

※ 小家乐丛书

小家旅游乐

浩瀚 徐萍 编写



北京科学技术出版社

丛书编委会

主编：洪 涛

编委：李立前 汪 颖 刘同冈

张连继 吕俊怀 邓建军

宋子强

前 言

人类来自大自然,也希望投入大自然的怀抱,在家里、在工作、学习的场所呆久了,就需要外出走走,散散心情,呼吸呼吸新鲜空气。况且如今的家务也可以越来越简单了:洗衣有洗衣机,食物有半成品,衣服买成衣。于是,您便可以利用双休日、假期带上孩子,陪同爱人、邀上亲朋去领略大自然的旖旎风光。

通过旅游,您可以得到一种高层次的精神享受,可以增长见识、锻炼胆量,增强体质和毅力。寄情于山水,不仅能得到积极的休息,得到充沛的体力、旺盛的精力,更能获得更充实的人生。

本书向您介绍了中外旅游概况,丰富多彩的旅游景点,并为您设计最佳旅游线路和日程安排,提醒您注意旅游前准备事项,帮助您解决旅游中遇到的各种难题,保证您旅游顺利,游得尽兴,游得经济。

本书集实用性、知识性、趣味性于一体,内容丰富多彩。本书全面地介绍了旅游方面的应知、应懂,希望对您有所帮助。

目 录

第一章

足未出户细准备

凡是外出旅游的人，心中都装着五光十色的美好愿望，兴致勃勃地踏上旅程，都希望通过这次旅行达到促进身心健康的目的。然而，旅行的结果往往是：匆匆长途跋涉，风尘仆仆而归。换来的也是劳神伤财、身心疲惫不堪。是什么原因落得个失望的结局？无数事实证明，只有运筹帷幄，才能决胜千里。

旅游的三要素	(2)
怎样选择旅行社	(3)
怎样选择旅游地和旅游季节	(8)
怎样选择旅游地点	(10)
怎样制定旅游日程计划	(12)
旅游中怎样掌握时间	(13)
旅游巧用地图册	(16)
登山旅游怎样准备	(18)



怎样准备个人行装·····	(18)
怎样在旅游中科学负重·····	(21)
旅游饭店的等级指什么·····	(22)
怎样计算旅游开支·····	(23)
怎样使用旅行支票·····	(23)
怎样准备旅游食品·····	(24)
怎样做旅行前的健康检查·····	(25)
旅游怎样准备药品·····	(29)
怎样提高新婚旅游的经济效益·····	(30)
怎样鉴别真假火车票·····	(32)
怎样在列车上变更旅行径路·····	(33)
怎样包装托运的物品·····	(34)
出外旅游带瓶醋·····	(36)
国外旅游须知·····	(37)
出入境时怎样识别“红色”和“绿色”通道·····	(44)
到国外旅游怎样办手续·····	(45)

第二章

观光旅游好去处

大自然巧夺天工、造化出千姿百态的壮丽景观，无论是名山大川、峡谷湖泊、喷泉瀑布、森林草原等自然风光，还是雄伟精巧的古代建筑、规模宏大的帝王陵墓、壮观精美的石窟造像，都是旅游者心驰神往的“天堂”。

五花八门的旅游种类·····	(47)
东方之珠——香港·····	(49)



东方摩纳哥——澳门	(68)
美丽宝岛——台湾	(73)
神州古树	(75)
“海底森林”	(77)
“中国金字塔”五奇惊世界	(78)
风光旖旎海南岛	(79)
奇妙的人文景观	(82)
地质景观游	(85)
目眩心迷的天象奇观	(87)
千姿百态的地貌奇观	(89)
形形色色的水文奇观	(91)
神奇精彩的动物奇观	(93)
规模宏大的帝王陵墓	(95)
奇异的地下村庄	(100)
旅馆奇趣	(100)
海外奇异小镇	(102)
妙趣横生的水下建筑	(104)
世界著名的名胜古迹有哪些	(104)

第三章

兴味盎然方法多

旅游是一种高尚的文化活动,一种高层次的精神享受。每一次旅游应像阅读一本社会的大书,若您能在旅游中辛勤采集、写好游记,汲取丰富的营养知识,您定能感受到自然之神韵、人情之纯朴。您得到的也将是大自然馈赠给您的丰



富礼品,使您乐趣丛生、兴味盎然。

- 怎样欣赏我国的古代雕塑艺术……………(115)
- 怎样识别古建筑的等级……………(116)
- 怎样欣赏瀑布风景……………(118)
- 怎样观赏海潮……………(120)
- 怎样欣赏奇峰异石……………(122)
- 怎样观赏摩崖造像和石刻……………(125)
- 怎样观赏石窟……………(126)
- 怎样选择观看日出的良机……………(127)
- 怎样观赏日出……………(128)
- 怎样欣赏园林艺术……………(130)
- 游览园林寺院怎样欣赏对联……………(132)
- 宗教知识有哪些……………(134)
- 佛寺情趣知多少……………(138)
- 各民族有哪些传统节日……………(142)
- 游兴当向山野寻……………(144)
- 旅游特色欣赏……………(146)
- 世界各国饮食风情……………(148)
- 诗书伴游乐趣浓……………(151)
- 游园赏景法种种……………(153)
- 怎样搭帐篷……………(155)
- 轮船鸣笛的含义……………(157)
- 旅游与小吃……………(158)
- 旅游与购物……………(159)
- 旅游与摄影……………(161)
- 怎样了解各地的特色旅游纪念品……………(164)



怎样购买旅游纪念品	(165)
怎样在旅途中携带花卉	(166)
怎样熟识旅游资料	(166)
旅游中怎样搜集标本	(168)
怎样制作旅游档案	(171)
怎样进行旅游采访	(172)
怎样写游记	(174)
怎样野餐	(176)
怎样摄录名胜景点纪念题材	(178)

第四章

游玩途中重保健

旅游的重要目的之一就是改善生活环境、增进身心健康。这就要求您在出门时，除对自己的身体健康状况和旅游地的气候、环境等情况有一个比较充分的了解外，还要注意个人的卫生保健，保障身体健康。特别是要在衣、食、住、行等方面更应做好相应的预防工作，这样才能心情愉快地完成预定计划，达到旅游的最佳效果。

旅途失眠怎么办	(181)
旅行便秘怎么消除	(181)
莫被痔疮扰游兴	(182)
旅途中的突发性昏厥抢救法	(183)
旅行中风怎么办	(184)



高原反应的防治	(185)
春季旅游要防花粉症	(186)
夏季出游防中暑	(187)
秋游防燥咳	(188)
冬季旅行防冻伤	(189)
旅游与交通事故	(189)
旅途中巧用伤湿止痛膏	(191)
途中怎样问路	(192)
游览活动有“五忌”	(196)
住旅馆怎样自我保健	(197)
旅游中怎样选用护肤用品	(198)
旅游途中怎样护肤	(199)
怎样调节长途旅行产生的时差症	(200)
怎样预防雪盲	(202)
怎样预防“上火”	(203)
怎样在旅行时巧用生姜	(203)
怎样防治旅游腹泻	(204)
怎样在旅行中速治头痛	(206)
怎样快治落枕	(208)
怎样解除旅行中发生的腰背痛	(209)
外出旅游期间如何防止性病	(211)
登山旅游时怎样注意安全	(212)
外出旅行怎样防扒窃	(213)
姑娘单独旅行怎样注意安全	(215)
怎样避免和对付劫盗的袭击	(216)
乘车怎样防止遗失物品	(217)
怎样保护随身财物	(219)



旅行中不慎落水怎样脱险	(220)
怎样防止动物和植物的伤害	(223)
大蛇缠身如何解脱	(224)
旅行中被困在野外怎样求生	(225)
怎样在野外发求救信号	(227)
在荒岛怎样求生	(229)

第
一
章

足未出户细准备

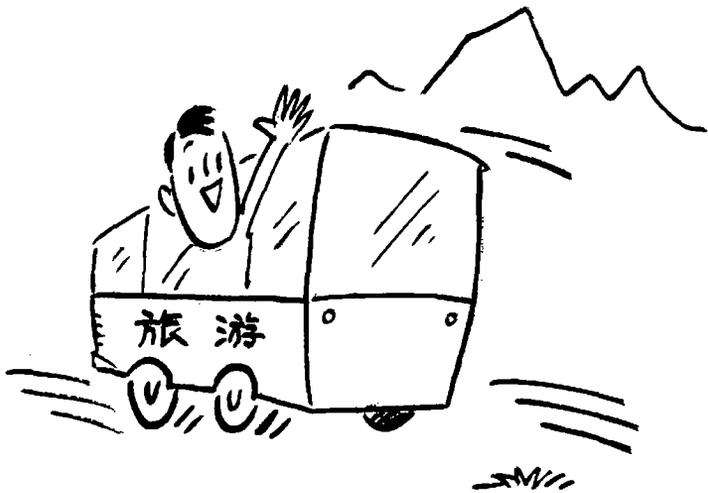
凡是外出旅游的人，心中都装着五光十色的美好愿望，兴致勃勃地踏上旅程，都希望通过这次旅行达到促进身心健康的目的。然而，旅行的结果往往是：匆匆长途跋涉，风尘仆仆而归。换来的也是劳神伤财、身心疲惫不堪。是什么原因落得个失望的结局？无数事实证明，只有运筹帷幄，才能决胜千里。



旅游的三要素

旅游的三个基本要素：旅游的主体（即旅游者）、旅游的客体（指旅游资源）、旅游的依托和媒介（指旅游交通设施、旅游膳宿设施和旅行社等）。

旅游者是指从事旅游活动的人。旅游者外出旅游，必须具备一定的条件。首先是个人的经济条件。经济条件决定了旅游的可能性、旅游的消费水平和旅游目的地选择。其次是时间条件，即不受其他条件限制，能够完全根据个人意愿自由支配的闲暇时间。有了金钱和时间，旅游者外出旅游还受其他社会因素的限制，这其中包括政治环境因素、文化信息因素及科学技术发展因素。



旅游资源，又可称为旅游景观，具体是指那些对旅游者有吸引力的各种自然景观和社会景观。事实上，自然景观和社会景观往



往互相结合,相互辉映,形成综合性景观。如都市风光、乡村田园风光等。

旅游活动的依托和媒介。在旅游者和旅游资源之间,必须要实现旅游活动的物质条件(旅馆、交通等)和与之适应的旅游服务作为依托和媒介。如交通运输设施,它帮助旅游者实现空间转移,解决旅游者住宿地和观光景点之间的地理差距。目前的旅游交通工具主要是火车、飞机、轮船、汽车。还有旅游膳宿设施,它能解决旅游过程中旅游者食宿的基本要求,使旅游者得以放松精神,将大部分精力用于观光和游览。

怎样选择旅行社

旅行社是为旅游者办理食宿交通、组织导游等旅游服务的企业,通过这些活动获得一定的报酬。它是旅游业的核心和媒介。我国的旅行社很多,比较著名的有国际旅行社(简称“国旅”),中国旅行社(简称“中旅”)、青年旅行社(简称“青旅”)等等,许多地方都有其分支,虽然各自独立核算,自负盈亏,但互成网络,业务联系密切。根据条件和接待能力,旅行社经评定后分为三类:一类旅行社主要接待海外游客;二类旅行社虽可以接待海外游客,但不能在海外招徕业务;三类旅行社只经营中国公民在国内旅行业务。

纳入旅行社组织的旅游活动有许多优点:安全、方便,住、行、游(有的包括餐饮)由旅行社统一安排,旅游者省去许多麻烦。费用方面也不比个人自由旅游贵,因为通常旅行社所得的利润主要是在提供住、行、游单位的优惠价格上。

旅行社众多,选择时要“货比三家”。

1. 要选择旅行社出游的线路和价格。旅行社的内外报价有两种形式。一种是全包,即:吃、住、行、游(包括门票);另一种不包括



吃,即餐费自理。前一种省略游人许多麻烦,但报价比较高,吃饮没有选择的自由。后一种比较受欢迎。

2. 要摸清往返交通工具。交通工具一般是指飞机、火车、汽车、轮船。如果是火车,要搞清是硬座或硬卧;坐轮船是坐几等舱座位。以上交通工具视费用不同而定,必须明确。

3. 要了解住宿的档次、标准。一般旅行社住宿标准有两种。一种是经济团住宿标准,另一种是标准团住宿标准。前者一般安排普通房间,4~5人一房间,不带卫生设施、淋浴间,价格低。后者一般安排标准房,有卫生设施,淋浴间及空调、电视、电话等等,2~3人一房间,价格较高。





4. 要询问旅游车费及游程安排。旅游车安排也有经济团和标准团价格之分。经济团用国产车,无空调,标准团安排进口空调车。游程安排是否适合您,要加以选择。

5. 要了解该旅行社出票能力和导游服务费用。出票能力是指旅行社办理往返交通的能力。出票能力差的旅行社往往使票证达不到保证,会延误旅游时间或更改交通工具,增加麻烦。导游服务费已含在旅游线路的报价中,不需要另付。总报价中服务费占10%~20%是比较合理的。

一旦选择好旅行社,要办理签约手续,旅行社未达到约定要求的,消费者可以投诉,甚至要求赔偿。

附:特许经营中国公民自费出国旅游业务的旅行社名单(国家旅游局于1997年7月1日发布)

	名称	地址
中央社	中国国际旅行社总社	北京市复兴门内大街103号
	中国旅行社总社	北京市北三环东路2号
	中国青年旅行社总社	北京市东交民巷丙23号
	中国康辉旅行社总社	北京市西城区地安门西大街57号
	中国招商国际旅游总公司	北京市朝阳区东三环北路19号华鹏大厦
	中国妇女旅行社	北京市东四南大街103号
北京市	北京海外旅游公司	北京市朝阳区建国门外大街28号
	北京中国国际旅行社	北京市朝阳区建国门外大街28号
	北京市中国旅行社	北京市朝阳区建国门外大街28号
	北京北辰国际旅游公司	北京市朝阳区安慧里三区10号
	中国和平国际旅游公司	北京市朝阳区门南大街14号
广东省	广东海外旅游总公司	广州市环市西路179号
	广东省中国旅行社	广州市侨光路10号
	汕头市旅游总公司	汕头市跃进路136号
	深圳市旅游(集团)公司	深圳市迎春路中山大厦



广东省	广州市旅游公司	广州市环市西路 155 号
	珠海经济特区环球国际旅行社	珠海市拱北莲花路 7 号 2 楼
上海市	上海中国国际旅行社股份有限公司	上海市北京西路 1277 号国旅大厦
	上海市中国旅行社	上海市延安中路 881 号
	上海中国青年旅行社	上海市衡山路 2 号
	上海锦江旅游有限公司	上海市广东路 51 号 5 楼
	上海华亭海外旅游公司	上海市乌鲁木齐北路 505 号
福建省	福建省旅游公司	福建省福州市东大路 73 号
	福建海外旅游实业总公司	福州五一北路 1 号力宝天马广场 9 楼
	福建省中国旅行社	福州市五四路中旅大厦
	福建省中国国际旅行社	福州市东大路 73 号
	厦门市旅游总公司	厦门市新华路 78 号 15 楼
江苏省	江苏海外旅游公司	南京市中山北路 255 号
	江苏省中国旅行社	南京市中山北路 313 号
	南京海外旅游公司	南京市南东瓜市 4 号 7 楼
	苏州海外旅游公司	苏州市十全街 115 号
	无锡市海外旅游公司	江苏省无锡市新生路 7 号
辽宁省	大连市海外旅游总公司	大连市西岗区畅通街 1 号
	辽宁海外旅游总公司	沈阳市黄河南大街 113 号
	沈阳市中国旅行社	沈阳市市府大路 189 号 1 楼
浙江省	浙江海外旅游公司	杭州市宝淑路 231 号
	杭州海外旅游公司	杭州市曙光路 45 号
	浙江中国旅行社	杭州市光复路 200 号
山东省	山东省中国国际旅行社	济南市经十路 88 号
	青岛中国国际旅行社	青岛市南海路 9 号
四川省	四川海外旅游公司	成都市人民南路二段 65 号
	成都海外旅游公司	成都市武侯大街 258 号



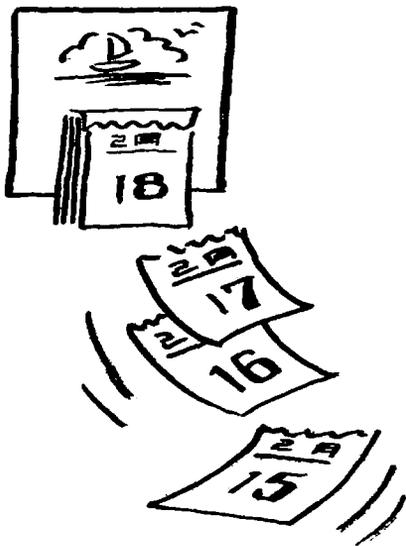
云南省	云南海外旅游总公司	昆明市东风东路 154 号
	昆明中国国际旅行社	昆明市环城南路 218 号
陕西省	西安中国国际旅行社	陕西省西安市长安路北段 32 号
	陕西省中国旅行社	西安市兴庆路 45 号
吉林省	吉林省海外旅游总公司	长春市新民大街 14 号
黑龙江省	黑龙江海外旅游总公司	哈尔滨市西大直街 124 号
湖北省	湖北海外旅游总公司	武汉市汉口江汉一路 48 号
	武汉市海外旅游总公司	武汉市桥口区宝丰路 48 号
广西壮族自治区	桂林中国国际旅行社	桂林市榕湖北路 14 号
重庆市	重庆市海外旅游公司	重庆市渝中区人民路 175 号
天津市	天津中国国际旅行社	天津市河西区友谊路 22 号
河北省	河北海外旅游总公司	石家庄市育才街 22 号
山西省	山西省中国国际旅行社	太原市平阳路 38 号
内蒙古自治区	内蒙古自治区中国旅行社	呼和浩特市新城区艺术大厅南街 95 号
安徽省	安徽海外旅游总公司	合肥市梅山路 8 号
江西省	江西省海外旅游总公司	南昌市江西宾馆院内
河南省	河南省旅游总公司	郑州市城东路 288 号
湖南省	湖南中国国际旅行社	长沙市五一东晓园大厦 11 楼
海南省	海南省中国国际旅行社	海口市海府路 6 号
贵州省	贵州海外旅游总公司	贵阳市延安中路 11 号
西藏自治区	西藏旅游总公司	拉萨市北京西路 208 号
甘肃省	甘肃省丝绸之路国际旅行社	兰州市天水路 361 号
青海省	青海旅游总公司	西宁市黄河路 156 号



宁夏回族自治区	宁夏中国国际旅行社	银川市解放西街 150 号
新疆维吾尔自治区	新疆中国国际旅行社	乌鲁木齐市新华北路 51 号

怎样选择旅游地和旅游季节

中国地大物博,有众多的旅游景区可供选择。选择旅游地点,也是一门学问。





老年人和儿童不适宜在炎炎盛夏和冰天雪地的冬天外出旅游。因为对老年人和儿童而言，身体的抵抗力和免疫力都不比青壮年人，一旦在外染上疾病或是由于疲劳而生病，是非常不便和痛苦的。俗话说“在家千日好，出门一日难”讲的就是这个道理。

对于身体健康的人来说，出外旅行固然是一桩有利于身心健康的好事，但如果事先未根据自己的客观状况选择相宜的时期和地点而引发某些潜在的疾病，中途折返就医，就得不偿失了。如北方人都是生长在空气干燥的环境中，并不适宜南方浓重的湿气，如果在南方梅雨绵绵不绝的时候去旅游，那后果不言而喻。同样，北国的冰天雪地，也深深吸引着南方的年轻人，特别是冰上运动、雪地节目更令人跃跃欲试。但这时如果不注意保护身体的关节部位，则会令寒气入骨，种下危害健康的终生隐患。

那么，应怎样选择旅游景区和季节呢？一般来说，老年人和儿童冬夏两季以家居为好。如要旅游，应选在春光明媚的春季和秋高气爽的夏秋两季交接的时节。青壮年人外出旅游，也应先考虑自己的身体状况，条件许可的话，最好先做一个全面体检。

现代生活节奏快，压力重，许多年轻人有胃肠方面的疾病，尤其以胃溃疡为多。对这些人而言，秋冬和冬春交接季节不宜外出，因为这个时候无论南方还是北方，都是雨水稀少，气候干燥，最易引发溃疡病。

有些人皮肤敏感，不适宜在百花盛开的春天外出，一旦引发花粉并发症，得不偿失。

还有眼睛不好的人，不适宜在雪山雪地旅游；高血压及心脏病入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。

总之，旅行之前应根据自己及同行者的身体状况选择合适的地点及季节。



怎样选择旅游地点

旅游可以舒展心胸，开阔眼界，增长知识，是一项有益的活动。出游之前，都要有个打算，明确旅游的目的，选择好旅游地点。

我们伟大的祖国，历史悠久，山河壮丽、风景名胜遍布全国各地。怎样选择旅游地点、安排旅游路线呢？

旅游者的情况不同，对旅游地点的选择也会有所不同。

有组织的旅游，是一种集体活动。组织者要根据旅游目的，针对参加人的兴趣爱好、年龄特点、旅游时间的长短、经济条件及交通食宿条件等，通盘考虑，确定要去的地方，制定出切实可行的旅游计划。如果是个人、家庭或自由组合的旅游活动，就有更多的选择余地，可以根据自己的兴趣爱好或特定的目的来安排旅游地区。





要游览古迹,了解祖国悠久的历史 and 灿烂的古代文化,可以到六大古都、历史文化名城及文物出土地点和历史遗址去。希望领略祖国秀丽山川的旅游者,可供选择的地方就更多了:雄奇峻美的五岳及各地名山,雄险壮观的长江三峡,“江作青罗带,山如碧玉簪”的桂林,烟波浩淼的太湖、洞庭湖,山湖相映、号称“玉洱银苍”的大理,怪石嶙峋、奇峰如林的路南……锦绣山河,处处皆景,任你畅游。要鉴赏石刻、壁画,甘肃敦煌莫高窟、山西大同云冈石窟、河南洛阳龙门石窟,都是世界闻名的艺术宝库。喜欢书法的游客,那名山古刹的碑碣题刻,有不少是古代书法的珍品,都可欣赏临摹。西安碑林、桂林桂海碑林、四川云阳张飞庙、泰山的摩崖题刻等,更是历代书法艺术精品的荟萃之地。有的人愿意参观兄弟民族的一些节日盛会,或欣赏具有地方特色的活动或景物,如云南大理的三月街,傣族的泼水节,广州的花市,哈尔滨的冰灯等等。这就要事先了解举办这些活动的时间和地点,按时前往,不要错过时机。

有些人的旅游有特定的内容,如旅行写生、采集标本或考察古建筑等。这些专业性很强的旅游活动,关键是事先要摸清情况,把旅行的地区找准,不要盲目出行,徒劳往返。

旅行结婚的人,都希望到环境清幽、风景秀丽的地方去赏景谈心。不少地方的旅游部门都设有专门的服务项目,为旅行结婚者安排交通食宿。这些人如果自己出游的话,时间安排最好错开旅游旺季,因为这段时间的交通食宿都很困难。

因条件所限不能远出旅游的,可就近安排。这样既免受长途跋涉之累,又可视季节、天气灵活安排。



怎样制定旅游日程计划

旅游是一种积极的休息，日程安排不能太紧，但又不能太松，活动要有节奏，把高潮放在后面，或是一个高潮接一个高潮，这都要计划好。

旅行的日程安排、行程路线和日行程量的制定，需考虑到道路的情况、成员的身体素质、背囊或包裹负荷量以及中途停留观光、休息时间等等。



1. 徒步旅游。中等身体素质的人可日行 25~30 公里。如果背囊过重，或在土路、泥沼、沙地、乱石滩、沟壑纵横的地方行走，或成员中有体弱的人，其日行程量需相应减少到 15~20 公里。行程量可采用递增的方式，如第一天为 15 公里，第二天为 20 公里，第三天为 25 公里……或先张后弛的方式，如第一天为 25 公里，第二天



为 20 公里,第三天 15 公里……徒步旅行头几天可能会感到很累,过一段时间适应后,就会好转。

2. 登山旅游。登山速度较为缓慢,中等速度每小时约 2~3 公里,攀登陡坡,每小时约为 0.4~0.5 公里。一般下坡速度为 4~6 公里。在行程安排上,切莫忘记在山地可能会遇到恶劣的天气、雪崩危险的地段等,因此,日程安排要宽裕些。

3. 滑雪旅游。滑雪速度较快,就是新手每天也能滑 30~40 公里。在有天然障碍没人迹的雪地,或在复杂的地段速度受影响的情况下,每天滑行 15~20 公里。若遇到解冻天气,滑行速度就要放慢。暴风雪和顶风天最好不要上路。因此,日程安排上要有 1/4~1/5 的时间做为机动,用来补偿途中耽搁的时间。

4. 水上旅游。这是指划艇或乘舟的旅行。在安排日程时,要考虑到旅游者划桨的熟练程度、船只的结构和形状、航行河流的流速、航道中可能出现的障碍物、气候状况等诸因素。一般顺流航速每小时为 5~6 公里,逆流航速每小时为 2~3 公里。在日程安排上,要留有余地。

总之,制定日程计划的基本原则是有张有弛;先张后弛,或先弛后张。

旅游中怎样掌握时间

把握好时间是旅游中一个十分重要的问题。能否合理把握旅游中时间的分配,可以说是衡量一个旅游者是否成熟的标志。

现在的旅游,一般都是有时间和季节限制的,很少有那种可以无限期的自由自在的旅游。即使有足够的时间,食品、水、交通工具、季节等却是有限制的。不能带上两天的干粮去山里转一个月,也不能不顾身体的需要而自由驰骋。肚子饿了,身体累了、冷了



……都可以使你中断那“自由自在”的旅游。而身体与物质对于旅游者所做的要求,都是以一定的时间为单位的。因此,在我们的旅游中,绝不能忽视掌握时间的重要。也可以说,善于把握时间,是一个优秀旅游者所应具备的最基本的素质之一。

在旅游过程中,当苦乐与时间的要求发生冲突时,人们往往不顾时间的要求而自行其是,其结果既害了自己,也害了别人。使大家乘兴而来,败兴而归。例如,有几个青年到北京西郊妙峰山做短途旅游。从城里乘车到北安河或西山农场,下车后需步行 16 公里方能到达。他们早上七点半从农场出发,按正常速度十一点便可到达,但由于没有时间观念,一会儿累,一会儿饿,且走且停,直到中午一点半还没有走到。这时,他们屈指一算,上山已用了 6 个多小时,下山也需相同的时间,恐怕赶不上回城的汽车,便不敢再向前走,急急忙忙地鸣锣收兵,等跑到山下一看表,还不到四点,这时才意识到,六个小时只走不到三个小时的路,一个个后悔莫及。再如,有几个青年到另一座山上去旅游,他们到了山顶,高兴得忘乎所以,连赶车回家都不顾了,等到下得山来,末班车已经开走,不得已,只好在山里冻了一夜。其实,这种损失到底是微不足道的。假如像攀登珠穆朗玛峰那样的大行动,由于没把握住时间,失去了登顶的最好时机,就会造成整个活动的失败,甚至造成生命财产的重大损失。著名的英国大探险家斯科特在征服南极的过程中,就是因为自己没把握住时间,吃粮未计划好,致使全体饿死在南极冰原上。这些都是极为惨痛的教训。

掌握时间的前提,是要有周密的计划。而制定周密计划的目的,在于合理地分配时间。如何才能合理地分配时间呢?

分配时间的基本原则是有张有弛,先张后弛,路张人弛。

1. “有张有弛”,是我们安排计划的总原则。要保证旅游在各方面都取得满意的结果,就必须有张有弛。人不是机器,要休息,要娱乐。换句话说,要想经常保持高涨的情绪,良好的体质,就必



须时时加以调节,这就是弛。过分的紧张,或只张不弛,其结果只能是因疲劳过度而失去“张力”。因此,我们在安排计划时,不论是为期一天的短途旅游,还是为期一月的长途旅游,都应努力做到疾徐有致、跌宕多姿。



2. “先张后弛”,是旅游者在完成旅游计划过程中,时时应该遵守的原则。我们行进在一个陌生的环境里,对于前途时常是处于一种吉凶未卜的境地,尽管我们可以通过充分的准备工作来避凶就吉,或通过多方面的努力以取得逢凶化吉的结果,但发生意外的可能还是随时存在的。因此,我们不得不在有限的的时间里,再挤出一些时间来,以应付那些可能发生的意外。为了达到这一目的,就要求我们在旅游开始时紧张些,直到已经有把握按时完成计划的时候,再把赢得的时间疏散回去,给自己造成一种精神上无拘无束的怡然状态。相反,搞得前松后紧,使我们以一种疲惫不堪或被意外事故搞得丧魂落魄的状态结束旅游,势必使人们感到厌倦,留下颓丧的记忆,从而破坏了旅游的美感。



3. “路张人弛”是一个增加旅游快感的原则。不论在什么地方旅游，总有自己的目的地，总希望能在那里多停留一段时间，以便尽情地玩赏一番。然而，时间是一个封闭体，它不会延长，只能从旅途中想办法。为此，路张人弛的原则也就发挥作用。这个原则要求人们，要尽一切力量缩短旅途时间，走最近的路，使用最快的交通工具，为此，在现代旅游中，飞机已成了最普通的交通工具。在经济条件允许的情况下，乘飞机不仅可以节省时间，而且可以俯瞰祖国山河，纵览苍穹的奇景。

在步行的旅途中，要特别注意这条原则。因为任何机动交通工具，只要不出故障都是可以保证速度的。而步行却不同，它的速度要视人的体力和毅力而定。因此，这条原则对步行的第一个要求是保证速度，第二个要求才是提高速度。在徒步旅游中，要做到这两条是要付出一定努力的。

如果旅游者能按照这三条原则合理地安排，并切实地把握住时间，就一定会使旅游内容更充实，更有意义，更富于美感。

旅游巧用地图册

暑假到来，又到旅游避暑好季节，出门旅游，“无声的向导”便是旅游图，它使你了解当地交通、住宿情况，名胜古迹的分布，风景区和纪念地的位置。准备了旅游图或旅游手册，会使你减轻困难，如果巧于利用，还会得心应手。

未出发之前，应先了解目的地的交通情况，该地概貌。特别是乘火车，有时会在夜间抵达，应了解火车站去市区的里程。有些城市，火车站距市区很远，在些则很近，各不相同，了然于心，就可免措手不及，毫无准备之苦。

有些较为详尽的交通图册，都标明各城市的四季气温表，由



此,可以准备晴雨用具,增减衣服,此点是忽略不得的。

抵达目的地住下后,应确切了解你住的旅社在城中的确切位置,有什么特点,以免迷路,或因不识路而徒劳往返。如附近有汽车站,则始发站、中间站、终点站都可在图内查到。



到达一个你未去过的城市,街道的走向、分布、市中心的位置,也要心中有数。如北京的中心是天安门及东、西长安街,城呈正方形;天津则是竖长方形、以海河西岸的解放路、和平路一带为中心,这样在办事、购物、买票、游览,都会觉得方便,不至东闯西摸。

名胜古迹、风景点的分布,并非都在一处,有些地方是十分分散的。此时,可“按图索骥”,将各个点的距离、方向、路程大致弄清楚,即可自己设计出旅游路线,不会重复。为求省时便捷。最好还结合实际,了解情况,有些地方“维修整理”,中断开放,知道后就不会吃闭门羹。

如需中转,更要了解当地的车站、机场、码头位置,往返里程,



以免被动。

旅游图和手册之类的工具图书对上述各点都有说明，事先最好细心阅读，否则，游罢归来，再看图才知道有些地方该详细参观而被忽略，有些则事先未知，失之交臂，游兴顿减，还会觉得遗憾！

登山旅游怎样准备

想一睹群山秀丽风光的旅游者，事先必须作好充分的准备工作，以防旅游途中增添麻烦。

1. 应精简行装，以“轻装”为原则，带上“必需品”。所谓必需品，包括导游图及有关资料、方便食品、饮料、雨具、拐杖等。山上食品饮料供应点较少，自己携带可随时吃喝，补充体力。海拔较高的山峰气温较低，还需带上御寒衣物。如有条件，带上照相机、便携式收录机就更理想了。

2. 须穿上一双适合登山的鞋子，要求鞋底摩擦力较大、软底、软帮、系带，如登山鞋、胶鞋等。登山全靠走路，而山路一般崎岖难行，甚至陡峭无路，如穿上高跟鞋就要吃足苦头，甚至寸步难行。

3. 应安排好登山计划。天黑前一定要到达食宿地点，以免露宿山野，诸多不便。登山时须根据各人的体质量力而行，碎石路要防滑，陡坡上不攀草，下山路上往往容易出事。一些年轻人喜欢乘着登顶的兴致顺着山坡一溜小跑下山，因登山时用力过多，腿肚发胀，脚尖易充血，因此，这样下山容易发生危险。“上山容易下山难”就是大家从实践中总结出来的宝贵经验哩！

怎样准备个人行装

个人行装及携带的物品，应根据个人生活习惯和目的地的气



候情况而定。一般来说,应携带下列物品:



1. 盥洗用品:牙刷、牙膏、毛巾、香皂、肥皂、头梳、剃须刀。
2. 日常用品:杯子、水壶、手电筒、小刀、不锈钢饭盆、小匙、衣夹(或衣架)、绳子(晾衣或捆物用)、网兜、针线、护肤油(膏)。
3. 换洗衣服:衬衣(2件)、内衣裤(2套)、袜子(2~3双)、睡衣或运动衣(套)、游泳衣。
4. 鞋帽:拖鞋、旅游鞋、皮鞋各一双,夏季凉帽、冬季保暖帽。
5. 雨具:折叠伞或风雨衣。
6. 备用药品:清凉油,仁丹,防感冒、止泻、通便、防晕车船药及本人专用药物。
7. 其他:摄影爱好者带上照相机,喜欢绘画者带上画夹画纸,爱好文艺创作或文物研究者可带上必要的资料、笔记本,如有望远镜也不妨带上,另可带些杂志或书籍在路上看。

夏季出游,最好带一条被单和枕巾,如旅社的被褥、枕头不干净时,可取而代之,以减少疾病的传染。如果野餐,还可将被单铺在草地上,借以防止虫蚁等对食品的侵染。



此外,还要根据不同的旅游特点准备行装:

1. 徒步旅游:除应携带上述基本物品外,重要的是要有一双穿着舒适而便于远行的鞋子(旅游鞋、胶鞋、布鞋等),鞋底不能太薄,切忌穿新皮鞋。衣服最好穿易吸汗和散热的棉织品,夏天上衣可穿翻领运动衫,春秋穿高领毛衣,冬天则穿轻而暖和的羽绒服。夏季上衣应穿长袖的,以免曝晒胳膊,衣服浅色为宜,秋天则应穿深色。男士最好穿斜纹布牛仔褲,女士穿马裤。夏天要备一顶草帽、一副太阳镜,并带些护肤膏和松节油,以便使用。

此外,如果携带一个睡袋,就可以找适当地方过夜。

2. 登山旅游:大致与徒步旅游个人行装相同,但需要一根带铁尖的登山杖或手杖。手杖可以在山上找。手杖的选材应结实轻便,其长度可因人而异,一般以齐胸为好。手杖的形式,最好是一端直,一端有个弯钩。这样的手杖不但可以用来做扶手,而且可以在必要时作钩子使用。如果要攀登较陡峭的山峰、雪山,除带手杖外,还应备有绳索、冰镐、安全带、劳动手套、风帽和护目镜。

登山不宜穿皮鞋、新鞋、高跟鞋、塑料底鞋或足跟脚趾裸露的凉鞋。穿这些鞋不适合走高低不平的路和湿滑路,而且足底容易起泡,脚部皮肤容易受伤。登山应穿登山鞋、旅游鞋、球鞋、胶鞋或布鞋。这类鞋轻便、柔软、有弹性,比较合脚,因而能保护脚。衣服最好穿较轻便的羽绒衫或茄克衫,必须穿长裤,以免划伤、虫蛇咬伤,也可防冷风。

3. 滑雪旅游:最好穿能防风、保暖、轻便的厚毛衣、羽绒滑雪衫或茄克衫,穿紧腿裤、厚袜(棉线),戴毛线帽或衬帽、防风面罩、有色眼镜或防风镜。鞋有特殊要求:要鞋帮高、宽头,鞋底前头稍往前伸出,略呈方形;在鞋底的伸出部分有稳钉孔等,以便与固定器上的稳钉相吻合,通过弹簧弓子将鞋压在固定器上。穿这种鞋时,最好比平常穿的鞋大一号码,以便穿两双袜子保暖。

滑雪工具:滑雪板、杖、各种固定器、滑雪蜡、修理工具、鞋、防



寒衣服以及其他附属物件等。滑雪板有普通滑雪板、越野滑雪板、高山滑雪板、跳台滑雪板、花样滑雪板和狩猎用滑雪板,可根据自己需要选用。还要准备一副滑雪杖。

4. 水上旅游:这里是指划划艇、小船或木筏的一种旅游,这种旅游另有一番情趣。

水上旅游最好穿长筒胶鞋或高腰球鞋。如果划划艇,划桨时最好戴棉线手套,若是木筏,则戴帆布手套以方便撑竿。

救生器材是水上旅游不能缺少的物品,在船上的每个成员务必穿上救生衣或救生坎肩,以防发生事故。

怎样在旅游中科学负重

外出旅游,很多人大包小箱不少,肩扛手提之苦可想而知,为使您负重旅行时少受劳顿,现在介绍几种方法,供您参考。

1. 负重方式要科学:应采用“双单肩挎”,就是将重物分成两件,用长度合适的绳、带等系牢,前后搭在肩上,与我国褡裢的背法相似。实践证明,这种负重方式比背、挑、手提分别能节省能量9%、29%和44%,并能腾出双手照顾孩子、拿递车票或提较轻物件等。

2. 行走姿势要合理:① 腰直。人腰直,负重时会感到比较轻松舒适,消耗能量小,较能持久。② 重心稳。负重行走时保持重心稳定,才能平稳自如,避免摔跌扭伤。③ 摆手。负重行走时,最好能有一只手像平时走路那样,伴着脚步前后摆动,这样较协调自然,利于减轻疲劳感。④ 匀速。负重行走最忌快一阵,慢一阵,紧几步,停几步,步幅和步速应尽量均匀。

另外,提举重物上肩时不要猛起猛落;疲劳时,应适时休息一下,这样能使人保持自信感,防止意外损伤。



旅游饭店的等级指什么

旅游饭店以“星”表示其等级，最高的为五星级。以建筑、装潢、设备、设施、服务项目、服务水平等各方面的情况综合评定。一般标准如下：

五星级饭店：饭店的建筑、装修极其豪华，环境优美，大厅宽敞，富丽堂皇。房间宽大，设施高档。卫生间设备齐全，洁具高档。各种设施齐全，高档。各项服务齐全，周到，效率高。其对象为经济条件好的旅游者。

四星级饭店：饭店的建筑、装修豪华。大厅气氛高雅，房间设施较为高档。服务设施完善，环境优美。各项服务周全。其对象为经济条件较好的旅游者。

三星级饭店：饭店的建筑、结构良好，装修材料较为高档。大厅宽敞并具特色。房间装修雅致，家具美观实用，客房均有单独卫生间。各项设备齐全，服务价格适中。其对象为经济收入尚可的旅游者。

二星级饭店：饭店的建筑物良好，内外装修材料较好，具有20间以上可供出租的客房的规模，其中95%以上的客房有独用卫生间，并有16小时以上的冷热水供应。各种服务设施能满足一般旅游者的需要。

一星级饭店：饭店的建筑物良好，装修用普通材料。具有20间以上可供出租的客房的规模，其中96%以上的客房有独用卫生间，并有12小时以上的冷热水供应。公共服务设施能满足不同经济条件旅游者的需要。

不论哪一等级的饭店均应有严格的安全保卫制度，保证旅游者的人身、财物安全。饭店环境应整洁卫生，对旅客主动、热情、服



务周到。

怎样计算旅游开支

出门旅游要带够钱，但太多了是个负担，少了又影响旅行计划。旅游者应事先作出旅行预算，旅途中最好每天记帐以使旅游计划顺利实施。旅途中一般包括以下几项开支：

1. 交通费。这是一项较大的开支。
2. 住宿费。一般按中下标准的价格计算。
3. 膳食费。除日常饮食外，还要准备品尝各地风味菜的费用。夏季的冷饮费用也要计划进去。
4. 摄影费用。回来洗印照片的费用要比买胶卷费用大几倍。
5. 购物费。包括采买各地土特产、纪念品和礼品费用。
6. 娱乐费。包括门票和游乐票。

怎样使用旅行支票

近年来，为使旅游者不用随身携带大量现款，中国工商银行在一些大中城市发行了一种旅行支票。旅游者在购买这种支票时，要当面在支票上的指定部位逐张签字，在使用时还需在支票上再次签字，银行在核对两次签字相符后即可兑付。这种支票可以在指定的各省会城市及旅游城市兑付使用。为了扩大流通范围，银行还在各旅游胜地特约了代付单位，使旅游者可以到处兑付使用。旅行支票面额固定，分 100 元、500 元、1000 元和 5000 元 4 种，使用方便，比携带现款安全。购票人如途中支票丢失或被盗，可向指定的补偿点挂失并得到补偿。



怎样准备旅游食品

出门旅游时,每个人都从方便、卫生、经济角度考虑,免不了要带一点方便食品。除面包、方便面、香肠、罐头等食品外,不妨亲自动手制作几种别有风味的旅游食品,打入自己的行装,以备急需。



1. 甜饼。特点是携带方便,久放不干,吃起来有咬劲,越嚼越香。其配料是:面粉二斤,面肥八两,鸡蛋清两个,白糖二两(不喜甜食者可不放糖),小苏打一钱,盐一钱。制作时,先将面粉用半斤清水拌匀,再将蛋清用筷子打成雪花状,拌入面粉,撒上白糖,继续拌匀后摊在案上。然后加入面肥(头一天用面粉半斤加水3两发酵),用水将小苏打及盐调好,兑入面中,边揉边呛面粉、糖,直至呛完为止。用湿笼布将面团盖好,放在温暖处进行再发酵。1小时后,再进行揣揉,直至面团光润有劲为止。将面团分成10至12等份,



擀成 1 厘米厚的圆饼，饼面用干净的木梳梳出纵横花纹，放入平锅用文火烙熟。

2. 熏蛋。熏蛋制作简单，吃起来有特殊香味，颇有野餐味道。制作熏蛋时，先将煮好的鸡蛋剥皮，在盐水中泡 3 至 4 个小时，取出后将表面水分晾干待用。然后取铁锅 1 只，锅内放松木锯末 1 两，白糖 1 汤匙拌匀，锅内架一圆形铁丝网，网上铺上青菜叶，菜叶上撒上葱花，将鸡蛋整齐地码平，再将锅端到炉火上干烧。待锯末起烟时，将锅盖盖严。当锅内冒出浓烟时，迅速将锅从火上端下，放在地下再闷 1 至 2 分钟，出锅后将熏好的鸡蛋涂上一层香油，摆在盘中晾凉。出发时放入饭盒或食品袋。

3. 五香牛肉干。牛肉干是高热量食物，体积小，携带方便，很适宜远途旅游携带。配料：牛后腿肉 2 斤，小茴香 2 钱，丁香 1 钱，草果 5 钱，花椒 2 钱，姜 2 片，白糖 1 两，酱油 3 两，盐 2 钱。操作方法：将牛肉洗净，除去脂肪，切成一寸见方厚片，将各种调料装入纱布袋中封好，一起下锅，倒放酱油、盐、糖，兑入半斤清水，先用旺火将锅烧开，打去浮沫，再入文火烧煮。烧至肉汁浓缩时，用锅铲来回翻动肉片，撒入少许香油，当肉汁挂满肉片时撤火，把肉铲出摊在盘中晾凉、晾干即成。

怎样做旅行前的健康检查

行前健康检查是很重要的。

外出旅行，一路上能不能过得轻松愉快，顺利达到预期的目的，除了相应的物质条件和必要的准备工作外，还必须有健康的身体。身体是否健康，一般自己心中有数，但也有不少人对自己的健康状况并无确切了解，因此建议准备外出旅行的人，最好做一次健康检查，决定是否适合外出旅行。

1. 耳鼻喉科检查。以了解是否可以乘坐飞机、游泳，是否要



特别当心预防上呼吸道感染。

2. 内科检查。包括血压、脉搏、呼吸、体温测量、物理检查、心电图检查(对中老年人应做负荷试验),有条件必要时作超声心动图、肺功能、腹部超声波检查。血液生化学检查,主要包括检查空腹血糖、肝功能、转氨酶;必要时还可检查乙型肝炎表面抗原、血脂、肾功能、酶、免疫球蛋白、尿酸等。作X胸透或照片、血、尿、大便的常规及大便的潜血检查。中老年人有条件的还应做尿和痰的细胞学检查(查癌细胞)。根据这些检查,医生可以确定是否患有不适合旅行的重要疾病,并对患有一般疾病的人提出建议和预防措施。

3. 中老年人应进行神经科及眼底检查。需要注意有没有发生脑动脉粥样硬化,尤其需要警惕有没有发生短暂性脑缺血、脑出血及脑栓塞的先兆。据此,医生能事前指出可能发生的危险,或提出意见、建议和防治措施。

4. 外科检查。需要特别注意直肠的情况,特别关注痔疮、前列腺肥大、疝气、慢性阑尾炎等疾病,以便提前采取防治措施。

5. 骨科检查。对中老年人尤需注意有没有颈椎病、腰椎骨质增生症、足跟骨刺。一般人应注意是否患有腰椎间盘突出症、扁平足等,以便对可能发生的情况采取措施。

6. 针对个人所患的疾病进行单项或单科复查,以便判明是否具备旅行的条件。妊娠妇女外出旅行应特别慎重,应经妇产科医生检查,并听取医生的意见和建议。

7. 适合旅行的健康条件。

(1) 身体健康,没有发现重要的慢性疾病。

(2) 没患任何急性炎症或慢性炎症急性发作,不发烧。

(3) 心、脑、肺、肝、肾、胃肠道及血液系统机能良好,没有明显的病症。

(4) 神经系统、精神机能正常。



(5) 骨、关节等运动系统活动无障碍，没有明显的骨质疏松症。

(6) 视力正常或较好，或者经矫正后视力接近正常，没有明显的视力障碍。

(7) 没有任何传染病。

(8) 不存在任何表面上看来正常，却有可能随时爆发的危险病症，如癫痫、主动脉瘤、周期性麻痹、慢性肾炎、肝硬化等。

8. 可外出旅行，但应加倍注意的健康条件。

(1) 患有呼吸道慢性炎症并发肺气肿、肺功能降低者，或呼吸道抵抗力较差，容易发生急性咽喉炎、急性扁桃体炎、急性支气管炎或肺炎的人，不宜到高原(山)地区、气温多变寒冷地区或于严寒季节外出旅行。

(2) 患有恶性高血压病，曾发生过高血压危象，平时血压很高，波动大者；患Ⅰ、Ⅱ期高血压病，伴有冠状动脉硬化、心肌肥厚、心功能减退、肾动脉及脑支脉硬化，对治疗反应不佳者。

(3) 患有冠心病、冠状动脉明显供血不足或时有心绞痛发作者；曾发生过心肌梗死、已痊愈半年以上，平时无心绞痛发作、心律紊乱及心力衰竭者。

(4) 慢性肾炎患者、肾功能损害不严重者，浮肿、蛋白尿较轻、血压偏高者。

(5) 慢性肝炎、迁延性肝炎、早期肝硬化患者。

(6) 由风湿性瓣膜病、先天性心脏病、高血压病引起的心力衰竭，经治疗以后心力衰竭已控制半年以上，心脏扩大不十分明显，心脏功能尚好(从事轻劳动时有心跳、气短，且恢复较慢)，年纪较轻者。

