适的护肤用品。例如，干性皮肤者可选用油性护肤用品，如面霜等，除每天早上洗脸后涂抹外，每晚可涂上一层，次日清晨用温水洗去。不能用甘油，因其吸水性较强，用后会使得皮肤更加干燥。油性皮肤的人可选用乳液类或粉质雪花膏涂抹，而不宜用油脂护肤品，以免增加皮肤油腻而影响皮肤排泄等功能。微酸性雪花膏能中和香皂残留在皮肤上的碱性物，一般性的皮肤都可用。

预防皮肤裂口：

以上措施都可起到防止皮肤裂口的作用。此外在饮食上

要经常吃些含维生素 A 多的蔬菜，如白菜、胡萝卜等。对每年冬季手脚好裂口的人，事先更要做好预防，每晚要用热水浸泡手脚 20～30 分钟，另外搽些护肤油脂。

如果已经发生了裂口，除了每天用热水浸泡外，可以用润肤露或者蜂蜜兑一半温水搅匀，每天擦几次就会好。也可用硼酸软膏或氧化锌软膏抹在裂口上，裂口就会逐渐长好。在皮肤裂口的地方贴上橡皮膏，可以防止裂口的继续扩大和活动时的疼痛。此外还要注意，不管哪里裂口都要讲究卫生，不要沾上脏东西，防止细菌侵入后引起感染。



出差、旅游归来的保健

出差、旅游的途中有可能传染上某种疾病，而有些疾病要经过一段潜伏期才会发病，所以出差、旅游归来后应做好保健工作。

归来后应有充分的时间休息，恢复体力，消除疲劳。

原来患有慢性疾病的人，归来后应到医院检查一次。

健康者最好能进行一次体检，可做肝功能、转氨酶、澳抗化验检查，以及阿米巴培养，并做胸部透视。

如果从有传染病史或传染病流行区回来，则要继续服预防药。

归来一段时间后，倘若身体出现异常现象，应立即去医院检查，并向医生提供这段外出生活史。

待体力恢复、疲劳消除后，可进行健身锻炼，特别是女性更为需要。

安排一些锻炼项目在室外进行，让身体表面多接触阳光和新鲜空气，再配合皮肤肌肉的按摩，使人红光满面、精神振奋、年轻漂亮。有了健美、健康的身体，才能为下次出差、旅游创造条件。