(7) 曾发生过中风，恢复较好，仅走路费力，一侧肢体肌力较差，血压已恢复正常，但血脂较高，凝血时间短，脑动脉硬化明显者。



(8) 患有溃疡病,曾发生过大出血者。

(9) 患有肾结石、胆结石并发生过肾绞痛、胆绞痛的患者。

(10) 患有糖尿病,但控制不理想或未经任何治疗,空腹血糖经常在 200 毫克/100 毫升以上,伴有冠心病、高血压病患者。

(11) 患有骨质疏松症、骨关节病、活动受限制、走路困难者。

(12) 患有痛风、血中尿酸较高(超过 7 毫克/100 毫升),比较肥胖,伴有高血压病,或每年有一次到数次痛风性关节炎发作,或者已发现并发肾功能障碍者。

(13) 患有血小板减少性紫癜、血友病、再生性障碍性贫血。

(14) 过敏性体质,经常出现支气管哮喘发作,或严重的过敏性皮肤病,对药物容易发生过敏性反应,甚至发生过过敏休克者。

(15) 健康的高龄老人。

9. 不适合旅行的健康条件:

(1) 近期内不时发现有中风先兆,如高血压危象,短暂性脑缺血发作。

(2) 心绞痛频繁发作或心绞痛呈持续状态,伴有严重的心律失常如心房纤颤、室性期前收缩等。

(3) 发生急性广泛性心肌梗死后,休息、治疗不足六个月的,或者渡过了危险期,并已休息、治疗六个月以上,但仍有严重的冠状动脉供血不足,心绞痛发作频繁或并发心室壁瘤,以及 II ~ III 度房室传导阻滞、频发的室性心律不齐,心功能不全等。

(4) 各种原因引起的心力衰竭患者。

(5) 各种原因引起的心律紊乱,如室上性心动过速、心房纤颤、心房扑动、II ~ III 房室传导阻滞、阵发性室性心动过速,频发的室性期收缩等。

(6) 脑出血、脑血栓或脑塞形成的急性期或形成急性期后遗留偏瘫后遗症者。

(7) 伴有食道静脉曲张、腹水和肝硬化的患者。



- (8) 慢性肾功能衰竭者。
- (9) 患有胃溃疡,有大出血、胃穿孔可能或先兆者。
- (10) 各种晚期癌症患者。
- (11) 患有各种慢性病的高龄老人。
- (12) 患有各种严重的血液系统疾病和患有多种传染病者。

旅游怎样准备药品

自备一些常用药品以备需。夏秋季节可带些防暑、避蚊和治疗肠道传染病的药,冬春季节可带些治伤风感冒和抗过敏的药,如带领孩子旅游,要带些小儿常用药。下面介绍几种常用的药。



1. 红药水。消毒防腐,用于皮肤、黏膜的表浅小伤口的消毒。
2. 紫药水。消毒杀菌,收敛,干燥创面,用于皮肤、黏膜的感染及小面积表浅烧伤。
3. 绷带。可用来涂药、包扎、止血和固定。



4. 晕海宁。用于防治因晕车、晕船而引起的恶心、呕吐、眩晕等。

5. 仁丹。适用于消化不良、晕车晕船、气候闷热等引起的恶心、呕逆、头晕等不适。

6. 扑尔敏。镇静、止吐，能消除各种过敏症状，可治疗荨麻疹、过敏性鼻炎，过敏性皮炎，虫咬皮炎等，也可用于妊娠呕吐、晕车、晕船。

7. 感冒冲剂。这种药种类颇多，但多具有清热疏风，解毒利咽的作用。旅途上多热多火，可选用以菊花、大青叶、板蓝根、桔梗、薄荷、生石膏等为主要成分的感冒冲剂，可治疗普感、流感、病毒感染、上呼吸道感染、急性咽炎、扁桃腺炎初起等。

8. 十滴水。芳香化浊、和胃导滞。可用于中暑，急性胃肠炎、肠痉挛等症的治疗。

9. 藿香正气丸(水)。解表和中，理气化湿。可治疗化温型感冒、急性胃肠炎、慢性胃炎肠炎等。

10. 痢特灵。对痢疾杆菌有抑制作用，可治疗急性肠炎、细菌性痢疾等肠道感染。

11. 黄连素。对肠疾杆菌有抑制作用，毒副作用小，可用于急性肠炎、细菌性痢疾、急慢性胃炎、胆囊炎等。

怎样提高新婚旅游的经济效益

如何提高旅游效益，即在旅游中，如何省钱、省时、省力，也是新婚夫妇出发前应考虑的事。为此，必须重视广泛搜集旅游信息。

1. 预先搜集有关旅游点的名胜古迹和特的信息。要参观的旅游区往往有许多景点，其中哪些符合自己的兴趣呢？现买现查资料是来不及的，如果找当地人打听，由于语言、文化水准的差异，往



往耗费了很多时间。若在旅游前就搜集大量资料，根据预定时间选择参观重点，做好计划，就会事半功倍？

2. 要准备好详细的交通路线图。虽说“鼻子底下就是嘴”，但是远在异地他乡，人地两生，这并不容易行得通。况且被问的人，假若不是熟悉当地铁路公路交通情况的，说错了反而误事。看来，最好还是“未雨绸缪”，事先备妥详细的交通图，标明参观重点，画出各点之间的最佳路线及火车汽车班次时刻表，到时便可“按图索骥”了。

3. 掌握价格信息也十分必要。诸如交通工具与住宿价格、旅游区的土特产品价格、旅游纪念品的价格等等，事先应有所了解，以便比较价格做出选择。先从了解行情的朋友处多搜集信息，也可以自己多跑多问做出比较。俗话说“货比三家不吃亏”，就是这个道理。如今有些缺乏职业道德的个体户，在旅游区漫天要价、任意敲榨的现象并不是没有，只要预先掌握了价格信息，就不至于上当受骗。

4. 对旅游区的风土人情、治安情况、乡规民约，需要有一定了解，还应该带上旅游的必备物品。俗话说：“入乡随俗”。到了一个新的旅游点，应该对当地的风土人情有所了解，特别是少数民族聚居的地区，更应该尊重他们的风俗习惯，切不可妄自非议，甚至做出犯忌的事，以免影响民族团结，招来不必要的麻烦。

出门在外，行装从简，当属上策，但是，根据日程的安排和旅游目的地的气候地理诸条件，再配备相应的用具后，则可参加更多的活动，享受更多的生活情趣。如到滨海城市旅游，不妨带上游泳衣；冬季如到北国旅游，滑冰鞋也不可不带。至于照相机、遮阳帽与墨镜则更是新婚旅游中必不可少的好伙伴，您千万别漏掉它们。



怎样鉴别真假火车票

我国目前的交通状况比较紧张，遇上客运高峰时期，车票更是紧张难买，尤其是火车票，有时黑市票价翻了几番，也一样抢手。这种局面给一些不法分子可乘之机，他们利用制造出售假火车票骗取钱财，虽然公安部门对不法分子给予了严厉打击，但仍有个别人出售假票。为使群众不上当受骗，这里介绍一下真假客票的鉴别方法。



从票面的颜色和规格来判断真伪，是最常用的方法。硬座客票正面为浅红色，底纹为铁路路徽和空五角星相互交叉、规则地排列，各五角星之间由一条针直线相联结。票的反面为白色，无底纹，左半部底边空白处加印发站站名，例如在上海站始发，即印有“上海站”字样；在右半部英文字母上端，横排竖印到站站名，例如



到北京,即印有“北京”字样。正面的始发站与到达站,均与反面的站名一致。普通加快票的正面右半部中间,加印1厘米宽红色横线一条,特别加快票加印两条,半价的客票中间加印红色空心的“半”字。如发现客票正面底纹斜线模糊、中断,字迹不规整、不清楚,即可视为假票。

对挖补过的车票,还可通过眼看和手摸来鉴别。这种假票的制造者,往往是将假票上需要的站名、价格等字体,整个地从其他书、报上挖下来粘贴上去,因此该字体与整个票面颜色不统一,与票面字样不一致,只要用手指轻摸票面,便会有凸出感。

总之,您若出差在外,最好不要从私人手中购票,特别是在夜间或灯光不明的地方。

怎样在列车上变更旅行径路

旅客在中途站或者在列车内,要求变更旅行径路时,只能够变更一次。

变更旅行径路必须在到达分歧站之前提出变更声明,并且在原客票有效期内能到达原站时才能办理。

办理变更旅行径路时,铁路将收回原票,换发代用票,补收或退还从分歧站起算的新旧径路票价的差额,并核收手续费。不足起码里程时,只补收不退还,并核收手续费。列车办理退还票价差额时,在代用票的记事栏内注明“由到站退款”。到站退款时,由车站收回代用票,然后填写“退票报销凭证”,交给旅客作为报销依据。车站办理补收票价款时,可使用变径(变更径路)专用票。

旅客越过分歧站声明变更径路时,持远径路客票变近径路,里程差额票款不退,列车长可在客票背面签注“经由××站”,加盖列车长名章,核收手续费。如变更远径路时,加倍补收自分歧站起算



的新旧径路里程差额的票款,核收手续费。

对于持加快票的旅客,变径后的新径路没有快车或乘坐低等级列车时,铁路不予退还加快票价的差额。



当旅客要求变更的径路票价与原径路票价相同时,铁路可在原票背面注明“变经由××站”并加盖站名戳或列车长名章,旅客即可凭原票乘车。

变径后的客票有效期间,从办理站起按新里程重新计算。

怎样包装托运的物品

旅客或托运人在托运行李、包裹之前必须将其包装完整牢固,这不仅是为了保证行李、包裹在运输过程中的安全,也便于保管、装卸等项工作的顺利进行。



“货签”有如行李、包裹的户口簿。行李、包裹无货签、货签填写不正确或拴挂不牢固，极可能使行李、包裹，下落不明，造成货物与票据分离等事故。因此，旅客、托运人在托运时，必须特别注意包装的完整牢固和货签的正确填写与拴挂，而且在包装、拴挂完毕后仔细加以检查，确保行李和包裹安全、准确、迅速地运至预期的地点。

旅客或托运人在托运行李或包裹前必须做到包装完整、牢固，适合运输，保证安全。凡不符合下列条件者，车站会拒绝承运。

1. 能加锁的箱类、旅行袋、手提包必须加锁。
2. 包装外部不能附插其他物品，两件以上也不能捆为了一件。
3. 绳索必须捆绑牢固，不致松散。
4. 纺织品、服装、日用百货、纸烟、高档药品等如用纸箱包装，箱内要有适宜的内包装，并按层摆齐装满。外部用麻、棉、化纤编织物包裹缝合，捆绑结实。
5. 易碎品、流质物品、金属等重质物品以及家用电器，必须用木箱、条筐、竹篓等硬质材料包装，内部衬垫密实稳妥，并在明显处贴上“小心轻放”、“不准倒置”等相应的标志。
6. 畜、禽类动物必须装入牢固的筐笼内，其粪便不应外漏。鱼苗必须装在充气的塑料袋内，并外加硬质包装。
7. 易燃胶片必须用金属容器包装；安全胶片必须用木箱包装。
8. 在包装上应写上（或贴上）发站、到站、托运人、收货人详细单位、姓名、地址及邮政编码，或者粘挂一个自备标签。

行李、包裹的包装如果不符合上述的八个条件，车站便拒绝承运，通称“八不运”。铁路车站严格执行“八不运”，但也会为旅客提供下列方便：代售包装用品（捆绑用的麻绳、棕绳及化纤绳等，麻、棉、化纤编织的袋、包、木箱、竹笼及锁等等）；为旅客备有包装用具，如锤子、钳子、钉子和针线等；为旅客代填托运单，货签等业

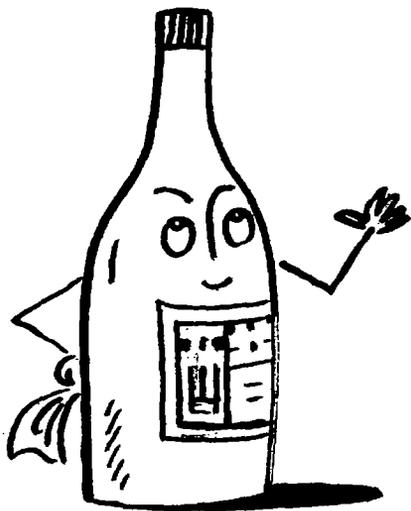


务。

出外旅游带瓶醋

有醋做伴侣，有十大好处：

1. 晕车晕船者，临行前喝上一杯加醋的温开水，会让您减轻痛苦，舒心良久。



2. 旅途疲劳时，在洗澡水中略加醋，能使您皮肤滑润，肌肉放松，通体舒坦。

3. 途中上火，用棉花蘸醋塞住鼻孔，可立即止住鼻血。



4. “流感”发病季节,旅居房间用醋熏一熏,可消毒空气,预防感冒。用醋加盐煎服,可止吐止泻。

5. 蚊虫叮咬后,擦点醋在患处,可消毒止痒。疖肿乍起时,抹上醋可以散瘀消炎。

6. 就餐的鱼鲠卡喉,喝上几口醋,可使骨质酥软,化险为夷。

7. 旅途失眠,临睡前喝一杯加醋的冷开水会使您安然入睡,效果不亚于“安定”药。

8. 可当消毒剂。饭馆就餐,用醋擦拭碗筷,再喝上几口醋,可预防肠道传染病,还可增加食欲。

9. 衣衫上不慎沾了果汁、油迹,可用醋揉搓,再用清水漂洗即可去污。

10. 皮鞋油里滴上数滴醋,调匀后擦皮鞋,可使您足下生辉。

此外,途中口渴一时又解决不了时,可“望醋止渴”,使您口中生津。

国外旅游须知

1. 国外旅游线路精选介绍。去国外旅游,以随旅行团的人数为多,这样可以避免在语言不通的情况下的诸多不便。也有不少人持有长期护照或是在国外有亲朋好友可以接待和安排食宿。以下的线路适合两种情况,无论是随团旅游还是自助旅游,均可参考以下的线路安排。

(1) 泰国6日游。一般来说,去泰国以从香港出发为宜,一来机票便宜,二来可顺道游览购物天堂香港及“东方摩纳哥”澳门。

第一天:从香港出发往泰国曼谷。

第二天:游览曼谷水上市场、湄南河、郑王庙、玉佛寺、大皇宫。



第三天:从曼谷乘汽车往芭堤雅游珠宝中心和鳄鱼潭。

第四天:游览芭堤雅的珊瑚岛、东巴乐园,观“人妖表演”。

第五天:从芭堤雅回曼谷,游览金佛寺,参观毒蛇研究中心。

第六天:观曼谷街市风情,回香港。

应该说明的是,曼谷的交通状况居世界倒数第一位,堵车现象十分严重,旅游者应考虑这一情况。

(2) 东南亚三国9日游。东南亚三国是指新加坡、马来西亚和泰国。游完泰国后,可至新加坡游览圣陶沙岛、蜡像馆、鱼身狮面像等,一天即可。之后至马来西亚参观三宝井、荷兰教堂、葡萄牙城门、云顶高原及黑风洞、苏州行宫,需两天时间。然后从马来西亚返香港。整个行程需10天。

(3) 澳大利亚9日游。

第一天:出发地——香港——布里斯本。

第二天:游览布里斯本市容,乘车赴黄金海岸游玩。

第三天:游览黄金海岸的华纳电影世界、大海滩、朱庇特赌场。

第四天:飞赴悉尼,游览悉尼歌剧院、古石城、唐人街、达令港。

第五天:乘车至堪培拉,游览皇家铸币厂、大使馆区、喷泉、新国会大厦、战争纪念馆。晚上返悉尼。

第六天:进行悉尼海港游,购物。

第七天:抵墨尔本,参观葡萄园、希士维尔国家野生动物园。

第八天:游览墨尔本的国家文化中心、耶亚河大桥、疏分山淘金场。

第九天:可从墨尔本飞赴香港,也可直飞国内有国际机场的城市。

(4) 欧洲五国10日游。



第一天:出发地——香港——慕尼黑。

第二天:游览慕尼黑的奥林匹克村、玛利亚广场、国家歌剧院。

第三天:慕尼黑至海德堡再至法兰克福。游览海德堡古城堡、歌德故居、保尔教堂、古城区。

第四天:法兰克福至波恩至科隆。

第五天:科隆至阿姆斯特丹。

第六天:阿姆斯特丹至达姆至布鲁塞尔。

第七天:布鲁塞尔至滑铁卢至卢森堡。

第八天:卢森堡至巴黎。

第九天:游览巴黎圣母院、圣心教堂、凡赛尔宫、卢浮宫。

第十天:从巴黎乘机往香港或直飞国内。

(5) 日本 8 日游。



第一天:可从北京或香港飞东京。

第二天:游东京皇宫广场、新宿、明治神宫、银座、浅草观音寺、秋叶原电器街。

第三天:游览东京市容及迪斯尼乐园。

第四天:东京至箱根至山中湖。

第五天:山中湖至京都。

第六天:京都至大阪。游金阁寺、清水、平安神宫、岚山。

第七天:大阪至神户游览。返大阪。

第八天:大阪返回北京。

(6) 韩国 6 日游。

第一天:出发地至香港至汉城至济州。

第二天:游览济州市区、龙头岩、神奇之路。

第三天:游览龙头公园至釜山至庆州。

第四天:游览庆州普门湖,民俗村,返汉城。

第五天:游览汉城万国博览会、景福宫、梨园赌场、战争博物馆等。

第六天:从汉城返香港。

(7) 俄罗斯 9 日游。

第一天:赴哈尔滨办理免疫检查手续。

第二天:乘机飞哈巴罗夫斯克。

第三天:游览哈巴罗夫斯克市容、共青团广场、阿穆尔河风光。之后赴莫斯科。

第四天:游览莫斯科市容、阿尔巴特大街,参观克里姆林宫、红场等。

第五天:参观列宁山、莫斯科大学、高尔基公园、波罗济诺展览馆,晚乘火车赴圣彼得堡。

第六天:游览涅瓦河畔、军事博物馆旧址、“阿芙乐尔”军舰、冬宫。



第七天:游览波罗的海海滨风光。

第八天:参观尼古拉大教堂,游览彼得巴英罗要塞、斯摩尔尼宫等。乘飞机赴哈巴罗夫斯克。

第九天:购物。乘飞机返哈尔滨。

2. 出国旅游要注意的事项。出国旅游与在国内旅游不同,由于各国的风俗习惯不同,加上语言不通,若不事先做充足准备,很可能会应付不了一些突发的情况。以下是出国旅游者应注意的事项。

第一,准备好行装及药品。许多人以为国外的饭店一定比国内的配备要全面精彩得多。错了!许多国家的饭店不配牙具和拖鞋。所以,这些小东西都是必带品。还有药品,先不说国外看一次医生如何价值昂贵,单是生起病来人生地不熟的要找到医院,也并非易事,所以一些常用药如感冒灵、晕车宁、息斯敏、去痛片及创可贴等应该早早地放入行囊。

第二,要了解旅游地的天气和民俗民风。由于地理位置不同,国外许多地方和我国气候大有差异。出发前应先了解当地气候以备齐服装,免得出现“冬更寒夏更热”的情况。还有,行前要了解一些当地的民俗民风,以免出现尴尬场面。例如在泰国不能摸小孩的头,在新加坡不能随地吐痰、乱扔纸屑……了解这些,您的旅途无异会顺利愉快得多。

第三,住饭店要了解其付费情况。国外许多饭店房间的某部分电视节目是要收费的。不了解这些难免会造成浪费。还有酒水、小食等,大多价值不菲,所以入住饭店时,应先问清楚。

第四,出门时拿一张饭店的卡片。饭店的卡片上印有饭店的地址和电话,万一迷路,可拿出卡片叫出租车送你回去。

第五,贵重物品勿放房间。国外一般的饭店总台,都有替客人保管贵重物品的保险箱。外出时,可将贵重物品免费寄存,切不可放在房间。如在房间遗失,饭店概不负责,这一点尤其应该注意。



第六,购物时要仔细考虑。任何地方都有假冒伪劣产品,所以买东西时应慎重,不可盲从于商家所言。一旦买了假货,大多不能退换,所以应多看多比较再拿钱出来。

3. 出国旅游购物指南。

(1) 亚洲。

日本:时装、手袋、磁性项链、手工艺品。

印度:地毯、宝石、香料。

韩国:皮衣、人参、玩具。

泰国:鳄鱼肉、糖果、宝石、手工制品。

新加坡:驱风油、鸡肉干。

菲律宾:首饰、银器、木刻制品。

马来西亚:豆蔻油、蜡染品。

(2) 欧洲。

英国:古玩、陶器、布料。

荷兰:钻石、陶瓷。

意大利:时装、皮具、丝绸。

德国:木刻、啤酒杯、敌人牌剪刀。

法国:香水、化妆品、时装、酒类。

瑞士:钟表、军刀、玩具、巧克力、音乐盒。

比利时:钻石、挂毯。

奥地利:皮革制品、水晶、手制布料、装饰木刻。

(3) 大洋洲。

澳大利亚:袋鼠玩具、树熊玩具、鲍鱼干。

新西兰:羊毛制品、雕刻。

(4) 北美洲。

美国:花旗参、各种纪念品。

加拿大:皮衣、木刻、印地安人工艺品。



4. 西餐礼仪简介。到欧美国家去旅游或探亲,少不了要拿起刀叉吃西餐。如果不事先略学一点有关吃西餐的讲究,难免会出现一些尴尬情形。下面,是一些最基本的“西餐学问”。

(1) 进入餐厅时,女士优先。进入餐厅时,男士应先开门,请女士先行。如有侍者带位,也应请女士走在前面。入座、用餐,都应是女士优先。

(2) 从椅子的左侧入座。最得体的入座方式是从左侧。当椅子被拉开后,身体在几乎要碰到桌子的距离站直,侍者会把椅子推进来,当腿碰到后面的椅子时,就可以坐下了。用餐时,臀部和背部要靠到椅背,腹部和桌子保持约 10 厘米的距离。

(3) 餐巾在用餐前可以打开。点完菜后,可以把餐巾打开,往内摺 1/3,让 2/3 平铺在腿上,盖满膝盖以上的大部分腿。最好不要把餐巾塞入领口。移动或离开座位时,应先将餐巾放在桌面。

(4) 去餐厅要穿正式服装。欧美人很讲究穿着,去餐厅吃饭一定要穿着整齐,否则会被认为是失礼于人。如去高档餐厅,男士应穿西装打领带,女士要穿套裙和高跟鞋。

(5) 刀叉的使用方法。基本原则是右手持刀或汤匙,左手拿叉。如有两把以上,应由最外面的一把依次向内取用。刀叉的拿法是轻握展端,食指按在柄上。若感觉不便,可以换右手拿叉,但切忌频繁更换。吃体积较大的蔬菜时,可用刀叉来折叠,分切。

(6) 吃东西时由左至右,边切边吃。用刀叉吃东西时,应以叉子将左边固定,用刀切一口大小,蘸上调味送入口中。吃完再切。

(7) 面包的吃法。先用两手撕成小块,再用左手拿来吃。吃硬面包时,可用刀先切成两块,再用手撕着吃。切面包时可用手固定,以免发生声响。

(8) 点菜。西餐的全套餐点菜顺序是:①前菜和汤;②鱼;③水果;④肉类;⑤乳酪;⑥甜点和咖啡;⑦餐酒。点菜时不可只点前菜,最佳组合是前菜、主菜甜点各一。点太多吃不完是很失礼的。



(9) 喝酒的学问。喝酒时应倾斜酒杯,将酒缓缓送入口中。切忌像喝白酒一样吸着喝,要轻轻摇动酒杯,让酒香散发出来。不可以一饮而尽,也不能边吃东西喝酒。总之,在欧美人看来,喝酒是很优雅的一件事,应浅斟慢品。

(10) 休息时,刀叉的摆放方法。如果吃到一半想放下刀叉略事休息,可把刀叉以八字形摆到盘中。用餐后,则应将刀叉摆成四点钟方向。

出入境时怎样识别“红色”和“绿色”通道

顾名思义,“红色通道”和“绿色通道”是以其红色或绿色的标





识而区分的。红色通道的标识为红色正方形,并使用中、英文及有关需用文字标明“红色通道”(RED CHANNEL)。绿色通道的标识为绿色正八角形,并使用中、英文及有关需用文字标明“绿色通道”(GREEN CHANNEL)。为便于进出境旅客识别和选择,海关在红色通道和绿色通道的入口处分别设置了明显、鲜明的通道标识。

为了使旅客事先了解海关规定和旅客选择通道的责任,实施“红绿通道”验放制度的海关在“红绿通道”入口前或旅客提取行李处张贴公告,并设法使旅客在进入海关旅检现场前,有机会得到有关说明材料或阅读到有关公告。

为适应某些口岸旅客类别单一、地区性政策较强以及口岸客观条件的限制等特殊状况,各地海关在统一规定的基础上,可以公告实施有关补充规定。因此旅客从不同口岸进出境时,应注意了解该口岸有关选择通道的补充规定。

到国外旅游怎样办手续

在当今世界,许多国家和地区的人们,特别是发达国家的公民出国旅游已习以为常。根据我国法律规定,我国公民也可以出国旅游,但是有一定的限制。因为我国的外汇储备有限,不能提供足够的外汇供公民出国旅游使用。所以,公民手头没有外汇,便不能出国旅游。如果在国外的亲友愿意提供旅游外汇,或者自己有足够的外汇,可以支付国际航班或车船票以及在国外旅游期间所需的费用,公民则可以提出出国旅游的申请。

出国旅游需履行的手续,与其他出国申请大致相同,同时,还要提供出国旅游所需外汇的证明。申请经批准后,领取护照,并办理前往国的旅游签证,即可出国旅游。

第 二 章

观光旅游好去处

大自然巧夺天工、造化出千姿百态的壮丽景观，无论是名山大川、峡谷湖泊、喷泉瀑布、森林草原等自然风光，还是雄伟精巧的古代建筑、规模宏大的帝王陵墓、壮观精美的石窟造像，都是旅游者心驰神往的“天堂”。



五花八门的旅游种类

一位在旅游界供职多年的朋友谈起旅游和种类，不无感慨地说：“如今的旅游是五花八门，什么样的都有，真是异彩纷呈。”

观光旅游是旅游的传统项目，其一统天下的格局虽已被打破，但仍是当前最主要的旅游形式，旅游者被异国的风土人情所吸引，通过旅行达到美的享受，获得愉快和休息。

“不到长城非好汉”，这一句话，促成多少观光旅游者以登上长城为荣；被称为“世界第八奇观”的西安秦陵兵马俑，更为世界各地游客所青睐，纷纷前来目睹这一伟大考古发掘的丰采。杭州因拥有美丽的西湖而被誉为“人间天堂”、“东方日内瓦”；桂林山水甲天下，泛舟漓江，两岸风光旖旎，如行画中；黄山作为名山之最，更有其独特的魅力。这些都被看作观光旅游之精髓。

自 19 世纪开始，不少中国人远涉重洋，谋求生计，在异国他乡漂泊，安家落户。随着寻根热在世界上兴起，家乡观念促使他们回国“寻根旅游”。故乡的河，故乡的桥，故乡的小村落，还有那熟悉的乡音，都会使他们激动不已。台湾著名女作家三毛 1989 年回大陆寻根，一时成为新闻界报道的热点，当三毛在定海老家祖坟前祭奠的照片付诸报刊后，更激起了大量台湾同胞的回乡寻根热。

宗教朝圣旅游是一种古老的旅游形式，即使在现代科技发达的今天，仍现出勃勃的生机。在中国及东南亚一些国家，有大量古老的寺庙，而在西欧则有大量的教堂，这些古老的寺庙和教堂以其悠久的历史 and 丰姿多彩的建筑形式吸引着人们，同时也吸引着不同宗教信仰的教徒。伊斯兰教义规定，每一个有能力的穆斯林一生中必须去圣地麦加朝圣一次。我国的西安之所以对日本旅游者有极大的吸引力，是因为这座古城不仅与日本的文字、书法、建筑、



农艺等有着很深的联系，而且与日本的宗教有着历史渊源。西安城郊的青龙、图积两寺，就是日本佛教的两大宗派——密宗和净土宗的发源地。在杭州，每年绿芽初绽枝头的早春时节，杭嘉湖苏锡一带成千上万的农村妇女，都要到杭州几大寺庙烧香拜佛，祈求五谷丰登，合家平安。这些庞大的烧香队伍，成了杭城早春的一大景观。



会议旅游也是旅游的一个重要类别，目前全国每年会议旅游的人数达到百万人次。此外，学术交流旅游也愈来愈多，商务旅游也在增加，甚至以探险为目的的旅游，也开始在我国出现。浙江永康农民探险家楼兰亭，一人成功地横穿了被称为“死亡之域”的塔克拉玛干大沙漠；至于骑自行车赴全国各地猎奇旅游者，更是屡见不鲜。修学旅游以孔子故里曲阜和武夷山兰亭书院最有特色，来自世界各地的修学旅游者饶有兴趣地学习中国文化。笔者一位朋



友就曾应邀赴武夷山兰亭书院为国外修学旅游者讲解唐诗，课间常让其爱女为这些老外抚一曲古琴，抑或《平沙落雁》，抑或《普安咒》，这一切无不显示出中国古代文化之博大精深。

近年来各地如雨后春笋般纷纷推出让人眼花缭乱的专项特色旅游，诸如书法旅游、度假旅游、康复旅游、传统节日旅游、蒸气机车爱好者旅游、狩猎旅游、高山滑雪旅游、钓鱼旅游、骑牛骑马坐轿逍遥游、江河冲滩飘流游、民族民居度假游、少数民族婚礼观赏游等等，林林总总，不一而足。最为有趣的是，赵章光发明治秃 101 以后，有些旅行社竟做起了 101 治秃旅游，据说还颇受日本、南朝鲜秃发者的欢迎。

另外，海上体育旅游（冲浪、帆板、游泳、摩托艇）、赏花旅游、热气球旅游也为旅游者所喜爱。随着社会的进步，旅游的种类必将更加丰富多彩。

东方之珠——香港

1. 香港简介。

东方之珠香港，是个闻名世界的自由港，经济非常繁荣。其名之由来，乃由香港仔又名香港村而起。古时小岛南部有一港湾，附近盛产莞香（高级香料），南运至旧名香步头的尖沙咀，再集中至右排湾，转运至广州。因为是集散莞香之地，便得名香港，而后逐渐成为整个香港岛及九龙、新界的总称。这个珠江口外的小岛，风景秀丽，传统中国风格中夹杂着英国殖民风格，东方文化与西方文化交错混合，风格特异。游客到香港，除了赏景，最主要的还是购物。在这儿，你可买到世界各地的舶来品，而且价格合理，谓其购物者的天堂，实在不为过。同时香港夜生活的多彩多姿也闻名于世，美食世界更是中外皆知。



2. 地理概论。

香港位于陆地部分，接广东省，突出于南中国海，岛屿部分则位于变形半岛的南端。

这是典型滨海丘陵地，全境面积有 1070 平方公里，包括香港岛、九龙半岛、新界及离岛四部分。香港岛面积 77.5 平方公里，东西稍长，有 18 公里，南北约 8 公里。九龙半岛面积约 12 平方公里，与香港岛隔 1.6 公里的海峡相望。半岛以狮子山、飞鹅岭等山脉为界，其北直至罗湖桥的大块陆地即为新界，面积约为 738 平方公里。离岛则大部位于香港岛外围，共约二百余个。香港在古代，是华夏陆块的一部分，今日境内丘陵仍多，平地较为少见，而大部分沿海平地为近百年填海结果。其地形主要是以两大山脉为主干：一为大帽山，一为起自乌鞍山，经狮子山而抵笔架山的绵长山脉。两山脉平行，呈东北至西南走向，由于山脉逼临海岸，致使海岸曲折，湾深且形势险要，造就了优良港口。

全区土壤贫瘠，无名湖大川，建筑多依山而建。地小人稠，寸土寸金，主要市区集中在香港岛北岸峡长地带和九龙半岛。

3. 历史背景。

香港原为中国广东省宝安县的一个小岛，1842 年中英鸦片战争，清廷战败，签订南京条约，其中一项为割让香港。1860 年中英北京条约，割让九龙。1898 年，英国再以防卫为理由，借租界街以北至深圳河一带及其邻近岛屿，称其为“新界”，为期 99 年，于 1997 年 7 月回归中国。

香港在被英国侵占以前，农业、渔业、航海业、制盐业和文教事业等已经有了一定程度的发展。史料记载，在 1841 年英国军队侵占香港时，仅香港岛就已有居民 7450 多人，港岛南赤柱已是一个有 2 千多人的市镇。

20 世纪初，香港进入转口贸易时代，经济稳定发展，电力公司、电车公司及九广铁路的成立，大大助益了香港经济的开发。中



区填海工程的完成、弥敦道的修建、新界公路的规划等,各方面的建设都使这颗明珠越来越光辉。华人于此一时期也迅速崛起,凭着中国人的聪明才智与耐劳精神,在各行各业崭露头角,争取应有的权利与自由,使英政府不得不一再修改对港的殖民统治方式。

太平洋战争爆发后,日军登陆香港,英军投降,香港在日军统治下,百业凋零,人命如草,香港不但成为死港,人口也由 160 万减到 60 万,可谓历史空前浩劫。1945 年 8 月 14 日,日本无条件投降,英人重返香港,百废待兴。由于自由贸易的政策,各方资金再度的流入,使得香港工商业能迅速恢复过来。战后香港为加工工业时代,棉纤、毛纤、塑料、制衣等工业基础,便是此一时期所奠定的,其他各项事业也展翅欲飞。

六七十年代,世界科技突飞猛进,香港以其本身的良好条件及东西双方经营管理方式的结合,使其经济迅速起飞,人民生活条件好转。今日的香港,已成为东西海空交通的重要枢纽,也是世界贸易的港口,全世界人心目中的购物天堂,亦中亦西的文化特点,使香港焕发着奇异而瑰丽的色彩。

香港由于经济的蓬勃发展,有亚洲四小龙之称,经济成长居亚洲之冠,人民平均所得在亚洲居第三位,次于日本、新加坡。香港的经济成就,已为世界瞩目。

香港本身有纺织、电子、制衣、塑料、电器、科学或专业器材等工业,贸易则居世界前 20 名内,许多工业的出口总值皆居世界之冠。

资源虽缺乏,但因本身是自由港,又无外汇管制,并采取低税率制,使香港具有极优良的投资环境,如今已是仅次于纽约、伦敦的世界第三金融中心。

4. 香港名胜。

(1) 上环与西营盘。上环指急庇利街到东边街,南及般含道一带;西营盘则西及山道,西营盘也叫西环。上环与西营盘在中西区



的上端,介于中环及石塘咀间,为香港开埠时华人的聚集场,斜斜的街巷,能让人体体会到昔日香江的风貌和情怀。西区由于接近维多利亚港西面入口,占有地理优势,不少货柜船也在此泊停。旅客可以走访区内的商店、茶馆、中药店、古玩店、图章雕刻摊贩和售卖鸡蛋的店铺,还可以看到许多有趣的事物。

(2) 坚尼地城。石塘咀转折向西南便是坚尼地城,是港岛西侧最后一个街市。坚尼地是港岛第七任港督在任时填海形成的。所有的屠宰场、殡仪馆、垃圾焚化炉,及蔬菜批发市场等劳力市场皆集中于此。

(3) 摩星岭。在坚尼地城之西南边,有一外观如锅反覆,高 270 米的摩星岭,由于地理位置特殊,向来位居军事要塞地位,过往虽曾是英军炮台,现今除了残留的吉普车道外,已不复往日尘迹,然而人们对登山的热衷,由仅有的西南边的军车路,继之因水库兴建,沟通了军车路,使民众能利用此两条路线,登山览胜,调剂身心。在山顶,有设施完善的郊野公园,是各家共温天伦之乐的好去处。

(4) 香港大学。香港大学是全港历史最悠久的大学,位于薄扶林道,维多利亚式的建筑,为相当优秀的学府,建于 1911 年,前身是西医学院。当年,孙中山在此求学时,成绩特优而冠全校,直至该书院归并到香港大学为止,尚无人能出其右,这是该校一直引以为荣的一段佳话。

(5) 摩罗街。早期因有印度人聚居此地,而香港称印度人为摩罗是梵语,故称摩罗街。过去是赶集市场,目前则是各式饰物及古玩家具店的集中地。

(6) 乐古街。从前是海员公寓及妓院林立的地方,亦是罪犯窝藏之所,现时演变成古董和杂货市场。

(7) 文华里。文华里是购买图章的好地方。在 20 年代时已有刻章师傅在此经营,现在仍有人喜欢用图章代替签名,而精美的图



章也是体面、典雅的礼品。图章的体积和质料繁多，有用象牙、玉石、兽骨及硬石雕成的，而且雕刻过程大约只需一小时即可。

(8) 永胜街。永胜街又名鸭蛋街，街旁尽是蛋行，蛋类批发在此集中处理，鸡蛋由内地进口，经灯光照射挑选后，送到市场发售。店内堆积如山的咸蛋、皮蛋，成为此街特色。

(9) 文咸街与永乐街。文咸街是蛇类的批发地，蛇羹、蛇胆是冬令进补佳品，据说对风湿症也具有疗效。永乐街则是中药、茶叶的集中地。在这些横街窄巷中穿梭，颇有怀旧的情调，也能领略昔日香港的传统特色。

(10) 文武庙。文武庙建于 1848 年英人统治初期，为香港最古老的中国寺庙，位于荷李活道靠近楼梯街的地方；里面奉祀着文昌君及关帝君，所以称之文武庙。

(11) 西环干货。香港干货铺可说是三步一家、五步一店，所贩卖的南北干货一应俱全，如干贝、海参、鲍鱼等海味在台湾虽很普遍，但在香港买的国产货更货真价实，西环可说是最佳选择地。买一些回去自家补身，或赠送亲友皆相宜。

(12) 西港城。位于上环干诺道中的西港城，是由上环街市改建而成，建筑外面富爱德华时代建筑的古典风味，内有贩卖传统中国工艺品的商店、绸缎布庄及各种纪念品的商店，不论怀旧珍藏或时尚精品，均可在此找到。

(13) 冯平山博物馆。冯平山博物馆设于香港大学的东部，1953 年成立，以展出中国陶瓷、铜器等艺术精品的冯平山博物馆，是香港最早建成的博物馆，馆内收藏的 467 件元代青铜器，是全球最大一批同类铜器。展览品中还有公元前 3000 年时的出土彩陶，极其珍贵。另外还有竹器、玉器、漆器、绘画及来自印度的佛教雕刻品，内容十分丰富，颇值一游。

5. 旅游指南。

(1) 中环。中环位于香港中西区之东北角，为政治、经济中心



及最早开发之地区，其人文景观具有浓厚的维多利亚色彩。若干年的开发与建设，使东北角形成繁华的金融、商业区，林立的大厦，与西区的旧情调形成鲜明对比，但仍有一些公园及殖民色彩浓厚的建筑物穿插其中。

(2) 中国银行大厦。位于皇后道中，与汇丰银行总行隔街对峙。楼高 70 层，其造型锐利呈笔直的三角形，如一把尖刀插入云霄。大厦由世界名建筑师贝聿铭设计，内有台湾名雕刻家朱铭的手笔。楼面上几何设计的明暗神奇变化，反射出多重层次，在香港每个角落都可欣赏到它的风采。

(3) 兰桂坊。兰桂坊是中环德忌立街旁的一条 L 型圆石小路，路的两旁有意大利、法国、美国、日本、泰国等各国特色美食名店，另有美、英、港式不同格调的酒吧。每到夜幕低垂时，这里又变成迪斯科舞厅的世界，许多年轻人聚集至此，夜夜笙歌，热闹非常，是个充满国际风味的餐饮街道。

(4) 香港动植物公园。位于上亚厘毕道的动植物公园(兵头花园)，为该岛最具有历史的公园。园内遍地种植各种热带植物，每逢 3 月，杜鹃花齐放，比台湾阳明山花季之盛况，毫不逊色，加以园内各种珍禽及小动物，配之以精致人工造园景观，颇有物我合一之感。公园是由一位酷爱大自然的港督设计，占地 6 公顷。于 1864 年建成的香港动植物公园，是个充满维多利亚色彩的园林，景观典雅，煞是赏心悦目。另有一座特殊的铁音乐台，提供文艺活动的欣赏。

(5) 立法局大楼。这栋大楼的前身为最高法院，位于皇后像广场的东面。典雅的花岗岩屋柱和手持天秤、遮掩双神肖像，是属于维多利亚女王时代晚期殖民地典型的建筑物，但大楼的天花瓦片却极富中国色彩。

(6) 香港公园。香港公园邻近动植物公园及金钟地铁站，位于香港繁华商业中心内，占地 10 公顷。园内的霍士杰温室是东南亚



最大的温室,培植有 2000 多种罕见且濒临绝种的植物。尤德观鸟园内设有高架行人天桥,便利游客观赏场面壮观的百鸟飞翔,其内尚有室内运动场、儿童游乐场、视觉艺术中心等设施,是个难得的休闲胜地。

(7) 太古广场。由金钟地铁站出来,即见一栋建筑雄伟富丽、堂皇的购物中心——太古广场,金钟地铁的出口就设在广场内。其地上三层楼,世界各名牌商店林立,商品琳琅满目还有戏院、游乐场等设施;地下一层为餐饮区,各式餐厅、饮食应有尽有。

其周围边有三个五星级的国际酒店,分别是万豪酒店、港丽酒店和港岛香格里拉大酒店,它们各有出入口与太古广场相通,是金钟地区最热闹的商业中心之一。

在太古广场过街处,就是香港公园,占地广大,是难得的闹中取静之处。

(8) 香港交易广场。位于中环巴士总站旁的香港交易广场,内有两幢 50 层方柱形和半圆形结构组合的现代大厦,大厦系半玻璃幕墙,在阳光下,更显耀眼夺目。此外有一幢三层石砌的室内广场,厅内布置了许多现代雕饰,底下为停车场。整个交易广场,洋溢着庭园的气氛,加以人工瀑布等设计,是驻足小憩的妙处。

(9) 港督府。港督府与香港动植物公园隔着上亚厘毕道,建于 1855 年清咸丰年间。府内种植的杜鹃花和石楠远近驰名,港督府在平时不开放参观,但香港政府在每年春季时,规定其中某星期日开放庭院供市民参观,此时花园中杜鹃花盛开,参观人潮络绎不绝,喜爱赏花的朋友们,来此一游,会令你有另一番领略。

(10) 香港艺术博物馆。香港艺术博物馆创建于 1962 年,于 1991 年 9 月迁往香港文化中心。

本馆展列项目,除当代香港之雕刻品、绘画、艺术复制品等,还包含了中国历代铜、陶、玉器、刺绣等代表作,此外对保存文物之努力,亦不遗余力,包括石版印刷物、雕刻品及十八、十九世纪时中央



契约文件等等。馆方每隔一个月举办定期的展览。该馆采取免费入馆参观。

(11) 香港大会堂。位于天星码头之东面、海滨爱丁堡广场旁，是一座现代化的建筑物，占地广大，结构简洁大方，分为高座与低座楼斜角相对，低座以展览场馆为主，高座则设有图书馆、音乐厅以及香港艺术馆。

(12) 香港会所。遮打道皇后像广场之北广场（纪念碑广场），隔英臣道之香港会所，有维多利亚时代的风貌，外观好似蛋糕，令人垂涎欲滴，此地原是白种人的居所，随着大英帝国的没落，上流社会的中国人也可入住此处，这会所虽然古老，但终究是历史的象征。

(13) 置地广场。置地广场在中环德辅道中，是三层楼的室内广场，空间广大，加以豪华的地毯、壁画、喷水池、厨窗、装饰等人工设计，给人气派非凡之感。

广场不仅是各名牌店云集之处，各高级商店也森然罗列，钟表、摄影机、首饰、工艺品等商店因应游客之需而生。巨型自动扶梯，通二、三楼的餐厅。附近皇后大道之新世界中心，周围三层的商店、咖啡店，布置典雅辉煌，商品琳琅满目，令你目不暇接。

(14) 高等法院。位于德辅道皇后像广场的高等法院建于清光绪年间，建筑特色含有圆柱拱门、圆拱楼以及金字顶殿堂式，是一具有古罗马风格之三层楼建筑物，给人庄严肃穆感，现已迁往金钟道南边的新厦办公，原址已改为两局议员之办事处。

(15) 皇后像广场。该广场附近历来是香港公开活动的中心，尤其是每逢星期天，以该广场为中心，举办各类活动，一方面不仅解决了假日交通问题，另一方面又增加了民众休闲活动场地，更提高了人民的生活素质。

(16) 汇丰银行大厦。坐落在德辅道口附近之汇丰银行，初建于清朝，至今经三度改建。楼高 30 余层，正看如一座巨大的火箭，



两侧石墙，中央玻璃幕帷，大厦线条刚劲雄浑，展出高科技太空时代的构想，此大厦不仅是世界十大建筑之一，其造价亦颇可观。大厦正门，有两只铜狮，显现东方文化的风格，耐人寻味。

(17) 湾仔与铜锣湾。湾仔区有新的商业贸易中心及文化展览中心，商场和餐厅，与该区保留的许多酒吧、餐厅、会所及旧式住宅形成强烈对比。铜锣湾区是指东到永兴街，西至马师道一带，是一个极具特色的购物中心及游乐中心，尤其是港九过海隧道的完成，使其更加繁华、充满活力。喜欢购物、逛街的旅客，至铜锣湾可尽兴一番。

(18) 跑马地。位于湾仔与铜锣湾之间，包括了湾仔以南的一大片山岭，其东以乐活道为界。名为跑马地，是因其有赛马场之故。跑马地的赛马场是香港最大的赌场，其全名为快活谷赛马场。每年10月至第二年5月为赛马季，跑马地挤满了成千上万的疯狂赌马迷，非常热闹。

(19) 中环广场。位于湾仔湾道的中环广场，是世界著名的摩天大厦。楼共高374米，共有78层，是亚洲最高的大厦，在全球亦排名第四。

(20) 香港皇家游艇会。位于铜锣湾的尖端临海地方，其前有过海隧道入口。海岸停靠的游艇富丽堂皇，甚是美观。周末，有钱的香港人会驾着自用的游艇由此处驶往各离岛。游客来此欣赏各艘美丽的游艇也别有一番乐趣。

(21) 铜锣湾避风塘。这个优美的避风塘，停泊了许许多多的舢舨、帆船。远处海面，可轻舟帆影，悠然自在。夕阳落日，霞光倒影，更是美观。可得小艇于海面上欣赏海景，看渔火点点，拂徐徐凉风，非常畅快。饿了，有艇户贩卖生猛海鲜，想听曼妙小曲，则有歌唱小艇，真是惬意。租此小艇有专人服务，名为渡船河。

(22) 香港演艺学院。位于湾仔告士打道、分域街附近，为演艺界台前幕后的新秀提供专门训练，并经常举办公开的表演。其场



地设备齐全,而建筑的设计颇富艺术色彩。

(23) 铜锣湾东。铜锣湾东位于香港本岛东区之最西部,此地有个特征,那就是某些街道的名称,与当地原设之工厂,有若干相关的联系,如油街便是如此,饶富趣味。该区的虎豹别墅、维多利亚公园以及金督驰马径等地,为一般观光客必定前往之最佳游玩去处,值得一探真相。

(24) 香港会议展览中心。位于湾仔海旁,拥有全球最大的玻璃幕墙,设有会议厅、展览场、两家旅馆、行政办事处、贸易中心及住宅大楼等,是绝佳的建筑艺术创造物。

(25) 海洋公园。海洋公园位于香港仔黄竹坑南朗山的北面山上,占地 170 亩,是东南亚最具规模的休闲游乐中心。自 1977 年 1 月 10 日正式开幕以来,一直是香港居民与海外观光客最喜爱的地方。

公园分为低地与高地两部分,低地为黄竹坑公园,高地则为南朗山公园。两座公园间的交通是以吊车为主,吊车线总长 1.4 公里,由黄竹坑公园直上 200 米,再降到 120 米的南朗山公园,全程 6~7 分钟,桶型览车可坐 6 人。

这座由皇家香港赛马会投资 1.5 亿港币兴建的海洋公园,完全以海为主题,不但景色造型美丽,其表演及游乐设施更是精彩及完备。

(26) 浅水湾。浅水湾为香港最著名的海滩之一,号称天下第一湾,位于港岛南部,湾呈弯月型,后背山,滩线长,滩面宽,沙细水深,坡度缓,景色极为美丽,公认为香港之冠。

浅水湾除天然条件极为优良外,其交通也极为方便。海滩上的设备完善,除餐厅、泳棚等海滩必备设施外,还有富有东方色彩的镇海楼公园。

海滩最东面的香港救溺总会,是一座传统的中国式建筑。其附近有深湾、中湾和南湾,都是海浴胜地,也是游客常去的好地点。



在浅水湾可以享受舒适的海浴及刺激的风帆,黄昏时分,静躺沙滩,看落日红霞,非常美丽。

(27) 太平山。太平山为香港岛第一高峰,一直被视作香港的标志。登太平山顶可欣赏到香港迷人的夜景(香港夜景被列入世界四大夜景之一),山上游乐休息设备齐全,不但观光客至此必游,就连本地人亦乐游不倦。这座高 554 米的峻岭,交通方便,白天赏玩山色,夜晚静观夜景,是极佳的游览点,游客万万不可错过。

(28) 缆车大楼。位于山顶缆车总站旁,建筑宏伟,呈椭圆型,极具特色,大楼内设有商店、茶室、酒楼及了望台。游客至此可于了望台上眺望港九美丽风光。了望台位于大楼阳台上,在海拔 400 米左右,尽观美景,可欣赏到维多利亚港上海港风光,也可寻觅到几座有名的大厦,极目远眺,青绿宁静的海岛是大屿山岛。此外,九龙、新界也尽收眼底。站在了望台上,凉风徐来,自是人间是非何争于我。

(29) 山顶餐厅。位于山顶缆车总站对面,历史较为悠久,格调幽雅。餐厅分室内及露天两部分,室内气氛雅致,露天餐厅则最具特色,餐桌位于热带花树丛中,远眺可观得薄扶林水塘、南丫岛、长洲岛风光,黄昏时分,落日美景令人陶然。

(30) 山顶公园。这是香港海拔最高的公园,沿柯士甸道步行约 20 分钟即可抵达。这个位于太平山群峰围抱的长形谷地中的公园,景致自然,范围广阔,有草地、灌木、儿童游乐设施、争奇斗艳的花木、通幽的小径、荷池、凉亭,真可谓太平山上的乐园。

(31) 香港仔。香港仔位于香港岛的西南沿岸,隔香港仔海峡与鸭利洲相望,为一古老的小渔村,尽管如此,但随着工商业的发展,香港仔在传统生活中亦不失为一个新兴的商业城市。

(32) 天后庙。位于香港仔大道上之天后庙,为香港仔颇具历史的古迹之一。此庙天后与传统之妈祖,皆是在中国社会中出海人的守护神。在香港仔,每年 4 月间与台湾每年农历三月下旬所举



行的庆典,虽地异,然而场面依然盛大。除了一览天后庙雅致外,在大道上之渔人会所,或许在览胜之余,有另一种收获。

(33) 海鲜画舫。在香港仔,闻名于世的特殊景观除水上人家之外,莫过于此地的海鲜及水上餐厅,餐厅设在海上,当地的自然景色,再加上人工的美化,使餐厅里显得金碧辉煌,每间餐厅皆门庭若市,著名的包括:海角皇宫、太白水上餐厅、珍宝海上餐厅等。其中以珍宝海上餐厅客席最多。游客访此,可饱尝自然的乡宴。

海鲜画舫是由两三层的轮船改建成的中国宫殿式酒楼,停泊在海面上,显得豪华壮丽,尤其到了夜晚,灯彩牌楼倒映水中,璀璨如幻,真如海上皇宫;当然最迷人的,还是此地鲜美无比的珍馐佳肴、金杯醇酒。

(34) 筲箕湾。筲箕湾东以门公岩、大潭道口为界,原为古老渔村,过去曾是海盗出没的地方。名为筲箕,乃因其海湾形如筲箕之故。街区屋舍低矮,交通并不十分方便,部分地区有新建屋村,但绝大多数地区仍保持原本渔村风貌,著名的街道有金华街与望隆街。有一谭公庙,庙前深嵌有一块谭公石,据说极具有灵气。

(35) 柴湾。柴湾即指大潭口道以东的一个小海湾,住宅区位于填海地。名为柴湾,乃因树木甚多,找柴非常容易,故名。区内多新型工业与住宅区,是正在发展的地方。罗屋村有民俗博物馆,为18世纪的老屋,有历史价值。

(36) 鲗鱼涌。鲗鱼涌西起糖厂街,东至太古城道,此区本为海湾,故海岸街道多是填海而成。

(37) 大坑与扫杆埔。大坑及扫杆埔区位于香港岛铜锣湾的南边,邻近跑马地与铜锣湾东,包括有渣甸山、大坑、扫杆埔及南越黄泥涌峡等。

此区的街道十分窄小,但相当整齐,有许多汽车修理厂。居民大多聚居在铜锣湾道以南和半山大坑一带。因有水渠流经毕拿山麓而出海毕球场。



大坑半山房的房宇区多称之为台,为依山势而筑的高级住宅,大坑道绕大坑半山,成一“之”字形,可直通介于大坑及黄泥涌两谷间的渣甸山。

扫杆埔是加路连山下的谷地,在礼顿道的东南方。此区有许多体育馆、球场和医疗福利机构,周围学校不少,深具浓厚的文教气息,绿地宽广,幽雅清静。

(38) 北角。北角乃指西起长康街,东到糖厂街一带。最原始的北角是指香港岛突入海中最北面的岬角。

北角是一个有传统香港、上海华人生活模式的地方,不像中环、铜锣湾一带的欧、日味道浓烈,可说是一个让中国人觉得亲切的地方。

(39) 赤柱。赤柱半岛是香港最南的半岛,在浅水湾东南。其南为禁区,设有赤柱炮台及卫星通讯站,北边设有赤柱监狱及电视转播站,东西两边则有一连串的海滩。

赤柱是个美丽的半岛,名为赤柱,乃因日出时分,半岛在海面上好像红柱。赤柱村一带富欧洲风味,环境雅致,赤柱市场多售富中国民族特色的产品,价格合理。

赤柱海滩是赤柱最吸引人的地方,滩阔水清,是赏景海浴的好地方。赤柱东湾(位于半岛东面北端)靠近市区且交通方便,游客较多。赤柱湾设备虽齐全,然而离市区较远,游客较少。龟背湾(位于赤柱东湾北,白笔山下)湾景美丽,但交通不太方便。

(40) 九龙之旅。九龙是一个面积约12平方公里的小半岛,名为九龙,乃因绵亘的山脉好像九条大龙云舞,古称此为官富之场,谓其为官家积聚财富之地。

九龙是1858年中英第二次鸦片战争后,清廷割让给英国的。第二次世界大战后,香港经济迅速成长,九龙也因此繁荣起来,尤其龙嘴的尖沙咀,更是异常繁荣,不但该地地价高得吓人,且使位于其侧身的弥敦道成为香港最重要的购物中心。



九龙是个令人迷惑及新奇的地区,美观的摩登建筑有之,一流的现代化设备有之,但古街窄巷、阴暗狭窄的公寓也很普遍。属于阳光的光鲜与属于阴秽的罪恶并存着,构成一个奇特的地区。

(41) 尖沙咀。尖沙咀位于九龙半岛南端,其范围是弥敦道头至柯士甸道,可分为尖沙咀及尖沙咀东两地段。

尖沙咀海运、铁路交通方便,很早就有高度发展。其酒店占香港酒店总数之半,非常繁华,谓观光客的天堂并不为过。观光客可充分满足购买欲,也可瞧尽九龙的五光十色。区内的大厦高度规定不得超过 17 层,是为了避免妨碍飞机安全降落启德机场。

这里交通地位非常重要,地价之高,令人咋舌。由于寸土寸金,显得拥挤不堪。以弥敦道为纵轴,东、西支线为巴金利大道,集中了各形各色的商店,是个使人散尽千金的地方。

(42) 弥敦道。这是一条极为繁华的大道,道路两旁布满各型高楼大厦、豪华酒店。这是九龙的黄金地段之一,您可找到银行、戏院、服装百货、电气用品店、艺术品店等,应有尽有。

弥敦道纵贯了九龙,全长约 3.5 公里,夜晚行人如织,摩肩接踵,非常热闹拥挤,各型各色商号灯光闪烁,夺目耀眼,呈现一片华丽多姿的街景,让人流连忘返。凡观光客到九龙,必定不忘到弥敦道游逛购物。

(43) 香港历史博物馆。位于尖沙咀九龙公园内,是一个收藏有关香港历史、文化的博物馆。馆内展出有文献、文物、石刻、19~20 世纪的香港图片及香港昔日之农业生活、传统工艺、信仰等资料,观看完毕,可使旅客在短时间内对香港有个粗略的了解。

(44) 香港太空馆。香港太空馆是世界上设备最先进的太空科学馆之一。位于尖沙咀梳士巴利道,有两栋特殊建筑,一栋是灰色穹形石造建筑的太空馆,另一栋为极具现代感的香港文化中心。

太空馆内有可容纳 300 人的穹形天象厅及 100 平方米的展览厅,使民众可欣赏到最新的天文基本知识,体会自然的奥秘与神



奇。在太阳馆设有太阳镜,使您可就近观测到太阳。

(45) 香港文化中心。位于尖沙咀海旁,旧址的香港文化中心,是香港最大的演艺场馆,其滑梯式的屋顶设计别具特色。与太空馆同列为两大特殊建筑物,且凹凸相反煞是有趣。馆内设有音乐厅、大剧院、实验剧场、展览馆、餐厅和酒吧等一流设施。音乐厅内更装置一座全东南亚最大的风琴。其六个展览厅珍藏了香港艺术博物馆(以前设于大会堂高座顶楼)的收藏品。

(46) 天星码头。位于海港城旁边,是香港最负盛名的渡轮码头,渡轮每天从清晨 6 时 30 分至晚上 11 时 30 分行驶于香港岛及九龙之间,这是来回港九两地最短的航程,亦是捕捉海港两岸迷人景致的理想工具。

(47) 香港科学馆。位于九龙尖沙咀东部的科学馆道旁,外观建筑宏伟新颖,夜晚在灯火通明下更醒目。馆内展出 500 多件科技产品,展览以全新的科技手法分别介绍有关机械人、电脑、能源、通讯及交通等相关主题的资料,而且大多数产品可供参观者亲手触摸,能接触到时代尖端的最新资讯,让人觉得既新鲜又刺激。

(48) 香港体育馆。又称红勘体育馆。香港体育馆于 1983 年启幕,是香港最大的市内体育场,在亚洲亦属首屈一指。其外型是倒金字塔,馆内无柱,可容纳观众 12500 人。场馆中央有巨大银幕,可随时播放正在进行的活动。这里经常举办各种国际性的体育项目及大型表演和展览。

(49) 大老山隧道。大老山隧道是特为疏导狮子山隧道及大埔道而设的高流量路线。全长 4 公里,是全港最长的行车隧道。可直接通往东区海底隧道,使港岛东区、东九龙及新界区的部分市镇连成一线,也是第六号干线的一部分。隧道 24 小时全日开放,收费站设于沙田的隧道入口处。

(50) 油麻地。油麻地是指紧靠尖沙咀北线的沿海一带,因遍植油麻,故谓为油麻地。



此区街道整齐，店铺皆属小型，景象与弥敦道、尖沙咀的摩登大厦并不相同，而街道多采用中国地名，如甘肃、宁波、南京等。

这儿有著名的避风塘，由人工防波堤所围成，其内排列着数不清的帆船、舢舨，是水上人家生活的大本营。

(51) 旺角。旺角乃指界限街以南，东接铁路，西至塘尾道的地区。旺角，意指为闹市之角，可见其热闹程度。

旺角居交通要津，商业地位非常重要，一切也都显得非常现代化。此区与尖沙咀俱是香港著名的购物中心，街区繁华拥挤、银行、商业大厦林立，店铺格局小巧精致，物品价格实惠，弥敦道两侧为精华所在。

(52) 九龙城与黄大仙。九龙城位于太子道之北，东头村道之南以及正街之西。原本居民不多，1950年后，移民渐多，近山部分也居住了底层市民及贫民。

黄大仙位于九龙区中央，范围为竹园村以南、凤凰新村以北、凤舞街之东、沙田坳道之西。街道疏而曲折，在龙翔道地铁站有黄大仙商业中心，东侧有干货市场。商店多集中于屋村下层，至徙置区有小型店铺，至沙田圳道巴士总站，可见大排档区。黄大仙的交通便利，游客不必因其地较偏远而有所顾虑。

(53) 黄大仙庙。位于黄大仙区内，是最有名的道教寺庙，供奉赤松子（即为黄大仙）。据说其非常灵验，香港人有句话：黄大仙——有求必应，可知黄大仙在香港人心中的地位。

寺庙建筑得非常宏伟，雕梁画栋、金碧辉煌，是摄影的好地方。庙周围还有花园环绕，环境优美。

这座拥有善男信女属全港之冠的道观，平时香火鼎盛，观光客也特别多，而这里的一百多位算命师有半数通晓英语、国语、闽南语甚至日语。如遇祭祀节日，更是人山人海，非常热闹。

(54) 狮子山。位于半岛北端，以形似雄狮蹲踞而得名，高500米，地形耸峻，为喜爱登山及冒险者挑战的对象。



狮子山的危，在于其上半部全为岩石构成，有一面是悬崖峭壁，一不小心，极易发生意外。

(55) 鲤鱼门。鲤鱼门是指维多利亚岛东面的水道，为香港岛距九龙市区的最近点。这个最接近九龙市区的旅游点，风光明媚，于海边乱崖上可欣赏到鲤鱼门的象征——灯塔，也是香港八景之一“鲤鱼夜火”的所在地。由灯塔东南行，可抵天后庙，建于清代，传言其为清代时海盗郑连昌所建，庙中古物颇多，是具历史价值的古迹。庙后有魔鬼山，高 221 米，又名炮台山，地势险要，山顶有二次大战时英军所建炮垒。

鲤鱼门除了有名胜可览，尚有美味海鲜，至此绝对不要错过尝鲜的机会。

(56) 深水。因其原海岸线由桂林街湾往长沙湾处成直角，水很深，成为平直码头，故名深水。

深水的范围在九江街东南，巴城街至西洋菜街西北一带。此区无大的商业中心，如要购物，可至长沙湾道、荔枝角道，南昌街北侧、北河街、福华街及鸭疗街一带。

(57) 观塘。观塘区包括了观塘、牛头角、顺利、秀茂莘、蓝田、油塘等分区。

(58) 长沙湾。指保安道、呈祥道以南，青山道、九龙巴士公司以东一带。此区为香港工业发祥地，至今工厂仍极多。

长沙湾最著名的是公共屋村，其建筑风格柔和、大方，让人赏心悦目，著名的有丽阁村、怡阁村等。村前设有街心花园，造景美观，屋村、花园构成美丽画面，到此，不妨欣赏一番。

(59) 荔湾。荔湾位于长沙湾西，是个美丽的小区，又称荔枝角，是到葵涌、丽景的交通孔道。

(60) 离岛介绍。香港离岛很多，但真正适合人居住的只有 11 个，其中大屿山、长洲、坪洲、南丫岛风景最为幽美，也最具特色。对地小人稠的香港来说，这些岛屿的淳朴安逸，真可谓是世外桃



源。如果您厌倦了都市的喧闹烦乱，何不洗净铅华，来个离岛之旅，洗涤您倦累的心？

(61) 长洲岛。位于大屿山东南，为香港离岛中人烟最密的一个。面积只有 2.4 平方公里，形似亚铃，为天然避风港。

(62) 坪洲岛。位于大屿山之东，面积小长洲岛一半，形似“C”形，是个宁静的美丽小岛，街区小巧整齐。岛上工业曾经蓬勃发展，现在，在码头附近有一些家私工场和金属管制造工厂，还有许多陶瓷及藤器手工精细的手工艺工厂。

漫步坪洲岛，闲逸轻松，静观渔村、庙宇，心情平静。岛上有一座 200 年历史的天后庙。由坪头旧码头可乘坐街渡前往熙笃会神学院的小牧场参观。

到此一定不可错过美味的海鲜，静静的气氛加新鲜的海产，滋味难忘。

(63) 南丫岛。位于香港岛南，古称博疔洲，为香港第三大岛。岛中央的芦须城将岛分为南北两部分。岛上高地多，耕地少，因为远在新石器时代，已有人在此定居，所以具有一定的考古价值。

此岛居民不多，可游览的地点在榕树湾、洪圣爷湾、索罟湾、茅达湾村、山地塘、鹿洲湾。这些地点的景色幽雅怡人，尤其可戏水的海滩，即使盛夏，也不会万头攒动、人山人海，使您能畅快地在海滩上弄潮。

南丫岛物价便宜，在这儿享受一顿鲜美海鲜，价格远比香港便宜。这未经人工化破坏的小岛，是都市人向往的梦中天堂。

(64) 新界之旅。新界是指位于九龙半岛的境界线之北的地区。人口超过 200 万，绝大部分居住在粉岭、沙田、大埔、屯门、荃湾、元朗等地。这些市镇设施齐全，文娱康乐一应俱全。

新界大部分地区仍是郊区，保留了许多古老村庄、鸭池、鱼塘等天然景致，一些名胜古迹也维持了原来风貌。政府把新界东部西贡，以至西部屯门区一带郊区，纳入不同的郊野公园范围，由全



长 110 公里的麦理浩径连起来。

搭乘火车和汽车游览新界是最佳的方法。汽车比较方便，触角较广，搭火车则另有一番风味。

(65) 沙田。沙田位于尖沙咀北部，是一个自给自足的新市镇，人口近 70 万。区内名胜古迹很多，有庙宇、古老围村和山间小径，还有最先进的赛马跑道。新的沙田商业发达，广场大厦、商场、娱乐场所林立，然其四周依然保存了古朴店院和寺庙。附近山坡道的摊贩店面也别具特色。在沙田，豆腐及海鲜最美味，来此旅游不可错过。

(66) 荃湾。荃湾是指东起大窝口，西到柴湾角，并到荃锦公路的市街区域。荃湾原名浅湾，原本只是滨海小镇，因得青山公路连通了新界西部和九龙长沙湾，地居要冲，遂逐渐发展至今日繁荣面貌，已成为香港重要工业城市。

荃湾现今虽已是工业化很高的区域，但是这已有千年历史的城市，仍保有许多名胜古迹，如芙蓉山便是一座佛教禅林，山上有竹林禅院、南天竺、观音岩、菩提园等静室。

(67) 元朗。元朗在古时是海面，日复一日，年复一年，淤积成今日元朗市街地带。

元朗区有 6 个分区，有市街与郊区。街区过去非常杂乱，战后已大有改进，但仍保存下层城市的风貌，其中以元朗大马路最为繁荣。长久以来，元朗区一直就是附近村落、农村、渔村的农渔业产品市场中心。

(68) 市郊。碧竹与灌溉水渠相映成趣，融合古今，尽是清新景象。

(69) 大埔。大埔历史古远，居民主要是邓姓与文姓二族，多以农、渔业为生。大埔共分 6 个小区，主要街区是大埔及大埔工业屯。

大埔墟一向为大埔区中心，仍保有昔年的旧市街风貌。大埔



工业屯则是在填海地上兴建的私人工厂屋屯。

(70) 西贡。西贡半岛位于新界东部,地势偏远,风景秀丽,是个康乐活动的地方,适合远足、野餐与游泳。

西贡市中心以前是渔港和城镇,过了市中心便是郊野公园及海滩。西贡分为五区,分别是调景岭、坑口、白沙湾、西贡、西贡岛。市街不大,屋旧、街短窄。

东方摩纳哥——澳门

1. 澳门简介。在这片看似中国式的景观里,不时会感到一些外来文化的气息与面貌。多年来,澳门被称为东方的摩纳哥,为亚洲出名的赌城。在步出纸醉金迷的赌场后,又发现澳门仍呈现出少女般温柔静美的恬静韵味,数个小岛处处散落着渔村风光。澳门,又岂只是赌城的表征而已。

2. 地理位置。澳门在香港西南方 20 公里处,是由珠江三角洲南端的一个小半岛及附近两个小岛所组成,总面积约 15 平方公里。位于小岛上的澳门市,面积约 5 平方公里,有 7 个小山丘。2 座小岛则有澳凼大桥和半岛连接。

3. 历史背景。旧称濠镜的澳门,原属于广东省山县。当西方航海运动进行得如火如荼时,葡萄牙人来到东方,借居于澳门。1557 年,因为助中国平定海盗有功,所以明朝皇帝便把澳门租借给葡人为封地。此后澳门便成为葡萄牙在东方的根据地,西方的天文学说和基督教也由这个渠道渐渐传入中国。

4. 人文景观。从 16 世纪到现在,澳门由葡萄牙治理已有 400 多年的历史,因此澳门处处可见中葡文化混合的景象,不过居民仍是以华人居多,所以生活文化及内涵还是倾向于中国风格,礼神拜佛、迎神赛会及七爷、八爷巡行绕境等活动,无一不显示澳门的中



国本质。

5. 澳门币制。澳门币(PATACA)的币制单位为元。由于当地币值与香港通用,所以持港币者不必换为澳币。因为1港币换1澳币,但1澳币却无法使用,为避免损失起见,到了澳门可以不必兑换澳币。

6. 食在澳门。到澳门可以吃到正宗的葡萄牙菜,还有当地人所吃的美味面食如沙虾面、汤米团等。大概是地理位置正值咸淡水交界之故,此地的螃蟹非常肥美。如果农历正月及九月到澳门的话,那时正值蟹肥时节,千万别忘记品尝这道人间美味。

7. 澳门住宿。澳门市内除了小型葡萄牙式旅馆外,其中葡京酒店为国际性高级观光大饭店,内有赌场、6个餐厅、3个夜总会、店铺、保龄球馆、游泳池及400多个房间等。另外还有澳门文华东方酒店、圣地亚哥酒店、皇都酒店和新丽华酒店等皆景色优美,舒适安静。

8. 澳门交通。对外交通:前往澳门主要是在香港栈桥搭喷射飞翼船,大约只要50分钟即可到达澳门外港码头。此外,搭乘喷射水翼船及豪华轮均可到达。

对内交通:澳门本地的交通有巴士、的士及三轮车。由于澳门面积不大,无论安步当车或是尝尝三轮车跑得快的滋味,都是一件非常惬意的事。

9. 娱乐活动。澳门的活动最著名的应该算是观光业和赌场。多年来,澳门被称为东方摩纳哥,因为这里的博彩业包罗万象,赛车、轮盘、吃角子老虎、梭哈、纸牌等各式赌法一应俱全,到澳门的人十之八九是来此试一试手气的,尤其对于台湾的观光客更加具有吸引力。

澳门有很多葡萄牙欧式的土产,包括:信风鸡皮饰、纺织品、欧式酒瓶饰物、咖啡杯,都是特色产品。小点心有蛋卷、蟠桃蜜饯等都是佳品。另外澳门的金制品非常便宜,但一定要杀价才不会买



贵了。

10. 旅游指南。

(1) 澳门一日游。在澳门观光通常一天来回便够,但若在香港观光旺季,即每年9月10日至5月31日间,可以考虑在澳门过夜,以疏解香港旅馆不足的困境。

澳门一天观光行程如下:早上9时乘船离开香港,约50分钟后抵达澳门,到澳门后观光行程为国父纪念馆、主教山、观音堂、关闸、大三巴,中午在著名中式酒楼用餐,下午则于澳门最大的赌场葡京大酒店玩乐,下午4时左右搭船返港。

澳门宿一夜的行程和一天的行程不同的地方是,在下午3时左右入住葡京酒店或同级大酒店,晚上于著名酒楼用餐后自由活动,可以自费欣赏欧洲艳舞秀或试试手气,第二天上午8时左右享用丰富早餐,于10时左右乘船返港。

(2) 友谊大马路。从澳门的飞翼码头出来后,就是友谊大马路,往右边走可以看到回力球场,这是一种西班牙式竞技场,在此地进行的比赛,不可避免地也染上一些赌博的色彩。

再往前走,可以看到澳门大赛车的弧形赛车跑道,右边就有阶梯式的观众席,每逢比赛总是座无虚席。

(3) 华士古铜像。从葡京酒店向前走,可看到华士古纪念铜像。华士古是葡萄牙航海家,因在1497年发现由欧洲通往印度的新航线,所以立铜像纪念他的功绩。铜像周围是座鸟语花香的花园,值得游客驻足观赏。

(4) 赛车场。澳门赛车每年11月在东望洋山下举行,跑道是环绕东望洋山而建,名叫东望环山圈,全长9.8公里,看台设在友谊大马路上。

每逢赛车季到来,场面热闹非凡,有如庆典一般,这样欢乐的气氛任谁都乐于陶醉其中。

(5) 东望洋山与松山灯塔。东望洋山海拔虽只有99米,却已



是全澳最高的一座山，它位于华士古铜像东北方，因遍植松树，所以又叫松山。

山上有建于 1865 年的东望洋山灯塔，据说早期它还曾经烧过煤油呢！

(6) 孙中山纪念馆。是孙中山在 1890 年于澳门行医时的住所。现在馆内的陈设仍和当年一样，保存有国父墨宝、照片及铜像。来此可想见当年革命志士们协商如何发动革命、推翻满清的情景。

(7) 亚洲最早医人庙。澳门最早的医院，是坐落在伯多禄局长街的圣非医院。由第一任主教贾尼罗于 1747 年创办。当时一般人笼统地称教堂为庙，而把这家医疗机构称为医人庙。

医人庙在昔日亚洲，是最早使用西医方式治病的机构。后因经费短缺于 1975 年宣告结束。今日院址，楼高三层，前临宽广花园，佳木浓荫，风景优美。

(8) 西望洋圣母堂。建于 1622 年的圣母堂位于澳门海湾之西端，宏伟端丽，庄严祥和，附近景色幽美，吸引不少游客前往此处游玩、赏景。

暮春时分，遇天主教节日，千百信徒便秉烛登山至圣母堂，景象壮观感人。圣母堂前有座圣母像，其下有路德圣母岩洞。

(9) 莲峰庙。莲峰庙建于 1602 年，经过三次的整修成为如今的规模。清道光年间，两广总督林则徐为办鸦片案曾亲临莲峰庙巡视，驻扎在莲峰庙内。目前正殿仍保存当年林则徐办公的木案，供后人缅怀。

(10) 大炮台。大炮台在大三巴牌坊的右侧山坡上，相传古炮原为耶稣会教士所有，后来为澳督所夺。1622 年荷兰派遣八艘战舰攻取大炮台，结果被此炮一一击沉。恰巧当天 6 月 24 日是圣徒约翰从天而降，所以在入口立一约翰雕像，并封为澳门守护神。炮台附近有幢葡式老宅，现为气象观测站之用。



(11) 望厦观音堂。位于孙中山纪念馆的北侧，堂中供奉澳门最大的观音菩萨像。从庐园朝荷兰园正街往北行，可以到达。

观音堂又名普陀禅寺，是在明末天启年间建造，现时寺内仍存有一块天启二年祀坛的老石碑。观音堂建筑雄伟，占地辽阔，庭园及山水林木皆有可观之处，尤其一株连理树，是港澳独一无二的古树。

观音堂东面的花园，乃中美第一个不平等条约签定之处，当时签约的圆形石桌及四张石凳仍完整地保留在原处，无言地诉说着这段沧桑的历史。

(12) 贾梅士公园与贾梅士博物馆。位于澳门西部临海处，是全澳占地最广的公园。贾梅士是16世纪时葡萄牙精神在澳门写照。相传他曾在园内一石洞前吟诗，后来当局便在此立铜像。

贾梅士博物馆位于其内，馆中古董名画部分是由葡人大律师、也是前利宵中学教师文第士所收藏的珍贵文物。其中古陶瓷、石湾古陶和明清国画都极具艺术价值。

(13) 大三巴牌坊与圣保禄大教堂。大三巴牌坊原先是圣保禄大教堂所在地，该教堂建于1602年，是一群受到德川幕府迫害的日本教徒潜逃来此后兴建的，据说是当时远东最大的天主教堂。

1830年，澳门发生一场大风暴，教堂被大火焚毁，仅余堂前的68级石阶及花岗石建成的前门而已。后经多次装修成为今日独树一帜的牌坊及观光胜景。天气晴朗时，从牌坊望去，广东省中山县的房舍景致历历在目，清晰异常。

(14) 澳门皇宫。在澳门西部内港码头里，有一座装饰非常华丽的水上饭店，张灯结彩、雕龙画凤宛如中国古代的皇宫。但在古色古香的外表里却存着澳门一大特色——赌场，其中骰子旋转、纸牌飞扬、时有喝叫么二三的声音。

(15) 总督府及市政厅。总督府位于南湾街，是19世纪时的建筑物，为非常典型的葡萄牙式府邸，澳门旅游中心就设于总督府



内。

顺着龙嵩正街走可到市政厅，它是 18 世纪末的建筑，有古典的天井，澳门图书馆也设于此处，馆里藏有精致的木刻艺术品，及四五百年前的珍本，是远东历史最悠久的图书馆。

(16) 澳凼大桥。澳凼大桥横跨澳门和凼仔岛。宽 9.2 米，长 2569.8 米，全桥由四段连续桥梁组成，其中最长的—段桥梁长 1056.4 米，据说是目前世界上最长的连续桥梁，看上去似乎很高陡，但汽车走在上面却没有陡峭的感觉。

(17) 凼仔岛。位于澳门南边，面积 3.5 平方公里，在澳门东南方，有澳凼大桥跨海和澳门相通。岛上胜地都是庙宇，如关帝庙、三婆庙、天后庙等，历史悠久，其中望海音庙面海依山，景色优美，值得一游。另外菩提园为一禅院，堂内佛像雕刻精致，六祖殿中的佛像由真金塑成，价值不菲。岛上惟一的天主教堂位于嘉谟前地，辟有花园供人休息。

美丽宝岛——台湾

1. 台湾简介。台湾自古以来就是中国的神圣领土。台湾的历史和中国的历史息息相关，不可分离。

早在公元 230 年的三国时期，吴主孙权就曾派遣军队到过台湾。隋朝时，隋炀帝杨广曾三次派使者到台湾。元朝政府于公元 1335 年，在澎湖设“巡检司”将台湾和澎湖正式列入中国行政区。

公元 1604 年，荷兰舰队入侵澎湖。至公元 1642 年，台湾沦为荷兰殖民地。

公元 1661 年 4 月，郑成功率军由福建厦门向台湾进发，与荷兰侵略军展开许多场激战。公元 1662 年 2 月，荷兰殖民者撤离台湾。这就是历史上著名的“郑成功收复台湾”。



公元 1885 年,清政府正式将台湾划为一个省即台湾省。清政府统治台湾 200 余年。公元 1895 年,清政府与日本签订了《马关条约》,割让台湾、澎湖给日本。

从 1895 年到 1945 年,日本侵略者占领台湾 50 年。1945 年,日本无条件投降,我国恢复了在台湾的主权。

台湾位于祖国大陆架东南缘的海上,东临太平洋,南界巴士海峡,是我国与太平洋地区联系的交通枢纽。台湾总面积为 36000.6 平方公里,全省由大小 88 个岛屿组成。台湾岛是我国第一大岛。台湾是一个多山的海岛,北部属亚热带气候,南部属热带气候,中部则为两气候带之过渡气候。

台湾人口为 2000 多万,是我国人口密度最大的省份之一。人口中 98% 以上是汉族,少数民族占全省人口的 2%。

台湾的通用语言是普通话和闽南话。大部分居民信奉佛教和道教。

2. 台北。台北市位于台北盆地中央,四周与台北县接壤。台北是台湾的政治、经济、文化中心,是第一大城市。全市面积共 272 平方公里,人口为 270 多万。

台北是台湾最大的工业城市,也是台湾的文化教育中心。

台北有许多著名的旅游览区,旅游业十分发达。著名景区有台北城门、孔子庙等。

阳明山位于台北市以北 16 公里处,因此处盛产茅草,故原名草山。阳明山风光秀美,群山合抱,是著名的避暑胜地。

阳明山还是著名的“花山”。每逢花季,各色鲜花姹紫嫣红,分外妖娆,令游人置身其中,乐而忘返。

3. 高雄。高雄位于台湾岛西南,地处嘉南平原与屏东平原之间,是台湾第二大城市。

高雄是台湾最大的港口城市。全市面积为 153.6 平方公里,人口 140 多万。



高雄不仅是台湾南部的工商业中心，也是一座美丽的旅游城市。市区内遍布椰子树和凤凰树，郁郁葱葱，风光明丽。高雄的主要观光区有万寿山公园、西子湾浴场等。

4. 其他。台湾由于其独特的地势，形成许多著名的景观。这些景观大多远离城市，有的于崇山峻岭之中一展奇采，有的于烟波浩淼之中尽显异姿。现择几处略作介绍。

(1) 阿里山。阿里山于嘉义县东北，是大武峦山、尖山、祝山等18座山的总称。

阿里山林木众多，到处苍翠欲滴，景色迷人。阿里山的日出和日落是不可多见的奇观，吸引了无数的游客。

(2) 日月潭。日月潭位于南投县，是“台湾八景”中的绝胜。日月潭是台湾最大的天然湖，水域面积约9平方公里。日月潭四周环山，重峰叠翠，“满目青山夕照明”是这里的著名景色。日月潭附近有文武庙、玄光寺等，红砖碧瓦，景色如画。

台湾有美丽宝岛之称，岛上遍布奇观，大自然的鬼斧神工将整个岛造化得如同一座美丽的海上花园。到处是景，景中有景，美丽的景观如海边之贝，多不胜数。最为著名的旅游景点除阿里山和日月潭外，还有被称为“天下绝景”的太鲁阁峡谷、气象万千的乌来山地景区和遍布珊瑚的垦丁公园等。

神州古树

1. 孔子桧。山东曲阜庙大成门内有一棵高达20余米的古桧，树东有一碑上书“先师手植桧”。据记载，这是孔子所栽，传说他手植三株桧，另两株已枯死，惟此株巍然独立。

2. 挂甲柏。陕西黄陵轩辕庙内有两棵古柏，一棵是“黄帝手植柏”，另一棵叫“挂甲柏”，相传是汉武帝挂甲之处，至今郁郁葱葱。



3. 张飞柏。四川剑门地区有棵“松柏同干”的古树，传说是张飞镇守阆中时所栽，也叫“剑阁柏”。

4. 武侯柏。四川成都武侯祠前有棵古柏，相传是诸葛亮亲手所栽。



5. 公主柳。西藏拉萨大昭寺前有棵古柳是7世纪中叶唐代文成公主所植，藏族人民十分怀念她，就称之为“公主柳”，据说它是我国最古老的柳树。

6. 系马槐。河南封丘县东南的陈桥东岳庙有一棵古槐，相传公元960年赵匡胤起事时，曾把战马系于这棵槐树上，故名系马槐，树前立有“系马碑”。

7. 七神柏。在四川安县城附近矗立一棵高45米的参天古松，在主干离地1.5米地方分出7根支干，每根支干要两三人才能合围，人称“七神柏”，相传这是隋朝蜀王杨秀所栽。

8. 红豆树。在江苏江阴顾山乡红豆村，相传南朝梁昭明太子萧统在此建有“文选楼”，常在此赏景、读书和编纂《昭明文选》，并



亲栽四株红豆树,距今 1500 多年。

9. 活动松。北京戒台寺有一棵油松,主干挺直,枝叶翠绿下垂,树势均匀。轻轻牵动主干上的分枝,整个树冠就摇曳不止。清乾隆皇帝题名为“活动松”。

“海底森林”

在我国深圳经济特区南部,深圳湾的北面,有一块长 11 公里,面积 305 公顷的福田红树林鸟类自然保护区。保护区内共有红树、半红树 13 科 18 种。每当满潮时,这些生长在海湾上的红树林,就被淹没在海中,潮水退去,它们又重新从海水中冒出来,人们称它为“海底森林”。这一株株的红树,是由红树的一个个胎生幼株发育而成的胎生植物。

站在红树林旁,人们可以看到在红树母株上结满十几厘米长的“角果”,犹如丰产的四季豆垂挂藤架。其实,这些“角果”,并非果实,而是一株株已由种子萌发的幼苗。以后这些幼株靠自身的重力与母体脱离,堕入淤泥中,在半天之内即可发根扎入土壤中,赶在海潮来之前,它已是“锚”在地里的一株小树了。这样,它就可避免被潮水卷入大海中。但是,也有一些幼株,坠落时正值潮水上涨,不能顺利地“锚”入淤泥中而被卷入海中漂泊。而这些胎生的幼株,在母体上就已形成了忍耐海水盐渍的性能,当它在海上“游历”一些时间之后,一旦海潮又将其送上海滩,它又能迅速向下扎根,长大成树,盘根错节,牢固地扎根于海滩淤泥中,发展成为一种湿生的常绿乔灌木植物群落。

在墨西哥、中美洲和西印度群岛干湿季节明显的地带生长着另一种胎生植物——佛手瓜。每当干旱季节来临,它的瓜藤枯萎,结束其一生。然而,枯藤上还系着瓜果。瓜果靠特殊的形态结构保



持着足够的汁液。成熟的种子就依仗着这汁液的哺育，悄悄地发芽，成为一个新幼株。一旦春天湿季来临，它就迅速甩掉“胎衣”向下生出很多不定根扎入土中，向上四周伸展茎蔓，抢在雨季结束之前，顺利地开花结实。佛手瓜就是这样以形成的胎生特性，争分夺秒，利用有限的水分，成为向干旱作斗争的胜利者存活下来。

这些胎生植物都是些很有用的植物，有利于改善自然环境。深圳自然保护区的红树形成了一道大致与海岸线平行的绿色屏障，可防风浪，巩固堤坝，保护农田，维护航道，沉积淤泥。这里又是一个候鸟的天堂，每当季节交替，便有南起澳大利亚、新西兰，北到蒙古、西伯利亚的 10 万只鸟在此歇脚。据有关专家统计，在保护区内栖息的鸟类共有 180 多种，其中濒危鸟类 20 多种。这里四季常青，蓝天、碧海、绿树、飞鸟，构成了一幅恬淡清新的图画。红树的木材耐腐、用途广。从红树树身的汁液中，可以提取防腐剂，用来涂抹鱼网、皮革、木器，能起防腐作用。胎萌幼苗可用作饲料。认识和掌握它们的胎生特性是为了更好地保护和发展它们，为人类造福。

“中国金字塔”五奇惊世界

西夏陵，又称“中国金字塔”，是西夏时期西夏各代帝王及其臣僚的坟墓，位于宁夏回族自治区首府银川市西约 5 公里。西夏陵虽没有埃及、玛雅金字塔那样出名，可也有许多令人百思不得其解之处，吸引着大量的国内外游客。其奇特之处在于：

一奇：不倒。距今已有近千年的历史，它们除城墙被风侵雨蚀失去了原样以外，塔体基本完好。

二奇：不长草。有人说是旱，可那贺兰山上那么旱还长草，为何比它湿润的塔体都不长呢？



三奇:不落鸟。大西北最独特的鸟是乌鸦,可这山坡下的西夏王陵不落鸟,就连麻雀也不在此落脚。

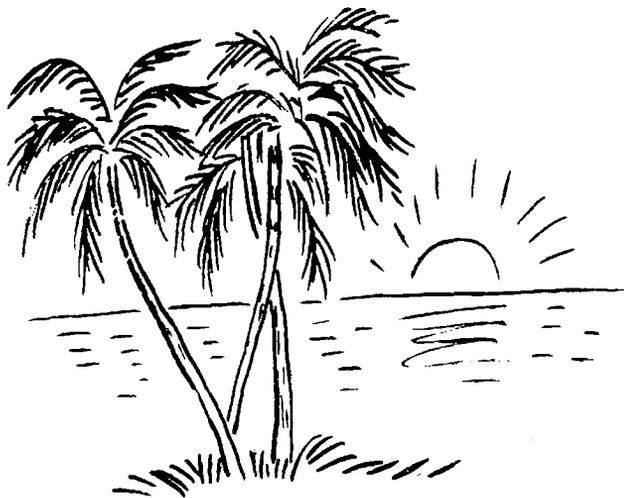
四奇:怪符号。西夏帝王把坟墓建成如此的形状究竟是何用意?是喻示西夏的强大还是不朽?

五奇:建筑巧。建筑格式依据地形巧妙布局,令人惊叹。

风光旖旎海南岛

海南岛是祖国的宝岛,她风光旖旎,犹如一颗璀璨的明珠,镶嵌在南中国海面。这个昔日流放“叛民”和“逆臣”的天涯海角,而今已成为享誉中外的旅游度假胜地。它地处北纬 $18^{\circ}09'$ ~ $20^{\circ}11'$ 、东经 $108^{\circ}36'$ ~ $110^{\circ}03'$ 之间。面积33920平方公里,为我国第二大岛。

1988年4月建省的海南,是中国最大的特区,是中国对外开放的一个大窗口。这块从大海中崛起的土地,千百年来一直充满了神秘色彩。尽管海南岛与广东雷州半岛相隔仅18海里,但由于它位于中国的最南端,远离中原,古人总是喻之为“天涯海角”,仿佛这里真的是天的边缘、海之尽头了。其实,从今天的眼光看,海南岛的地理位置十分优越,整个岛屿形似椭圆,如翡翠般镶嵌在南海北部,四周浪花又为它镶了一道白边,犹如仙山瀛州一般,故素有“南海明珠”之誉。海南岛的陆地有海南岛以及西沙、南沙、中沙群岛等岛屿,还辖有200多万平方公里的海域,约占全国海域面积的 $2/3$ 。海南北隔琼州海峡,与广东的雷州半岛相望,西临北部湾与越南相邻,东临香港、台湾,东南方是菲律宾,南经南海与马来西亚、印尼、新加坡相接。海南地处太平洋经济圈的中部,在地理位置上和经济上都具有重要的战略意义,为发展旅游业提供了得天独厚的有利条件。



海南岛属于热带季风气候，四季长绿，终年花放，到处是一片翡翠世界。因为海南岛中部又是茂密森林覆盖的高山，所以形成了夏无酷暑、冬无严寒的四季如春的气候。一月份的平均气温是 $16\sim 21^{\circ}\text{C}$ ，三亚市一月份的平均气温是 $23\sim 25^{\circ}\text{C}$ ，是我国除西沙群岛外气温最高的地区。严冬，北国冰封，万里雪飘，海南岛却春意盎然，绿遍天涯，这种气候条件使海南成为难得的全天候旅游的好去处。

美丽富饶的海南岛，是一个色彩缤纷的世界。它阳光、海水、沙滩、绿色、空气五大旅游要素俱全，具有得天独厚的热带海南岛自然风光。同时，它山青水秀，河湖潭瀑、矿泉温泉、热带雨林、珍禽异兽、奇花异木，数不胜数，可谓一座天然地貌秀丽、热带动植物种类繁多的伊甸园。加之前人留下的文化古迹、民族风物和近年开发建设的景点和景物，使得海南的旅游资源极为丰富，在'96、'97两届香港国际旅游博览会上，海南分别荣获“很有希望的新的旅游目的地”奖。全国第三、四次人口普查结果表明，海南省人均



寿命居全国之冠，专家们认为其奥秘在于海南有一个美丽而洁净的生态环境。海南被称为世界上最后几块未被污染的“净土”。这里四季长春，遍地皆绿，森林覆盖率超过 50%。更为珍贵的是，海南现有五大热带原始森林区：五指山森林区，坝王岭森林区，尖峰岭森林区，吊罗山森林区，黎母山森林区。海南这个“未受污染的长寿岛”、“回归大自然的好去处”，正受到众多中外游人的青睐。

当北国冰封雪飘的时节，海南依旧暖风熏人，草绿花香。美丽的海湾，雪白的沙滩，蔚蓝的海水，明媚的阳光，清新的空气，挺拔的椰树，茂密的胶园，独特的民族风情，都能使人感到热带海岛的特殊魅力。海南著名的风景名胜有：奇峰耸云天的五指山；两岸风光如画的万泉河；谐趣横生的猕猴王国——南湾猴岛；中国保存最好的火山遗迹马鞍山；享有“仙山佛国”、“海外桃源”美誉的东山岭；清幽雅静的兴隆温泉；古称南天“鬼门关”，今成天然乐园的“天涯海角”；水暖沙平，素有“东方夏威夷”之称的亚龙湾……这些都是饮誉海内外的旅游胜地。具有悠久历史的海南人文胜景有：著名的古迹五公祠，海瑞墓，黄道婆遗迹，东坡书院等等。海南的华南热带作物研究院、兴隆华侨农场以及七大自然保护区，被誉为热带植物园和珍稀动物园。伴随着大特区的开发建设，已形成现代化的海陆空立体营运网。岛内公路以“三纵四横”为骨架，公路的密布程度和好路率均居全国各省市之首，环岛东线高速公路使海口至三亚仅有两个多小时车程；环岛西线、中线高速公路正在建设之中。全省 68 个天然港湾，已开辟港口 20 个，其中以海口、三亚、八所、洋浦四个港口为最大。北部的海口国际机场是全国 10 大繁忙机场之一，南边的三亚凤凰国际机场已于 1994 年 7 月 1 日通航。海口和三亚之间有美国生产的“美多”小型客机进行穿梭飞行，单程飞行时间仅 35 分钟。这里，正在借助得天独厚的旅游资源和十分优惠的政策条件，逐步建成避寒、冬泳、观光、度假的旅游胜



地,并有理由成为未来的“世界冬都”。瞧,朋友,天涯海角正在向您招手……

奇妙的人文景观

自从盘古开天地,三皇五帝到如今,人类文明遗址,遍及全国各地,这些各具风格的人文景观,成为与自然景观并重的两大旅游资源之一。

你或许要问,那些名胜古迹,是人文景观吗?事实上除名胜古迹外,都市风采、宗教建筑与习俗、纪念地博物馆、民俗风情,都可算是人文景观。

在名胜古迹中,一般又可分为古人类遗址、古代陵墓、石碑雕刻、历史遗迹、古建筑、古村落、伟大工程几大类。

我国是人类发源地之一,云南元谋、陕西蓝田、北京周口店、浙江河姆渡、山西丁村、广东马坝、陕西半坡村等地方,都有古人类生活的遗址,有些地方还开辟了博物馆,以陈列、展示古人类生活的遗物和生活发展的场景。目前,数北京周口店、西安半坡村的游人最多,这除了它们本身的名声之外,交通便利恐怕也是一个重要的因素。

人类出于群居观念,对先人的崇敬,对灵魂的迷信及对爱情的眷恋,历代建有许多工程浩大、建筑宏丽的陵墓,其中尤以帝王将相、皇亲国戚为甚。诸如陕西黄帝陵、秦始皇陵、茂陵(汉武帝刘彻的陵墓)、乾陵(唐高宗李治和女皇武则天合葬墓)、南京明孝陵、北京明十三陵、清西陵、清东陵,都是我国著名的古代墓葬。而山东曲阜的孔林,埋葬着孔子及其嫡系后裔遗骸,一个家族坟墓延续2000多年而无间断,为国内外所罕见。

我国的古建筑普遍采用木结构、榫卯连接,普遍采用斗拱及大



屋顶、飞檐、立柱、彩画。在现存的一些古建筑中，除宗教建筑外，以明清时期为最多。在安徽黟县西递村，现有清代中叶的民居建筑120多幢，层楼叠院，鳞次栉比，青瓦白墙，高大堂皇，雕梁画栋，极尽工事，尤以石雕门罩与石雕花窗装饰著称。这样的明清民居建筑，在古徽州八县中比比皆是，而这恰是当年徽商富甲天下的侧面印证。



宫殿建筑以北京故宫为最有代表性的了，在联合国教科文组织公布的“世界历史文化遗产保护目录”中，北京故宫和周口店北京猿人遗址、敦煌莫高窟、司马台长城、泰山、秦始皇陵兵马俑一起，被列入“遗产保护目录”。宫殿建筑为了突出皇权，有一条明显的中轴线，中轴线的中心是帝王“惟我独尊”的象征。宫殿建筑的



黄色琉璃瓦，高大的盘龙金柱，绚丽的彩画，汉白玉台基，以及周围的建筑小品，均显示了宫殿的尊贵、豪华。

自古以来，宗教总是被罩上一层神秘的光环，金山寺的法海和尚，崂山的道士，更是被民间渲染成为神话传说。其实宗教作为人文景观，是在于它的宗教活动和宗教建筑及其艺术。

道教是我国的大教，湖北武当山是目前最大的道教中心，明代所建真武道场至今尚留有八宫、三十二庵、二十祠及举世罕见的、全为铜铸的金顶山金殿。道教的建筑常用灵芝、仙鹤、八卦、八仙等为图饰。江西鹰潭市的龙虎山，称“第三十二福地”，为天师道创建人张道陵的子孙世居之地，也是“天一道”的中心。成都青城山、青岛崂山、江西三清山均为道教旅游胜地。

佛教是对我国影响最大的宗教，而石窟、佛塔、雕塑、壁画多为无价之宝。大同云冈石窟、敦煌莫高窟、天水麦积山石窟、洛阳龙门石窟，是我国彪炳千古，驰名中外的四大石窟。

佛教建筑也不乏杰作，西藏布达拉宫依山而建，辉煌壮观，山西悬空寺临崖而建，似空中楼阁。天台国清寺、南京栖霞寺、长清灵岩寺、江陵玉泉寺以规模宏大著称，被誉为我国古代四大丛林。

塔，又称“浮图”，是最有特色的佛教建筑。我国的佛塔按形式分为汉式密檐塔、梵式喇嘛塔和金刚宝座塔三类。从地理位置讲，北塔端庄厚重，南塔清秀挺拔。西安大雁塔和松江方塔就是极其鲜明的对照。应县木塔为全木结构古塔，举世无双；杭州六和塔屹立于钱塘江畔，蔚为壮观。

现代人对于异地、异族风俗人情，有一种强烈的猎奇心理，由此民俗旅游便应运而生。民俗旅游包括的范围很广，各地方、各民族的节日庆典、服饰装束、民间艺术、工艺特产、风味佳肴、婚丧娶嫁、文体体育、宗教仪式、集市贸易、建筑形式、待客礼仪等等，都可作为民俗旅游的资源。云南傣族的泼水节，贵州彝族的火把节，西藏藏族的雪顿节已成为旅游者最向往的民族节庆活动。



即便是田园茅屋、小桥流水、樵叶竹楼、牦牛帐棚、长排窑洞、高原羊舍,在旅游者眼里也都充满诗情画意。

总之,当你外出旅游时,可别只顾欣赏美丽的山水自然风光而忽略同样能给你带来无穷乐趣的人文景观。可以这样说,只有游历了奇妙的人文景观,你才会真正领悟到唐朝大诗人杜甫所说的:“行万里路,读万卷书”这句名言的含义所在了。

地质景观游

地质景观是自然景观的主要组成部分。地质运动造成了海洋陆地,高山大河,幽谷奇洞,火山爆发,沧桑变换,加上高温高压和风霜雨雪的雕饰,使大地形成了色彩斑斓、形态各异的地质景观。

地质景观门类很多,这里着重介绍一下生物化石景观和地震旅游景观。

我国生物化石景观很多。首先是古人类化石世界闻名。“北京猿人”是我国最早发现的古人类化石。在北京周口店龙骨山猿人洞中,20世纪20年代,先后发掘出北京猿人牙齿化石和头盖骨化石;30年代初,又在龙骨山山顶洞中发现了“山顶洞人”头骨以及大量石器、骨器等。

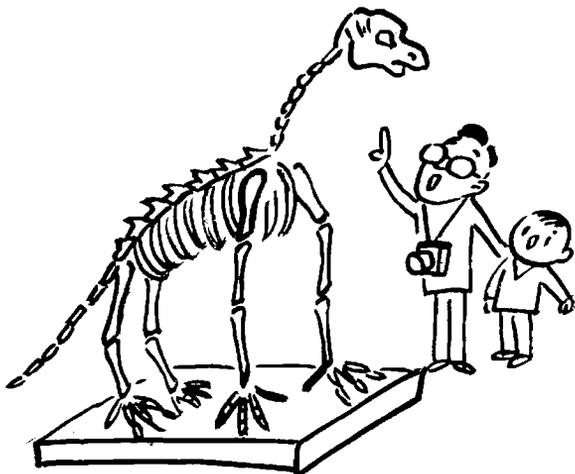
迄今为止,我国发现、发掘的古人类化石还有云南的元谋猿人、陕西的蓝田猿人、安徽的和县猿人、广东韶关的马坝人、湖北的长阳人、山西的丁村人、广西的柳江人、四川的资阳人等等。

按年代划分,“元谋猿人”为最早,他们生活的时代,比同时旧石器时代的“北京猿人”要早100多万年!按头骨的完好及动物化石的丰富来说,安徽的“和县猿人”首屈一指,仅同时出土的哺乳动物化石就有30多种,其中有北方生长的肿骨鹿、剑齿虎、巨河狸,南方生长的剑齿象、中国犀、鬣狗等,是一个南北过渡性的动物结



合群。

山东临朐县山旺村是我国一所化石宝库。那里的硅藻土地层中埋藏着新生代中新世 19 个门类 400 余种动植物化石。植物化石中有苔藓、蕨类、裸子和被子植物化石，动物化石包括昆虫、鱼、两栖、爬行、鸟和哺乳类动物化石。



丰富的生物化石景观为中外游人的考古旅游提供了绝佳的处所。

地震是一种自然灾害，而地震后留下的“遗迹”往往造成奇特的地震景观。

在我国，比较有观赏价值的地震景观有多处。中国南海的琼州海底村庄，是历史上迄今保存完好的惟一一处导致大面积陆陷成海的地震遗址。1905 年 7 月 13 日，琼州发生 8 级地震，有 72 座村庄陷入海底，现在琼州海峡北岸的东寨港，就是当年陆陷成海之处。退潮时，沉陷在海底的村庄就明显地袒露出来。那时代的墓



碑、棺材、石臼、锅碗盆罐、灯盏灯座都历历在目，向人们诉说着当年的灾难。

我国还有十分雄伟壮阔的地震断裂景观。川西高原鲜水河断裂带上，1973年炉霍7.9级地震造成的地裂缝和鼓包，甚为壮观，断裂带上的断陷盆地、石林、温泉，千姿百态。郫芦断裂带上历史地震遗留下的大小无数山泉，犹如一棵蔓上的串串瓜果。富蕴断裂带上由1831年8级地震形成的断裂长达186公里，是举世闻名的观览、科考胜地。

地震留下的旧城遗址最典型的要算叠溪古城。1933年叠溪7.5级地震将古城震毁，现仅存半截的残留南门城洞，城门上模糊的“叠溪城”三个大字尚依稀可辨，修筑城墙用的大青砖、城门附近的火药碾、衙门口的石狮子等都已成为地震文物。

这些遗址，都成了罕见的旅游景点。

目眩心迷的天象奇观

1. 极光。黑龙江畔的漠河是我国最北的边城，由于靠近北极圈，有时可以看到极光。当极光出现在寥廓的夜空之际，只见红光一闪，墨黑的天穹映出一道道美丽的光束，五彩缤纷，变幻无常，它们似锦带、若长虹，有时像飞龙腾空，更多的时候像帷幕高悬，并随即缓缓飘移，把漠河的天地映红照亮，瑰丽得令人目眩心迷。

2. 极昼。即白夜，这是漠河的又一奇景，它在每年夏至前后几天比较显著。每天太阳直到晚上九时才姗姗西沉，而凌晨两点又冉冉升起，整个夜晚短暂而明亮，故漠河市有“不夜城”之称。漠河的黄昏也是很美丽的，夕阳红润似玉，温存而不耀眼，溶溶的红光像水一般浸染着山川草木。当它缓缓地落入城南的七星山时，山顶上立刻映出一个个金色光环，霞光满天，灿烂辉煌，令人心驰神



往。

3. 海市蜃楼。它现出的时而是仙山琼阁,时而是都市街景,时而是水草丰美的绿洲。它行踪诡秘出无定时,这种神奇的现象虽不多见,但查有实据,绝非虚传。在我国的海岸上,有4个地方可看到海市蜃楼:

一是连云港海州湾:据史载,这里经常出现海市蜃楼。最近一次巨大的奇观是发生在1985年6月26日上午10时20分,蜃景长约30公里,形状像一幅水墨山水画,时静时动,景色壮观,约20分钟后消失。



二是山东渤海长岛县:这里是黄海、渤海交界处,常出现蜃景。1985年7月26日下午5时30分,蜃景出现,海面上出现一座“大岛”,大岛南北走向,长约2.5公里,最高处约180米,全岛呈深



暗色,周围有淡雾如纱,岛右侧是居民区,高楼林立,公路纵横,车辆往来如梭;岛左侧是工业区,厂房密布,烟囱高耸,高压线成网。一个小时后,蜃景消失。据目击者推测,蜃景可能是烟台市、威海市市容的映射。

三是蓬莱县蓬莱阁:蓬莱阁位于蓬莱县海边丹崖山上,面对渤海,是我国著名的蜃景观测地,历代文人墨客都有记载。北宋沈括在《梦溪笔谈》中描述:“登州海中,时有云气,如宫室、台楼、城堞、人物、车马、冠盖,历历可见,谓之‘海市’”。1085年苏东坡在《登州海市》诗中也记载了自己见到的海市。近年来,这里最壮观的蜃景是1981年农历七月七日所出现的一次海市蜃楼,前后长达40分钟,实为历史上所罕见。

四是北戴河东莲峰山:位于北戴河避暑地中心,南濒渤海。据史载,这里也常出现蜃景,有时是城市市容,有时是长岛青山。蜃景皆虚无缥缈,状若仙影,当地人称之为“莲峰海市”。

4. 佛光。又称宝光,凡云多雾重的山岳都能看到,但出现最多、最清晰的则首推峨嵋山。峨嵋佛光在金顶可以看到,时间一般在午后。由于日光的衍射作用,当太阳、云雾、人三者成一条 40° 左右的斜线时,云层上便会出现一个巨大的光环,与此同时光环中还现出观者的身影,这个光环就被称作佛光。令人费解的是,当每个人看到光环的时候,始终只见观者本人的身影现于环中,而且“举手动足,影皆随形而不见旁人。”

千姿百态的地貌奇观

地貌奇观是一种特殊的自然景观,主要表现为峰林和溶洞两种,具有极高的游览观赏价值。

1. 峰林。主要开发而声名卓著的有云南石林。石林之奇在于



石,这里到处怪石嶙峋,奇峰似林,千姿百态,雄伟壮丽,号称“天下第一奇观”。这些怪石,或类人,或如剑,或似象,或仿花,奇形怪状,不胜妙趣。既如莽莽森林,又似千军万马。其中以“石莲花”、“剑峰池”、“望峰亭”、“石簇擎天”、“母子偕游”、“万年灵芝”、“望夫石”、“凤凰梳翅”等景色最佳。在5公里长的游览中奇峰异石层出不穷,变幻莫测如进迷宫。而在石林壁峰之中,翠蔓挂石、金竹挺秀、山花溢香、季鸟和鸣,显得格外生气盎然。最近,在湘西大庸张家界发现的亭亭玉立、多彩多姿的砂岩峰林,使张家界成为一颗脱颖而出的武陵明珠,被誉为“人间仙境”而游人云集。

2. 溶洞。我国溶洞的旅游资源也非常丰富,广东肇庆的七星岩溶洞、江苏宜兴的善卷洞、江西彭泽的龙宫洞、浙江金华的双龙洞等都闻名遐尔,成为神秘幽深的地下洞府景观。

钟乳遍布、神奇瑰丽的肇庆七星岩洞,素有“桂林之山,杭州之水”的称誉。七星岩是阆风岩、玉屏岩、石室岩、天柱岩、蟾蜍岩、仙掌岩和阿坡岩的总称。而诸山岩洞要数石室岩的“岭西第一洞”最为壮观,此洞高30多米,下贮湖水,洞内装有五彩电灯,乘艇缓缓划行,宛如进入地下宫殿。洞内钟乳石下垂,千姿百态,形状奇特,实为游览胜地。

位于江苏宜兴城西南28公里的善卷溶洞,相传唐尧时善卷先生避尧舜禅让,在此隐居而得名。宋苏东坡、明唐伯虎等都到此游览过。洞分中洞、上洞、下洞、后洞,洞洞相通,钟乳悬滴成岩,雄伟奇观,最为奇特的有狮象大场,可容千人;还有冬暖夏凉场、万古双梅等景色。善卷洞,洞景幽深,洞中套洞,奇离古怪,为著名游览胜地。

浙江桐庐县境的瑶琳洞,洞长1公里,洞内钟乳密布,或峰峦竞秀,瀑泉飞泻;或石笋林立,玉柱孤耸;或瑶草缀地,琪花结顶;或神人怪兽,停云飞虎,峻石幽谷,清泉流漱,清代以来就有“瑶琳仙境”之称。



在地貌奇观中,还有些竟然有声有色,即声色奇观。如敦煌的鸣沙山,就是一座二者兼备的怪山:晴朗之日,它会自动发出音响,声似管弦鼓乐,尤为奇妙的是,夜登此山还能看到五彩缤纷的火花。无独有偶,在内蒙库布齐的沙漠中,也有一块 667 平方米大的响沙。晴日无论风吹脚踏,均能发出近似飞机轰鸣的响声,据探测,可能是沙粒在特定的条件下,互相摩擦碰撞而产生的静电现象。

形形色色的水文奇观

1. 瀑布。是以其晶莹的水帘和雷鸣般的音响构成的大自然中独具一格的水文奇景,吸引了无数人们的观赏雅兴。我国最有名的有贵州黄果树瀑布,庐山的三叠瀑,黄山的九龙瀑、人字瀑、百丈瀑,雁荡山的大龙湫瀑布,山西的壶口瀑布,镜泊湖的吊水楼瀑布,天台山的石梁瀑,金华冰壶洞的地下瀑布等等。

位于贵州镇宁布依族苗族自治县西南白水上的黄果树大瀑布,是我国最大的瀑布,也是世界名瀑之一。白水河宽约 20 多米,流经黄果树地段时,河床断裂落成九级瀑布,黄果树大瀑即其中最大的一段,瀑布高 57 米。当断崖上的河水以千军万马之势倾泻深 17 米的犀牛潭时,如万练倒悬,声若雷鸣,远震十里之外,溅起水珠高达 100 多米。遥望瀑布,云垂烟接,雄奇壮丽,笼罩在轻纱薄雾之中,忽明忽暗,幻景憧憧。瀑布周围河流曲折,地形起伏,景色瑰丽,有许多激流险滩和瀑布群。

被称为“庐山第一奇观”的三叠泉瀑布,坐落于五老峰东九叠屏下,它奇就奇在不是循崖直泻而下,而是几经曲折,分三级坠落,三级落差共达 120 米。第一级形如“飘雪拖练”,第二级转为“碎玉摧冰”,第三级状若“玉龙走潭”。这三叠各具特色。其造型、声势与



动态之美的确不愧为匡庐飞瀑之首。位于雁荡山马鞍岭西4公里的大龙湫瀑布从高约190米的连云嶂凌空而下,白练飞泻,十分壮观。无论瀑布之高度或风光之秀美在我国均首屈一指,为雁荡风景三绝之一。同时,其瀑水下泻随季节、风力、晴雨之变化而呈现不同的奇观,或轻盈柔美,或震天撼地,或五光十色,其壮丽景色赢得了千百年来人们的赞颂。

2. 热海。云南腾冲是我国著名的火山区,这里温、汽泉出露极多。古人形容它是“一泓热海”,今人则赞它为“地热之乡”。黄瓜菁热汽沟、硫磺塘大滚锅、四季可浴的澡塘河,是该地三大地热区。它们相距虽近,却各有特色。尤其是热汽沟,只见到处热气喷射,嘶嘶怪叫,整条沟谷雾气蒸腾,寸草不生,仿佛到了另一个星球。这种奇景在西藏拉萨以北的羊八井也能看到。湖中有股气柱,天晴时,能喷百米之高,极为壮观。离此较远的狮泉河一带,还有更奇特的水热爆炸、间歇热喷泉等景观。

3. 奇异泉。我国的泉水分布极广,且千姿百态的奇异泉更是众多。主要有间歇喷泉、雌雄泉、喊水泉、含羞泉、药泉、汽水泉、白泉以及济南的琵琶泉、无锡的八音泉、贵州安平珍珠泉、湖南石门县的鱼泉、黄山的鸣弦泉等等,诸泉千姿百态、景象奇特。

间歇泉坐落在西藏冈底斯山打加冰峰脚下的塔各加。塔各加间歇喷泉,在喷发之前泉口的水柱一起一落,经过数次重复后,突然一声巨响,一个直径2米的白色水柱射入天空,高达200米左右,柱顶热气翻滚,化成一阵热雨,从空中泼洒而下,令人惊心动魄,而转瞬间水柱又缩小泉口,一切复趋平静。雌雄泉一是指江西于都县紫阳观的双味泉,每月单日味酸,双日水甜,一年四季都如此;二是指四川保宁巴州的观音泉,泉内一洞水浑浊不堪,另一洞泉晶莹澄澈;三是指四川省艾县辅山的冷、温二泉,虽相距仅数尺,冷泉则常年如冰霜。喊水泉在安徽寿县境内,人们伫立泉畔对泉



喊叫,就有甘泉涌出,大吼则大涌,小叫则小涌,不喊则不涌。含羞泉位于四川省广元县龙门山东北段的一个峡谷中,人们只要给它投以一块飞石,泉流就会发出“咯、咯”的惊叫声,之后又骤然停止流淌。击掌泉在贵州安平县城西,每当人们在泉畔击掌喧哗,泉中便产生大量气泡。汽水泉位于辽宁省新全县境内,该泉每小时喷水量高达 625 千克,二氧化碳含量高达 3.6 克/升,具有人造柠檬汽水的味道。

4. 钱塘潮。在钱塘江口,因海湾狭窄,海潮来时水流同浅海发生摩擦,后浪推前浪,潮头愈涌愈高,汹涌澎湃,雪浪滔天,蔚为壮观,从而形成了世界闻名的钱塘潮奇景。潮汐势如万马奔腾,声若春雷齐鸣,自古被称为“天下奇观”。每年农历八月十八日在江西北岸盐官镇观潮,只见七八米高的水墙,排山倒海,直扑钱塘,“雷击霆掣,有吞天汲日之势”,连苏东坡也发出“八月十八潮,壮观天下无”的惊叹。

5. 潮水河。湖北神农架山上有一条潮水河,这条河水流清澈,风光幽丽,宽 3~5 米,长 30 公里。它像有人定时操纵一样,早中晚涨潮三次,每次半小时,从不乱套,此河源于一涨水洞,涨潮时,只见水量倍增,汹涌而出,迅猛异常,不知者常被吓得惊慌失措。

神奇精彩的动物奇观

我国的动物资源丰富繁多,有许多特有的珍禽异兽,为世之珍品,而且有各种各样神奇精彩的动物奇观,比如鸟会、蝴蝶会、蛙趣等,这些对游客更有吸引力,能激发游客更大的兴趣。

1. 鸟会。每年八九月间,只要你来到滇西洱源县的鸟吊山上,在夜雾中燃起篝火,就会看到这里热闹的“鸟会”。大凡候鸟,每年秋季都按照一定的路线南飞避冬,而鸟吊山正是一些候鸟南迁的



必经之路。在漆黑的夜间,当它们看到这儿有火光,便会欣喜若狂地蜂拥而来,瞬间千万只鸟儿遮天盖地,叽叽喳喳,有的围着篝火飞舞,有的直往袖口、裤管里钻,还有的落在人的头顶,大大咧咧地啾啾欢唱,这喧腾热闹的奇景,使人仿佛置身童话一般。

在广东新会县天马河中的小岛上,有片由一株古榕繁育而成的独木林,它长势旺盛,形态优美,遮荫面积达 10005 平方米,栖息着数以千计的鹭鸶、八哥、斑鸠、绣眼等十多种鸟,这就是有名的“小鸟天堂”。在天堂里鸟儿们和睦相处,各司其职,与大树同生共荣。有趣的是,这里的鹭鸶能按“两班倒”起居作息;美丽的白鹭早出晚归;“夜游神”灰鹭朝宿暮行,每天清晨和傍晚它们准时换班。另外,青海省青海湖中有个鸟岛,每年五月下旬,从东南亚、印度、巴基斯坦、缅甸、尼泊尔以及我国南方陆续飞来的斑头雁、棕头鸥、鸬鹚、赤麻鸭等十多种异鸟,栖身在小岛,10 万多只飞禽欢聚一堂,蔚为奇观。

2. 蝴蝶会。在风光如画的云南苍山下、洱海旁,有一个蝴蝶泉,泉旁有一株蝴蝶树,每年四月,树上开花,清香飘逸,引来了无数的蝴蝶在此聚会。它们或翩翩起舞,或首尾相接,连须勾足,缀成一条条长长的彩带花瓣,从树上直垂水面,这就是著名的大理“蝴蝶会”。在台湾高雄的美浓、六龟以及屏东、台东等地,就有多处蝴蝶聚会的“蝴蝶谷”,在这些山谷里,数十万只蝴蝶纷纷扬扬,漫谷飞舞,时而排成长虹,时而聚成一团,时而又散作满天花雨。尤为奇特的是,在美浓的“黄蝶翠谷”,蝴蝶们择色为伍,满谷里几乎全是清一色的黄蝴蝶。

3. 蛙趣。在南岳衡山龙池,每年惊蛰至春分间,便有成千上万的蛙类赶来相会。把 600 多平方米的山池塞得满满的,蛙类鼓噪之声,震撼山谷,远传数里。这里定点定期举行“群婚”的场面,当地叫“龙池蛙会”、“群蛙朝王”。广东恩平县的一些山溪里,有一种石



蛤,它能在石上仰卧装死,让肚子上的“芝麻”点吸引小鸟上当。一旦有鸟儿飞来啄食,它便迅猛地抱着鸟儿滚下水去,等鸟淹死后再拖上来美餐一顿。在湘西武陵山中,有一种肚上长刺的岩棒蛙,每当遭蛇进犯,便会猛地跃到蛇的“七寸”处,用脚和肚刺死命箍住,一直把蛇箍死。福建武夷山也是奇蛙的王国,那儿有能爬树的树蛙,叫声动听的弹琴蛙,还有专在冬季产卵的极稀罕的“角怪”。另外,在峨嵋山万年寺一带还有一种弹琴蛙,滨水而鸣,声作八音,清脆悦耳,宛若鼓鸣,自古有“仙姬弹琴”的美誉。

规模宏大的帝王陵墓

在我国延续 2000 余年的封建社会时期,从秦皇、汉武到慈禧、光绪,历代帝王不仅在生前有富丽堂皇的宫殿苑囿供其享受,死后还要埋葬在包括一系列陵寝建筑的地下宫殿之中。这些地上地下的陵寝建筑工程浩大、结构精巧,墓中还陪葬有举世罕见的奇珍异宝。它们不仅是千百年来劳动人民的血汗和智慧的结晶,是中华民族文化遗产的重要组成部分,而且也是我国重要的旅游资源,特别是大量珍贵的出土文物,更吸引着中外游客的浓厚兴趣。

明十三陵、景泰陵和清东、西陵是明清两代 23 个帝王的陵墓所在地。除景泰陵孤处一隅外,其余之处均为大型陵区。不仅有神道、石像生、石碑坊、石供生、棱思殿、明楼和宝城等宏伟地面建筑,而且有庞大精致的地下宫殿。陵区之内群山环抱,小溪潺潺,林木葱郁,都是自成体系的著名游览区。

位于北京昌平县的十三陵,是明代 13 个皇帝的陵墓。这十三陵是:长陵(成祖)、献陵(仁宗)、景陵(宣宗)、裕陵(英宗)、茂陵(宪宗)、泰陵(孝宗)、康陵(武宗)、永陵(世宗)、昭陵(穆宗)、定陵(神宗)、庆陵(光宗)、德陵(熹宗)、思陵(思宗)。十三陵中以长陵规模



最大,建筑最宏伟,大殿内有60根10米高两人合抱的金丝楠木大柱。其次是定陵,即明神宗朱翊钧的陵墓,现已发掘出来。地底下共有殿宇五座,都是无梁无柱的石拱结构,大门由两整块汉白玉雕成。在明十三陵中,崇祯皇帝朱由检的思陵规模最小。据说明王朝在修建定陵时,已感到陵园内好的地方不多,“佳穴”难寻。因此,朱由检当上皇帝后,便计划另选陵地,他看中了京东遵化马兰峪地区。可他没有来得及为自己修造陵墓,就和他的朝廷一起被李自成的农民革命军埋葬了。当发现朱由检吊死在煤山(今景山)时,李自成下令将他和自缢在宫中的周皇后的尸体一起送往昌平,入葬陵园中原有的朱由检宠妃田贵妃墓。因是贵妃墓,所以陵墓最小。后来清政府为这座陵墓加修了地面建筑;明楼、享殿和碑亭,并命名为“思陵”。

位于河北遵化市的清东陵,是清顺治皇帝选定的陵区,这里埋葬着清顺治、康熙等五位皇帝。其中裕陵、定东陵的地宫已向游人开放。位于河北易县清西陵是清雍正等四个皇帝的陵墓,其中崇陵的地宫已向游人开放。除泰陵等四座帝陵外,这里陵区还有后陵三座、王公、公主园寝四座,妃陵三座。

此外,比较著名的帝王陵还有渭河北岸的汉代茂陵,唐代的昭陵、乾陵和顺陵;内蒙古伊金霍洛的成吉思汗陵;南京的明孝陵;深圳的宋少帝陵等,这些都是中外游人所向往的游览点。

“一代天骄”成吉思汗陵墓。位于内蒙古自治区伊金霍洛旗。“伊金霍洛”是蒙语的音译,汉语的意思是“主人的陵园”。成吉思汗名叫铁木真,是蒙古族一位天下闻名的英雄,也是一位出色的军事家和政治家。公元1227年,成吉思汗率军攻取西夏时,不幸病逝于军中,他的遗体千里迢迢被运到鄂尔多斯草原。就在他曾经马鞭坠地的地方,埋葬了成吉思汗。从此,蒙古人民便称这里是“伊金霍洛”,意思是“主人的陵园”。成吉思汗陵的所在地叫甘德尔敖



包，其陵威严壮观，八角飞檐下挂着用蒙汉两种文字书写的“成吉思汗陵”五个金字竖匾，正殿前面耸立着两根高达 12 米的旗杆，直冲云霄。



在陕西黄陵县桥山之颠的黄陵和位于浙江绍兴稽山门外的禹陵，是传说埋葬华夏始祖黄帝与治水英雄大禹的陵墓。另外，位于江苏省南京市的中山陵，是我国伟大的民主革命先行者孙中山的陵墓，也是中外游客凭吊游览的好去处。

在南京中山陵，墓石中央为一大理石圆圪，深入地下 1.6 米，圪口用大理石栏杆围护，圪内置有大理石棺一具，棺盖上，仰卧着一代伟人孙中山全身卧像，这是当时日本名雕塑家高琪所精刻，孙中山遗体安葬在 5 米下的长方形墓穴里，用花岗石垫底，四周砌有隔墙，贮存遗体的是一具意大利的紫铜棺，棺上盖有一层密封的水晶透明板，外面再用钢筋水泥密封，极其坚固。中山陵始建于 1926 年，完工于 1929 年，位于紫金山第二峰茅山的南麓，占地约 8 万余



平方米,规模宏伟壮丽。主要建筑有祭堂、墓室、碑亭、石牌坊、墓道、石阶等。整座陵墓呈自由钟形状,苍松翠柏,漫山碧绿。陵墓附近还有音乐台、水榭、光华亭等附属建筑。中山陵前开阔平展,背靠巍峨山峰,布局严整,气象雄伟,具有我国传统的民族风格。

在所有帝王陵墓中,规模最宏大,建造最讲究,出土文物最为轰动世界的则是骊山脚下的秦始皇陵。

秦始皇陵位于距西安 36 公里的马骊山脚下,从秦始皇公元前 246 年即位时就开始修建,历时 37 年之久。据史料记载,秦始皇陵是由丞相李斯监督刑徒 72 万人,穿土镢泉,运荆蜀之木,发北山之石,从而营造成一座空前规模的陵山。秦陵地宫完全用大理石筑砌,宫室拱形的顶部具有“天文星宿之象”,地面具有“百川、五岳、九州、具地理之势”;内设文武百官牌位,以水银为江河湖海,以金银为凫雁,人鱼膏为长明灯,夜明珠为日月……真可谓穷奢极侈、巧夺天工。陵园及其从葬区东西南北各 7.5 公里,总面积 225 平方公里。

1974 年,在始皇陵东 1.5 公里处发现的一处规模巨大的秦代兵马俑坑,是秦始皇陵的陪葬俑坑。俑坑东西长 230 米,南北宽 62 米,深约 5 米,总面积达 1426 平方米。经勘探和试掘,俑坑共分三处:一号坑已发掘陶质武士俑 500 余躯,战车 4 乘,挽马 25 匹。俑高 1.8 米左右,马高 1.5 米,并有青铜剑、弯刀、铜矛、铜钺、弩机、铁镞等实战武器。据测定全坑有人、马俑 6 千余件。二号坑系由骑兵、战车、步卒、射手混编的曲形阵,人、马俑共千余件,也伴有实战武器。三号坑平面呈凹字形,内有战车一乘,卫士俑 68 躯,似为军旅中的统率机构,亦有武器。这些形体高大、造型生动的兵马俑,为研究秦代的军事、文化和雕塑艺术提供了非常珍贵的资料。

与真人真马同等大小的武士俑和马俑都是用陶土烧制的,排列整齐,威武壮观。武士俑手持剑、矛、弓箭、弩机等武器;马俑四匹为一组,拖着战车。据初步估计,这些埋葬地下两千多年的兵马



俑阵容强大、严整，列成几十路横队和几十路纵队，并有两翼、后卫，形成一个声势浩大的出征阵势，约有现代一个整师的兵力。可见当时国势的强盛。同时，兵马俑雕塑和烧制水平很高，每个武士各具表情，有的甚至在眼眉嘴角间露出笑意；每匹马也姿态各异、生气勃勃，仿佛随时都会跑动和嘶叫似的。这一切形象地重现了秦始皇威震宇内、统一六国的雄伟军容。

这一震惊世界的重大考古发现，引起国内外专家学者的广泛重视，被誉为“世界第八奇迹”，从而使秦陵成为中外瞩目的游览胜地。目前已在这里修建了规模宏大的“秦始皇陵兵马俑博物馆”，向慕名而来的旅客开放。自开放以来，中外游客人山人海，络绎不绝，观后赞叹不止。

长沙马王堆汉墓、江陵 162 号汉墓发掘的大量文物，保存完好的古尸，也都为全世界所瞩目。另外，内蒙呼和浩特市的昭君墓和陕西兴平县马嵬坡的杨贵妃青砖墓，也因历史上传说故事的流传甚广，而吸引着中外游客。

汉明妃王昭君墓，位于内蒙古呼和浩特市城南 10 公里的地方。因为每到秋天，四周的草全都枯黄了，惟有陵墓地上的草还是青绿的，所以历代又把昭君的墓称“青冢”。

王昭君名嫱，西汉南部郡秭归人，元帝时入宫为待诏，竟宁元年匈奴呼韩邪单于入朝求和亲，昭君自愿出嫁远入匈奴，后立为宁胡阏氏。唐代杜佑《通典》中最早有这座昭君墓的记载，历代传说甚多。墓表为人工夯筑的封土堆，高达 33 米，墓前有平台及阶梯相连，与中原地区汉代帝王陵墓形状颇多相似之处。墓前有石虎、石马、石狮、石幢，墓顶还有石亭，以供游人休憩。墓草青青，古木参天，花卉争妍。昭君墓前竖立董必武《谒昭君墓》诗碑，诗曰：“昭君自有千秋在，胡汉和亲见识高。词客各搥胸臆懣，舞文弄墨总徒劳。”在内蒙古西部传为昭君墓的尚有多处，反映了各民族间友好交往的共同心愿。



奇异的地下村庄

在云南省广南县城的大山之中，有一个名副其实的“地下”村庄。这个奇异的村庄坐落在一个面积几千平方米，深不见底的古岩洞里，村庄里共居住 54 户人家，280 多名乡亲依洞穴而居，度过一个春夏秋冬。

此岩洞名曰峰岩洞，位于县城 100 多公里的大山之中。54 户人家住房于洞内，依地势参差不齐连成一片，内建房屋一般为平顶。追溯穴居历史，已近百年。清末，军阀混乱，匪患成灾。一周姓人家为逃避苛捐杂税，背井离乡，几经迁移，寻访到这“世外桃源”，入洞而居，后又有几户贫苦百姓循讯入洞内定居。到解放初期，洞内仅 7 户人家。解放后，洞内人家迅速发展壮大，发展至如今，成了一个完整的村落，有自己的村委会，村名“峰岩村”。

这里村规极严，民风淳朴。全村 6 姓，和睦相处，从未发生过偷盗之事。村落里男女老幼有别，特具远古遗风。且从不近亲结婚，村民都很健康。

洞内还设了一所小学，无顶无窗的教室里有两块黑板，进行复式教学。白天全日制学生上课，夜里村民上夜校。在此执教的女教师也是从洞里出去上学，高中毕业又返回的洞中女子。村中尊师重教蔚然成风，家家送子女入学。近年来，洞中子女有数人成为大学生，十多人考入中专、高中。

旅馆奇趣

1. 海上旅馆。世界上第一个海上旅馆在瑞典诞生。这是一个有起居平台，能在海上浮动的旅馆。起居平台上有许多组合式仓



室,室内设备完善,美观大方。如今它在北海服务,一次就可以接待600名旅客。此后,日本清水公司利用一艘起重船建成一座世界上最大的海上活动旅馆。该馆总面积为15800平方米,除拥有374个客房外,还有电影室、室内游泳池、蒸气浴室、乒乓球室、健身房和办公室等设施。

2. 拖车旅馆。德国拜恩州的旅游商人利用一部特大拖车,改装为可供40人食宿的旅馆,让旅客沿途游览,不用操心一路的食宿、交通事务,成为世界上第一家流动旅馆。后来,奔驰汽车公司专门生产了一批旅馆车,其中双层车上层为卧层,下层为座位,配有现代化的服务设施。

3. 沙丘旅馆。在墨西哥,有一个专供游客观赏沙漠景色的沙丘旅馆。旅馆的每间客房隐藏在一个沙丘之下,游客们凭窗远眺,极富野趣。旅馆虽地处沙漠,而设施却一应俱全,故而每年都吸引着大批游客。

4. 山顶旅馆。特立尼达有家独特的旅馆,它紧靠高峻陡峭的山岩而建。车辆可以直达通往该旅馆的入口——屋顶,旅客乘电梯不是上去,而是下到自己的房间。

5. 井中旅馆。马里的斐巴摩纳,地面上常年平均气温高达45℃。为了吸引外地游客,马里政府开设了一批“井中旅馆”,即在地下打出30米深的井,然后在井周围挖出一个个高2米的空洞以安设床位。“井中旅馆”的温度一般在13~20℃之间,这既可使游人免受酷热之苦,又给人以新奇之感。

6. “鳄鱼”旅馆。澳大利亚悉尼市有家“四季旅馆”的外形别具一格,看上去像一只大“鳄鱼”。门庭的屋顶上安装着两盏聚光灯,宛如“鳄鱼”的两只大眼睛,110个豪华的房间正好在“鳄鱼”的腹部,通往二楼的楼梯设在“鳄鱼”蹲着的腿部,螺旋形地往上旋转,设计得十分巧妙。旅馆的营业处正好坐落在“鳄鱼”张开的大嘴里,显得尤为突出。



7. 酒桶旅馆。在布拉格郊外的一座山上, 并排立着 30 个咖啡色的大酒桶。但走近一看, 就会发现这些酒桶的桶壁上有门有窗, 还涂上鲜艳的颜色, 画了啤酒广告图案。原来这是一家独特的酒桶旅馆, 客人便住在酒桶里。

8. 海底旅馆。美国佛罗里达州建成一个海底旅馆(建成在深 9 米多的环礁湖底, 用金属及合成材料制成), 有 90 平方米的面积, 可容纳 6 个人在它的两间套房、客厅、厨房和浴室内活动。住这个旅馆的人得会游泳, 客人进自己的房间要潜入水内, 从通道游进密封的双重入口里。为保证旅客安全, 入口处有摄像机监视。旅客可以通过无线电与地面联系。该旅馆的经营者是 3 名潜水专家。

9. 红娘旅馆。德国有一家“亚摩尔”旅馆, 经营的惟一目的是为世界上胆怯怕羞的男女撮合成配偶。所以又名为“红娘”旅馆。居住在这间旅馆的男女必须具备一定的条件, 即背景良好, 行为端正, 想结婚又羞于启齿。该旅馆由经理及 9 名特选的接待员协助胆怯怕羞的男女解决互相认识等难题。

10. 机器人旅馆。在巴哈马的一个小岛上, 有一家全世界独一无二的机器人旅馆。当你走出机场时, 就有一个美丽的机器人来迎接你: “欢迎来巴哈马。我是尤苏拉, 您忠实的服务员。请上车, 让我们去嘉拉西加套房。”

海外奇异小镇

1. 无房镇。爱尔兰东海岸附近的一个岛上有一个小镇。这个小镇没有房子。镇上的居民分别住在 70 艘陈旧的船上。

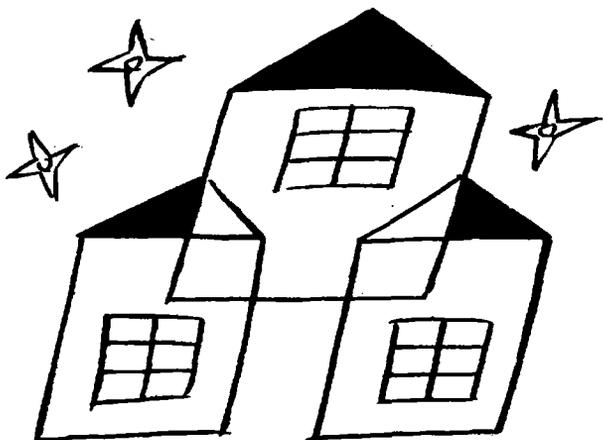
2. 失眠镇。挪威北部位于北极圈内有一个小镇, 每到冬三月, 镇上的四分之三居民便都患上了严重的失眠症。原来, 这里的冬三月白天也见不到太阳。经专家的研究显示, 其原因是冬天缺乏



阳光。

3. 烟斗镇。法国圣克洛城有个小镇，该镇几乎家家户户都会制作烟斗。镇里烟斗商店林立，购买这里的烟斗，已成为旅游者们的活动内容。

4. 孪生子镇。尼日利亚有一个名叫伊布奥拉的小镇，该镇有25户人家，22家有孪生子女。一些父母认为是食用木薯或因水土方面的原因所致，甚至有人相信是上帝的安排。



5. 无烟镇。新加坡的卡里马巴德镇，是目前世界上首座无烟镇。这里无人抽烟，商店、摊点也无烟卖。

6. 无盗镇。北大西洋中的斜尔沃岛，有一个叫罗莎里沃的小镇，该镇的人们共同劳动，共同享受，极少犯法。岛上有座教堂，是全岛金银财宝最集中的地方。钥匙常常挂在门上，但珠宝从未丢失过。

7. 马戏镇。美国佛罗里达州的吉森顿镇，共有居民7千人左



右,全部是杂技艺人。他们人人会变戏法、驯兽、踩钢丝。居民家的院子里摆满了巨型表演车、高空钢绳等。被人们称为马戏镇。

妙趣横生的水下建筑

1. 水下村庄。在红海苏丹港外,有一个水下村庄,它建造于1912年。苏丹人科斯塔担任水下村庄的村长。该村庄建在水深14米处,建筑物顶部呈锥形,以便分散海水压力,且房间布局呈放射状,空气、淡水和人员,分别用一条特殊管道来输送。

2. 水下火车站。日本在津轻峡海底隧道内深入海底达145米,建成世界上第一个水下火车站。它连接着本州和北海道,乘客可以通过玻璃窗欣赏神奇无比的“海底世界”。

3. 水下公园。在西班牙近海的一个小岛附近,有个水下公园,是利用海底珊瑚礁形成的洞穴来建造的。此地还特备游览专用的特制玻璃船,游客可尽情观赏海底绚丽多彩的奇妙景色,宛如在水晶宫里神游一般,变幻无穷,颇有情趣。

4. 水下电影院。美国迈阿密州有个举世无双的水下电影院。观众座位设在海平面下约5米处,观众与舞台间由一层较厚的玻璃分隔着。这个水下电影院每到夏季卖座率看好,因此被当成避暑胜地之一。

世界著名的名胜古迹有哪些

除了国内丰富多彩的旅游资源及好去处外,世界著名的风景名胜、文物古迹更是数不胜数。如果你经济丰裕,时间又有保证,你完全可以进行世界旅游。下面简要介绍一下世界著名的旅游理想去处。



1. 山水风光及各类公园。旅行游览,其重要内容之一就是游览名山大川等自然风光区,以此来享受大自然的造化之美。

讲到名山,人们就会自然地想到日本的富士山,她是日本的象征。富士山海拔 3776 米,是日本的最高峰,日本人奉之为“圣山”。在 1868 年明治维新前,妇女是禁止攀登富士山的。山是标准的圆锥形,山顶终年积雪。在富士山周围一百多公里以内的任何方向,人们都可以看到富士山美丽的锥形轮廓。最好的登山季节是七八月间,从山脚到山顶,共有 10 个停歇点,各点之间的距离不等,现在从山脚绕山而上,山腰已修筑了公路,汽车可达第五个停歇点,即海拔 2515 米处,从这里爬上富士山顶,约需 4 个小时。登上山顶观看日出是游览富士山的传统节目之一。日本有一句俗话:“未登过富士山的人是无知者”。这与我国的“不到长城非好汉”一样,都是表达人民的爱慕与向往之情。

在富士山山脚一带,有广阔的湖泊、瀑布与原始丛林,构成了一片最优美的风景区。这里,夏天是露营、游泳、钓鱼和野餐的胜地;冬天又是极好的溜冰场地。在富士山的北端,还有著名的“富士五湖”风景。总之,富士山处处有优美的大自然风光,有山、有水,有湖泊,有森林,有花草,有瀑布,风光旖旎,景色迷人,不愧为日本最著名的风景区之一。

山如黛眉,水似眼波,游览风光名胜,离不开山和水,而谈到水,人们特别喜爱观赏瀑布之美。所以,不少国家将优美动人的或奔腾咆哮的著名瀑布辟为游览地,供旅游者观赏。

位于赞比亚和津巴布韦接壤处的莫西瓦托恩贾大瀑布(旧名维多利亚大瀑布),是世界上最大瀑布之一。从赞比亚“旅游之都”,利文斯敦往南,经过“雨林”小道往西行,大瀑布的面貌逐渐显露出来,越往前行,越觉壮观。如果跨过在万丈深谷上的长达 30 多米的铁索桥,大瀑布的壮观就可一览无余,可以看到东大瀑布和主瀑以及沸腾渊。瀑布绵延达 97 公里,主瀑最高达 122 米,宽约 1800



米,被岩岛分隔成5个瀑布,宛如大海倒悬,洪波涛涛,泻入宽仅400米的深不见底的沟壑。沟壑里万雷齐鸣,雪浪翻滚,水雾腾涌,雾气和声浪可远及10公里以外,在这惊心动魄、奇美无比的大瀑布旁,只要太阳升起,就会有灿烂的彩虹出现,七色分明,缤纷夺目,仿佛一座巨大的彩色拱门,矗立在人们的面前。晚上如果有月亮,还有优美的“月虹”景可观。“莫西瓦托恩贾”是当地的洛兹语,意即“带雷声的水”。

委内瑞拉卡奈依马的安赫尔瀑布,是世界最高瀑布之一,总的水位落差为979.6米。因这组瀑布是1935年美国飞行员吉米·安赫尔发现的,故称安赫尔瀑布。卡纳依马是有名的游览地区,它位于委内瑞拉西南部卡罗尼河上游高山峻岭之间。这里山高水急,惊涛拍岸,有不少优美壮观的瀑布,吸引着大批游览者。

一些国家为保护自然景观和野生动植物而建立的国家公园,也是广大旅游者最向往的地方。这些国家公园风景优美,奇景众多,引人入胜,各俱特色。

目前,美国共有国家公园38个,其中黄石公园是世界上第一个国家公园,成立于1872年,还是美国国会通过决议才建立的。黄石公园的主要部分在美国西部的怀俄明州境内,因黄石河流两旁的岩壁呈黄色,故得名黄石公园。它不仅是美国最大的公园,而且也是世界最大的公园。面积为8992平方公里,长168公里,宽142公里,整个公园共设5个入口:东门、南门在怀俄明州,西门在爱达荷州,北门和东北门在蒙大拿州境内。游客想要饱览该园的湖光山色、悬崖峡谷和喷泉瀑布等胜景,约需一个月的时间,即使浏览一下,也要一个星期。黄石公园风景甚多,较著名的为间歇泉、温泉、瀑布、峡谷、湖泊、河流等,还有60余种野生动物。

世界各国中国家公园数目最多的当属原西德,共有54个。巴伐利亚国家公园是原西德第一座国家公园。它坐落在阿尔卑斯山



北麓的巴伐利亚森林中心,面积 13200 公顷。园内不仅有富于诗意的自然景观,万山青翠,层林叠嶂,花香鸟语,流水淙淙;而且备有各种公共教育设施,如沿着木板铺设的“教育小径”能看到各种各样介绍森林和野生动物的“教育牌”。在“围场区”,通过导游可以了解到栖居在这里的各种野生动物的生活习性。园内还铺有 24 条环形游览道和 12 条游览小道,总长 200 公里,可到达所有的游览点。另外,园内还设有九所华丽而舒适的旅馆,18 处停车场和 32 处休憩地。

除国家公园外,世界上还有一些各有特色的公园。历史公园:以历史为主题,园内保存有历史性的建筑物和纪念物,如美国费城的国家独立历史公园、林肯新塞勒姆州立公园等。雪景公园:可滑雪或乘马拉雪橇、空中缆车观赏雪景,如瑞士聂尔茨汉山雪景公园等。火山公园:可观赏火山喷发奇景,如美国夏威夷火山国家公园,新西兰汤加里罗火山公园,园内有沸泉、饮泉、浴泉,并有旅店、疗养院等。海底公园:在巴哈马群岛,游客可乘坐透明玻璃舱底游览船观赏海底世界。海洋公园:香港海洋公园有海狮、海豹、水獭、白鹤等,还有 200 多种鱼类,蔚为壮观。雕塑公园:挪威奥斯陆雕塑公园,有雕像群 150 组,形态逼真。

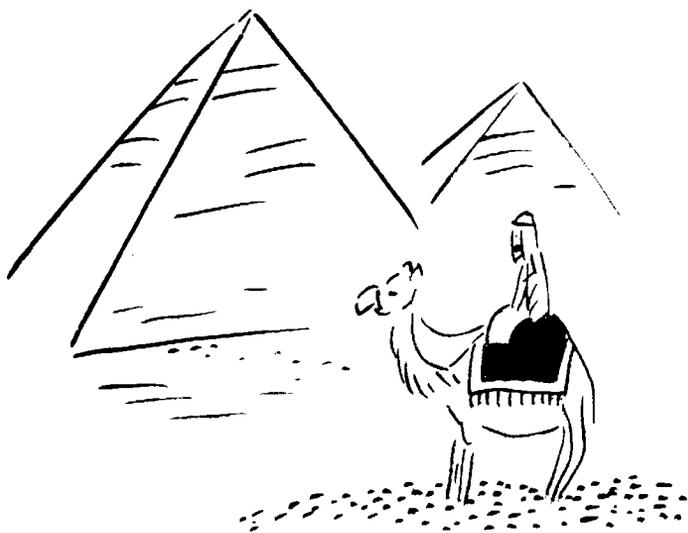
2. 古迹、遗址及王宫。世界上有许多历史悠久的文明古国,至今还保留着不少古迹、遗址,供广大游客参观游览。参观古迹、遗址和王宫、故居,既是对古老文化艺术的一种享受,也是一堂形象生动的历史课。可见,那些历史悠久、世界闻名的古迹遗址,是大多数旅游者向往的地方。

(1) 埃及金字塔。如果要论哪一古迹最闻名于世界并为各国旅游者所最向往,毋庸置疑地要推选世界七大奇迹或世界古代七大建筑奇迹之首的埃及金字塔。

埃及金字塔位于尼罗河西岸、开罗西南约 13 公里的吉萨地区,大约建于公元前 27 世纪,是一种方锥形的建筑物。“金字塔”原



文的意思是“高”，因外观呈方锥形，很像汉字的“金”字，所以我国历来译称“金字塔”。它是古埃及奴隶制国王的陵寝。古埃及有一种迷信的说法：人死后，必须保存好尸体，使灵魂得以寄托。因此，在历史上被称之为“法老”的统治者死后，便取出内脏，浸以防腐剂，填入香料，尸体便能长久保存，称作“木乃伊”。金字塔便是存放法老木乃伊的陵寝。



埃及金字塔大大小小共有 70 多座，最著名的是公元前 2700 ~ 2300 年建造的“胡夫”、“哈弗拉”和“曼考拉”三大金字塔，其中又以规模最大的胡夫金字塔为代表。这座大金字塔原高 146.5 米，四边各长 230 米。由于长期风化剥蚀，现高 138 米，每边长 220 米左右。塔底占地约 52900 平方米，绕行一周约 1 公里。它大约用 230



万块巨石砌成，石块重量从 2500 千克到 50000 千克不等。这座大金字塔不仅外观朴素、雄伟，而且塔内有甬道、石阶、墓室等复杂的地下宫殿建筑。

除胡夫金字塔外，还有其儿子哈弗拉法老的金字塔。这座金字塔比胡夫大金字塔低 8 米，旁边有一座巨大的狮身人面像（又名斯芬克斯），建于公元前 2500 年左右，是世界上最古老的雕像之一。像高约 20 米，长 60 米左右，由一块巨石雕成。面部是哈弗拉国王的脸型，与珍藏在埃及博物馆内的哈弗拉前生雕像，极为相像。狮子自古被称为“百兽之王”，由哈弗拉人头像和狮身组成的这座雕像，象征着法老的无比威严，不可一世。狮身人面像，阿拉伯文的含义就是“恐惧之父”。雄伟的金字塔和狮身人面像，每天都吸引着千千万万的各国游客。

(2) 雅典古城堡卫城。希腊是欧洲的各文明古国，首都雅典是古代文明的发源地。建于公元前 800 年的古城堡卫城，在雅典市中心的一座石灰岩小山的顶端。卫城中心有举世闻名的帕提依神庙和其他古建筑群。

帕提依神庙始建于公元前 447 年，至公元前 431 年才建成，神庙用白色大理石砌成。外形为希腊多利安式，整个神庙是长方形，有东西各 16 根、南北各 8 根大理石柱构成的柱廊，还有前殿、正殿和后殿。檐壁和用白色大理石砌成的 92 堵殿墙上刻有精美的浮雕，各种神像和珍禽异兽，栩栩如生。建于公元前 421 年的埃雷赫修庙，位于帕提依神庙北面。这个庙虽然规模不大，但独具匠心。庙正面为 6 根女像柱，皆用大理石雕刻而成。传说这里是雅典娜女神和海神波塞冬争做雅典保护神而进行斗智的地方。此外，卫城还有雄伟的山门和精巧的无翼胜利女神庙。卫城东南角上建有规模较大的博物馆，馆内陈列着古代的石雕和许多文物。慕名前来游览古城堡卫城的各国游客终年不断，在旅游旺季，每天参观的人数达一万多人。



(3) 罗马古迹遗址。古城罗马建于公元前 753 年, 至今已有 2700 多年的历史。因城区正处于七个风景秀丽的大山丘峰之间, 故又称“七丘城”。该城曾是古罗马宗教、政治、法律、经济、文化的中心, 后被入侵者破坏, 只剩遗址废墟, 但至今仍保留着不少遗迹。它是世界上现存规模最大、比较全面显示古罗马文明的一个古迹。

现在罗马市中心是威尼斯广场, 其南边是意大利国王埃曼努埃莱二世纪念碑和无名英雄墓, 也称“祖国祭坛”。威尼斯广场往北不远, 就是著名的圆柱广场, 广场一侧是齐吉宫和蒙泰奇托里奥宫, 这两座古老的宫殿现在是意大利总理府和众议院所在地。

作为古罗马标志的科洛西奥大斗兽场, 是罗马最宏伟的古建筑之一, 也是世界著名的古代七大建筑奇迹之一。它始建于公元 75 年, 五年后建成。平面呈椭圆形, 长约 188 米, 宽约 156 米, 外墙高 48.5 米。斗兽场四周为看台, 共四层, 约可容纳 5 万人。这个斗兽场于第三世纪和第五世纪曾重修过, 现仅存残迹。这座宏伟的大理石建筑物, 是罗马帝国时代的帝王和贵族用来强迫奴隶和奴隶厮杀、野兽对野兽角斗、奴隶与野兽搏击以供他们享乐的场所。另一著名的古迹是潘提翁神庙, 又名万神殿。它始建于公元前 71 年, 公元 120~124 年又重建。万神殿平面呈圆形, 正面有一个罗马科林斯柱式的门廊。这是古罗马建筑中保存较完整的一座。七世纪后改为基督教的教堂, 以后被用来作为国王和名人的葬地。

另外, 罗马市的石雕多, 无论在街头巷尾、喷水池畔, 精美的大理石雕像到处林立, 多不胜数。其次是教堂多, 据说多达 2000 多座。最著名的是圣彼得大教堂, 这是世界上最大的天主教堂, 设计巧妙, 雕刻精细, 柱廊上有 162 个“圣人”雕像, 神态生动。还有著名的圣·约翰教堂和大圣玛丽亚教堂。再次是喷水池多, 有 3000 多个喷泉, 最著名的特雷维喷泉, 它建于 1762 年, 喷泉的正中立着海



神像,两侧是象征富饶和安乐的两位女神像。人们来到这里,喜欢背向喷泉往里抛一个硬币,据说这样做可以获得重游罗马的幸运。

(4) 凡尔赛宫。原为法国封建帝王的行宫,位于巴黎市西南 18 公里处。凡尔赛宫始建于 17 世纪,18 世纪末屡经改建扩建,至 19 世纪形成现存规模。凡尔赛宫占地 111 万平方米,其中建筑面积 11 万平方米,园林面积 100 万平方米,包括宫前大花园、宫殿和放射形大道三部分。形体对称,轴线东西向。宫殿建筑气势宏伟,布局严密协调,镜廊是宫内的最著名建筑之一。1875 年,法国在凡尔赛宣布共和。1919 年在凡尔赛宫镜廊里签订了《凡尔赛和约》,宣告第一次世界大战结束。现在,凡尔赛宫是法国总统和其他领导人经常会见或宴请各国国家元首和外交使节的地方。同时,凡尔赛宫也是举世闻名的旅游胜地,每年来此参观游览的人数超过 200 万人。

(5) 白金汉宫。是英国的王宫,位于伦敦圣詹姆士公园的西端,该建筑是白金汉公爵 1703 年所建,故得此名。1761 年乔治三世花 2 万 1 千英镑为他的妻子买下这座建筑。维多利亚女王接替王位后,白金汉宫正式成为王宫。宫殿建筑富丽堂皇,外部装饰华美,宫内有宴会厅、典礼厅、音乐厅、画廊、图书室、皇家集邮室等 600 多个厅室,收藏着许多著名的绘画和家具。宫内还有一座面积达 16 公顷的御花园。白金汉宫正门前面的广场中心,有一座维多利亚女王纪念碑。碑上立有维多利亚女王石雕像。英国女王伊丽莎白二世现居住此宫。白金汉宫皇家卫队换岗仪式是旅游者最喜爱的参观节目。

(6) 白宫。坐落在美国首都华盛顿市北部的宾夕法尼亚大街,占地 7.3 公顷,它是在美国第一任总统乔治·华盛顿当了三年总统之后开始建造的,1800 年落成。由美籍爱尔兰建筑师詹姆斯·霍本所设计,具有十八世纪英国乡间别墅的风格。因它的基建材



料是石灰石，外表全部刷成白色，到了1902年西奥多·罗斯福任总统时，正式取名为“白宫”。白宫由主楼、东翼、西翼三个独立的建筑物组成，建筑物周围是花园，四周围以铁栅。因历届总统均以此作为官邸，故人们常以“白宫”指代美国政府。每年到白宫参观的多达150万人。

3. 各具特色的博物馆。世界各国都建有各种历史、文物、艺术、自然、科技等各具特色的博物馆，这些博物馆和展览馆，不仅保存了本国人民创造的古代文化、悠久历史、艺术珍品、自然标本和科学技术的一切成就，而且作为重要的旅游资源，吸引着千千万万的国内外旅游者。下面就世界著名的、且富有特色的几个博物馆作一简单介绍。

(1) 法国巴黎卢浮博物馆。位于巴黎市中心的卢浮宫内，离塞纳河右岸漂亮的居易里花园不远，占地约18公顷。卢浮博物馆以其丰富、瑰丽的美术珍品闻名于世，而且它还是法国文艺复兴时代最珍贵的纪念物之一。卢浮宫原为中世纪城堡，公元1541年始改建为王宫，直到19世纪才建成，先后达300多年之久，1793年起辟为国立美术博物馆，珍藏有世界著名的绘画、雕刻等名贵艺术珍品，现有收藏品达40万件。这些世界闻名的珍贵艺术品，经常吸引着众多的艺术爱好者和欣赏者。卢浮博物馆共有六个部分：希腊——罗马艺术部、埃及艺术部、东方艺术部、绘画部、雕塑部及装饰艺术部。

(2) 奥地利维也纳自然博物馆。奥地利的首都维也纳，有“博物馆城”之称。其中自然历史博物馆不仅规模大，而且展品极为丰富。建筑面积达5万多平方米，有几十个陈列室，展出丰富的动物标本、植物标本和化石标本，共达五百万个。馆内还设有研究室、实验室、标本室和技术室等科研机构。建于1869年的美国纽约自然历史博物馆也是世界上最大的博物馆之一。该馆基本陈列包括



天文、矿物、人类、古动物和现代动物等五个方面。当观众参观时，不仅能增长自然科学的知识，而且有亲临其境之感。

(3) 美国宇航博物馆。设在华盛顿的美国宇航博物馆，不单纯是展品陈列室，而且是一部科学研究活生生的宇航史。展品的数量、内容的丰富、陈列的系统和展出实物之多，是无与伦比的。博物馆内收集了 240 架飞机、40 个空间飞行器，50 枚导弹和火箭以及大量其他宇航实物和模型。由于宇航馆展出丰富多彩，参观一次无异于上了一堂生动的宇航知识课，而且除圣诞节休息外，全年免费开放，所以每天都有数以万计的人去参观。

(4) 英国伦敦蜡像馆。又称杜索夫人的蜡像馆，这是以它的创始人杜索夫人命名的。蜡像与真人一般大小，神态生动，维妙维肖，真假难分。蜡像馆的一楼展厅里陈列的是特拉法尔加海角战役的一幕，情景逼真的蜡像再现了 1805 年 10 月 21 日英国舰队在特拉法尔加海角击败法国和西班牙联合舰队的历史场面。二楼大厅展出的是当代世界各国的领导人及近代英国君王和王室成员。三楼有“戏剧性场面”、“温室”和“英雄”三个展厅。地下室名为“恐怖室”，展出了欧美国家的各种刑具，如断头台、绞首架、电椅等，现在每年到蜡像馆来参观的游客已超过二百万人。

第 三 章

兴味盎然方法多

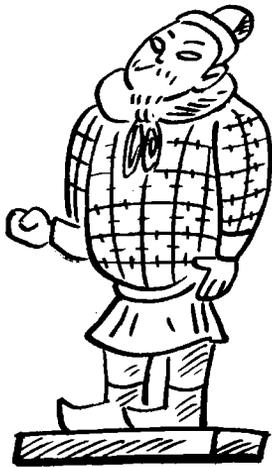
旅游是一种高尚的文化活动，一种高层次的精神享受。每一次旅游应像阅读一本社会的大书，若您能在旅游中辛勤采集、写好游记，汲取丰富的营养知识，您定能感受到自然之神韵、人情之纯朴。您得到的也将是大自然馈赠给您的丰富礼品，使您乐趣丛生、兴味盎然。



怎样欣赏我国的古代雕塑艺术

我国的雕塑艺术源远流长,早在几千年前,我国就有了雕塑艺术。由于雕塑具有永久性的特点,致使人们在今天还能见到许多古代雕塑的精品。那么怎样欣赏古代雕塑艺术呢?对此,如果我们能了解雕塑艺术发展的脉络,了解各个朝代雕塑的特点,必然会给我们在欣赏时以很大的益处。

我国的古代雕塑,从内容上可以分为两大类:一类是以现实生活为题材的雕塑,一类是反映宗教迷信内容的雕塑。秦汉时期,佛家思想尚未传入之前,我国的雕塑,主要反映的是人们的现实生活,如秦始皇兵马俑、汉画砖、霍去病墓石雕等,其风格洗炼、凝重,生活气息浓厚。



到了南北朝时期,佛教兴盛,以佛教内容为题材的雕塑大量发展起来,成为当时雕塑艺术的主要内容,现存的大同云冈石窟、洛



阳龙门石窟、邯郸响堂山石窟等，都是这一时期开凿的。到了唐代，雕塑艺术有了很大发展，并开始重视塑像的身条、衣褶、头饰等外在形式，使形体美和服饰美都达到了相当高的水平。宋、辽时期，雕塑艺术进入了一个崭新的阶段，其主要表现在：开始重视表现塑像的神态表情，不仅要求形似，而且要求神似；不仅表现外形，而且表现内质。这种进步可称是雕塑艺术上的一个飞跃。这个时期的代表作品主要有太原晋祠的侍女像，大同下华严寺的胁侍菩萨等，都是以神取胜的精品。至于到了元、明、清时期，尽管不断有所创造，但雕塑艺术总的来说成就并不高。

了解了我国古代雕塑的这些特点，我们在旅游中再去欣赏那些雕塑精品时，就会感到有兴趣、更有味道。

雕塑作为一种状物抒情的造型艺术，首先向人们展示的是一种形态美，而且这种形态美又常常蕴含在形象的栩栩如生的动态之中，从而使雕塑这种看似静止的形象富于生气，产生出强大的艺术魅力。可见，学会欣赏雕塑艺术，我们可以从中感受到一种形态美的满足和传神、抒情的力量。

怎样识别古建筑的等级

在等级森严的封建社会，什么东西都有等级，谁要违反，被视为犯上作乱，会遭到满门抄斩之灾。所以在旅游时，可以从房屋的高低、式样，辨别出原主人的身份等级。

1. 式样(从高等级到低等级)。庀殿式、歇山式、攒尖式、悬山式、硬山式等。

2. 屋檐(重檐高于单檐)。重檐庀殿式、重檐歇山式、重檐攒尖式、单檐庀殿式、单檐歇山式、单檐攒尖式、悬山式、硬山式等。

3. 屋顶的戗兽。戗兽越多级别越高。



4. 台基。级数多的高于级数少的;有围栏的高于无围栏的,汉白玉材料的高于其他材料的。



5. 面阔间数。指房屋正面的间数和房屋进深(即侧面能见到的)间数,一般为奇数,帝王用九(十柱九间)五(六柱五间)间,为最高等级,任何人不能逾越。

6. 斗拱。有斗拱的高于无斗拱的,斗拱多的高于斗拱少的。

7. 纹饰。龙纹高于动物纹,动物纹高于其他纹。

8. 柱子颜色。金(黄)色为帝王宫殿专用的色彩,其次为红色、黑色,其他各色排后。



怎样欣赏瀑布风景

瀑布是一种特殊的动水景观,它融形美、声美、色美于一炉,为山川景色添上了迷人的一笔。我国许多名胜景区,常因有名瀑而声名更盛。如素以奇秀甲天下的庐山,因断层多、地下水源丰富,瀑布多达10余处。较著名的有五老峰东屏峰下的三叠泉瀑,秀峰开先瀑(即香炉峰瀑),“众泉之宗飞霄汉”的石门涧瀑,声势浩大若雷霆的玉渊潭瀑,如双龙吐珠袅袅下坠的王家坡双瀑等,这些瀑景成了庐山风景的一大特色。其他如雁荡山、镜泊湖、九寨沟、黄果树等也都以瀑水景观而闻名。

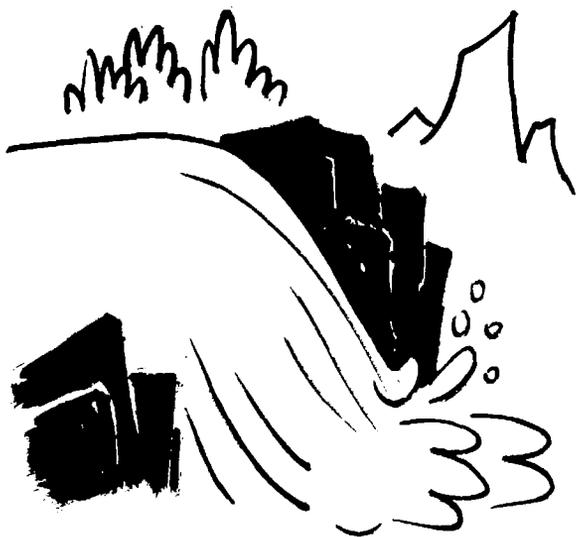
瀑水之美,首先就美在它们自身形态的多变,它们或似百幅白绫,摇曳空中;或似万斛明珠从天而泻;或喷雪奔雷,或抛珠洒玉,或风扬轻烟,形态姿色极尽变幻之能事。瀑布形成的原因较多,如水流对河床岩石的侵蚀,地层的陷落或断层,火山熔岩的阻塞,冰川的切割和堆积等。不同的地质构造,不同的成因,决定了瀑布落差宽度、流量的不同,从而使瀑水景观极富变化。

清代诗人袁枚对浙西三瀑有过很生动的描述:“水来自华顶,平叠四层至此会合,如万马结队,穿梁狂奔……”青田的石门涧瀑又别具一番情趣,“其瀑在石洞中,如巨蚌张口,可吐数百人,受瀑处宽亩余,深百丈,疑蛟龙欲起。”最为奇绝的是雁荡山大龙湫,水从200米高的连云峰凌空而下,因其落差大,从远处望,只见“一疋练从天下,恰无声响,及前谛视,则20丈以上是瀑,20丈以下非瀑也,尽化为烟,化为雾,为轻绡,为玉尘……”

有些瀑布并不一泻到底而是分级跌落,形成梯瀑景观。梯瀑各级的形态每每又各有差异,丰富了景观的多样性。如庐山三叠泉,瀑水成“之”字形三级下坠:第一级由五老峰东北岩口直接注于



盘石上，盘石的反弹使瀑水如玉珠，如齏粉飘洒开来，喷撒于第二级石台上。然后再汇集起来，声威势壮地下注龙潭。从上顶到深瀑，每一叠都有一定的停留，每叠都有自己的个性：一级如空垂白练，二级如珠坠玉散，三级如玉龙飞泻，融多样的形式美于一瀑，堪称绝观。



瀑水下落被岩石阻挡，容易分成多股。双股的常称为鸳鸯瀑，如湘西天子山和张家界交界处便有一鸳鸯瀑从翠嶂上飞泻直下，庐山谷帘泉从60~70米的高崖流下，由1股分成11股，一齐倾泻而下，蔚为壮观。有的瀑布在主瀑旁又分出若干支瀑，水量多寡不一。多者声威势壮，气势浩荡，显出阳刚之美；少者则细音袅袅，扑朔迷离，是阴柔的秀美。九寨沟的诺日朗瀑布便是雄伟和秀丽结



合的典型。瀑布水形的变化——水量多寡和级数落差的不同，必定伴随着声音的形象化，从声若闷雷，敲钟鼓瓮到袅袅琴音，这种声音是纯自然的天籁之声，具有丝竹管弦所没有的魅力。

除了形、声的美之外，由于山水风景空间环境条件的不同，瀑水还会现出不同的色彩变幻。瀑水的色彩，是水对岩石、植被等折射、反射而形成的。一般的瀑布，水清色纯，白如素绢，相映周围青山，翠碧流长。要是从红色砂岩上下跌，瀑水就会变成红色，如江西三清山二桥墩红色瀑，高30米，水从朱红色岩壁流下，远远看去，如一疋红绸从高处挂下。再如九寨沟风景，色彩绚丽。特别是秋天，沟中到处是五彩缤纷的世界，瀑水也映出了树林、花草、山峦的色彩，那一级级梯瀑，犹如轻轻抖动着的彩色缎带。有时泉水因流经含有可溶性盐类的地层，而带有某些色彩，亦能形成多彩的瀑水。如三清山的川桥双色瀑，一红一白泾渭分明；云盖峰下鸳鸯潭瀑，同一水源流出黄白二色瀑水，更为奇妙。

要完全把握瀑水之美，必须选择正确的观赏路线。瀑布动水一般由溪流、跌水、深潭三部分组成，定点的观赏只能看到它的局部。要全面领略瀑布之美，就必须从远到近，从低到高，有一个选择和变动观赏点的过程。如观赏黄果树瀑布每每要“动观”：未见瀑水先闻水之轰鸣，转过一岭，便见雾气上蒸，再走近，就可见宽阔壮观的瀑布了。

掌握了以上要领，你就从整体上把握了瀑布之美。

怎样观赏海潮

我国最著名的海潮是被誉为“天下奇观”的钱塘江大潮，全世界只有巴西亚马逊河的涌潮可与之媲美。



钱江大潮的起因，与太阳、月亮的引力有关，尤其在农历八月十八日这一天是观潮的最佳时期。观潮之举，古已有之，尤以南宋为盛。南宋周密在《观潮》一文中写道：

浙江之潮，天下之伟观也。自既望以至十八日为最盛。方其远出海门，仅如银线，既而渐近，则玉城雪岭际天而来，大声如雷霆，震撼激射，吞天沃日，势极雄豪。

钱江大潮之所以奔腾澎湃，与独特的地理环境有关。其一，钱塘江身狭口阔，江口呈喇叭形，杭州湾宽达 100 多公里，到澉浦河宽仅 21 公里，再向西到海宁，河宽只有 3 公里了。巨潮被狭窄江道约束，自会形成波澜壮阔的涌潮。其二，河口有巨大的拦门沙坝，潮水涌进遇到阻遏，当然会掀揭天上；前浪遭遇，后浪又上，波起波，浪叠浪，潮水呼啸而上，过海宁、七堡、江干、六和塔，到闻家堰以上才平息，全程 80 多公里，前后历时 4 小时左右。钱江涌潮，来势极猛，它可以把石塘顶上 1500 千克重的“镇海铁牛”冲开 10 余米。

观钱江潮，近年来以海宁盐官镇东南一段海塘为佳，时间以农历八月十八日潮汐最大，旧称“潮神生日”。每年此日，专程来候赏这一奇观的游客数以万计。海宁江面阔仅两三公里，潮势至此，不仅最盛，而且潮头齐到一线，有“海宁宝塔一线潮”之称。海潮涨入江口后，因南北岸势不同，渐成两段，南快北慢。在南段跌荡迥重与北段汇合时，潮头相撞，满江汹涌，声如山崩地裂。盐官镇东七公里的八堡，最宜观此景。海潮西进，撞上伸入江心的丁字坝时，怒涛惊竖，碎作泼天骤雨，潮头返窜塘岸，称返头潮。盐官镇西 11 公里的老盐仓，是观此景的佳处。夜半月下观潮，潮势与白天相同而情趣迥异，也为旅客所称道。



怎样欣赏奇峰异石

奇峰异石是山岳风景的一大观赏内容，几乎每座名山都有形态奇特、个性鲜明的山石景观。从五岳到佛教四大圣山，从黑龙江火山熔岩到海南岛的天涯海角，都有以山石为主体的奇景可观赏。峰石本身，没有绝然的分界，人们习惯以石的体积来区别，小的称为石，大的就叫峰。如黄山西海的飞来石是花岗岩体风化后的特殊形式，上大下小，立在绝壁之上，与石基似连非连，好像从别处飞来一般，因其体积不大，就以“石”相呼。而承德避暑山庄东边的棒槌峰，其实也是上大下小的棒槌形奇石，但从峰底平台仰望，这一高40米，像一幢高层建筑挺立着的巨石，其气势就远非一般山石可比，故称作“峰”。





作为风景空间实体的观赏对象,峰石的美,首先表现在高低参差,跌宕飞舞,自由多变,有刚有柔的奇特的外在形式上。如有的具有行云流水般的柔美(一些轻质岩石经风化溶融后,呈圆润柔和的曲线),有的有刚强清晰的风骨(如硬质岩石垂直水平节理发育完全,在风化崩裂后有棱有角地挺立着)。不少奇峰异石在它不规则的多面形体中,高低不平,凸凹不一,有透有实,加上风景中常有的光影、明暗、云彩、雾霭等自然光气的衬托反射,使其变幻无穷。因此从形式上来把握峰石的美,需要一定的审美能力。如果我们用肖物象形老一套的方法来欣赏奇石异峰,只能发现它们最浅显的形象特征。

我国古代艺术家对奇石的欣赏历史较为悠久,南北朝时就有将自然中奇石凿下搬到园林中点缀风景的记载。古人也积累了不少赏石的经验,如品石标准就归纳了八个字:透、瘦、皱、漏、清、丑、顽、拙。“透”就是玲珑多孔,外形轮廓飞舞多姿;“瘦”是说石或峰要挺拔俊秀,以苗条而露出石骨的为好;“皱”是指奇峰异石的表面多凹凸,在阳光下能现出有节奏的明暗变化;“漏”是指石身上有孔穴上下相通,这在软质风化岩石奇峰中是常有的。这四个字主要用于评价峰石的形象及纹理等形式特征。而清、丑、顽、拙则侧重于峰石的整体气势:“清”者,有阴柔秀丽之美;“丑”者,有愚拙奇异之美;“顽”者,有坚烈阳刚之美;“拙”者,有浑朴敦厚之美。这八个方面在具体峰石上常常相互交叉,这就需要游赏者仔细品味,从总体上把握奇石景观的美。

动态欣赏更能显示出异峰怪石的“奇”美。同一峰石,会随着旅游者视点的改变而现出不同的姿态,给人新的感受和启示。如从黄山半山寺眺望天都峰,有一奇石很像金鸡振翅欲啼,人称“金鸡叫天门”。后面好象还有一石似鹰,再上行到打鼓墩向左望去,“金鸡”“老鹰”又变成了“五老上天都”了。有些山峰石景,因气候



变化,光线转换,给人们的形式感也就不同,像黄山的“猴子观海”和“猴子望太平”的区别就在于阴晴云雾的作用;雁荡山的名峰——灵峰和倚天峰,白天观望,相合如掌,而月夜欣赏则又极似男女情人相依相偎,变成夫妻峰了。可见奇峰异石之美同风景空间环境是密切相关的。

有些山石外形并不秀美,但因其所处的位置特别,亦能使游赏者产生美感。福建铜山的风动石被人誉为“天下第一奇石”。此石似桃形,底部呈圆弧状,立在海滨悬崖上,大风吹过,就会摇摆起来,游人要是仰躺在地,用脚使劲蹬石,石也会晃动。数千年来,这块巨石就是这么摇来晃去的屹立着。另外普陀山西天梵境景区的盘陀石也属这一类的石景,它虽然不会动,但状如盘陀,与底面仅一点接触,具有强烈的动势,好像一阵风就可将它吹落,但却似金刚石一般永世长存。这些奇石景观所处的位置带有很强的偶然性,在游赏者看来它们好像立即会倒塌或滚动下来,动与不动的矛盾刺激着人们的平衡器官,成为游人热衷观赏的景点。

爱石是中华文化的一个传统,古人常以石为永恒长久、坚贞不屈的象征。“寿同金石”“海枯石烂”等成语,人们至今还常常引用。这一传统同样影响到人们对风景名胜奇石景观的欣赏。游人除了对峰石的形、线、色等一般形式美的观赏外,还注意到某些奇石景观所包含的寓意和象征。如巫峡神女峰是老少皆知的著名奇峰景,船过三峡,游人总是兴致勃勃地翘首仰望。其实神女峰形式个性并不强烈,人们所以津津乐道竞相观赏,是因为在它那简单的形象内蕴含了较深广的人文内容。有的说这神女是西王母的小女儿,因帮助大禹治水开凿三峡而被逐下凡间,最后化成石在险滩为过往船只指航;有的说是船工的妻子,因丈夫丧身急流,就常年累月站在山顶而化作望夫石。内容虽然不同,但都寓托了人们对“神女”的坚贞、善良等品格的赞美,反映了人们的良好愿望,因而能流芳千古。



以奇石异峰为主景的游览区,奇石的命名往往依据象形来定,如仙人晒靴,松鼠跳天都,金鞭岩等等。应该看到,由于峰石之美的多样变幻,加上欣赏过程中游人的联想和审美心理的差异,对奇峰怪石的欣赏感受往往有不确定性。例如,别人爱看的奇峰,你可能以为不美,所以,对奇峰异石景的观赏,大可不必拘泥于现成的名字和传说。王朝闻写《黄山观石》的文章时,事先声明不想使自己的文章“成为游人身临其境,有所发现的障碍。”这是学者的中肯告诫。我们游山观石看峰,乐在发挥自己审美再创造的能力,不断地有所发现。

怎样观赏摩崖造像和石刻

摩崖造像是指利用山崖本身的石料雕塑的人、神、佛像及各种动物的形象。摩崖造像起源于东汉,与佛教的传入有关,大都为佛教内容,南北朝是盛期。最早的佛教摩崖造像为江苏连云港孔望山的汉代摩崖佛像,雕有百余尊大小佛像,所有造像依山势的自然形态安排,长约19米,高约10米,其中最精彩的有释迦牟尼涅槃图。另外,四川乐山凌云寺前71米高的大石佛,以及杭州灵隐飞来峰,南京栖霞山栖霞寺背面的千佛龕,四川广元千佛崖造像群,大足宝顶山圣寿寺的摩崖造像,均属举世闻名的艺术珍品。宝顶造像保存完整,趣味性和故事性强,有巨型雕刻30余幅,最著名有六道轮回、华严三圣像、千手观音像等。

摩崖石刻指镌刻在山崖石壁上的文字或图画,多为风景壮丽处文人的题咏。如镇江焦山岩上原镌有王羲之的《瘞鹤铭》,书法绝妙,字体潇洒苍劲,宋代著名书法家黄庭坚认为,大字无过《瘞鹤铭》,推此为“大字之祖”。另外,山东文峰山的北魏摩崖石刻、浙江石门洞自南朝以来的历代题刻、福建乌石山摩崖题刻、西藏吐蕃摩



崖石刻等都是研究历史、研究书法、文字的珍贵实物资料。

怎样观赏石窟

石窟是开凿在山壁上的佛龛群，一般结合修筑寺院进行，是珍贵的艺术宝库，我国的山西大同云冈、洛阳龙门和甘肃敦煌莫高窟为三大著名石窟。它们各有特点，云冈石窟规模最大，始凿于北魏兴安二年（公元453年），当时“凿石开山，因岩结构，真容巨状，世法所希。山堂水殿，烟寺相望，林渊锦镜，缀日新眺。”

壮观景象，前所未有的，以造像气魄雄伟，内容丰富多彩见称。龙门



石窟曾历经东西魏、北齐、北周、隋、唐 400 余年大规模营造，窟龕密似蜂窝，计有 2100 多个，造像有 97300 余尊，题记和碑碣 3600 多件，佛塔 39 座，成为研究我国古代历史和艺术的重要资料。莫高窟与前二者不同的是造像多为泥塑彩绘，还有壁画，是由建筑、绘画、雕塑组成的综合艺术宝库，人称“人类艺术的灵宫”。

怎样选择观看日出的良机

很多旅游者在游览名山时都把观日出作为一项重要活动来安排，但有时千辛万苦地爬到山顶，却由于时间掌握得不准，错过了良机。下表是从 5 月到 10 月共 14 个观日点的日出时间，是以每月的 16 日来计算的。因为各种因素，误差在所难免，提前几分钟到日



的地为好。

	5月份	6月份	7月份	8月份	9月份	10月份
泰山	5:04	4:53	5:05	5:29	5:54	6:20
紫金山	5:07	4:58	5:09	5:29	5:49	6:09
镇江金山	5:05	4:53	5:04	5:24	5:44	6:04
莫干山	5:07	4:59	5:10	5:28	5:46	6:04
天柱山	5:18	5:10	5:19	5:41	6:00	6:19
普陀山	4:55	4:47	4:58	5:16	5:34	5:52
庐山	5:25	5:18	5:28	5:46	6:01	6:17
鸡公山	5:20	5:10	5:22	5:44	6:07	6:29
峨嵋山	6:12	6:04	6:14	6:34	6:51	7:09
华山	5:36	5:20	5:38	6:00	6:22	6:44
崂山	4:49	4:38	4:50	5:14	5:39	6:05
黄山	5:08	5:00	5:11	5:31	5:50	6:09
衡山	5:40	5:33	5:43	6:01	6:16	6:32
雁荡山	5:00	4:52	5:03	5:21	5:39	5:57

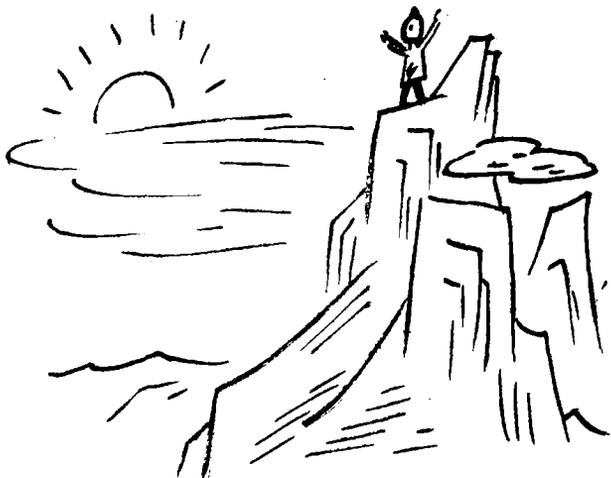
怎样观赏日出

人往往将日出看成是一种象征,象征光明,象征新生,所以对日出有特殊的审美认识定势,这也是日出成为旅游中热门观赏景观的原因之一。

几乎所有的名山都有著名的日出观赏点。如泰山极顶玉皇庙东侧的迎旭亭、日观峰及拱北石都是观赏日出的最佳处。凭轩东眺,毫无遮挡,诸山伏地,沧海东溯。凡登泰山者都把看日出引为快事。如果是夏至或是冬至前后,有幸还能看到海上日出。这时的日出太阳跳动,令人奇悦。有时可看到日珥喷发,它如同火焰飞



腾，瞬息万变，光怪陆离。清人孔贞暄摹状其景时写道：“日中忽如一灯叶焰，次如炬，次如瓶，次如樽，次如葫芦。上黄白、下紫赤，类薄蚀状。又次如葫芦瓶之倒置，最后如炬灯之烬。”那真是不可多得的奇观。



黄山的日出美在云海。观日出一般在雨初晴后一两天为最好，北海的丹霞峰和狮子峰清凉台为佳绝处。朝阳即出时，但见四面浓云笼罩，与远天连成一片。偶见几个高峰出没，如海上仙山。一阵劲风吹至，堆雪似的白云像浪涛般动荡起伏。太阳初升，东方泛红，呈露出一条带状玫瑰红色，上面是青苍苍的天穹，中间是象牙黄、鱼肚白，几层色过渡得十分协调。红日升高，云海抹上橙红色彩，刹时天地五彩斑斓。近处山峦中，飘飘袅袅云气氤氲摇荡，又宛如闪着粼光的红色波涛。当一轮红日完全跃出云海，云层渐渐稀薄，最后成了轻烟淡云，缓缓消失，眼前露出青峰碧峦，苍翠松



柏。这绮丽的景观是非常撩人的。

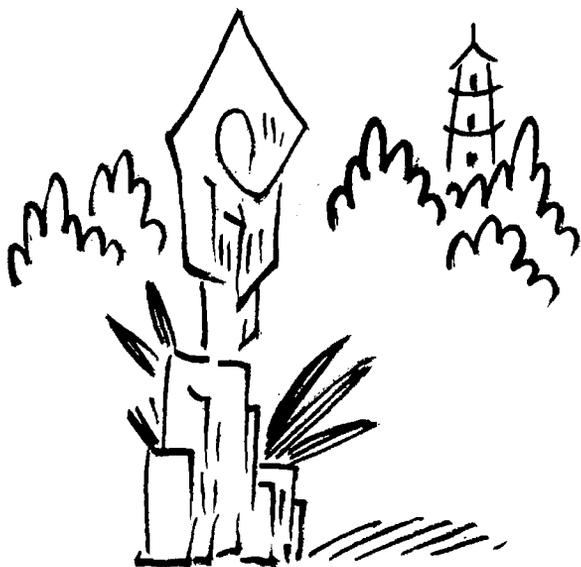
衡山祝融峰顶的观日台，庐山东南含鄱口的望鄱亭，嵩山的峻极峰，峨嵋山金顶的曙光台，华山朝阳峰的朝阳台等都是观赏日出的好地方。各山有各山的特点，在各山观日出景致也各具特色。衡山人称“南岳独如飞”，烟云弥漫飘浮，令人产生飞动的幻觉，在衡山观日出会使你心旌摇荡，遐思万千；庐山含鄱口上可远眺鄱阳湖，晨光熹微，水天一色，帆樯隐约，也是一幅绚丽的图画；而立于嵩山峻极峰，则可北望黄河，明灭一线，鸟瞰山麓，塔寺错落，红日初上，黄河如金带，山峰辉煌，的确美不胜收；峨嵋的金顶历来为人所称道，其独到之处，在于数百里外大小雪山历历在目，朝阳照射，如瑶峰琼壑，晃耀光彩，莹莹如银，宋人范成大称之为“瑰奇胜绝之观，真冠平生矣！”

当然，观日出并不限于峰巅，海上、湖上的日出也别具情趣。山海关的长城起点老龙头像一条蜿蜒的巨龙，直插海边，在此眺望大海日出也为游人津津乐道。

观日出要靠运气。日出奇景并不是每天都可以遇到的，所以也就更增添了其神秘感和游人对它的热切向往。

怎样欣赏园林艺术

园林艺术并不以建造房屋为其目的，而是将大自然的风景素材，通过概括与提炼，使之再现，供人们游赏。有人认为，园林不应该附属于建筑之中，但由于中国园林中建筑比较大，习惯上仍称园林为建筑的一部分。大的园林（如颐和园、避暑山庄）实际上是山水风景区，小的园林（如苏州残粒园、壶园）仅几十平方米，相差如此悬殊，景色特征各异。我国园林是“虽由人作宛自天开”。但这种天开的风光不是单纯地模仿自然，而是经过艺术加工的、有着



各种理想意境的风景。因此，欣赏园林要在景色的主次、深浅、轻重和隐显虚实变幻中，品味造园家创造的意境。一般来说，园林的意境常常借助文学形式表明在景区的题名中，所以游园要多留意建筑亭台的匾额、楹联和山岩上的石刻。譬如同样是荷花，题为“香远益清”便有哲理意味，题为“留得残荷听雨声”便有闲情逸致，这两者的意境是不同的。还有“佳晴喜雨之亭”、“梧竹幽居”、“饮绿”、“意迟云在”等题名，都是引起游人审美联想，步入赏景高潮的暗示。另外，还要不失时机地将自然界的天光云影，晨曦晚霞、古刹钟声、蝉叫鸟鸣、远山黛痕组合到园林景色中来。这些动的风景信息是园林景色最好的点缀和陪衬，只有调动我们所有感官的积极性，及时地把握住它们，才能在心底产生一种不可言传的深层美感。



游览园林寺院怎样欣赏对联

我国的园林寺院中有许多对联，融语言艺术与书法艺术于一体，寥寥数语，把当地的景物以及有关的人与事都“点”了出来。一副好的对联，令人回味无穷，给旅游生活增添不少雅兴。从内容上看，这类对联一般可分为述怀、趣联、写景三大类。

有些趣联是由于有关的事情本身就有趣，如北京潭柘寺有一副关于弥勒佛的对联：

大肚能容，容天下难容之事

开口便笑，笑世间可笑之人





有的趣联则利用汉字的特点巧妙地加以安排。苏州网师园有副叠字对联：

风风雨雨暖暖寒寒处处寻寻觅觅

莺莺燕燕花花叶叶卿卿暮暮朝朝

山海关孟姜女庙有副利用一字多音、异体同音字的对联：

海水朝(同潮)，朝朝(音召)朝(同潮)，朝(音召)朝(同潮)朝
(音召)落

浮云长(音涨)，长长(音常)长(音涨)，长(音常)长(音涨)长
(音常)消

杭州岳王庙有副述怀的对联，对岳飞、秦桧的人品及是非忠奸作了概括的评价，特为岳飞墓和秦桧等四奸臣跪像而作，传诵很广。对联为

青山有幸埋忠骨

白铁无辜铸佞臣

成都武侯祠中赵藩写了副对联：

能攻心则反侧自消，自古知兵非好战

不审时即宽严皆误，后来治蜀要深思

写景的对联则用优美的文字，描绘出当地的动人景色。云南黑龙潭有副宛如彩墨画的对联：

万树梅花一潭水

四时烟雨半山云

苏州闲吟亭也有副风景对联：

千朵莲花三尺水

一弯明月半亭风

在游览园林寺院时，如果停下来品味一下所题的对联，那么这一祖国文化瑰宝，一定会增加你旅游的收获。



宗教知识有哪些

我国的旅游资源十分丰富，其中宗教旅游资源占有很大的一部分，比如我国著名的道教圣地武当山、西岳华山、崂山，佛教圣地嵩山、九华山、五台山、西藏等都是很热门的宗教旅游区。然而，当我们在旅游中拜谒名山古刹、寺庙道观，甚至与和尚道士相接触时，如果不了解一些有关宗教寺庙的基本知识，那么就难免会对旅游失去兴趣，甚至导致旅游的失败。下面就我国流行的佛教、道教、伊斯兰教三大宗教的基本知识作一简单介绍，相信它会对你的旅游有所帮助。

1. 佛教的有关知识。佛教起源于印度。大约是公元一世纪的东汉明帝时期，经西域传入我国，以后，佛教逐渐与我国儒家的封建宗法思想合流，在我国广泛传播。隋唐以后，便产生了天台宗、华严宗、禅宗、净土宗等许多流派。佛教供奉的最高偶像是释迦牟尼。相传他是释迦部落的王子，在深山中静坐六年，最后“悟道”、“成佛”，创立了佛教。“释迦牟尼”意为释迦族的隐修者。释迦牟尼又称如来。《金刚般若经》中说：“如来者无所从来，亦无所去，故名如来。”

寺院、石窟、佛塔同为佛教的三大建筑。寺院大都是正中路前为山门，门内左右有钟鼓楼，晨敲钟，暮击鼓，按照佛教的说法称为“晨钟暮鼓”，目的为警醒尘愚。此后正面为天王殿，殿内供大肚弥勒佛。大肚弥勒佛又名布袋和尚，是五代时僧人。殿两厢是四大天王，即身白色、拿琵琶的东方“持国天王”；身红色，手盘龙的西方“广目天王”；身绿色，持宝幢的北方“多闻天王”；身青色，持宝剑的南方“增长天王”。四大天王俗称四大金刚。大肚弥勒佛的背面，是护法神韦驮，他面对释迦牟尼，手持金刚宝杵，为四大天王手下三



十二将之首。过天王殿,后面便是大雄宝殿。

“大雄”是对释迦牟尼的尊称,此殿亦因此而得名。殿内供奉迦叶佛、如来佛和弥勒佛,代表过去、现在、未来三世,又叫“三世佛”。有的殿中供阿弥陀佛(无量寿佛)、如来佛和药师佛。阿弥陀佛是西方“极乐世界”的教主,药师佛是东方“琉璃世界”的教主。如来佛前立着两个弟子:阿难和迦叶。左右两厢为十八罗汉。大雄殿后有七佛殿。“七佛”是如来以前的六代先佛加如来佛的合称。



此外,还有菩萨殿,内供观音、文殊、普贤、地藏四菩萨。观音菩萨是普陀山教主,她的造像坐莲台,持柳枝,降甘霖,相传能救苦救难,是慈悲的化身。她还常做阿弥陀佛的左肋侍,与右肋侍大势至菩萨一起,合称“西方三圣”。文殊菩萨是五台山教主,其造像多骑青狮,象征着智慧威德,常与普贤一起做释迦牟尼的肋侍。普贤



菩萨是峨嵋山教主,其造像骑白象,象征功德圆满。地藏王菩萨是九华山教主,相传他原是朝鲜新罗人,苦修而成佛。

有的庙宇中有五百罗汉堂,据说这五百罗汉是释迦牟尼成佛后教授的弟子中最优秀的五百个,释迦牟尼的许多言论经书都是由他们记录整理的。寺院最后的藏经楼,是存放经书的地方。

在旅游中,我们还应对佛教的礼仪、教规、习惯有所了解。比如,对寺庙中的主持和尚尊称方丈、长老或住持;对在佛教教义上有研究的僧人,应称法师;喇嘛教的僧侣,应尊称“喇嘛”;对已受十戒而未受具有足戒的僧人,应称“沙弥”;对在家修行的信徒应称为“居士”等等。同时,对佛教中的一些术语也需知道,如:信徒剃去头发,接受戒条,叫做“剃度”;僧尼向施主求布施,叫做化缘;“舍利”是指僧者火化后余下的骨殖,被认为是坚硬无比的圣物;“南无”是皈依的意思等等。

我国的佛教旅游区很多,山西的五台山、四川的峨嵋山、浙江的普陀山、安徽的九华山被称为我国著名的四大佛教圣地。

2. 道教的有关知识。道教是我国东汉晚期形成的一种土生土长的宗教,相传为张天师张道陵所创。奉先秦老聃为道教教主和最高天神。道教讲求长生、飞仙,重视神仙、鬼神,从玉皇大帝到阎罗天子,虚构出一整套鬼神。

道教源于先秦以来的方士、术士,而且派别很多。元朝以后,道教演变成两大宗派,即全真道和正一道。前者主张炼丹飞仙、遵守戒律,不许结婚、不食荤腥。后者主张“祛魔”、“祈福”,以天师道为代表,可以结婚,又叫火居道士,俗称方士。道观中的主持者也叫住持,即“久住护持”的意思。见到道士,一般应尊称“道长”。对比较熟悉经书的道士,应称“高功”。道士又称“黄冠”、“羽客”。女道士又称“女冠”。

道教主要供奉玉皇大帝、太上老君、元始天尊、王母娘娘、东华



帝君、东岳大帝、碧霞元君等。道教认为，上天有玉清、上清、太清三大仙境，是道教修行的最高境界，又称“三清”，故道观中设有三清殿。殿内供三清天神，即“玉清元始天尊”、“上清灵宝天尊”、“太清太上老君”。道观中还有三官殿，内供天官、地官、水官，传为尧、舜、禹。据说天官赐福，地官赦罪，水官解厄。此外，道家还供奉张天师、吕洞宾、王重阳、张紫阳、汉钟离、丘处机、张三丰等人，山神、土地、城隍、财神、灵官、灶王、真武帝君等神。此外，道家还把铁拐李、汉钟离、张果老、何仙姑、蓝采和、吕洞宾、韩湘子、曹国舅八仙也拉入自己的系统，并把其中的汉钟离、吕洞宾等作为自己的始祖。

我国的道教圣地很多，西岳华山、北岳恒山、江西龙虎山、山东崂山、湖北武当山、江苏茅山及北京的白云观等，都是有名的道教集中地。其中北京的白云观，是道教的最高机构，统领着全国的道教。江西的龙虎山，是天师道的中心机构所在地，已有 1000 多年的历史，统领着南方的“正一道”。道教把他们借以栖身的风景优美的地方，叫作“洞天福地”，号称三十六洞天，七十二福地。

3. 伊斯兰教的有关知识。伊斯兰教是公元七世纪由阿拉伯人穆罕默德创立的。七世纪中叶传入我国。伊斯兰教在我国旧称回教、清真教、天方教，流传在我国回族、维吾尔、哈萨克、乌孜别克等 10 个民族中。

伊斯兰教信仰真主安拉，认为安拉是主宰上天的惟一的神，是先知，而穆罕默德则是安拉在人间的使者。伊斯兰教不供偶像，教徒们举行宗教仪式的寺院叫清真寺。穆斯林（伊斯兰教教徒）们在这里向麦加的方向祈祷。麦加在今沙特阿拉伯境内，麦加寺殿中镶有一块黑色陨石，因其为上天所降，所以被看作是最高神圣。清真寺门前，设有一座望月楼，专供从事宗教事务的阿訇登楼望月，以定封斋与开斋的时辰。礼拜堂里虽没有偶像，但西面墙上有用阿拉伯文写成的《古兰经》经文。在伊斯兰教居住区，清真寺中还



有一座“唤醒楼”，俗称“邦克楼”。阿訇每到礼拜时间，便登楼呼唤，招呼众教徒到清真寺作礼拜。穆斯林们在作礼拜之前必须沐浴，做大净或小净。伊斯兰教忌讳赤身露体，进入清真寺，必须穿长衣长裤，否则不许进入。伊斯兰教把星期五作为礼拜日。

当我们旅游到伊斯兰教流行的地区，我们应注意当地的礼节、习惯。伊斯兰教中，专事宗教事务的人叫阿訇。“阿訇”的意思是教师，是对伊斯兰教教师的尊称。在清真寺中专事讲经传道，主持宗教仪式的阿訇叫“教长”，又称“伊玛目”。有些地方还把伊斯兰教学者称为“毛拉”，即先生的意思。

我国没有伊斯兰教圣地，几处较有名的清真寺，都在较大城市中，如北京的东四大清真寺，广州的怀圣寺，喀什的艾提戈尔清真寺等。

佛寺情趣知多少

佛寺是中华传统建筑艺术中的重要类型，它的建造观念是随佛教一起从印度传入的，但已经被汉化了。历史上中国佛教几经兴废，作为佛教象征的佛寺也随之几度荣枯。兴盛时“招提栉比，宝塔骈罗”，恰如古诗所云，“南朝四百八十寺，多少楼台烟雨中”。只见丛林深处信众如潮，香烟缭绕，又闻诵佛之声不绝于耳，气氛庄严肃穆。中国现有山西五台山、安徽九华山、浙江普陀山和四川峨眉山等四大佛教名山，都有大量佛寺建筑艺术隐现其间，灿烂辉煌。真可谓“天下名山僧占多”。佛寺多建于山林或溪泉僻静之处，在自然美的掩映中更增添了佛寺建筑艺术的丰富的美感。

佛寺是供奉佛像、供众僧出家修行说法行道的建筑空间环境，其建筑平面布局常将其主要建筑（殿）安排在南北中轴线上，在其东西两侧大致对称地配置附属性建筑。自南至北，佛寺的主要建



筑大致依次为：山门、天王殿、大雄宝殿和法堂，此后可能还设藏经阁，这些称为正殿，坐南朝北。此外东西设置配殿，可以有伽蓝殿、祖师堂、观音殿、药师殿之类。寺内左侧有僧房、香积厨（厨房）、斋堂（食堂）、职事堂（库房）、茶堂（接待室）等，主要供佛寺众僧饮食起居之需；右侧主要设禅堂，以迎接寺外僧徒客居。



山门是整座佛寺建筑的“序幕”，因佛寺往往因山而建，故称“山门”。一般有空门、无相门、无作门三个门，象征佛教教义的“三解脱门”。山门殿中可塑有两个金刚力士像，手执金刚杵，好像两



位看门的，都作愤怒相，威风凛凛的。当然，山门的建筑尺度相对偏小，进山门往北，就到了天王殿。此殿比山门高峻，只见里面中间供着大肚弥勒佛，或供奉的仅是禅宗游方僧“布袋和尚”，自称是弥勒化身。其两翼对称地供奉着四大天王像，每边两座，形象高大，有犷厉之美，此即东方持国天王、南方增长天王、西方广目天王和北方多闻天王。又在弥勒坐像背后设手执金刚杵、取站立之势的韦驮像，他是护法者，以勇武著称，面向大雄宝殿，似密切注视寺内动向。穿过天王殿，迎面就是最高大的气宇轩昂的正殿——大雄宝殿，其开间最多，进深最大，立柱巨硕，梁材精良，帐帷垂挂，立柱上常撰写颂佛功德无量、佛力无边的对联，在立柱、帷、联之际供奉主尊佛像，佛教气氛十分浓郁。有供主尊一佛的，即释迦牟尼；供主尊三佛的，即“三身佛”、三世佛等；供主尊五佛、主尊七佛的等等。主尊佛像左右有“胁侍”配置，或佛弟子伽叶、阿难；或菩萨文殊、普贤。殿内东西两侧近代佛寺多塑十八罗汉像；佛坛背后常塑观音菩萨像。正殿之后有法堂，是众僧说法的地方，好似一首乐曲，从序幕，经高潮，此刻到了尾声。

这是一般佛寺基本的建筑空间布局及其内部的佛像安排，当然可受时代和地域的影响而有所变化，但基本形制自古是一脉相承的。这反映出中华民族一种久传不衰的艺术“嗜好”，即使以“诸法无我”、“看破红尘”、“四大皆空”、“圆成涅槃”为基本教义的佛教，一旦进入中华大地，也不免要与执着于品位、名分的中华传统伦理携起手来，其佛寺的空间布局大致呈中轴对称态势，这是中华本土传统的伦理观念和建筑艺术情趣在佛寺建筑上的生动反映。

可以说，从历史最为悠久的洛阳白马寺、五台山显通寺这些汉代古刹，到殿阁巍然、松柏森森的杭州灵隐寺、湖南长沙的开福寺，清代的喇嘛教寺庙雍和宫以及还是“年纪轻轻”、仅百年历史的上海玉佛寺，其基本建筑模式大致如此或是这基本模式的演变。如湖南长沙开福寺，建于公元927年，殿宇宏伟，三重进深，遵循中轴



线布置。所不同者大雄宝殿之后有“毗卢殿”，供奉毗卢遮那佛，以两旁五百罗汉簇拥着。罗汉像或大笑或沉思，或凝视或闭目，或怒目圆睁，或善眉顺眼，姿态各异，栩栩如生。这院落式的建筑物，以黄绿色琉璃瓦覆顶，屋顶正脊塑造以传统艺术形象狮子滚绣球，四壁和脊吻装饰以传统龙凤形象以及种种佛教法器形象。又，大雄宝殿立柱高擎，上面有对联云：“斋鱼敲落碧湖月，觉觉觉觉，先觉后觉，无非觉觉；法钟撞破麓峰云，空空空空，色空相空，总是空空。”渲染了佛教教义而使佛寺建筑艺术形象增添浓重的佛教氛围。

又如北京建于清代康熙三十三年（1694年）的雍和宫，是一座政教合一的建筑，称其为宫而不称其庙，是因为它原为康熙帝为其四子胤禛即后来的雍正帝修建的宫殿，后于乾隆九年（1744年）按清代关于已故皇帝（此时雍正帝已逝）生前居住过的官邸要改作寺庙的惯例，大兴土木而建成的北京最大的喇嘛庙。它沿中轴线安排了纵深五进正殿，依次主要的为天王殿、雍和宫、永佑殿、法轮殿和万福阁，正殿两侧还有诸多配殿，因是皇家佛寺，规模扩大了，但基本形制还是原有的。同样，天王殿中间有弥勒像，有四大天王像耀武扬威，韦驮像仍在老地方克尽职守。但大雄宝殿前有御碑亭，亭后又设铜制须弥山，接着便是雍和宫（实为大雄宝殿）、以释迦牟尼像居中，燃灯佛、弥勒佛为其左右，两侧十八罗汉像姿态各异。再北进到永佑殿，这是一般佛寺中所没有的建筑物，是雍正帝继位前的住所以及死后暂时停灵的地方，故以黄色琉璃瓦代替了一般的绿色琉璃瓦，殿内又供药师佛、长寿佛和狮吼佛三佛像。接着是法轮殿，实即法堂，建筑雕梁画栋，飞彩流霞，壮丽无比。其中有喇嘛黄教创始人宗喀巴法师像，有五百罗汉山。最后为这里最高大的建筑万福阁，木结构，具有鲜明的辽金风格，其内供佛26米，直径为8米，是以整棵白檀树主干雕成的，其尺度之巨，世所罕见，据说是西藏达赖的贡品，用了三年时间将此树从西藏运抵北京。



关于佛寺的美妙传说也颇有趣。如雍和宫的“腊八粥”就是一绝。熬粥之锅直径2米，深1.5米，放置于天王殿前鼓楼旁，每逢腊月初八便点火熬制，用小米12石，杂粮、干果各百斤、烧干柴万斤。第一锅供佛；第二锅献帝；第三锅给王公大臣与大喇嘛；第四锅由朝廷文武百官与地方大臣分享；第五锅让宫内众喇嘛来喝；第六锅汤汤水水，拿出去施舍。熬粥时，灯光通明，烟雾腾腾，鼓乐喧天，诵经之声如闷雷滚动，只见一张张严肃、冷峻、虔诚的脸在火光摇曳中隐现，给整个建筑艺术环境平添了许多神秘、神圣的色彩。又如北京千年古刹法源寺以花木之名贵而名扬天下，有两株海棠植于乾隆年间，以其美艳使龚定庵词兴大发：“人天无据，被依留得香魂住，如梦如烟，枝上花开又十年。十年千里，风痕雨点斓斑里。莫怪怜他，身世依然是落花。”更有牡丹园、白皮松冠绝古今，正可观花悟禅，陶冶性情。这是将奇花异卉引入佛寺建筑环境中来，使建筑艺术愈见灿烂。

各民族有哪些传统节日

一般说来，我国大多数人除了所过的春节、新年、清明、端午、中秋、重阳等节日外，各少数民族还有各自的传统节日，如果你在少数民族地区旅游，恰好赶上该地区过节的日子，那将是你的旅游中最有趣的事情。我国少数民族的传统节日很多，下面就其主要的节日作一简单介绍。

藏族的传统节日是藏历新年。节日期间，人们赶制青稞酒，忙打酥油茶，把精心制作的“竹素其玛”放在红桌上，祈望五谷丰登，人畜兴旺。相见时，互道“新年好”、“吉祥如意”，互赠哈达。在城郊，人们还邀亲友一起到公园中去野餐，称作“耍林卡”。

伊斯兰教的开斋节、古尔邦节等节日是维吾尔、哈萨克、回族



等 10 个信奉伊斯兰教民族的传统节日。开斋节是伊斯兰教的一个重大节日，每逢伊斯兰教历的九月为斋月，十月一日为开斋节。节日这天，穆斯林们进行沐浴，穿上节日盛装，走访亲友，互致“赛俩木”（问候的意思），同时还要到清真寺参加节日礼拜。古尔邦节又称“宰牲节”，日期为伊斯兰教历十二月十日。传说先知伊卜拉欣夜梦真主安拉，启示他宰杀自己儿子献祭，以考验他对安拉的忠诚。当伊卜拉欣遵命执行时，安拉又命以羊代替，于是人们感恩戴德，杀牲献祭，以后遂成习惯。这一天，凡有经济能力者皆杀牛羊馈赠宾客。

蒙古族主要有春节、中元节、端午节、重阳和每年一次的“那达慕盛会”。“那达慕”是蒙语娱乐和游戏的意思。会上有摔跤、赛马、文艺演出等蒙古族人们喜爱的活动。新疆地区的蒙古族，每年农历十二月二十五日还过“千灯节”。

“火把节”是彝族及白族、纳西族等传统的盛大节日。时间从农历六月二十四日起，一直连续三天。节日期间，人们穿上节日盛装，男的头顶留着“天菩萨”，额前扎起“英雄结”，女的穿起“百褶裙”，胸佩银排花，在白天举行斗牛、射箭等庆祝活动。夜间，人们点烧火把到田间驱虫，然后围着篝火，摔跤、唱歌、跳舞，通宵达旦。

“泼水节”是傣族的年节。按照傣历，它的时间在每年清明节后的四月十三日至十五日。传说这是佛的生日，又叫“浴佛节”。泼水还有相互洗尘祝福的意思，谁被泼的越多，说明受到祝福越多，因而也就越高兴。

“花炮节”是侗族人民一年一度的重要节日。据说在清朝光绪初年，广西三江县的富禄镇已经是一个木材集散地，也是一个较集中的商业点。该地的商人为了招徕顾客，生意兴隆，便在每年农历三月初三以燃放花炮来吸引四邻的人们。按照规定，夺得花炮者，



除了获得荣誉外,还有酒、肉、蛋等物质奖励。年复一年的沿袭,便形成了侗族人民的传统的花炮节。

“四一八节”是新疆锡伯族人的节日。日期为每年农历四月十八。相传这天是锡伯族人二百多年前从东北迁徙到新疆的日子。这一天,锡伯族男女老少,都要穿上节日的盛装,欢聚在一起,弹起深情悠扬的黑克纳琴,跳起刚健有力的贝勒恩舞,唱歌赋诗,纪念出征的日子。青年们还在这一天举行摔跤、赛马、射箭等活动,以示庆贺。

除上述主要节日外,我国的少数民族还有许许多多的各种节日。如果旅游者在旅游中届时而往,把各民族的节日都看看,并且参与其活动,不仅有益于对少数民族的了解,而且会使你的旅游生活增辉添彩。

游兴当向山野寻

山野莽原,苍凉粗犷,别有情趣。

大宁河上的小三峡,虽没有长江三峡气势雄伟,但因其两岸削壁冲霄,激流曲折,显得格外深邃。其间,险滩重重的“银窝子”一段,滩道不足 300 米,落差却有 10 米之高,礁石丛丛,面目狰狞。机轮开足马力往往还爬不上跌水陡坡,四五个船工篙竿齐力撑船顶逆流,身子都曲成了仰卧的弧线,一人多高的浪花在两边冲击着,船身剧烈地震荡,滩头轰声如雷,真令人胆颤心惊。如此惊险的景观,旅游者非但没有怯步,反而有越来越多的人闻“险”而去。小三峡成了旅游热点。什么道理?画家吴冠中在游了小三峡后说:“野、原始、自然,是吸引人们不怕艰险到山野旅游的动力。”

现在,许多旅游者不再将目光专注于“人间天堂”和“甲天下”的山水,并不是那里的风景不赏心悦目,而是觉得不够“过瘾”,似



乎缺少了点什么,或者嫌人工雕琢太多,脂粉气太重,于是,转而追求那种保留着原始或自然面貌的景物。有则《旅人寄语》说:“在我看来,处于完全自然状态下的景观是最美的;所谓旅游,即是外出欣赏这种自然景观,并从中恢复人类的自然属性,恢复人本。”“旅游是于天地之间,寻找人与自然的和谐。”

向山野寻美,实在是更高层次的审美,需要知识、修养,甚或灵感,如果旅游者缺乏一定程度的感受力与想象力,便会无法欣赏景物背后藏着的魅力。



山野自然景观不是画,但有着如画般的风景形象;不是诗,却有诗一般的节奏,诗一般迷人的意境。所以说向山野寻美,须有画家的眼睛,有诗人的心灵。现代画家、美术教育家潘天寿先生认为,游览自然山野风光得有“慧眼慧心”。他在《听天阁画谈随笔》中说:“荒村古渡,断涧寒流,怪岩丑树,一峦半岭,高低上下,欹斜



正侧,无处不是诗材,亦无处不是画材。穷乡绝壑,篱落水边,幽花杂卉,乱石丛篁,随风摇曳,无处不是诗意,亦无处不是画意。有待慧眼慧心人随意拾取之耳。‘空山无人,水流花开’,惟诗人而兼画家者,能得个中至致。”潘天寿不愧是一代宗师,一溪一石,一花一木,一壑一瀑,在他笔下,无不充满着诗情画意。他生前颇擅搜寻雁荡山的藤萝异草、乱石碧苔,这些往往不引人注目的东西,而他却明察秋毫,经过艺术处理,无不生机勃勃发,而且与雁荡山水有一种特殊的协调感。

回到大自然中去,与自然直接对话,也是一种常见的、有效的心理补偿方法。置于一个充满“野趣”的自然环境中,巨树、怪石、急流、险峰、冷寂、空漠,迎面压来,无情地衬出人的渺小与平庸。在自然的强大压力下,人会被激动起来,要超过自然的蛮横,压倒它的气势。当人们从荆棘中登上山峰,或战胜急流浊浪而到达彼岸,那时,会有一种自由感、解放感,而在精巧媚人的山水之中是得不到这种感受的。

自然越野,在旅游中付出的艰辛越多,得到的激奋和愉悦也就越强烈,精神上也就越满足。

旅游特色欣赏

每一处风景名胜都有其独特的面貌和个性,因而具有独特的魅力。旅游者要抓住其特色作为重点观赏的对象,这样才会留下深刻的印象,获得特有的美感,做到不虚此行。要说欣赏秘诀的话,这一条是不可忽视的。

20世纪80年代初,我国通过广大旅游者投票和专家评定,选出十大风景名胜区,这些风景名胜区不仅是美的精华,而且各具特色。如:

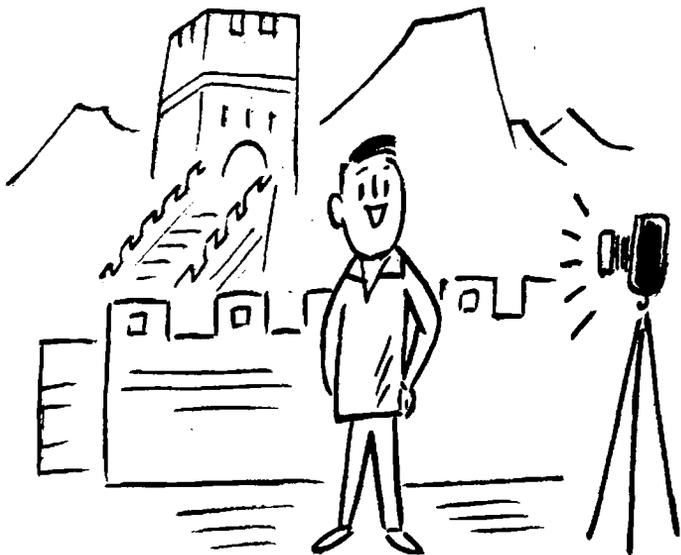


1. 万里长城。纵贯千古,龙腾万里,气势雄浑,风云激荡,为中华民族的象征。

2. 长江三峡。长江中最为奇险奇丽的一段,长 350 公里,高山夹岸,江流汹涌,四时景色,气象万千,是江峡类景区的代表。

3. 北京故宫。帝王气象,辉煌壮丽,文物灿烂,是宫殿群景观的冠冕。

4. 秦始皇兵马俑。中华瑰宝,世界奇迹,为出土文物类景观之最。



5. 热河山庄。集宫殿区、湖景区、山林区为一体,是休闲、避暑、观景、狩猎的胜地,为苑囿型景区魁首。

6. 安徽黄山。兼有泰山的瑰伟、武夷的秀逸、华山的峭峻、匡



庐的飞瀑腾空、衡岳的层烟叠翠、雁荡的丛石嶙峋，系山岳风景区之冠。

7. 杭州西湖。波光山影，风景漪旒，处处入画，集江南秀丽于一身，是湖泊风景区的绝色佳丽。

8. 桂林山水。“江作青罗带，山如碧玉簪”，“无山不洞，无洞不奇”，以山、水、洞相依相容相得益彰而秀甲天下。

9. 苏州园林。不出城廓而获山水之怡，身居闹市而得林泉之趣，巧夺天工，玲珑剔透，是建筑园林小品之精萃。

10. 台湾日月潭。位于南投县鱼池乡水花村，潭中有岛，如明珠置玉盘，岛北湖形如日轮，岛南湖状如新月，故称日月潭。周围有翠山环绕，亭阁峥嵘，还有高山族部落和孔雀园，风景、风情迷人，是潭岛风光的代表。

不仅著名的风景名胜有各自的风格，一般的风景点也都有自己的特点。以山体的石质来说，有沙岩、石灰岩、花岗岩等不同；以山体的构造来看，有的纵横交错，有的如挺起的胸膛，有的如千层饼纵向切割而成。

世界各国饮食风情

国际营养学家们一致认为：日本人的饮食是当今世界上营养最丰富、最平衡的饮食，因而平均寿命延长，身体健康、智力完善。美国的一位议员呼吁美国人采用这种既能长寿又能抑制肥胖的日本人的“营养模式”。日本食品极为清淡，少油、少盐、少糖、少辛辣。

柬埔寨，信佛教，不杀生，一般不吃动物肉。吃饭不用桌椅，脚向后席地跪坐。用盘子，不用筷子，用叉子、匙子，或用手抓着吃。

印度，一般都用右手吃饭，左手擦屁股。他们认为左手是不洁



净的,向别人送东西或取东西(特别是食物)都用右手,敬茶敬酒也用右手。忌食牛肉,他们认为牛是神圣的东西,猪被认为是下贱的,很多印度人不吃猪肉。

印尼,在国庆日或重大节日,人们都不饮酒。印尼人大部分信仰伊斯兰教,不仅忌食猪肉,也不爱吃带骨的菜。



醇酒美食,是法国文化的一个组成部分。法国菜,式样繁多,美味可口,有“吃在巴黎”的美誉。南特的“奶油鲑鱼”,马赛的“普鲁旺斯鱼汤”,斯特拉斯堡的奶油圆蛋糕、大花蟹、大鲜虾,生蚝、贻贝、东风螺加配汁酱一起放在铺满碎冰块的高脚架银盆里的海鲜水拼盘……像巴黎的凯旋门和艾菲尔铁塔一样,举世闻名。那里的大街小巷,座落数千家大小餐馆。其中,至少有 500 家经营的是



独具一格的风味菜。在这 500 家餐馆中，有 50 多家的食谱精彩到了难以形容的地步。如果把这些餐馆里的任何一位厨师派到其他欧美各国，都会成为当地烹调权威。

意大利面条产量之高，消费量之大，在西方首屈一指。据说意大利的面条，是在中国元代时，由马可·波罗带入的。

德国人有“食肉冠军”之称。据统计，原联邦德国有每人每年食肉 90 多千克的记录。德国的名菜之一是“汉堡牛扒”，这是一种以牛肉为主料的圆形肉饼，色泽深红，香鲜肥嫩。还有德国的香肠也很有名。原联邦德国肉类、脂肪和糖消费过多，所以 30 岁以上的人大多发胖，1/3 的人便秘，1/3 的姑娘体重超过标准，许多人成了“文明病”的牺牲品。为此现在素食烹调已经成为原联邦德国人厨师烹调中的新潮流。

菜汤，在俄罗斯人的一日三餐中占有极为重要的地位，其品种之多，味道之复杂，在欧洲各国都是罕见的。在原苏联的北部和中部地区，最常见的菜汤有 60 多种。用优质奶油做的“高加索汤”非常有名，呈奶白色，内有菜香味，味道鲜美醇厚；俄罗斯颇负盛名的“三鱼汤”，不是用三种鱼或三条鱼制作的，而是连熬三次，熬得浓郁的鱼香扑鼻而来，使人垂涎欲滴。

美国人的胃口是出了名的。自 1492 年哥伦布抵达美洲后，大批移民从世界各地来到北美，把他们原居地的生活习惯带到这块土地，致使美国人的饮食习惯复杂，口味多样，食品也丰富多彩，称得上是“东西交汇，南北合流”，日本的鸡素烧，意大利的比萨饼和西红柿酱通心粉，中国的馄饨和鸡蛋面，法国的面包和奶酪，泰国的春卷，德国的汉堡包，伊朗的波斯干果，葡萄牙的盖浇饭，瑞典的咖啡油蛋糕和各种清凉饮料等等具有各国风味的食品，应有尽有，足使美国人大饱口福。可以说不管来自世界的哪个角落的游子，几乎都能在这里品尝到自己喜爱的“家乡风味”。



诗书伴游乐趣浓

边走山访水，边吟诗作文，是旅游中的一大快事，也是我国自南北朝以来的一种传统。游踪所至，美景在目，心有感触，便形诸笔墨，多么怡然自乐。历代文人墨客以描写旅途山川景物、名胜古迹为主要对象的纪游诗文，是我国文学宝库中的重要分支。要是你不会吟诗作文，“眼前有景题不得”，那就结合赏景，读点有关的诗文楹联，也会大大增加你的游兴，扩展你的视野，丰富你的知识。

历代积淀的山水诗文，许多已与实体的山水紧密结合在一起了，成为风景名胜的一个组成部分，具有独特的艺术魅力。

由于南北朝梁代吴均在《与宋元思书》中，写出了“自富阳至桐庐，一百许里，奇山异水，天下独绝”，从而使秀丽如画的富春江声名远播，一直令人悠然神往。

黄鹤楼，由于“崔颢题诗在上头”，道出了登斯楼所见历历晴川与萋萋芳草的壮美景象，而益发牵人情怀。

“姑苏城外寒山寺，夜半钟声到客船。”自从唐代张继的名句一出，历经千年，寒山寺钟声至今仍然招引着大量的中外游客。

“楼外楼头雨似酥，淡妆西子比西湖。江山也要文人捧，堤柳而今尚姓苏。”西湖之美，一半是造化之功，一半该归功于历代诗人们的吟咏。

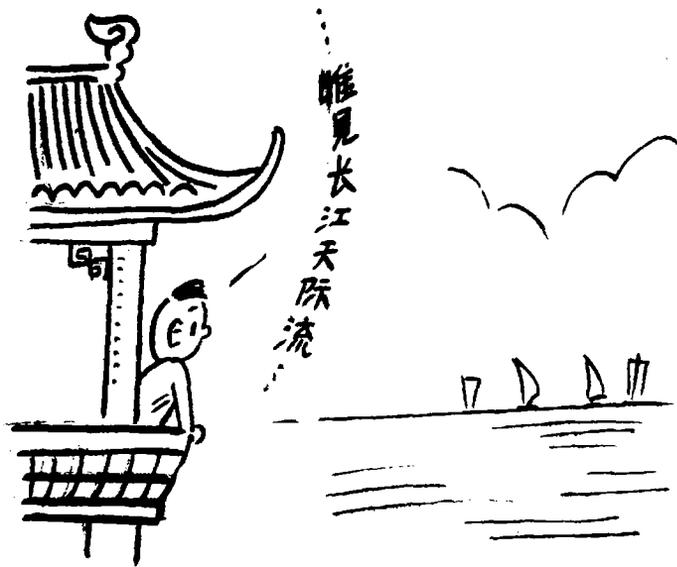
我们游泰山，攀十八盘登上玉皇顶，总会想起杜甫的诗句：“会当凌绝顶，一览众山小”；登庐山时，总要领略李白描摹过的“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”的庐山瀑布；游黄河，常会吟起李白的“黄河之水天上来，奔流到海不复回”的诗句。

再要是没有范仲淹的《岳阳楼记》，岳阳楼能如此为世人所称



道而闻名遐尔么?如欧阳修没有在琅琊山上饮过酒、观过景,也没有写出过《醉翁亭记》,醉翁亭怕不会有今天这样的名气。

前几年,一首《在太阳岛上》,把哈尔滨市松花江中的这个岛唱“红”了,许多人“慕歌”而去。



文以地生辉,地以文益秀。美景有名文佳诗匹配,相得益彰,传之久远。走山访水中读些诗文,不但充实你的见闻,还为你导游,提高你的鉴赏水平。因为山水之美的精妙处,如缺少学问修养,不从美学和艺术的角度去欣赏、品味,往往会见多不奇,习以为常,似同得璞玉而怀宝不识;而文人之善游者能见到山水的奥妙,并通过生花之笔,艺术地描绘出它的胜境,而广为人知,吸引人们去游赏。这些名文佳诗,其实就是一篇篇生动形象的导游词。旅游之情趣,当包括恰到好处地结合游赏的读书。



“有梅无雪不精神，有雪无梅俗了人。”旅游中不可无诗书相伴，也是这个道理。

游园赏景法种种

由于风景园林中景物形态的丰富性，在观赏时得按对象的形态特征来选择视角，通常有这样几种观赏法。

1. 极目远眺法。这种方法主要适应远景和大型风景园林的艺术观赏。四川乐山佛，若贴近佛身，举目仰视，只能见其高，对佛像的壮丽气势，不可能有深切的体会。如果拉开距离，过江眺望，就会见到它那比例匀称、巨细和谐的身躯，端坐在高山峭壁的万绿丛中，显得分外庄严肃穆，令人心旷神怡。如我们沿着漓江，来到距草坪三里许的半边渡头，驻足眺望，可以看到迎面耸立的渡口山，驼峰似地高插云霄，它与新娘岭诸山连绵伸展，山势峻峭，如切似削，方见出其雄伟的气势。又如扬州平山堂高居蜀岗顶峰，以借用江南诸山为造景特点，游览时宜于堂前凭栏远眺，寻求“江流天地外，山色有无中”的意趣。

2. 登高俯瞰法。巍巍泰山，屹立齐鲁大地之上，素有“五岳独尊”之誉。然惟有登岱顶俯瞰，才能有“会当凌绝顶，一览众山小”的感受。庐山的第一奇观是瀑布，李白登山俯瞰才领略到“喷壑数十里，隐若白虹飞”的奇景。

3. 环视一览法。横向的回环流目，好像电影的摇镜头，随着视线的横向移动，景观一个接一个地徐徐展现在面前。到颐和园去，当你坐船到昆明湖中心时，环视一圈：北有以排云殿、佛香阁为主体，左右有轮转藏、意迟云和画中游、湖山真意等相围绕的建筑群；接西面有西堤六桥，由北至南依次是：界湖桥、豳风桥、玉带桥、镜桥、练桥、柳桥；再往南，在一平如镜的碧波中有南湖岛和十七孔



桥,隔水与万寿山遥相呼应;东连知春亭、藕香榭。环视之中,获得大范围的景物画面美感。

4. 翘首仰观法。根据近大远小、近高远低的透视规律,翘首仰观会获得雄伟壮观的景象效果。大宁河小三峡中的滴翠峡,峡内群峰竞秀,绝壁连绵,加上河道狭窄,游人只得仰面观看,那“赤壁摩天”,似斧劈刀削的悬岩,高耸入云,阳光洒在岩壁上,赤黄生辉。壮伟无比。李白名句“飞流直下三千尺,疑是银河落九天”,可以想象得出诗人翘首仰望庐山瀑布的神态。一般说,碧空、白云、皓月、明星和飞鸟、瀑布等,都为仰观之景。



5. 俯首近取法。所谓远看取其势,近看取其质。登高远望,着眼大处,纵横全貌,层层叠叠景物一览无余。若要细细品赏一溪一石、一花一木、一壑一瀑,只有俯首近取才行。酈道元《水经注·洧



水》道：“绿水平潭，清洁澄深，俯视游鱼，类若乘空。”柳宗元《小石潭记》也说：“潭中鱼可百许头，皆若空游无所依。日光下澈，影布石上，怡然不动；尔远逝，往来翕忽，似与游者相乐。”湖光倒影、观鱼游跃等，都为凭栏静赏的俯视美景。

6. 临水平视法。湖泊景观以贴近水面平视为佳，一般说不宜俯视，因为所居越高，湖面越小。叶圣陶在游太湖时说到：“在沿湖的石上坐下，听湖波拍岸，挺单调，可是有韵律，仿佛觉得这就是所谓静趣。”泛舟湖上，也是一种平视法。

7. 移步换景法。园林风景都是在三维空间里布置的，具有变化无穷的观赏方位，不同的透视处理，会出现不同的景观效果。每当观赏方位改变一次，就会引起景物外部轮廓线的变化，产生新的景观。有人说，苏州园林八面景，俯仰之间，任何角度都是好镜头。其实又何止是苏州园林，有位诗人云：“安得帆随湘势转，为君九面写衡山”，可见大多数景观皆如此。

视觉和观赏方法的选择，固然受着客体即观赏对象的制约，但主体即观赏者的审美需要还是起着重要作用的。如你欲赏香山秋色，非得登上香炉峰顶远眺，才能饱览那由蓝天青松所衬托的一片动人的红色。你若想了解西湖景色的全貌，那又非登上玉皇山顶作鸟瞰不可。在这里，视点的选择主要还是按主体的审美目标来确定的。目的不同，所取观赏法便也不同。

怎样搭帐篷

在春末秋初或夏天外出旅游时，带上帐篷在野外宿营，会有独特的新奇感觉。在选择宿营地、搭帐篷和宿营时应注意以下几点：

1. 宿营地不要选在多石块的山坡脚下，也不要选在河滩上。应选在干燥、避风、离水源近的平地上。最好能找到干燥、宽敞的



山洞。

2. 帐篷的固定点要打桩固定，也可用绳子绑系在大石头、大树杆上。



3. 在烧煮食物地方的周围应辟出防火道，避免不慎引起火灾。用火的地点应在帐篷的下风头。

4. 晚上睡觉时要保持警惕，对可能发生的事情要作好充分准备。若人较多时可以轮流值班。



轮船鸣笛的含义

轮船从离岸到靠上码头,均会发出不同的汽笛声,如果了解其鸣笛的含义,不但可以增加旅途的兴趣,万一发生灾难,还可以及时采取措施。

轮船的气笛声由长声和短声组成:

一短声:请对面来船从左舷过去。

二短声:请对面来船从右舷过去。

三短声:本船正在或准备倒车。

四短声:不同意对方的要求,请对方避让。





五短声:本船遇险。

一长声:船离码头或是离开泊位。

二长声:要求靠泊或通过船闸。

三长声:有人落水。

一长一短声:右转弯或掉头。

一长二短声:左转弯或掉头。

一长一短一长声:希望与对方联系。

二长一短声:后面船要求从前船的右舷超越。

一长一短一长一短声:同意对方要求。

一长二短一长声:要求来船等候我通过。

三短一长声:求援。

旅游与小吃

中国烹饪,堪称世界之最,根据不同风味区分,全国有八大菜系之说,即粤菜系、川菜系、鲁菜系、苏菜系、浙菜系、闽菜系、徽菜系、扬菜系。各地都有自己的风味小吃。

昆明有过桥米线,贵阳有肠旺面、安顺糍粑和恋爱豆腐果,广西有卷粉,成都有赖汤元、龙抄手、夫妻肺片和幻影牛肉,武汉有粉蒸肉,苏北有黄桥烧饼,湖南有米豆腐。

上海有生煎馒头、南翔小笼、排骨年糕和油豆腐线粉汤。

延安有绿豆凉粉、油糕、米酒、羊杂碎、蜜汁南瓜等。

兰州面条,新疆羊肉串,天津“狗不理”,云南汽锅鸡等等,素享盛名。

山西的面食有悠久的历史。明代时期,就有炸酱面、鸡丝面、萝卜面、蝴蝶面等进帝都府第,人称“都门佳品”。如今最常见的特色面是“拉面”,以柔软、筋韧光滑、利口而居“山西五面”之首,又同



北京的打卤面,山东的伊府面,河南鱼焙面、四川担担面齐获“中华五大面食名品”之誉。

制作“刀削面”也是一种绝活。炊者手持面团,右手持刀具,面对汤锅沸水,一刀赶一刀,后刀的刀口,恰恰落在前刀的棱线上。面片6至8寸长短,两头光而无毛边,中厚边薄,削面一律呈菱形,刀下的面片,如流星赶月,一分钟可削下200刀,令人称绝。

此外,还有“剔尖”、“猫耳朵”、“刀拨面”等也都是手艺高超,味道甚美。

品尝小吃,往往不是在豪华宴席上。这一点,连外国游客也有了经验,即“住在饭店吃在外”。住在豪华饭店,吃饭却在外面的地摊、大排档、小餐馆。优点是经济、实惠、服务好,有风味。当然,这样的小吃点,一定要看他有没有卫生许可证。

作家叶辛认为,小吃总汇,不能太贵,但也不能太掉价儿。出外旅游,一来不希望因尝小吃而花费太多时间,破费太大;二来想吃到异乡客地饶有特色的风味食品;三来当然是不希望自己因馋嘴而落下泻肚或其他的不适来。

旅游与购物

旅游是一项综合消费活动。除了吃、住、行、游须花费外,购物是一项重要内容。中国人有个习惯,出外旅游一趟,多少得买点东西带回去,有的为自己使用,或留作纪念;有的赠给亲友,与大家分享旅游的快乐。外国游客也多是如此,爱好不同,选购的物品不尽一样。

在旅游景地购物,主要是那里的土特产、工艺品、艺术品、纪念品。

这些物品丰富多样,琳琅满目,买什么好呢?选购物品时请您



注意：

1. 买具有当地特色的物品。如果是在家门口就能买到的“大路货”，就大可不必买了。因为普通商品，旅游区的价格往往并不便宜，还要为您的归途增加不必要的负担。只有当地的特色、特产，才有意义。



2. 识别假冒伪劣物品。笔者在黄山旅游时，对“黄山灵芝”怀有深刻的印象。灵芝是一种药用真菌，含有多种氨基酸等营养物质，有治病补身、延年益寿之功能，加上神话色彩的渲染，很受游人青睐。有的流动摊贩所卖的灵芝，不仅形状完美，而且紫色鲜艳，油光发亮，这该是上乘之品了吧？其实未必。灵芝有肉灵芝、草灵芝、木灵芝多种。肉灵芝为上品，形如红色珊瑚。通常所卖的是普通木灵芝，色泽也不那么鲜艳，小贩往往对这种灵芝进行加工，在表面涂色涂油。更有甚者，在上面涂漆。这种灵芝，观赏可以，如果作为补品食用，那就糟了。



在南方一些旅游区,包装精美的茶叶有的也是假货,有的是劣茶,有的是饮用过的茶叶脱水炒干的,甚至有的是树叶!等到买回来发现,已经晚了,只好大呼上当。避免这种情况,最好是到经营证照齐全的商店去购买,发现上当也不至于投诉无门。

3. 防止“挨宰”。笔者到南方旅游,发现导游和司机往往热衷于把游客带到珍珠首饰店、字画工艺品商店去购物,并热心地充当推销员,帮着卖主侃价。这种情况请注意,有的纯属真诚服务,有的却不然,是勾结好了“宰人”,使您高高兴兴地掏腰包,然后他们去分成、拿回扣。

旅游市场上的欺诈现象,多是对准手头宽裕的旅游者的,特别是外国游客。但是“老外”也变精了。有这样的顺口溜,说“老外”旅游有几怪:住在饭店吃在外,越是古老越喜爱,专买次画往回带,讨价还价学得快。

有人会问:既然知道是“次画”干嘛要买呢?因为艺术品味高的名画,价格昂贵不说,主要是难辨真假,而“次画”则价廉也好看,何况他们买回去主要不是为了作为艺术珍品收藏,仅作纪念而已。

旅游与摄影

旅游者往往喜欢自带小型照相机(多是傻瓜机),以便在风景名胜地留影纪念。

傻瓜相机是自动调节,因此,焦距、光圈、速度、曝光时间等技术问题这里不再赘述。本文所要提醒您的,有以下几点:

1. 处理好人物与景物的关系。国外旅游者常常把镜头对准迷人的风景,不注重把人像摆进去。拍人像也有,那是生活照,他们多数人认为风景照就是风景照,人物照片就是人物照。风景照里有人,人是点缀;人物照里有景,那是衬托。这一点,与我国摄影家



和摄影爱好者所注重的艺术摄影是一致的。我国众多旅游者所拍的照片,多是纪念照,证明自己曾经“到此一游”。纪念照要把自己及同行的亲友摆进去,就要处理好景与人的关系。有的只拍了人物特写,看不到风景,这种照片,在家门口也可以拍到,这就失去了纪念意义。有的只拍了风景,景中的“我”很小很小,使人分辨不清,这同样令人感到遗憾。一般地说,景和人的分配比例不可悬殊过大,景中的人能看清面部表情为宜,身边的近景也宜实不宜虚。



2. 景物的选择要有特色。既是旅游纪念性的,就要选择有该地特色的景物作背景,如北京颐和园的佛香阁、桂林的象鼻山、杭州西湖的画舫、南岳的“黄巢试剑石”、黄山的绝壁松、海南的“天



涯”、“海角”等等，如果您的背景只是普通的一株绿树、一棵花草，这在别的地方也能拍得到的。

3. 最好能有意境和情趣。这是高一点的要求，能做到更好。笔者曾看到一位朋友的纪念照，他选择特定的角度，把黄山“猴子观海”中的“石猴”托在伸出的手掌上，照片中的“我”面带笑容，怡然自得，使人想到《西游记》中如来佛征服孙悟空的故事，很有意思。还有帧照片，一位身披红色纱巾的姑娘，伸展双臂，笑靥如花，脚下是绵绵的云海，那情景，真像天女下凡一般。

4. 拍摄的画面要有层次。您可以在近景，也可以在中景，但不可在远景。如果在您立足点的上、下、左、右有枝条、花草等衬托，或者捕捉到白云升腾、小鸟飞过等镜头则更好，具有动静结合的效果。

景点的游人很多，不可能要求游人完全避开。在远景中，游人也是一景。只要在您的镜头中不出现喧宾夺主的情况，就可以拍摄。

请您注意，拍摄前，要检查一下相机，不要让相机盒、相机带及手指挡住镜头。镜头要事先用牙膏和镜头纸擦试，以改善透光量，以免曝光过度。因为“傻瓜”相机及电子闪光灯都采用“电眼”这一测光方式来自动控制曝光量和闪光，如果镜头有脏物或带有划痕，就会影响透光量，使自动调节失误，影响拍摄效果。

如果您没有自带相机，也不用发愁。因为风景点一般都有固定的摄影点从事这项服务。但是要看他有没有营业执照或摄影证件，防止有人只收钱财而进行“空照”（不装胶卷），或不给您寄去照片的骗人行径发生。



怎样了解各地的特色旅游纪念品

“吃、住、游、购(物)、行”构成现代旅游的五大要素。有很多旅游者到我国的主要旅游城市旅游时，不知道这些城市具有代表性的旅游纪念品是什么，下面作一简要介绍：

昆明——铜、象牙制品，刺绣。

长沙——瓷器，菊花石雕，刺绣。

桂林——水墨画，竹和柳枝制品。

兰州——夜光杯，骆驼毛织制品。

西安——碑林拓片，拓摹本。

洛阳——仿唐三彩，宫灯。

青岛——啤酒，贝壳制品。

无锡——丝绸、紫砂陶，泥塑。

扬州——漆器，首饰，剪纸。

长春——玉石雕刻，羽毛画。

杭州——檀香扇，木制品。

天津——地毯，泥塑，风筝。

南京——云锦，茶具，雨花石，南京板鸭。

广州——端砚，墨砚，象牙制品，中药。

上海——丝织品，茶具，珠宝，刺绣，地毯，中药。

苏州——双面刺绣，檀香扇，真迹拓本，金银制品。

北京——翡翠，景泰蓝，字画，古董，皮革，金石印章，象牙制品。



怎样购买旅游纪念品

旅游纪念品无非这样几类，一是明显带有当地名胜风景标志的工艺品，如到杭州有杭州扇，到长江有三峡石，等等；二是久负盛名的传统工艺品和风味食品，如宜兴的紫砂壶，天津的十八街桂发祥麻花，等等；三是一些流行的服装首饰等。

那么如何购买这些旅游纪念品呢？有这样几点做法供参考：

1. 一定要买那些非此地才能买到而他处没有的，或即使有价钱也明显高于此地的物品，否则，一是没有明显的纪念意义，二是携带起来是累赘，保管不好还会造成损失。

2. 一定要购买那些好保管，易携带的物品。尽量不买易于破碎或变形走样的物品和容易腐烂变坏的食品，否则，就会一路上为此操心费神，除非旅途特别方便、省时，如列车直达或乘飞机等。

3. 一定要到国营商店或有营业执照的个体零售点购买，最好不要买那些游贩兜售的物品，否则，极容易上当，尤其在购买贵重物品时更是如此。

4. 一定要购买带有商品标签即有出厂厂家、日期等标志的物品，而且有可能一定要购物发票，这样一旦发现伪劣可以退换。切不可贪便宜而受骗上当。

5. 一定要掌握选购各种物品的基本常识，尤其在购买价格比较贵重或为他人代买的物品时，自己心中吃不准切不可贸然购买。有可能最好结伴同行，以便互相参谋。

6. 到了一个地方，不要急于购物，一是首先要了解所去地方有哪些名特产品，而这些东西在本地又难以买到；二是要先看看当地市场各类物品的基本行情，做到心中有数。

总之，外出旅游，纪念品一定是要买的，但要掌握这样的原则：



第一、以玩为主,以买为辅,如果把大量的时间用于采购,而玩得不尽兴就本末倒置了;第二、可买可不买的尽量不买或少买,减轻旅行负担;第三、量力而行,计划购买,去的地方多,不要开始见啥买啥而到后来财力有限,想买则买不成了。

怎样在旅途中携带花卉

当你在旅行或出差中碰上自己喜爱的花卉,选购了几株,该怎样携带呢?

1. 要注意多带些娘土。花苗的根部应当多带一些当地的土,最好带有紧密的地坨,并保持其完整不散。可用疏松吸水性较强的纸将其根部包好,并且注意路途上随时在纸上加水,以保持根部湿润。

2. 注意在包装时要细心。比较小的花卉植株可以整株包住,较大植株或常绿树种可以适当地稍露苗冠,这样,可利于通气。包装材料以蒲包、草包等物为佳。包装时可在根部附近填放湿润的苔藓、锯屑或者湿稻壳,然后再连同草包或蒲包一起包扎。如果用聚乙烯塑料袋包装,效果就更好了。

3. 是注意经常检查。在旅途中若发现花卉根部发热,应解开包装适当地通风。尤其是天气冷时从南方往北方带花卉,可酌情适当添加些包装,以防花苗受冻而损伤。

怎样熟识旅游资料

旅游中常常会出现这样的现象,畅游长江三峡,见到美丽的神女峰,却不知道仙女望夫的动人故事;在成都望江楼公园游览“薛涛井”,而不知薛涛其人及她用该井之水作笺以赠诗友的轶事;有



或为悬崖、或为深坑。有些标本，还应说明其分布，及在何种环境多见，何种环境少见等等。

对标本的记录主要有以下几条：

①编号。②收集日期(年、月、日)。③收集概况。④收集地点及在地图的位置。⑤收集地点的环境。⑥分布情况。

采集到标本只完成一半工作，对标本进行过认真的整理记录，才是任务的完成。任何标本，如没有相应的说明，就毫无价值。

1. 采集、腊干植物标本。采集植物标本首先应当注意采集部位。植物标本，以采集花果及地下的营养部位为主，因为这些部位最便于了解其用途及特征。其次，应注意标本的采集尺度。采集时，要尽量保持标本的完整性，取整体时，应注意兼顾植物的地上地下两部分；取局部时，也应选取外形完整的枝节，按标本夹的大小，精心剪下，避免损伤标本的枝梢。

腊干植物标本时，应先把土洗净，剪去遮挡花果的枝叶，然后将其放在吸水纸中间夹紧。标本应取一式几份。如果植物的茎叶过于肥大，则应将其放入开水或酒精中泡一会儿，取出后，放入滤纸中使之干枯，最后同滤纸一同放入压榨器，制成标本。压榨器用厚纸板或薄铁板制成。压平后，用绳子扎牢固定，放在太阳下或通风处使其最后干燥。

夹制标本的夹子不要随意更换，必要时，可更换夹中的吸水纸。湿纸取出晾干后可再用。

腊干后的标本比较脆弱，容易折断，保存时应加倍小心。

2. 采集动物及昆虫标本。旅游中如发现稀有动物或形象特殊的动物，应设法捕捉。最好用网捕。捕到的鱼、鸟或其他小动物，应去肉存皮，加以保存。保存兽皮时，可在内皮上撒些盐，以防腐烂。

旅游中，搜集昆虫标本并加以研究是非常有趣的。对昆虫的研究，除了就其种类、形状进行研究外，更重要的是了解它是益虫



旅游者学习的。

采集标本应注意什么呢？

1. 采集标本要坚持少而精的原则。因为，想带走一切是不可能的。因此，只能找最重要最有价值的东西带，这样才便于扩大搜集面。



2. 每采集一种标本，都应该清楚地注明采集时间、地点、环境，有必要时，还应加以文字说明。植物标本，要说明它生长时的形态和特征，如花形、叶形、果实、高低等等。记录地点时，应尽可能地详细准确。记录环境要具体。对植物标本，要说明它生长在树荫下或太阳下，在草原上或森林里，是黏土地、沙土地还是碎石地等等。对岩石标本，则应具体说明发现地点，或为河岸、或为山谷、



1. 地理。查阅地图明确旅游点方位，与你到过的相邻近地方和熟识的交通主干线相比较，避免盲目选择旅游路线。有时还要了解旅行地的地形地貌，海拔高度，特别是上高山高原时，更要估计好各自身体的状况，做好充分准备。

2. 气候。旅行时节的选择离不开对旅游地气候的了解，还要知晓局部小气候的变化，如日夜温差、湿度、晴雨的变化等，以便准备行装和随身药品。

3. 交通情况。旅游者宜带一些全国铁路列车时刻表之类的手册，并随时翻阅有关旅游地的资料或向熟悉情况的人打听。

4. 食宿条件。了解旅途的饮食习惯、住宿条件很重要。如“南甜北咸”，北方饭馆的菜往往较咸，不能吃咸的人就要少点一些菜。不吃辣的人到吃辣的地区，就要自带一些应急的食品。

5. 风俗民情。少数民族的风情和宗教习惯，尤其要了解，以便入乡随俗，与民沟通，既可以得到热情接待，又避免了因冲犯当地习俗造成不愉快的事情。

旅游中怎样搜集标本

在旅游中，接触无数的新事物，像一支支勘探队，探索着我国丰富的物质资源。由于他们人多势众，往往可以到达专业勘探队所未能达到的地方，发现专业人员所未曾发现的宝藏，因而是一支很宝贵的力量。在旅游中，一件偶然得来的标本，一桩无意中遇到的事情，收集起来，都可能具有科学价值，甚至成为重大发现。因此，旅游者应养成收集标本、记录见闻的习惯，在旅游中积极进行实地勘查。英国大探险家斯科物的南极探险，虽没能够返回基地，临死前，他们扔掉了一切可以扔掉的东西，但从南极采来的各种标本却一件也没有丢，在他们眼里，标本胜于生命。这是值得每一个



的旅游者游览古迹,常会因其凋敝景象感到忿然,尤其参观古代遗址,如不了解当年的壮观景象及布局式样,更无法抒发凭吊思古之幽情。这些都是事先没有熟识旅游资料,毫无准备地盲目出游的结果。因此旅游之前,应查阅一点有关地区的资料文献,熟悉各旅游点的情况,包括地区介绍、历史概况以及风景文物、风俗物产、奇闻轶事等,有可能时,也应读一点有关文学作品及传说、典故等书籍。了解当地有哪些可供游览的地方。例如有哪些山水名胜、古迹遗址、名人故宅、墓葬及奇异的地质景观等,了解它们的来历、特点、历史沿革以及有关轶闻传说。要做到目未曾见、事已先领;足未出户、心既神往。同时最好能找些导游图和篇幅较少的旅游书籍带上,这样即使不能完全记下,也可以按图寻位、按书赏景,大大提高旅游的效益。此外在熟识上述资料的同时,还应掌握一些其他旅游有关资料:





还是害虫。对害虫应加以注意,搞清其分布、习性,以便于消灭。这不仅有益于科学研究,而且有益于现实生活和生产。

捕捉昆虫,最好用圆底网。将捕到昆虫要放到小盒里,在盒中放些棉花和烟草,使其安静下来,然后记录捕捉的时间、地点及范围。对某些未捉到的昆虫,可以文字详细描述其行动、外貌及特点。有可能时,可以拍照或速写,对其进行记录。对国家规定保护的禽兽,则绝对不能捕捉或伤害。

3. 采集矿物及化石标本的旅游者,应对常见矿石及化石有一定的了解,具有一定的地质知识,能识别一般矿物。

采集岩石及化石标本应备有一柄轻便的专用小铁锤。

旅游者寻找矿石标本,可以到沙砾石中采集,也可以到小溪或河床中采集。在河床中采集标本时,如果在河流的冲击层中找到矿石,就应该继续查明它的产地。查找的方法,是沿河岸向上游寻找。一路上注意矿石数量上的变化,如矿石在某处完全消失时,则应在附近,或河岸的断崖处、支流的汇合处,寻找生成矿石的岩层。如河道中没有,则可能是从支流中冲过来的。

无论采集什么样的标本,每天采集完毕,都应加以整理分类,把采来的标本妥善保存,以便提供给有关部门。采集时还应注意,矿石标本从主脉敲取,形状需完整,质地要纯净,这样才有价值。

怎样制作旅游档案

每次旅游归来后,建立一个旅游档案,能经常引起你美好的回忆,增添无穷乐趣,那将是多么惬意的事啊。

建立“旅游档案”一般有几道程序:

1. 搜集、整理、保存各地有特色的纪念品。例如:与旅游点有关的门票、导游图、图片、书籍;当地当天的报纸;在当地抄录的楹



联、题词；在当地拍摄的照片；在当地购买的富有特色的物品，例如少数民族的绣花书包、小刀等，甚至在饭店吃饭的菜单、餐巾等等。总之，只要你认为与你的旅游活动有关的东西均可入档。

2. 档案袋整理好后，要在上面注明此次旅游活动的时间、地点、路线，最好写下自己的感受。

3. 多次旅游后，要按照日期顺序将各个案卷编号编目，便于今后查考和欣赏。

怎样进行旅游采访

在旅游中，旅游者要接触各种各样的人，了解各种各样的事情。如收集民间文学资料，走访民间艺人和当地老乡，考察当地的历史情况及农工商经济情况，进行社会调查等，我们把这些接触，通称为采访，以便于叙述。

旅游采访一般分为两种情况。一种是事先有所准备，有计划有目的的采访。例如收集各种资料，走访有关人员，调查某件事情等。另一种是每到一地，通过与当地群众的谈话、接触，了解当地的情况。

第一种采访，旅游者应事先做好充分的准备，对被采访对象的历史、现状做尽可能多的了解，掌握一定的材料，明确采访的具体问题，这样可以增强效果，提高效率，使采访更具有灵活性。如果事先无准备，对对方所谈情况一无所知，提不出具体、系统的问题，采访之后，只能获得零散的印象。为此，采访者事先应查阅有关资料，如省、地、县志，有关的专业书籍、文献，对采访的问题有一个大概的了解，然后才能进行采访。

在采访中，应主要询问未知的，印证已知的。谈话时，应精神



集中,善于发现问题,多听勤记,提出问题要明确具体,问到点子上,这样别人才愿意回答。问一些不着边际,或使人难以回答的问题,使对方受窘,必然影响采访效果。

采访时,应作认真的记录,不论是情况介绍还是民歌演唱,都应尽量做到只字不漏。因为这是第一手材料,如果只记梗概大意会影响材料价值。更不能加入记录者的主观臆测,因为一旦理解错了就会歪曲原意,事后不易查找,还可能贻误他人。



记录,最好用铅笔。为了加快记录速度,记录本只记一面,用完后,再翻过来用另一面。铅笔应多准备几支。采访结束,应记清被采访人的姓名、性别、年龄、身份及简单经历。这些都有助于材料的理解。必要时,还可以复述记录内容,让讲述人检查是否有遗



漏、曲解和错记的地方,并请其签字。

在采访中,会遇到形形色色的对象,因此,采访者应善于适应各种不同的场面,并积极引导被采访者讲出你需要的东西。假如,被采访者是个健谈的人,应尽量避免打断他,只要加以引导,使之不要离题太远就行。假如被访者不善言辞,则可由采访者自问自答,只让对方表示可否,或作必要的补充。在与老乡谈话时,应尽量使用群众语言,根据不同的对象提出问题,如见了大娘多问问生活,见了大爷多谈谈市场情况,见了干部聊一聊生产等等。在与不同人的接触中,要因人而异,灵活掌握,才能使采访获得成功。

第二种采访,多是临时进行的。形式很灵活,内容也不固定。这种采访需要抓重点,抓本质。能在不长的谈话中,了解该地的大致情况。做这种采访,许多老干部是相当有经验的。

怎样写游记

写游记并不等于记流水帐,只把现象罗列一番。游记要能够把祖国的一山一水,一景一物,熔铸于咫尺寸图之中。不仅要介绍历史沿革、传说人物、风俗民情、名胜物产等,而且又有一种移步换景的写作手法。作者边走边看,边看边写,把一路所见所闻,一一介绍给读者。一篇游记,就像一位向导,把人们带到大自然中去,欣赏、领略、体验大自然之美。所以游记的写景是非常重要的。

但是,作为文学作品的游记,更要讲意境,尤其在描绘客观景物的同时,一定要把握好自已的主观感情,把“我”写进去。一些好的游记,成功的秘诀不仅在于状景如在目前,更重要的是作品中有作者自己的真情实感,有一个真我在字里行间。

写游记忌讳仅仅客观地摹写自然景物,把游记写成了导游说明书,作品中没有“我”,因而枯燥无味,有形无神。如果作者以一



些豪言壮语、标语口号，来代替自己的真情实感，也是很令人厌恶的。所以，一篇好的游记，必然是大自然之美和人的感情色彩互相交融，诗意盎然的佳作。

写游记之前，应当先翻阅、搜集必要的资料，从而对旅游地的沿革、景色、气候、风土人情等方面的基本情况和特色，有个大致的了解。游览中，身临其境，还要作出比较，重点察访和选择素材。



游记的写作恰如艺术摄影，要善于捕捉富有特征的细节和动人的场面入卷。比如山和水，树和塔，寺和庙，都有其独特的“个性”和色彩。同是绿色，山势高低，深浅不同；春夏季节，颜色有别。可以说，此山不同于彼山，此水不同于彼水。由于各自的角度不



同,感受不一,写出的游记便不会给人以雷同之感了。

写游记无非是运用两种手法:一是纵写,从山脚写起,移步换景,一直写到山顶,所见所闻,描述一番。此种写法容易流于一般化。另一种写法是横写,截取一个片断或富有特色的景来写,插入与景有关的典故、传说、故事,还可以引用古人对景色吟咏的诗句,使游记更有色彩。这就要有较深入的了解,而且要调动起自己热爱祖国锦绣河山的深情,这样才会写出生动感人的游记来。

怎样野餐

1. 野餐时,需要作好充分准备工作。如:锅、盆、饭盒、小刀、火柴、调料、盐、水壶等等。

2. 如果在野外点火时柴草潮湿,可事先准备一些煤油,或其他的引火燃料。但是,不管在哪里举行野餐,只要点燃篝火,就必须注意防火,保证安全,不要在禁止烟火的地方起炉灶。

3. 野餐时,最好不要喝酒,以免发生意外。如果爱好音乐的,可带上吉它、口琴或小型收录机,更会给野餐增添色彩,活跃气氛,使全家欢乐。

4. 野餐时,也可带一些菜肴,用篝火炒菜更增添美味,但要以不麻烦为前提。

5. 全家野餐,要根据季节来选择食品和菜肴,同时要根据地区而定。

6. 在野外进餐时一定要注意卫生。

(1) 地点应选择平坦、干净、背风、向阳的草坪、岩石上或树荫下。避开尘土飞扬的大路和有腥、臭、腐败气味的垃圾堆、污水沟及墓地等处,也不宜在筑有鸟巢、蜂房或昆虫乱飞的树下野餐。

(2) 地上铺以干净的大片塑料膜,四边用干净的石块压住,防



止蚂蚁、蚰蜒、蜥蜴等小动物爬上。

(3) 餐前洗手或用消毒酒精棉球擦拭手指、刀具、筷子、勺等，不宜互相交递使用。

(4) 风较大时宜背风而坐，不要迎风进餐。风扬起尘土时可用报纸、塑料袋等将食品遮盖一下。



(5) 罐头、盒饭、饮料等不要一下子全倒出摊在外面，应吃一点取一点，将剩下的盖好。防止苍蝇、虫子爬叮。

(6) 若自己烧水做饭，应取用干净的泉水、河水，不要用沟、坑、池中的污水。菜要洗净，水要烧开，饭要熟透。做好饭后立即将余焰用水浇或土压至彻底熄灭方可离开。

(7) 进餐结束后把现场收拾干净，将废弃物集中放入垃圾桶



或指定地点,不要乱扔,以维护公共卫生。

(8) 不要随便采集不认识的野菜(包括蘑菇)、野果佐餐,以防食物中毒。

怎样摄录名胜景点纪念题材

近年来,由于生活水平的提高和“双休日”制度的实施,外出旅游的人数与日俱增,在旅游景点摄录一些风光纪念题材,已是旅游生活的一项重要的重要内容。一边旅游,一边摄录,不仅能增加旅游的情趣,而且还可加深对名胜景点的印象;摄录的录像会成为珍贵的纪念,给家庭生活带来美好的回忆。





摄录名胜景点纪念题材，主体是人物，前景、背景都是景物。因此，在画面上人物要拍得大一些，清楚一些，而且要占据显要的位置。具体大小和位置如何，要根据不妨碍风景特征的体现为原则，否则就失去名胜景点纪念题材的意义了。

利用摄录机变焦镜头的特性，可以先拍风景点某一特征的特写镜头，然后拉镜头，拉成人物在景点的全景，也是一种“静物动拍”原则的具体应用。也可以先拍景物的空镜头，然后让人物走入画面，参观景物。还可以用摇镜头的技法，先人后景或先景后人，展示景点广阔的空间和宏伟的气势。要注意，人物和景物相结合是拍好名胜景点纪念题材的关键所在。

第 四 章

游玩途中重保健

旅游的重要目的之一就是改善生活环境、增进身心健康。这就要求您在出门时，除对自己的身体健康状况和旅游地的气候、环境等情况有一个比较充分的了解外，还要注意个人的卫生保健，保障身体健康。特别是要在衣、食、住、行等方面更应做好相应的预防工作，这样才能心情愉快地完成预定计划，达到旅游的最佳效果。



呼吸和心跳的时候,必须马上进行人工呼吸和心脏按压,等病人苏醒后,再送医院。在送院途中,要让病人的双脚高于头部,用毛毯等物品裹住身体保暖。有一点须注意,如果病人是因为脑外伤、脑中风而引起休克,则一定要将头部抬高一些。

对于反复发作而原因不明的晕厥,应在医院查明病因后对症治疗,避免频繁发作影响身心健康。

旅行中风怎么办

中风又称脑溢血,是一种严重的脑部出血疾病,包括脑出血(脑出血、脑蛛网膜下腔出血)与脑缺血(脑血栓形成、脑栓塞)两大类疾病。它多发于有高血压、动脉硬化史的中、老年人。旅途劳累、精神紧张、休息不够、气候突变,或未坚持服药,引起血压波动而出现的脑中风前兆,如未能及时入院救治,则极易发生脑溢血。这一类患者在旅行中不慎跌倒,也很容易造成中风。

中风的起病急,来势凶。病人先是剧烈头痛,紧接着频频呕吐,并迅速陷入昏迷状态,意识丧失、口角流水、呼吸有鼾声,脉搏慢而有力。严重者可突然呼吸停止而死亡。在旅行中一旦有人中风,切勿挪动病人。首先要保证呼吸道通畅,将其头部稍抬高,向后略偏仰,吸出病人口腔内的分泌物,并保持其下巴略向前突,这样做是为了防止分泌物或舌根后坠阻塞呼吸道而窒息致死。如能就近取得冰块(冰棒等冷饮亦能代替),将冰块放入塑料袋中,放置在病人头部两侧,使脑血管收缩避免出血加重。要是条件不具备,用冷毛巾敷也有一定的帮助。临时抢救之后,应以最快的速度送病人去医院。让患者平卧、头部稍高,不要摇晃,切忌搭乘拖拉机转送,因颠簸可能会致病人于死地。即便是搭乘汽车在平路上行驶,也要有一人抱住病人的上半身和头部,以保持稳定。



坐浴,每日一二次,每次15分钟,可消肿止痛。严重发作时,除坐浴外,再加用捶打法和熏烤法。让病人俯卧,以臀部的最高点为中心,用大拇指强力旋转按压,必可按到一个疼痛点,之后用拳头捶打疼痛点20次。这是通过捶打痔核来止痛。用艾条或香烟熏烤穴位,也是旅行中简便易行的方法。具体做法是先烤百会穴(位于头顶正中微凹处),再烤孔最穴(位于前臀桡侧,腕横纹上七寸处),最后烤至阴穴(位于小趾趾甲外侧,甲沟往上近第一关节处)。烤时勿太近,以感觉较热为适。

有痔疮史的人外出旅行时,随身携带内服外用的药,也是很有必要的。

旅途中的突发性昏厥抢救法

在旅途中有人会突然晕倒或休克。昏厥是因为大脑暂时缺氧而发生的一种短暂的意识丧失状态。如果是因为从躺、坐、蹲的姿势突然起立,脑部升高,血液未能及时充分地到达脑部而引起的昏厥,是属于血管性昏厥;如果是因为紧张、饥饿、疲乏或长途跋涉导致心慌、饥饿、多汗、乏力等低血糖反应而发生昏厥的,则属于低血糖性昏厥。对于前者的预防,要注意在身体位置变动时,动作尽量放缓。对于后者的预防,以饥饿时及时就餐,适时补充糖分为主。

对于晕倒的病人,应立刻让其躺平,下肢抬高,让较多的血液集中在重要器官,以改善脑部的血流供应。同时解开病人的领口、腰带,如处于室内,还要打开窗户,使空气流通。如果是因低血糖引起的昏厥,喂服糖水、巧克力等高糖食品,通常能使病人迅速恢复。若上述两种方法均未能令病人苏醒,可取用火消毒过的针刺其人中穴和十指尖端的十宣穴,稍放出一点血,即能奏效。针刺之后仍不能苏醒的,要迅速送往医院诊治。在病人情况严重,已停止



排便。

如果便秘已经发生,可采用按摩法、按压穴位法、热水坐熏法来治疗。以按摩的方式刺激排便,可仰卧在床上,松开裤带,双膝屈曲,双手叠放在一起,以肚脐为中心,用手掌顺时针方向不断按揉,力度由小渐大。5分钟后坐起身,两手轻拍骶部 10 至 20 下,以此加强胃肠蠕动,促使迅速排便。使用按压穴位的方法,一种是按压肚脐左边 3 厘米,直下 1 厘米的天枢穴。用中指或食指用力按压左侧天枢穴,至有酸胀感后按住不动,数十秒钟后,会有便意。一次不行可重复几次,当能奏效。另一种是按压迎香穴,便前或便时用手指按压鼻翼两侧凹陷处的迎香穴,一般在数分钟后能顺利通便。如果是采用热水坐熏的方法,则取一只高脚痰盂或小口的木盆,注入 70°~80°的热水(不要注满容器),然后坐上熏蒸。这种方法是利用热气来刺激肠壁,加快肠胃的蠕动并使干燥的粪便软化,通常熏 20 分钟便能收到较好的效果。

便秘时不要輕易求助于药物,防止产生依赖性。长期服泻药会养成不良习惯,非泻药不能排便。如上述方法均无效,可吞服麻仁丸,每日 2 次,1 次 1 粒。亦可外用开塞露或肥皂来帮助通便。

莫被痔疮扰游兴

痔疮是常见的肛门直肠病之一。临床上分为内痔、外痔和混合痔。在旅途中发作时,会令患者坐、卧、站、排便都发生困难。要预防痔疮的发作,首先要调理饮食,多吃蔬菜、水果,多饮水,不吃辛辣刺激的食物,戒烟酒。保持肛门清洁及大便通畅。另外,经常性地提肛运动(紧缩肛门的动作),可使痔静脉的瘀血得到代谢,消除肿胀,从而起到预防的作用。

在痔疮轻微发作的时候,用温水或 1:1000 的高锰酸钾溶液



旅途失眠怎么办

不少人会在旅途中失眠。生活规律被打乱、环境的更改、白天旅途的见闻令大脑兴奋等等都可能引起失眠。要减少和避免旅途中的失眠,睡前不要喝茶、抽烟;不要和旅伴聊天聊得太久太兴奋;尽量让被褥、枕头的厚薄高低和自己平时所习惯的相似;洗温水澡或泡热水脚都能促进睡眠;在晚餐时饮少量的酒或睡前饮热牛奶都有很好的帮助作用。

如果一旦失眠,要尽力保持情绪安定。越焦躁越不易入睡,不停地看时间只会人为地制造紧张感,使人因担心失眠而失眠。尽量找一个舒适的姿势,令全身肌肉放松,思绪平静,慢慢培养睡意,直至感到眼皮沉重而自然入睡。即使一时难以入睡,闭目养神,也比翻来覆去,烦躁不安要好得多。

另外,服用安眠药也是办法之一。常用的药有利眠宁、安定等。每次一至两片,睡前服用。但是,旅行中的失眠并非病态,不到不得已时不要以服药来帮助入睡。

旅行便秘怎么消除

在旅行中,由于平日的饮食起居规律被打乱,不少人会产生暂时的便秘现象。便秘会引起上腹胀饱、嗝气、反胃,甚至恶心、腹痛、痔疮发作,并且因此造成行动不便、胃口不开、精神不振,影响游兴和情绪。

要预防便秘,首先要多吃新鲜蔬菜和水果,如青菜、苹果、香蕉、柿、梨等。因为其中含有丰富的维生素和纤维素,即有营养,又利于通便。另外,还应多喝水,或以温水冲蜂蜜饮用,都有利于



中风往往是突发的，一旦发生就十分危险。曾经有中风史的病人外出旅游，一定要有专人陪同。在旅途中要保持精神愉快，避免剧烈运动、过度用力，不要饮酒。对有动脉硬化、高血压的患者，可口服华陀再造丸等药物，积极预防中风。

高原反应的防治

当旅游者去海拔 3000 米以上的高山或高原地区旅游，由于高原气压低、氧气少、日温差大，人体因缺氧而产生高原适应不全症，又称高山旅游病或高原反应。高山病分高原反应、高原肺水肿和高原昏迷几种。

初入高原的人，往往出现头昏、头痛、失眠乏力，重者恶心、呕吐、面部水肿、口唇轻度紫绀、手足发麻、血压升高等。轻症者会在一至两周内自愈；较重者可给予吸氧，或口服镇静、止吐药物。高原肺水肿多在进入海拔 4000 米以上的地区后发病。病人除头痛、胸闷外，还会咳嗽、咳泡沫样痰、胸痛、呼吸困难、心率加快等。对高原肺水肿病人的抢救，包括吸氧、镇静、利尿、强心、扩张血管、运用皮质素及抗感染药等，待病情稳定后再转送医院抢救。至于高原昏迷的病人，多是因为初次急速进入 3000 米以上地区而发病。病人表现为明显紫绀、呼吸急促、头痛剧烈，并有恶心、呕吐等颅压增高现象，患者可能在兴奋等精神症状后逐渐进入昏迷状态。出现高原昏迷，要及时送往医院抢救。包括吸氧、降低颅内压、给予能量合剂、脑细胞营养剂等。

其实，高山病是完全可以预防的。首先，在去高原地区旅行前，应进行体格检查，对有严重心血管疾病、严重支气管炎、肺病、血液病、癫痫以及孕妇和小儿等，一般不宜前往。即使健康人，在临行前也要做好充分的准备。先要了解有关高原环境、特点和医



疗保健的知识,同时加强体质锻炼。在进入海拔 2000 米左右时,可住宿几日,进行一些如登山、长跑等锻炼,以增加肺活量,增强适应能力。还要注意防寒保暖,避免上呼吸道急性感染。在饮食上,多吃含高糖、高蛋白的食物,禁烟酒以减少氧的耗散。口服维生素 C、参麦片、复方党参片、黄芪茯苓片、苯海拉明等药,也有预防和减轻症状的作用。有条件的旅游者,还可以配备氧气袋以应急。

高原地带气候干寒,空气稀薄,紫外线特别强烈,容易引起皮肤皴裂、脱皮和因强光刺目而造成“雪盲”,因此,应多擦些防晒霜及防裂膏,并带上白色的帽子和墨镜。

春季旅游要防花粉症

花粉症是一种过敏性疾病,是春季旅游的易发病,特别是对于一些有花粉病史的人。一些种子树木,如法国梧桐、蓖麻、柏树等,其花粉在空气中的含量很高,过敏体质的人吸入后极易引起过敏反应。

初时觉得鼻痒,连续打喷嚏,并流清水样的鼻涕;大部分人会很快起风疹块,又叫荨麻疹,皮肤搔痒难忍;严重的病人会呕吐、腹泻、呼吸困难,甚至休克、死亡。因此轻症状者只要离开致敏环境,可不治自愈;而重者必须及时送医院治疗。

有花粉病史的人在春季外出旅游时最好带上抗过敏药,如扑尔敏、息斯敏、去敏灵、强的松等。如病发并起风疹块的患者,可用肤氢松软膏外擦患处;引发过敏性鼻炎的人可用扑尔敏麻黄素液、可的松麻黄素液滴鼻。如情况严重,引起血管性水肿并出现窒息者,应立即送医院抢救。



夏季出游防中暑

在夏季外出旅游时,由于高温和烈日曝晒,有可能引起人体体温调节功能紊乱而出现中暑的情况。特别是在热带或潮湿的环境中旅行时,人体散热困难,而热量在体内蓄积不散,会导致机体发生一系列变化,出现头痛眼花、耳鸣心慌、恶心呕吐、高热抽搐,甚至昏迷、惊厥和呼吸循环衰竭等危急状况。体质虚弱的人和老年人更容易在夏季旅游时中暑。





一旦旅伴中有人因高温而头昏眼花,突然晕倒;或自己因炎热日晒而感觉不适,有中暑的迹象,都应该立即采取紧急措施。首先要迅速转移到阴凉通风的地方,松解衣服,静卧休息。用冷毛巾敷头部,冷水擦身。因为大量出汗时体内的盐丢失太多,必须尽快补充水分和盐分,喝些淡盐水或清凉饮料,使体温恢复正常。然后口服仁丹、十滴水、藿香正气丸(水);在前额、太阳穴、人中穴擦少许清凉油或驱风油等。

如病人体温过高,最好用冰水擦洗全身。要擦至皮肤发红,表皮血管扩张,才能起到散热的作用。如没有冰水,也可用井水、泉水代替。如已经昏迷,首先应使病人侧卧,头向后仰,以保证呼吸道畅通;然后用拇指掐或用针刺人中穴、十宣穴(十个手指尖),或者淋冷水以刺激其尽快苏醒。待苏醒后,应尽快转送附近医院做进一步治疗。

中暑的情形一旦发生,往往十分危急,因此夏游时,一定要做好预防中暑的工作。穿宽松、吸汗的浅色衣服,戴太阳帽,随身携带驱风油、仁丹、十滴水等备用,在旅途中注意及时补充水分和盐分,不要在高温又无风的地方逗留太久,不要在炎热的天气进行长途徒步游,如感到不适,应尽快走到阴凉的地方,休息一会再继续旅程。

秋游防爆咳

秋季气候干燥,旅行者因此而致的咳嗽,叫秋游燥咳。

患者口干舌燥,咽喉红痛,鼻燥咽干,干咳无痰,或是少痰中带有血丝,大便干结。这时,要多饮茶水,多吃蔬菜和水果,尤其是清润止咳的雪梨。戒烟戒酒,少食煎、炸、辛辣刺激的食物。咳嗽较重的患者,可选择咳必清、蛇胆川贝液、川贝枇杷膏、梨膏、二母宁嗽



丸等口服药。如伴有恶风发热症状的,还需加服抗生素类药。

冬季旅行防冻伤

冬季旅游,由于气候寒冷,保暖不当,人体受低温侵袭所引起的损伤,就称之为冻伤。根据损伤的程度,又分为冻疮、局部冻伤、全身冻伤三种。

在冷湿的条件下,肢体末端(手、足),耳、鼻等暴露在外的皮肤易生冻疮。局部皮肤会出现红、紫、水肿,感觉灼痒、胀痛,较重的会有水泡,并糜烂或结痂。除了这些部分要加强保暖外,可每日用温热水浸泡后涂上冻疮膏;平时多加按摩、促进血液循环。

局部冻伤是由于在寒冷的环境中停留太久,四肢及面部冻伤。受冻部位冰凉、苍白、感觉麻木或感觉丧失,严重的可造成伤残。治疗时,首先将患处放在 $38\sim 42^{\circ}\text{C}$ 的温水中浸泡复温,不要超过20分钟,再用煮沸过的温盐水冲洗,然后用干净的毛巾、布擦干后局部消毒,并涂上冻伤膏,包扎好并送医院治疗。如出现感染症状,要加用抗菌素防治感染。

全身冻伤的患者多全身僵硬,要立即将患者移到温暖避风的环境,并迅速用温水复温。待其神志清醒后,继续浸泡10分钟,然后在保温的状态下,急送医院抢救。要强调的是,对冻伤的伤员,严禁雪搓、火烤,必须采用温水复温的方式现场急救。

旅游与交通事故

汽车相撞、火车脱轨、飞机失事是旅行中有可能发生的意外事故,也是造成旅行者伤亡的主要原因之一。旅行者如果能够了解一些交通意外时危急应变措施,可以有效地将事故对人造成的伤



害大大减低。

坐在汽车上,如果有安全带,应扣上安全带。两手摆放在前排座的靠背顶上,以备急刹车时,可以随时推或抓住前排靠背,减缓向前的冲力。站在车上时,重心要放在前脚掌,脚跟部略悬起,两膝略弯曲。这种姿势能缓冲车身弹跳摇摆引起的身体振动和急刹车的前冲力,而且发生事故时,不易摔伤、撞伤。要是坐在驾驶室的后面,还应考虑如何避免撞车时驾驶室与车厢之间的支柱、横杠等对人可能造成的伤害。

在火车上,一旦觉察到列车有异常现象或紧急刹车,应迅速离开车门或车窗,抵靠在牢固的物体上,手抓紧车厢内的稳固物,低下头下巴贴胸,若来不及离开门、窗,可以就地趴下,并抓住稳固物。这样做是为了避免头部被撞伤,或人被惯性抛出车外。当列车就要冲出轨道或发生其他事故时,先将自己稳住在车内较安全的部位,千万不要跳车;列车停下后,只要未起火或淹在河流中,都不要乱走动,留在相对安全的地方等待救援。

乘搭飞机的旅客在发生紧急情况时,一定要保持镇静,听从机组人员的指挥。他们均受过严格训练,经验丰富,知道怎样应付紧急事故。旅客应将眼镜和假牙摘掉,衣裤带里的尖利物品(如笔、钥匙等)都要拿出,女士脱去高跟鞋。这样可以避免飞机控制失灵后,旅客在机舱内互相挤撞时发生意外。万一有失事的报警,赶紧准备一条湿毛巾,以备机舱起火或灌进浓烟时窒息而死。了解这些应急措施,尽可能增加安全系数,以确保平安。

在发生交通事故时,冷静是最宝贵的,因为越是慌乱无措,越是危险。



旅途中巧用伤湿止痛膏

外出旅游的备用药品中,应有伤湿止痛膏,一旦出现以下情况时,可以应急:

1. 不慎触碰着仙人掌类植物时。此时细小的刺刺入了毛孔,如不除去会疼痛不止,用其他方法又难以除尽。这时可将伤湿止痛膏粘在患处,马上撕下,轻粘快撕,直至把刺除净。

2. 感冒时。把整张伤湿止痛膏贴在第七颈椎处,每天更换一次,数日便可恢复健康。

3. 有晕车、晕船、晕机史,而又无晕海宁药片时。可以将伤湿止痛膏贴于肚脐处,可防止或减轻晕眩感。

4. 头痛时。将伤湿止痛膏剪成小块,贴在太阳穴或疼痛处,可缓解减轻疼痛感。

5. 牙痛时。将伤湿止痛膏剪成小块,贴在疼痛一侧的咬肌隆起处。

6. 胃痛时。将伤湿止痛膏贴在肚脐上方4指处或胃部压痛处。

7. 生冻疮时。冻疮初起时,将伤湿止痛膏剪开贴在患处,每天更换一次,一般3~5天便可治愈。

8. 当衣服、包袋撕破时。将伤湿止痛膏贴在撕破口的里面,可以应急。

9. 如骑自行车外出旅游,当车内胎被戳破而又无补胎材料时。可把伤湿止痛膏从小到大剪上数块(小的20毫米×30毫米;大的40毫米×60毫米),把内胎漏气处的污垢除去,先贴小块的伤湿止痛膏,依次从小到大贴3~4层,充气后即可骑车,维持到修车处后再彻底解决问题。



途中怎样问路

在旅途行走中,旅游者应经常校对前进的方向和所在的位置,然而,尽管如此,有时仍然会迷路。在旅游中一旦迷路应怎么办呢?一方面要镇定自若,充满信心,认真地分析造成迷路的原因、地点及目的地的方向,然后找出正确的路线;另一方面要学会向陌生人问路,掌握问路的技巧,这样才能保证旅途的顺利。

旅途迷路是任何人都难免的。而造成迷路,除客观原因外(如在山区,路线的方向往往不是目的地的方向),还有主观方面的因素,其中主要有两种情况:一是“积偏成错”,二是“误入歧途”。





“积偏成错”是指在行走过程中，由于种种情况的干扰而造成方向上的偏差，这样的偏差积累起来，就很容易使人迷路，而等到发觉时早已相差很远了。一旦遇到这种由“积偏成错”造成的迷路，我们应该怎么办呢？如果发现迷路较早，最简单的方法是按原路返回，这样做最安全可靠。如果发现较晚、路程较远，按原路返回已不可能时，就应开辟新路，就近改变。这种方法是必要而有效的，但必须在具备一定的条件时才能使用。一是重新选择的道路必须有通过的可能，如果因地势险要而根本无法通过时，就应另想其他办法。二是必须方向明确、目标明确。迷路者应该用多种手段了解自己目前所处的位置及目的地方向，不能仅凭自己的主观臆断，要有准确的根据。否则不但不会找到正确的方向和道路，还可能会差得更远。

“误入歧途”是指在行走过程中，不知不觉地离开了道路，等发现无路可走时，已陷入迷路的境地。一旦遇到这种情况的迷路，我们首先应保持冷静，不要慌乱，这是转危为安的首要条件。其次应努力回忆可能偏离道路的时间、地点和原因，从而判断出目前偏离的距离和位置。最后，当回忆不起来时，切不可乱闯，应派人分头找路或沿路返回。在找路时，要有人在原地等候，以便找路失败时按原路返回，否则连来时的路也找不到了，就会陷入彻底迷路的境地，造成更大的被动。

应该说，在旅游途中迷路是任何人都难免的，特别是对于旅游知识和经验并不丰富的人来说，迷路更是十分痛苦的事情。因此，我们应采取多问的方法来弥补经验与知识的不足。俗话说：“开口三分利”，多问更能使你的旅游在山穷水尽时看到柳暗花明。

多问可以增加找路时的基本根据。在对目标情况不明时，如果你多问几个人，找出他们回答中共同的东西，抓住差异的地方相互对比，然后利用自己的知识和经验作出判断，这样就可以增加自己判定目标的根据。多问还可以使旅游者了解更多的情况，有更



多的思想准备，在精神上有回旋的余地。多问可以使旅游者及时发现错误，在精神上有回旋的余地。多问还可以使旅游者及时发现错误，找到正确的路线，如一个人告诉你向东走，又有两个人告诉你向南走，你应该转到正确的南方来。总之，一旦在旅途中迷路时，要逢人便问，多积累几个答案，以便掌握更充分的依据，同时要把握住方向、特征、距离这三个关键因素，反复考虑，切不可一意孤行，草率贸然行事。

问路尽管是旅行游览时经常遇到的事情，看起来很简单，但真正能做到会问路，并不是一件容易的事。因为其中包含了许多学问。

有人说，问路乃区区小事，有何学问？其实不然。问路的难处是因为问路者、被问者和地区各有差异，也就是说，问路人的不同、被问对象的不同和所处的位置不同，都会造成不同的结果。因此，要想使问路问得准、找得对，问路者就应掌握一些问路的常识和技巧，这样才能取得理想的效果。

1. 问路时要态度和蔼诚恳，有礼貌，尊重对方。俗话说：“问路不讲理，多走五十里。”这就说明问路时说话要有礼貌，态度和蔼诚恳，当你向对方打招呼时，要尽量符合当地的习惯。只有你尊重别人，别人才会告诉你真情实话。如果你的态度强硬，说话蛮横，没有一点礼貌，对方不但不会告诉你，反而会给你指个相反的方向，最后吃亏的只是你自己。

在这里需要指出的是，问路除了对人要有礼貌外，还要善于选择询问的对象，懂得对方心理，找准时机。这三点是问路时需特别应该注意的。

所谓善于选择询问对象，就是指要注意寻找那些既知道路，又愿意说且不讲假话的人。假如你打听的是个外地人，他自己还不知道，怎么能够告诉你呢。倘若胡乱地给你指个方向，只能使你走



许多冤枉路。所谓要懂得对方心理，就是指要根据对方的心理状况，巧妙地适应对方，使对方乐于讲出你所需要询问的事情。比如街头卖茶水的老太太，他们一般都是当地人，知道的情况较多，是理想的问路对象，但你也应该了解，这些人心里想的主要是如何多卖一杯茶，因此如果你只向她问路而不买她的茶水，她一定很不愿意告诉你。你若顺应她们的心理，买上一杯茶，坐下来慢慢打听，老太太心里高兴，不但会详细地把路告诉你，还能使你了解到许多别的事情。所谓找准时机，就是指不要在别人正忙或不愿说话的时候打扰别人。如果你不看气色，不顾时机，逢人就问，遇到一个怒气未消的人，就很可能成为他的出气筒，或被怠慢或支到远远的地方，结果路未能问到，还添了一肚子气，实在不值得。可见，问路把握好时机是不容忽视的。

2. 问路要会听。所谓会听，就是当别人告诉你路时，你应听得懂、找得到。而要做到这一点，需要具有两个方面的条件：

一是要具有一定的方言和地理方面的知识，对方所说的有关地名、地物，你应该大致知道其位置和基本特征。比如：你问到A地的路怎么走，人家告诉你：“一直往前走，过B城后向东拐，沿大道到C村，然后再向南走五公里就到了。”如果你没一定的地理知识，连B城、C村的大致位置都不知道，就很难听懂人家的意思，有时甚至别人讲得越详细，你就听得越糊涂。二是听别人介绍时，要能抓住关键，记住典型标志；只有这样，才能不至于走错路，才能顺利地找到目标。

3. 问路后要会找路。问路时除了会问、会听以外，还应该会找路。这是问路的最后一道程序，也是最关键的一关。在旅游过程中，因不会找路而迷了路的是很多的，特别是在没有经验的旅游者中更是屡见不鲜。

一般说来，在城市的大街上，路比较好找；在居民区或山区，岔路很多，又无明显标志，就不太好找了。这就要求旅游者不但要记



住沿途的特征、标志，还必须有一定的地理知识和实际经验。比如：人家告诉你：“沿小路向前走二里，见岔道不要拐，到一个山脊上见到岔道再向右拐。”这就要求旅游者凭自己的知识和以前的经验，判断出走多远是二里，什么样的地方叫山脊。如果缺乏经验，把握不住应有的尺度，就很难找到正确的路。

正是由于有些旅游者缺乏一定的经验，心中慌乱而举棋不定，致使许多本不应走错的路走错。比如，本来要到山脊才向右拐，但由于对山脊没有一个明确的概念，当路过两个岔口还没到山脊时，就开始心慌动摇，恐怕因自己没认出来而错过。因此，看到岔口就觉得是山脊便开始提前向右拐了，结果走错了路。这种情况可以说是一种通病，而这种毛病只有在旅游中不断地积累知识和经验，才能逐渐避免。

游览活动有“五忌”

1. 忌用湿毛巾抹汗。游览活动，容易出汗，身上的毛管常处开放状态，如果用湿毛巾抹汗，容易使水分渗入毛管内，因此，最好用干毛巾抹汗。

2. 忌用体温烘衣。借助体温烘干湿衣，容易生病。按照中医理论，“背寒成疾”，因此，还是在休息时更换湿衣为好。

3. 忌立即入睡。大运动量运动后立即入睡，由于人体各系统机能未得到适当调节，各部位活动尚未转入正常。容易招致疾病。最好回味一下一天旅程，考虑一下明日活动。有条件的，还可写写日记。

4. 忌骤降低温。出汗后立即进行冷水浴或到风口急吹降温，会引起生理机能紊乱，神经系统失调，引起头痛、感冒。

5. 忌暴饮。出汗后适量饮些饮料解渴是必要的，但不宜喝得



过多,否则,会使消化系统和心血管系统增加负担,还会增加出汗,使体内盐分大量流失,易引起抽筋、痉挛,影响食欲。

住旅馆怎样自我保健

不少人出差或参加会议,需在旅社、招待所、宾馆食宿。有的外勤工作人员还得长期住在这些地方。虽然这些服务单位有不少已注意了清洁卫生,可是由于住客南来北往,流动性大,有的还住过外宾,如不注意,就可能感染性病和结膜炎、砂眼、肝炎、疥疮等疾病。住旅社、宾馆的人必须特别注意做好自我保健。

1. 房间内要经常开窗换气。一般旅社和宾馆,普通房间往往是4~8个人同住一室,人多,空气比较污浊,再加上有些人还吸烟,就容易交叉感染疾病。即使住的是条件较好的旅社或高级宾馆,卧室备有空调,但也常门窗紧闭,气温恒定,室内空气得不到流通,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“空调综合症”。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度。

2. 洗漱用具要自备,绝不使用盆浴。住旅社或宾馆,每天免不了要洗脸、洗澡、漱口。这时要注意不要使用公共洗漱用具,如毛巾、浴巾,漱口杯、面盆等。有的人图方便,喜欢使用公共洗脸用具,以为只要洗一洗或冲一冲就行了,却不知这样做并不能达到消毒的要求,仍存在传染疾病的可能。洗澡应采取淋浴,绝对要避免使用有可能引起传染病的盆浴。洗脸也在水龙头下用流水冲洗为宜。

3. 上厕所尽量使用蹲式而不用坐便器。住宿条件较好的旅



社、宾馆，客房多用单独的卫生间，设有坐式马桶。这种坐式马桶，最容易使人感染痢疾、伤寒、淋病、梅毒、疥疮等传染病。为安全起见最好不用，最好用每层楼中另设置的公用厕所，使用其中的蹲式便池。万一找不到蹲式厕所，可用清洁的卫生纸垫在马桶的木垫上再用。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，或用后用肥皂洗手，以免手被污染而得病。

4. 不要裸身睡觉。有的人习惯夜间裸身或仅穿短内裤睡觉，这在住旅社、宾馆时，是切切不可的。这样很容易感染多种传染病。因此，应穿一套宽长的内衣睡觉，出完差回到家里后洗净和消毒后再用。

5. 不要使用公共碗筷就餐。在旅社或宾馆的餐厅就餐，尤其是集体用餐，服务员准备了碗、筷、杯、盘、毛巾等，尽管经过了清洗或一般消毒，但这些餐具传来递去仍然可能成为传播痢疾、伤寒、病毒性肝炎的重要媒介。因此，要尽可能避免共同在一个盘里夹菜，应采用“分餐制”，每人一份饭菜，或者自备餐具。不得不集体用餐时，也要使用公筷或公勺，把菜拨在自己盘里，然后用自己的筷勺来吃。

上述自我保健方法，旅行者切不可小视，否则感染了疾病将会后悔莫及，甚至造成终身痛苦。

旅游中怎样选用护肤用品

在旅游时适当使用保护皮肤的用品，有利于皮肤健康，预防某些皮肤病的发生，并有一定美容效果。可根据个人皮肤特点及旅游地区气候特点等具体情况选用。

常用的护肤用品有雪花膏、香脂和乳液等。雪花膏是一种非油腻性的水质润肤品，在夏天旅游或面部油脂多的人，最好搽用含



油脂较少的雪花膏或乳液；皮肤易过敏者宜用微酸性雪花膏。在冬天或干燥地区旅行及面部分泌油脂少的人或皮肤细嫩者，可选用具有抗寒、润肤及防皱裂性能油质香脂、柠檬脂等。皮肤出现生理性萎缩、弹性减弱易干燥的老年或中年妇女，旅游中可搽一些富有营养的高档雪花膏，如“天鹅牌荷尔蒙雪花膏”、“万紫千红滋养蜜”、“抗皱增白奶液”等。青年妇女或儿童，其皮肤细嫩、抵抗力差，在旅游中更应注意保护皮肤，应搽用一些微酸性或中性、含脂量较多的膏、霜，如柠檬霜、嫩肤霜及高档香霜、乳液等。男性或中年妇女，皮肤抵抗力较强，可用一般雪花膏，如“冷香霜”、“白猫香霜”、“雅霜”、“友谊雪花膏”等。

在寒冷地区或紫外线照射强的高原旅行，除了在衣着方面加强防寒防晒措施外，还应在面部手部皮肤上搽一些油脂性护肤油、防裂油等。此外，花露水和爽身粉等，除有芳香气味外，还有杀菌消毒作用。夏天洗浴后在皮肤上洒或擦一些，有凉爽、舒适、醒脑、提神作用。花露水搽在蚊叮、虫咬和生疖子的皮肤上，能够杀菌消毒、止痒消肿。

还必须注意，千万不要将治病用的药膏和护肤用品互相代替。因药膏内含有抗菌素、激素等药物成分，若使用不当，不仅起不到保护皮肤的作用，反而可能产生不良反应，如发生皮肤过敏、药物皮疹等。

旅游途中怎样护肤

1. 在旅游途中，要爬山涉水，势必加大运动量，加快新陈代谢，增加分泌与排泄，脸部的汗水油脂如不及时擦净，经风吹日晒，就会使皮肤变黑变糙。因此，要注意脸部清洁。休息时，最好用温水洗一下脸，除去尘垢汗液。洗脸时最好用护肤香皂，切忌用碱性



过强的肥皂,尤其是干性皮肤者。皮肤洗净后,再抹点润肤或护肤霜,以抵御风吹日晒、增加皮肤的抗衰老能力。

2. 人在旅途中需要加强营养,补充水分和盐分,因而要多吃一些蔬菜瓜果之类的东西,增加体内的维生素和各种矿物质。还要注意休息,调节体力。过分疲劳容易损伤元气,引起内分泌失调,使皮肤松弛而出现皱纹。休息时,要用双手在脸部轻轻按摩,促使脸部血循环加快,保持脸部肌肤的弹性。

3. 早上起床后,用温水把夜间排泄出的油腻洗净。洗时用毛巾按摩轻擦,尔后再搽点润肤霜,使皮肤滋润。晚上,可用面膜涂在脸上,等面膜干后再除去,这样可把毛孔内的尘垢除掉。也可用磨面膏涂在脸上轻轻磨,除去因风吹日晒产生的老化角质层。

4. 炎热的天气,为防止皮肤失水,可搽点护肤霜及唇膏,使其滋润,并多饮些淡盐水或饮料。

怎样调节长途旅行产生的时差症

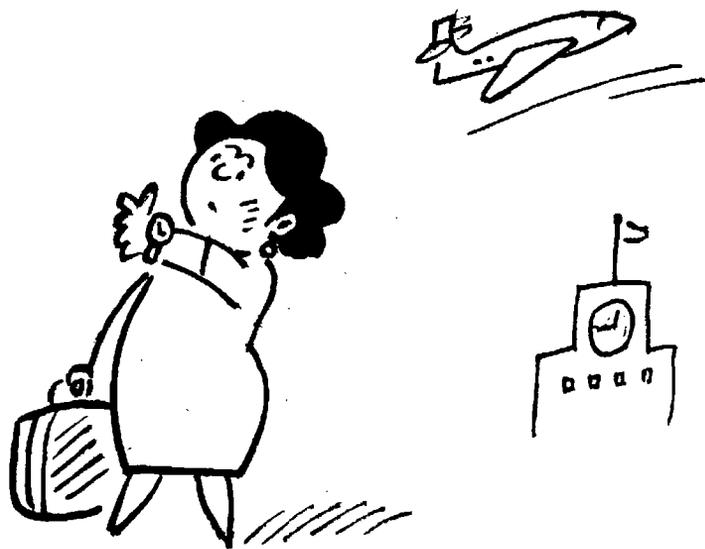
当长途快速旅行(如乘飞机)跨过四五小时以上时差的区域时,会使人们的生理及生活节奏完全变形,处于身心不协调的状态之中,这就是所谓的时差症。如果你出发时正处于夜晚,而你经过长途飞行到达目的地还是白天时,那么无论欢迎你的人多么盛情,景色多么迷人,你也不会有太大兴致的。

从古到今,人们由于白昼、黑夜的交替,已养成了以24小时为周期,定时吃饭、睡觉和进行各种活动的生理节奏。按照这个固定的生理节奏,到了该吃饭的时候肚子就会饿,该睡觉的时候人就会感到困倦。这种节奏如受到了时差变化的干扰,就会出现不想睡觉、精神无法集中等症状。

出现了时差反应,可以采用睡眠节奏调整法来进行矫治。例



如,当你到达目的地时,当地时间为下午4点,而出发地此时正是睡觉的时候,你可想象正在熬夜,努力克服睡意,等到当地时间为晚上6~7点以后再去睡觉。以后每天晚上推迟0.5~1小时就寝,那么过了4~5天后身体就能适应了。一旦睡眠节奏确定之后,其他节奏也会跟着调整过来的。



如果到达目的地的时间是清晨,而此时出发地还是深夜,正是睡得很香的时候,许多旅客会因熬不到当地的晚上时间而去睡觉,一觉醒来后却发现又到了茫茫黑夜,旅行情趣会大受影响。此时应先睡上二三个小时,然后强迫自己起床,到外面去晒晒太阳,促使生物钟加快,这样到了晚上以后,自己的生物钟也会到达睡眠时刻。

此外还可采用饮食调整法来克服时差症。在飞机上可以尽量



少吃些,到了目的地后按当地的进餐时间饱饱地吃上一顿,强迫自己的饮食节奏适合当地的时间,以此来调节其他的生理节奏。

怎样预防雪盲

你如果冬季到东北或西北看雪景,千万要注意预防雪盲。

太阳光中有两种主要射线,即红外线和紫外线。红外线穿透力弱,对人不足以引起损伤。紫外线穿透力强,达到一定量时,就可以对人造成损伤。白雪可以将太阳照射下来的紫外线大部分反射回去。这种反射的紫外线被人的眼睛吸收后,由于物理或化学性的刺激作用,就会引起角膜和结膜的急性发炎。开始,受伤的眼睛感到好像钻进了什么东西似的难受,很快出现刺痛或烧灼疼痛,并逐渐加重;眼睛怕见光线,淌眼泪,渐渐地看不清东西,严重的甚至发生一时性失明,故有“雪盲”之称。

在雪地作业或在雪地长时间行走的人容易发生雪盲。在高原地带,由于空气稀薄,紫外线照射特别强,也最容易发生雪盲。发生雪盲后,轻的约3~4小时就能自行恢复,比较重的要延续3~5天才能复原,角膜损伤严重的,要数周才可痊愈。

预防雪盲的办法很多,也很简便。首先尽量减少在雪地里作业,不得已时也不要不要在雪地停留时间过长。在雪地作业或通过雪地时,要戴有色眼镜;没有有色眼镜时戴无色眼镜也可以减少紫外线的吸收。取一个长方形的硬纸片,在纸片中间对准双眼的部位,各割一个水平裂隙,然后用绳子固定在眼前,通过裂隙观察看路,同样收到预防雪盲的效果。如果以上条件都不具备,可压低帽沿、眯着眼睛、用有色布遮眼等办法,来减少紫外线直接照射到眼内。

已经发生雪盲,应迅速脱离雪地,冷敷双眼,滴用1%的肾上腺素或鼻眼净,涂抗菌素眼膏及服用止痛药。



怎样预防“上火”

有的人坐火车,时间一长,就会出现口舌生疮,便秘肛裂的现象。这种现象就是俗话说的“上火”,它是由于人体在旅途中情绪紧张、代谢加快,以及饮食不合理引起的。

为此,要预防旅途中“上火”,一是要注意饮食的合理搭配。如果列车餐车供应蔬菜较少,旅客就要自己携带补充,多吃些水果,多喝水果汁,上车前后最好多吃些蔬菜。旅途中三餐要合理安排,早餐吃些面包、蛋类、咸菜,冲饮速溶奶粉;中晚餐应吃些松软易消化的食品,并适量补充肉食、蔬菜、饮用营养冲剂,旅途中,酒类最好不喝或少喝,以防“上火”。二是要适当活动。乘车久坐不动,会使食欲大减,消化不良,心情烦躁。所以列车停靠大站时,最好到站台上活动一下,放松放松,呼吸新鲜空气,以助于保持正常饮食。

乘车时口含话梅或一小撮茶叶,或在前额、鼻唇沟两旁涂一点清凉油(风油精)和云香精,不仅能防治晕车,还能促进食欲。

怎样在旅行时巧用生姜

生姜具有发热、散寒、止呕、化痰、解毒等功能。当外出旅行时,如能携带生姜数块,它将为您旅途的健康助一臂之力。

1. 治风寒感冒。当旅途中发生风寒感冒或畏寒发热症状时,可用生姜 25 克煎汤,加些红糖趁热喝下。

2. 治小虫入耳。出入林间、草丛时,飞虫入耳是常有的事。一旦出现这种情况,可用生姜取汁滴入耳内 2~3 滴,小虫便会



马上从耳内飞出。

3. 解蛇毒。如不慎被毒蛇咬伤,可将姜块切成细末,再用洁净手帕盖敷姜末于伤处,干后则换,蛇毒可缓解。

4. 治跌打损伤。行路或爬山时,不慎跌伤,对于无创面者,可用生姜轻擦伤部;如有伤口,可用姜汁调酒涂擦患处。

5. 除冻疮。在冬季旅行,手脚冻伤时有发生。如出现冻疮,可将生姜汁熬成糊状,涂于患处,几次便可见效。

怎样防治旅游腹泻

腹泻是旅行中最常见的疾病,故有人称之为旅游腹泻。这种腹泻一年四季均可发生,但以夏秋季节为高峰。

旅行中急性腹泻的致病病原体主要是产肠毒素大肠杆菌。本来大肠杆菌是人体肠道内大量存在的细菌,而且在肠道内并不致病。但是,如果大肠杆菌在一定的条件下转移到其他器官内,如呼吸道、泌尿道、胆道、腹膜、血液或脑膜内,就会引起严重的疾病。除大肠杆菌外,轮状病毒也是引起旅行中腹泻的病原体。这两种病原体都是通过对食物和水源造成污染后才得以传播的。此外,胃酸低的人更经不起大肠杆菌的入侵,很容易受到感染而发病。

产肠毒素大肠杆菌与轮状病毒引起的急性腹泻症状不同,前者以腹泻(一天可达10多次)、呕吐、腹痛或发热为主;后者既有腹痛、腹泻又有呼吸道感染(普通感冒)症状,故有人称其为消化道感冒。它们的共同特点都是起病急、排水样便,都能导致虚脱,迫使病人不得不中止旅行。

那么,对旅游腹泻该怎样预防,发生腹泻后又怎样治疗呢?

1. 注意饮食卫生,养成良好的个人卫生习惯。只要在旅途中



时刻牢记“防止病从口入”这一警句并严格遵守，一般是不会与腹泻结缘的。

2. 适当地服用药物预防腹泻。黄连素片是预防和治疗腹泻的良药,如果在旅途中感到进食后有胃肠不适,或对饮食店的卫生觉得不尽如人意,或进食的食物不太新鲜,均可立服黄连素片 2~3片,定能起到预防作用。



3. 如果不慎染上急性腹泻,应立刻采取治疗措施。急性腹泻治疗不及时,就会转变成慢性肠炎。慢性肠炎可反复发作,很难彻底治愈,虽不致危及生命,但可伴度终生。因此,对急性腹泻一定要急治:



- (1) 口服黄连素片 3 片, 1 日 3~4 次。
- (2) 口服痢特灵 1~2 片, 1 日 3 次, 注意过量很可能引起胃痛和厌食。
- (3) 口服易蒙停胶囊, 首次 2 粒, 以后每次腹泻后服 1 粒, 至治愈为止, 但每天不得超过 8 粒。

(4) 如无随身携带的药物, 可按摩治疗, 效果亦十分理想, 方法是: 病人俯卧, 两肘撑在床上, 两掌托腮, 用枕头或其他软物(约 20 厘米厚) 垫在靠膝盖的大腿下使腰部弯曲。施治者用两拇指按在第 2 腰椎棘突(棘突即脊梁骨上突起的、能用手触到或可看到的隆起骨) 的两侧以强力朝脚方向按压 2 分钟; 如此重复即可止泻。

急性腹泻非常伤身, 泻上 3 次, 即感乏力, 如泻上 6~7 次, 则全身发软、行走无力、两眼下陷。所以, 除了抓紧治疗外, 还应积极卧床休息。同时, 饮食要改用易消化的流质少渣食物, 量要控制。适当补充糖和盐水, 以防因泻水过多而引起生理病理改变。

怎样在旅行中速治头痛

引起头痛的原因很多, 如普通感冒、流行性感、鼻炎、中耳炎、鼻窦炎、扁桃腺炎、龋齿、脑炎、脑膜炎、脑外伤、脑血栓、高血压病、脑肿瘤、尿毒症、癫痫等等。根据头痛的程度、部位及时间, 能大致分出是哪种头痛。剧烈头痛常见于偏头痛、高血压、脑动脉破裂、脑膜炎等; 中等程度的头痛常见于眼部疾病、鼻窦炎、脑脓肿、脑肿瘤。鼻和眼疾病引起的头痛常位于前额前; 中耳炎、偏头痛引起的头痛常发生于颞侧部; 尿毒症、高血压引起的头痛常位于后脑枕部; 而动脉硬化、脑震荡、脑脓肿、一氧化碳中毒常引起整个头痛。在时间上, 眼疾引起的头痛常发生在下午, 鼻窦炎和脑肿瘤引起的头痛以上午较为剧烈, 高血压头痛则发生在早晨。这些是头



痛的一般规律,在临床上往往要复杂些。在旅行中,环境特殊,对头痛原因更不易区别,所以,对旅行中发生的头痛只能采取对症治疗。如是一般性头痛,完全可以治愈;如是其他疾病引起的头痛,则不那么容易治疗,只有去除病因才能彻底解除头痛,这当然是在医院条件下才能办到的。

对于旅行中发生的一般性头痛,可以采用下述非药物治疗,而且治疗简易、效果显著、无任何副作用。

1. 双手慢慢按摩整个头部,当后颈部和颞颥(靠近耳朵的上方)等有触痛或压痛点时,取一小块风湿膏粘上一颗火柴头或一粒仁丹或一粒米贴在痛点中央,就能止痛。

2. 推按太阳穴、颞颥、鬓角止痛。病人取坐姿,施治者站在病人侧面,用一只手掌支撑着病人的头后部(后脑勺)并将颈椎向前上方推动,同时另一只手用拇指和中指从左右两方分别按压颞颥、太阳穴、鬓角。然后令病人将头向后仰并呼吸3次,再轻轻地复原。整个动作过程反复3遍。通过按压推摩,脑充血和脑压得到调整,头痛便可解除。

3. 当独自旅行者遇头痛时,可将两手手指交叉放在脖子后边,轻轻地张开嘴,用两腕勒紧后颈部和下巴,将头向上方搂着,呼吸3次,然后复原。整套动作重复3遍。之后,两手握掌,用指尖轻轻敲打头皮,头皮松弛后头痛即痊愈。

可能有的人热衷于服镇痛药,效果当然理想,但旅行中要获得理想的镇痛药是不那么容易的,更何况镇痛剂有许多的副作用。另外,头部发沉、阵阵作痛的慢性头痛及心理性心痛,是不宜随便服止痛药的。所以,上述方法是旅行中解除头痛的理想疗法。



怎样防治落枕

落枕的医学名词叫颈部扭伤,多因枕头高度不当、睡觉姿势不当、睡眠时颈肩部受风着凉、突然转动头部等原因而引起。

防治本病的方法很多,根据旅行的特定环境和条件推荐几种治疗简单、见效快的方法。

1. 调整枕头的高度。这虽不是治疗的直接方法,但效果很好。枕头的高度因人而异,标准高度应是从肩端到颈根的距离。高于或低于这个高度都是不当的,说严重点是慢性自杀。有些报刊上说应是一拳的高度,这也是不当的。因为只有在翻身转动时不费力气、仰卧时能保持颈椎的生理曲度不改变才是恰当的。

2. 指压承山穴。取穴方法是:俯卧,脚跟向上抬起,在窝中央到脚跟连线的正中点为承山穴。指压时,左侧落枕按压右承山,右侧落枕按压左承山。每次用力按压5分钟,用力大小依患者能忍受为度。按压过程中,患者缓慢地左右前后活动颈部,千万不可用力过猛。轻症按压一次可愈,重症需延长按压时间或反复按压。一般两天之内可愈。

3. 摆动自治法。

(1)端坐凳子上,两臂自然下垂,先左后右地左右摆头20次。

(2)同样坐姿,胸挺直,低头至下巴挨到胸部为止,再仰头,停3秒钟;再重复低头仰头。反复20次。

(3)坐姿同前,向左右摇摆下巴(下颌),先轻后重,连续30次。

(4)坐姿同前,先将颈部尽量向上伸,再尽量往下缩,做15~20次。

(5)两手掌搓热,两手掌在颈部前后左右按摩,至局部发红发



热为止。以上5套动作可全做,也可每次选2~3项,每日两次。一般在1~2天后可愈。

4. 用手掐合谷穴。一边掐一边让患者转动头部,每日2次。1~2天可治愈。

以上方法,无论采用哪一种,都应注意颈部保暖,如再受凉,则会再发。

怎样解除旅行中发生的腰背痛

俗话说“病人腰痛,医生头痛”。这说明腰痛是很不好对付的。究其原因,主要是因为腰背痛的病因很多,如:急性腰扭伤、类风湿性髌髻关节炎、腰肌纤维织炎、腰椎骨折、腰椎结核、腰椎间盘突出、肩胛周围炎、老年性骨质疏松、肾盂肾炎、肾结核、肾结石、肾周围脓肿、妇科炎症等等。旅行中发生的腰背痛,主要是腰肌、背肌受劳累,或旅行住宿受风、受寒、湿侵袭,或旅行运动中扭伤、外伤所致。

由于旅行中的特殊环境与条件,对腰背痛不可能做彻底的鉴别诊断,只能采取对症治疗,但又不能随使用药。所以,如果旅行中发生腰背痛,建议采用简易按摩法。简易按摩法简单易行,疗效明显,不会产生副作用,即使不对症也不要紧。如果患者或同伴能肯定所发腰背痛是由于肩胛骨附近肌肉急性损伤或慢性劳损、急性腰扭伤、腰肌劳损、慢性腰臀肌损伤、腰椎间盘突出、腰椎骨质增生、隐性脊柱裂、坐骨神经痛、月经前后诸症等病症所致,其按摩疗效将十分理想。但患者不能自治,需请同伴根据下边介绍施行按摩。

简易按摩方法如下:

1. 背部抚摩法。以右手掌心置于背部大椎穴处,自上而下经



至太阳穴至悬枢穴止,再以手掌心置于脊柱一侧肩外俞处,向下经膈关至盲门穴平高处止,反复进行抚摩手法3~5分钟。

2. 背部直摩法。以两手四指掌侧并置于背部上方大椎穴平高处,向下沿脊柱两侧经膏肓至膈关穴止,反复直摩5~10分钟。

3. 背部分推法。以两手拇指分置脊柱两旁大杼穴平高处,其余四指置其两侧,自内向外下方沿背部肋间隙分推至腋中线为止,自上而下至胃俞穴平高处止,反复操作3~5分钟。

4. 脊背拿提法。以两拇指置于脊柱一侧之内缘,其余四指掌侧置其外缘,自背部上方大杼穴平高处,从上而下拿提背部及腰部肌肉至腰骶部之关元俞穴处,反复操作3~5分钟。

5. 背部拳揉法。以一手握拳,自背部左或右侧肩中俞穴处拳揉1~2分钟,再自大杼穴平高处起,经脾俞至肾俞、大肠俞穴止,两侧反复拳揉2~5分钟。

6. 腰部直摩法。以一手或两手四指并置于胃俞、胃仓穴平高处,向下直摩经肾俞、志室至小肠俞穴止,反复操作3~10分钟。

7. 背腰重压法。施治者以手执行杆或拉紧扶手,以左或右足底部横置患者背部大杼穴平高处,或纵置大椎、陶道、身柱穴处,另一足底部横置于患者骶部八穴处,作颤动按压2~5分钟。

8. 掌分腰法。以两手掌根部对置于脊柱正中,然后向两侧肾俞穴处分推,其余四指附于腰际,自内向外用掌根推动3~5分钟。

9. 叠掌按腰法。以左或右手掌置于腰部,再将另一手掌部置其手上重叠,以腰部正中之命门穴为 midpoint,做有节律的按压3~5分钟。

10. 旋腰法。施治者以一手拿定患者一侧之肩关节,另一手掌按在髂前上棘处,前后摇动1~2分钟,然后一手捋肩及肩胛骨尽力向后按推,另一手捋髂骨尽力向前推旋腰1次。



外出旅游期间如何防止性病

1. 旅游在外,临时住宿时,应要服务员更换被套、床单,清洗消毒用具,尤其注意不要只图省钱,而去住那些条件很差的旅店。
2. 在旅店洗澡最好用淋浴,不使用未经过消毒处理的浴巾、毛巾、面盆等。
3. 旅游在外,要思想坚定,谨防不法分子的色情引诱。



4. 找旅店,最好找住宿介绍办事点,或找国营大一点的旅店,不要听信那些在车站、码头拉客的人,特别是一些年轻姑娘的花言巧语。



5. 不要在外面买进口旧衣服。

6. 旅游归来后,男子如发现自己尿道口红肿灼痛、尿频、尿急、尿痛乃至尿道流脓等现象应立即到医院检查;凡是白带突然增多,排尿频、下腹常痛的女性,除应考虑常见妇科病外,还应检查是否染上淋球菌。

登山旅游时怎样注意安全

登峰凌顶,或观日出,或赏夕照,或眺茫茫云海,或睹巍巍群山,既能使人心胸开阔,饱览奇观异景,又能强身健骨,怡悦性情,是旅游活动的一项重要内容,因而受到旅游者的偏爱。但是,如果攀山越岭时不注意安全,稍有不慎就会发生意外事故。那么,登山旅游时应该怎样注意安全呢?

1. 要合理地携带行装用具,除各种必需品外,最好能带上拐杖、绳子和手电筒,遇到意外时,它们会发挥很大作用。

2. 天黑以前,一定要到达预定目的地,以免夜间露宿,造成诸多不便。

3. 登山要根据各人的体质,量力而行。年老体弱的人千万不要逞强好胜,爬山涉险。即使为了观赏某一景色必须登上险要地方,也要尽力保持步态平稳、缓慢。人多路陡之处,要格外小心谨慎,防止与游人碰撞。

4. 下山更应注意安全。上山时应保留一定的体力,不然下山时由于体力不济,腿脚发软,容易发生跌滑事故。另外,下山时切忌好强逞能,顺着山坡一溜小跑而下,这样往往会使腿肚发涨,脚尖充血,以致最后迈步都困难,同时这也是跌滑事故发生的主要原因。

除上述外,为防止登山时出现伤害事故,旅游者还应注意以下



几点:

1. 雨雪天、雾天不要冒失走险路,以免因路滑、视线不清而失足滑跌。

2. 年老体弱者、女同志途中应有身强力壮者作伴,以免遇到险情时无人照应。

3. 身体不适或感觉疲劳时,千万不要勉强登山涉险,此时容易因体力不支而踩空、滑倒。

4. 不要穿塑料底鞋登山。女同志登山千万不要穿高跟鞋。一般说,登山穿鞋底摩擦力大、软底、软帮、系带的鞋最好。

5. 爬山时穿单,歇时穿“棉”。登山时衣服可少穿一点,如停步歇脚,特别是汗流浹背时,要披上暖和的衣服,防止受凉感冒。

外出旅行怎样防扒窃

扒手行踪与众不同,大致可从三方面与正常人相区别。

1. 举止。扒手贼眉鼠眼,东张西望。由于其职业所致,无论坐、立、行动总是紧紧盯住过往行人的衣袋、提包(现在少女流行的挂带钱包诱惑力更大),有时抵近行人衣袋、物品试探察看钱物。

2. 穿着。头戴垮垮帽,便于被发现时遮面逃离现场。下穿大裆裤,便于隐藏扒窃工具和赃物,且行动方便。脚穿方便鞋,便于长跑、登山、上下车。

3. 神态。左右挤动,东游西荡,心神不定,既要寻找扒窃对象,又要提防被人发现。

扒手在行扒前,有两个过程:

1. 寻找对象。扒手首先判定被扒对象身份,一般以乡下农民、少女、妇女、外地单个出差人员、近视眼、老年人为主要对象。特殊情况,也对其他人员下手。



2. 试探。多次对行窃对象试探,看其警惕性高与低。如警惕性高,便小心行事;如不高,便大胆行扒。

扒手行扒,一般抓住三个时机:



1. 乘机。在拥挤的集市、车站、码头、影剧院、上下车门口下手,这时被扒者往往毫无察觉。

2. 乘挤。由于事故或发生混乱,人员惊慌拥挤,使被扒者误以为钱物慌乱中丢失。

3. 乘人之危。扒手几人围被扒者于单独角落、明挤暗扒,被扒者无可奈何,不敢声张。

要防被窃有三忌:忌拥挤、忌钱币金银手饰外露、忌单人长途



旅行。应做到四不：见混乱不慌、见僻静不走、见拥挤不参加、见行踪可疑者不靠近。当然，旅途中除尽量做到以上几点外，更重要的是看见扒手行窃，要敢于站出来与之斗争，使扒窃者变成过街老鼠，人人喊打。

如果外出旅游时随身携带的钱财，不慎被犯罪分子扒窃走，应当立即向当地公安机关报案。报案是公安机关立案侦查的依据，公民报案时，用口头与书面方式均可。

姑娘单独旅行怎样注意安全

如果您是一位热衷旅游的年轻姑娘，又是单身一人去闯世界，那么您要倍加小心，否则犯罪分子的黑手会随时向您伸来。

您在旅途中或是旅馆里会遇到大献殷勤的陌生男人，他们可能是一人、也可能是二人以上。这些陌生男人一般都很潇洒好客，也显得很有钱。说不定还会递上一张上面写有“某某公司经理”之类的名片。遇到这一类陌生男人，一定要记住：

1. 不要流露出自己缺少社会阅历而且很软弱。
2. 不管给什么许诺，都不要答应他们的约会，特别是晚上去他们下榻的旅馆。
3. 不要在舞会上接受他们馈赠的饮料，因为饮料里他们可能做了手脚，放上些安眠药之类的麻醉剂，他们可能会将麻醉后的姑娘带往旅馆或是外面偏僻的树丛角落。
4. 在外面餐馆用餐，如果凑巧遇见他们，不要以为你们已经见过一两次面就是熟人，更不能与他们一块喝酒，可能您觉得自己酒量不错喝点啤酒香槟没事，但往往由于这些“无所谓”而种下“祸根”，因为这往往是他们有意设计好的圈套。他们会用烈酒掺在啤酒里将某位姑娘灌醉，然后趁她神智不清时施以轻薄。



如在盛夏去海滩度假，尽情快乐之余要警惕犯罪阴影。千万要记住：

1. 如在海滩遇有陌生男人主动搭讪或当面奉承，最好不要搭理他，哪怕他自称是熟人或老乡，要相信这一切只不过是骗子行骗的常用伎俩。

2. 黄昏时不要去海滩独自游玩，因为此时海滩大多游人已回旅馆用餐或休息，独自一人时万一遇上歹徒很难得到救援。

3. 如一人一个房间，晚上睡觉或白天外出，不管是炎热还是什么原因，都要关窗锁门，不要轻视。因为犯罪分子很可能通过敞开的门窗在您回来之前就溜进您的房间，等您回来后施以非礼，或趁您熟睡中从门窗潜入侵害您。

4. 您可能想看日出起得很早，但最好去游人较多的海滩。

5. 您如果不得不在海滩过夜，请不要与陌生青年男女共用帐篷。

不管在旅途中还是在目的地，遇见有陌生男人挑逗或者拿色情书刊引诱，都不要感到害羞或者恐慌，要厉声斥责他，并设法尽快避开他；如果坏人直接动手动脚，要大声喊叫呼救，不要怕难为情或受到伤害；如果这一切防范都没有真正起到作用，很不幸遭到犯罪侵害，要立即去报警，并且保持与公安人员的密切配合。有一点可以放心，性犯罪案件属于隐私案，公安机关一定会替你保密。

怎样避免和对付劫盗的袭击

外出旅游住宿时，应尽量选择位于主要交通线上的旅社。住下后，要检查一下门窗是否可以关好。晚间开门要特别小心，有人敲门时要弄清楚来访者是谁才开门。外出时，不要在门上留字条，说你“一会儿就回来”等等。另外，外出时间不长时，最好把电灯、



收音机或电视机开着,给盗窃者造成屋中有人的错觉。

在街上行走时,要保持自信、从容不迫的态度,不要像一个弱者,显得惶惑或迷惘。行人众多的街道,可能有扒手混杂在人群中,你可以接近那些在街上漫步的人行走,不易受到打劫或偷盗。走路时,尽量不要把手插在口袋里,以免受到袭击时来不及抵抗。

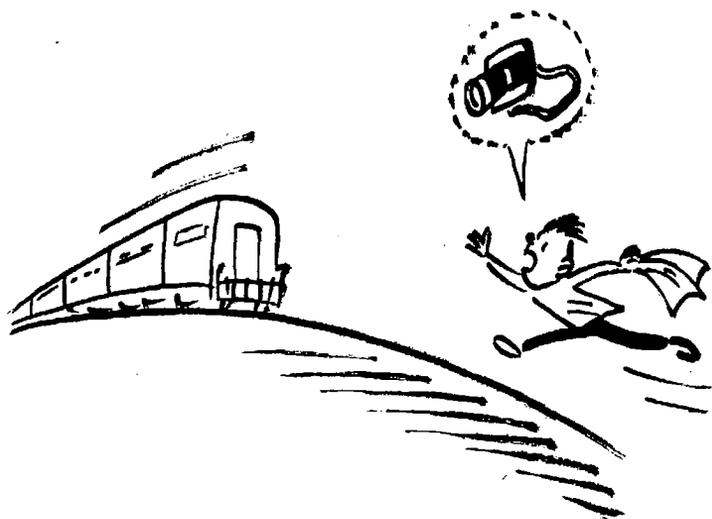
万一遇到劫盗时,旅游者应冷静沉着、机智勇敢地与罪犯作斗争。如果处在寡不敌众、性命遭到威胁时,要见机行事,要舍得财物,不可莽撞硬拼。罪犯侵犯人身安全时,可以拿起木棒、板凳等硬物进行正当防卫,但要注意后发制人。在与罪犯搏斗中,应设法巧妙地弄到罪证,在罪犯身上留下伤疤,记清罪犯的特征,以便事后及时报案,迅速侦破。群犯逃脱时,应盯住最弱的罪犯追捕。罪犯在犯罪时,内心都是胆怯的,只要勇敢、机智、顽强地与其斗争,就会取得胜利。

旅游者如果在旅游过程中遇到任何方面的威胁,都可向当地公安部门寻求保护和帮助。一旦发生意外,应注意保护现场,找好证人,及时向公安机关报案,同时,每一个旅游者都有义务帮助公安人员维护社会治安,积极协助公安人员与坏人坏事作斗争。

最后,为避免发生意外,在外出旅游前,应向亲戚、朋友打招呼,如果旅游目的地有亲戚、朋友也应设法与他们取得联系,使人们了解你的旅游方向、路线和时间及乘坐工具。当到达目的地时,应及时发出信件或通知有关人员,使他们了解你们旅程行迹,以免使家人惦念,同时也便于查询。

乘车怎样防止遗失物品

几乎每趟抵达终点后,客运部门都要拾到一些被旅客遗忘的物品。小到眼镜、茶杯、帽子;大至文件夹、提包等。



铁路规定,列车抵达终点时,旅客遗失的物品由列车乘务人员编制遗失物品记录,然后移交终点站登记、保管和处理。如果您到终点站发现物品遗失在车上,可到车站客运值班室询问。如果是中途下车的旅客发现物品遗失,或者旅客虽到终点站而一时无法亲自到车站询问,也可以写信给列车终点站的值班室,车站的工作人员接到来信会设法帮助查找。

当然,最好还是防止物品的遗失。应注意以下事项:

1. 睡卧铺的旅客起床后应检查一遍书籍、钢笔、手表、半导体、照相机等物品,避免裹到卧具里或掉在床铺缝隙间。
2. 到洗脸间盥洗时,手表放在小台板上容易忘记,最好揣在衣兜里。



3. 携带的物品要尽量集中放到一起，东一件西一件地最容易遗漏。
4. 到站下车前要清点一下自己携带的衣物，发现遗失，立即查找。
5. 上厕所时应注意随身带的钱物，防止掉入便池甩出车外。

怎样保护随身财物

由于旅游中情况复杂，环境变换频繁，加上旅游者不断地购买新物，输出旧物，当遇到时间紧迫、身体疲劳或众事缠身等情况，就很容易发生疏漏，造成财物损失。为防止类似情况发生，旅游者应注意以下几点：

1. 整理自己财物时，应尽量集小成大，聚散为一，把零散物品集中到大包里携带。

2. 专袋专用。经常使用的物品使用后不要随意乱放，用完后放回原处。出发前按袋检查，能及时发现遗漏物品，如帽子、毛巾、肥皂等小件物品经常丢失，就是因为缺少这种系统检查。

3. 要特别注意新的和碍手的物品。因为旅游者经过一段旅游后，对常用物品比较熟悉，临行前一般不会遗漏；对新得到的物品印象较淡薄，故容易忽略。随身的物品，如伞、手杖之类，在下车、上车等慌忙的情况下，也很容易遗忘，往往只拿着顺手的行李匆匆走掉，因此要格外留意。

4. 要事先做好准备。每当行李转移时，一定事先把行李收拾停当，只有这样才不会忙中出错。

5. 离开此地时，除检查手中物品外，还应对周围环境做最后细致的检查。诸如床上床下、桌里桌外、门后、杂物下面等等，从这些地方往往容易发现那些被遗忘的东西。



6. 旅游者对钱财及其他贵重物品,应妥善保管。

(1) 不要将自己的财物轻易示人,勿使外人知道携带物品的内容和存放位置。

(2) 自己与他人外形相似的物品不要放在一起,防止拿错或换掉。如发现有相似的行李或物品,应主动与之区别或拿开。

(3) 行李不要远离自己,要置于自己防范能及的地方。

(4) 钱财等贵重物品不要放在通常位置,应放在既安全又不显眼之处,避开扒手的注意。

(5) 放置贵重物品的装具应坚固可靠,钱包最好固定在身上。

(6) 不要轻易把行李托付给不相识的人,也不要被陌生人的花言巧语哄骗,轻易信任他人,以免上当受骗,如发现丢失,应及时报案,请有关部门帮助查找或侦破。

旅行中不慎落水怎样脱险

会游泳的人掉进水里,一般不会发生什么意外,但也有因慌张出事的。不会游泳的人掉进水里,问题就大了,一般都要靠别人来救。旅行中掉进水里的事还是比较多的,比如上轮船时在搭桥上被挤下水;人在甲板边沿或船舱外边走动时不慎滑倒跌落水中;或踩破薄冰掉进水中;湖上划游艇翻入水中,等等。那么,一旦不慎掉入水中怎样脱险呢?

1. 从船上掉进水里的事故比较多,也最具危险性,因为船是在航行中,而且有可能是在夜间,从船上掉进水里的人几乎都惊慌失措。其脱险方法:

(1) 只要意识到自己落水,就应大呼救命,让船上发现。呼救同时举起一只手,给船上的人提供一个目标。

(2) 穿有救生衣时,把腿屈曲起来贴近胸部,成胎儿状。这样



可以保存更多的体温。

(3) 没有穿救生衣时,要脱去笨重的鞋子或靴子,掏出口袋里的重物扔掉,衣服不要脱(即使湿的衣服也能保温),仰浮在水面(或踩水助浮)等待救援;也可用裤子自制临时浮囊,方法是脱一条裤子,仰浮着将两裤脚打结,然后拉开裤头,把裤子从头后向前一扬,两裤管即充满空气。这时用裤裆托住身体,将裤管夹在肋下,就可以为浮起而省下许多体力,增加了大量的救援时间。



(4) 不论有没有穿救生衣,都不要游泳去追船,那是追不上的,只会累个精疲力竭而已。

(5) 如果有人抛来救生圈,一定要用手去抓拢,之后将救生圈竖起一边,把头和一只手伸进去,然后再伸进另一只手。如果不是



用手去抓救生圈,而是想从下往上钻进圈内,那是徒劳的。

(6) 如是内河船,船上有人发现自己落水,可等待救援;如无人发现,可慢慢划向岸边,或向过往船只呼救。

(7) 如是海船,只有等待,一旦有船经过,要尽力呼救,能用红色衣物发出信号更好。

(8) 如是掉进海里,并且等来的是海浪,这时可要谨慎,弄不好会出大麻烦。浪一般是向岸边涌的,正好借力向岸游。浪头未到时休息,浪头一到,马上挺直身体,抬起头,下巴向前,双臂向前平伸,形成冲浪板状。浪头过后,一面踩水,一面回头等候第二个浪头涌来。注意,踩水时要防止两浪之间的回流把自己冲回原地,所以要潜下去踩,尽量弯腰踩到海底。快到岸边时,要把握好登陆时机,趁下一浪头未到之时,赶紧爬到岩石上,以免撞在岩石上受伤。

(9) 如是掉入内河无人救,可顺着水流向下游漂游,到河弯处登岸。

2. 破冰落水。寒冬旅行,北国的江河湖泊水面多已冰封,可溜冰,但水上的冰并非处处一样厚,薄的地方就容易破冰落水。一旦掉进去,不论会不会游泳的人都有很大危险性。掉进去后,不能等人来救,要运动,否则会很快冻得浑身无力。这时两脚要像骑自行车一样踩水,双手不停地划,同时用手爬到冰上。如果冰薄易破,应继续破冰向前推进,直到坚冰出现。此时,双手伸到结实的冰上,双脚往后蹬,趴到冰上后,不要直起身,应卧着滚向岸边。安全上岸后,找个地方取暖,并不停地活动。如无取暖处,身上的湿衣服也不能脱,直至找到暖和的地方再脱下来,并更换。



怎样防止动物和植物的伤害

一般情况下,旅游者很少会遇到凶猛的野兽,但若在较荒僻的山里,就可能遇上熊、豹、虎、野猪、狼等。除狼爱袭击人外,其它猛兽一般很少主动袭击人。旅游者不要冒险进入荒僻的山区,特别是单身徒手的游人。一旦遭遇,也不必害怕,只要不慌不忙避开就可,切忌仓皇逃窜,这反而会引来麻烦。对付狼,首先要知道狼是狡猾、凶残、多疑的。距离远,当然可以跑开,若距离近,你可蹲下,晃动身边的东西,如挥动手杖、树枝等,让它不敢贸然进攻,然后你伺机跑掉。狼怕大声响,你可把随身带的收音机等开到最大音量,或敲起水壶、饭盒,或放爆竹,据说一个“二踢脚”能把狼吓跑二里地。晚上,狼怕火和亮光。可将手电、打火机、火柴等使用起来。若狼扑来时,你就要与它拼斗,狼是“铁脑袋,豆腐腰”,要向它的腰部猛击。狼还会绕到你背后搞突然袭击,当它的前爪搭在你肩膀上时,切勿回头,要缩头耸肩,等狼转到你面前时,用拳猛击其下颌。

除野兽外,其他伤人的动物主要是蛇,毒蛇毒性大,分布广,也不容易发现,因此对旅游者来说,危害很大。预防蛇咬,可以“打草惊蛇”,在草丛边或草丛中行走时,可用棍棒、拐杖等在前边拨草开路,如有蛇,它受惊后会悄悄溜掉。穿过树林时,要戴上帽子,以防树上的毒蛇突然袭击。一旦遇上毒蛇,也不必惊慌,能避开则避开。若它向你进攻,则可用木棍之类东西猛打其离头七寸之处,这是蛇的心脏部位,很容易打死它。万一被蛇咬了,应赶紧扎结伤口上部肢体,防止毒血流向心脏。然后挤压伤口,使毒液排出,伤口用清水,高锰酸钾溶液冲洗,口服蛇药,送医院治疗。

在游山观景中,有时难免被蜈蚣、蝎子、蜜蜂、蚊子等叮咬伤,这些虫子体内也有毒腺,被叮咬伤后,不单是局部红肿、疼痛,还可



能发生急性中毒。预防方法：注意保护自己，不赤足，勿露臂野外行走，不赶夜路，不在室外露宿，随身带上花露水、风油精、肥皂等物，一遇上被虫子叮咬后，就在局部涂点，可减少疼痛，防止感染。如遇上蝎子咬伤，可用肥皂水、碱水或氨水冲洗，因为它所分泌的毒液是酸性的，用碱性液后，可中和毒素，降低毒性，减少肿痛。

植物的伤害，一般是当心有毒植物。如云南的箭毒木树，其汁有剧毒，“见血封喉”，甚是危险。有些野生蘑菇、野果有毒，切不可随便来吃，否则会引起食物中毒。另外，有些植物有刺，要当心被其刺伤。

大蟒缠身如何解脱

巨蟒害人与猛兽不同，不是一下子将人扑倒撕裂，咬碎吞食，而是毫无例外地先围缠住人，将其压迫窒息，有时再拧绞拉挤，使之变长缩小后，再慢慢吞下。因此，遭到大蟒攻击后，只要能解除缠身，就可以获救。其实，巨蟒这种令人望而生畏的庞然大物也有意想不到的“弱点”可以被人攻击。

巴西旅行家沃尔特在穿越巴拉圭盆地一片密林时，误踩了一条已经怀孕的蟒蛇。被激怒的雌蟒一跃而起，瞬间就将他一圈圈铁桶似的牢牢缠住。富有森林防身经验的沃尔特在大蟒飞起的一刹那，虽然来不及躲避，却没有忘记迅速举起双臂，因而两手没有被缠绕。沃尔特立即感到胸闷气憋，呼吸困难。他当即抽出匕首猛刺蟒身，巨蟒顿时鲜血直流，但是反而缠得更紧了。沃尔特眼冒金星，觉得肋骨都快要被挤断了。忽然，他想起最近一份科普报纸上看到一种制服蟒蛇的新招。于是，他沿着蟒尾，在它的腹部下端找到一个小孔，即肛门，再用手指狠狠戳了进去。说也奇怪，巨蟒立刻全身松软下来了。沃尔特再连捅几下，大蟒马上从他身上自动滑落，窜



进草丛,逃之夭夭,沃尔特终于“蟒口余生”!

旅行中被困在野外怎样求生

旅行意外受伤、迷路离群或因气候恶劣而掉队,最后孤身一人被困在野外,弄不好会酿成悲剧。被困后,首先想到的是怎么过夜,其次是怎样通知其他人。

1. 藏身。无论被困在何方,都应该找到一个既能避风雨,又能防寒暑的临时栖身之地。夏日选择藏身之所,应选通风背阳之处,但夜间要注意防风寒和驱蚊虫。冬天应选择干燥向阳的地方,如向阳背风的岩石、洞穴、树林或矮树丛。如在雪地,可掘雪洞藏身。雪洞要深一些(一般2~3米),要戳一至两个通气孔;人不能直接坐在洞内的地上,要做一个坐台;人藏在里面只能养神,绝不要睡着,否则会冻坏;洞口应用雪封上,洞外要做出能让人产生疑问或猜想的记号,以引人好奇而达到获救的目的。

2. 饮水。发出一段时间的信号后,若仍无回应,可开始找水喝。水对于生命最重要,一般人断水后只能活几天,热天则更短。在雨量充足的南方或森林茂密的山上,找水是不难的,而且一般都可直接饮用;雪地水源最丰富,冰雪即是水,不过要烧开后才能饮用,否则会引起腹泻;平川找到的水,多为死水,要烧开后再煮上10分钟才保险。如果找到的水源又脏又有毒,而且只此一处有水,为了活命也得喝。但不是直接喝。要过滤后烧开后煮10分钟才能喝。过滤方法是:大胶袋一个,在底部垫上一层细砾石,再铺上一层沙子,沙子上铺一层木炭粉(木炭可从取暖和煮火的火中取得),再一层砾石、一层沙、一层炭粉,如此层数越多越好,每层厚2.5厘米。之后将袋底扎几个小孔,滤过的水将从此孔流出。这些准备做好后即可对脏水进行过滤。沙漠中找水比较困难,为了活命也得找,可



有几种方法：

(1) 跟踪昆虫和动物找。观察到有苍蝇、鸟或野兽活动时，跟于其后，必能找到水。

(2) 在干涸的河床、潮湿地带或绿色植物根部的四周，可能挖出地下水。

(3) 利用太阳的热取沙石中的水气。其方法是挖一个小圆饭桌大小(90~100厘米)的深坑，坑的中央放一个干净的大饼干盒或饭盒(如无这些容器，可用食品袋装满毛巾等吸水物)等收集水的容器，容器周围放些鲜树叶或其他绿色的湿植物，坑上用一块大塑料布将坑口全部盖上，塑料布四周用石头等物压住，塑料布正中放一块小石。太阳照射后，坑内的水气不断在塑料布上形成蒸气而聚积到坑中央的容器内，一天可收集到2升水(正常人在阴凉处维持生命需2.25升水)，基本上够维持生命的水量。

3. 食物。食物是体力的源泉。有了水，能维持生命，没有食物则无力行动，如果一个男子汉一周不进食，就会出现一系列的严重症状。所以，除了靠随身携带的食品充饥外，还应积极寻找食物。困在野外，可以靠山吃山，靠水吃水；即使困在沙漠也会有许多的植物根可供食用。这里关键的问题是要煮熟吃。任何未曾见过的动植物，都要用细火煮上1~2小时。吃时先吃少点，看有无腹痛等反应，如有则说明有毒。这时可用手伸口中抠咽部促呕；或将木炭磨成粉，用大量清水送服两汤匙，即可将毒素吸去。

4. 生火和保存火。未被困前，打火机一定要随身携带好。被困后，取暖、煮水、煮食物和驱蚊虫都离不开火。怎样生火和保存火呢？

(1) 引火物。晴天不用细说。雨天或雪地，可在树底下和岩石下寻找，桦树皮、老松枝、松树的暴露根、苦楝树都是不怕雨水的引火物，大都有油脂、易燃。实在找不到引火物时，可考虑撕取衣服



上可有可无的布片、棉衣下摆部的棉絮、酒精棉等。

(2) 生火。城里人大多没烧过土灶火,这时生火一般都有些困难。方法是先在当风处垒一个简易灶,垒成40厘米长呈八字形的灶、灶口(宽的一端)向风。然后,在灶内先交叉叠放些小树枝、木片类易着火的柴或干草,上面再放些粗枝等。用引火物点着后,烧旺了再加大根的柴。注意加柴要松。土灶烧火忌搬动已着火的柴。

(3) 保留火种。当不再需要烧煮食物或要过夜时,先往灶内加层柴,着起来后竖着立放20厘米左右长度的、酒瓶颈粗细的木条或树枝棒,放满一灶,待其底部烧着,即将灶四周封起来(湿泥最好)在灶口留3厘米宽、5厘米高的进气孔,在灶的后部(窄端)捅两个出气孔(指头大一个)。这种方法,即能保留火种,又能取暖,炉灶内的柴烧完后都成木炭,木炭又可供煮食和取暖用。还有一种保留火种的方法,是先烧起一堆火,丢上一捆草,再在其上加盖湿树枝和湿草等,最后在上面盖压一层泥土和几层草皮。

一个人被困在野外是件恐怖的事,两三个人一起被困,情况就会大不一样。但无论几个人,只要会利用大自然对人类的施舍物,一般不致被困死。

怎样在野外发求救信号

从远处或空中很难看到在郊野的旅行者,但旅行者可利用下列不同的方法使自己较易为人发现。

1. 国际通用的山中求救信号是哨声或光照,每分钟6响或闪照6次,停顿一分钟后,重复同样信号。

2. 如果有火柴和木柴,点起一堆或几堆火,烧旺了加些湿枝叶或青草,使火堆升起大量浓烟。

3. 穿着颜色鲜艳的衣服,戴一顶颜色鲜艳的帽子。



4. 用树枝、石块或衣服等物在空地上砌出 SOS 或其他求救字样,每字最少长 6 米。如在雪地,则在雪上踩出这些字。

5. 拿颜色最鲜艳又阔大的衣服当旗子、不断挥动。

6. 看见直升机到山上来援救而飞近时,引燃烟幕信号弹(如果备有的话),或在垂索救人的地点附近生一堆火,升起浓烟,让机师知道风向,这样能帮助机师准确地掌握停悬的位置。



在荒岛怎样求生

海上求生者发现岛屿时的激动心情是可以想象的，但接近岛屿准备登陆时必须冷静、谨慎。

1. 登岛之前应先注意观察，如果岛上有人，要用一切可行的方法进行联系，争取其救援；如果岛上无人，则要格外注意是否存在危害人类的动物，以便早做准备。

2. 选择安全登陆点。一般不宜在夜间、而应在白天高潮时实施登陆。对岛屿周围的暗礁必须加倍小心，应该耐心观察清楚再靠近。太阳位于头上或背后的时刻最利于观察。在接近岛屿时，艇首应有专人探测水深。

3. 到达岛屿边洞沿时，艇上人员应分编为两组，一组留守艇、筏上，另一组上岛探明情况。

4. 当探明岛上可以驻留时，应将物资及艇、筏移至岛上，艇、筏要妥善保存，以备再次使用。

5. 如果情况允许，没有对人有较大危害的动物或昆虫存在，那么可以在岛上安顿下来，耐心地等待救援。同时要避免风吹雨淋，设法获取维持生命的食物和淡水。