

庄恩岳 张树夫 贲国栋 主编

旅游的忠告

浙江人民出版社

致 读者——让我们携手同游

忘记烦恼，躲开喧闹，带着憧憬，辟一处“结庐在人境，而无车马喧”的仙境，看一处飞流瀑布，踏一方红尘净土，赏心悦目，旅游很美。

背起行囊，跋山涉水，寻一遍“欲穷千里目，更上一层楼”的旧迹，身疲而心倦，旅游很辛苦。

有迷雾般美的憧憬，放歌自然的纵情，人约黄昏的期待，旅游很浪漫。

旅游是春天的踏青，夏天的避暑，秋天的赏叶，冬天的休闲。但要完全体会旅游的乐趣，旅游前的准备显得极为重要——

到哪里旅游，走哪条线路？

如何穿戴，如何装备？

旅游饮食要注意哪些问题？

帐篷宿营、篝火架设要注意什么？

怎样防止受骗上当，如何保证一路平安？

境外旅游又要特别注意哪些事项？

《旅游的忠告》将一一为你指点迷津。

来吧，让我们携手同游。

作者

2000年初春

目 录

择兴趣而出游

——旅游地点与旅游方式的选择

- 一、领略自然风光 / 2
- 二、宗教圣地及名岳的观光 / 13
- 三、游览历史古迹、文化名胜 / 18
- 四、旅游时间与旅游地的选择 / 28
- 五、林林总总的文化旅游 / 32

轻便休闲踏行程

——旅游服饰的忠告

- 一、不同季节的穿戴学问 / 45
- 二、依据不同的旅游方式而选择 / 63
- 三、依据不同年龄及身体状况而选择 / 64

降低风险靠自保

——旅游的保健与安全

- 一、旅游中的自我保健 / 68
- 二、旅游中的人身安全 / 80
- 三、旅游保险介绍 / 92

特色佳肴会品尝

——旅游饮食忠告

- 一、旅游与饮食文化 / 94
- 二、中国的菜系和各地名菜介绍 / 95
- 三、中国主要旅游客源国的饮食特色 / 112
- 四、旅游饮食应注意的问题 / 119

出门在外休息好

——旅游住宿的忠告

- 一、入住旅游饭店须知 / 122
- 二、野外帐篷宿营须知 / 131
- 三、野外无帐篷宿营须知 / 134
- 四、居民点或旅游基地宿营须知 / 135
- 五、篝火架设与途中休息须知 / 136

事先早知道 事后少麻烦

——旅游交通忠告

- 一、旅行应考虑的几个问题 / 140
- 二、乘坐具体交通工具须知 / 142
- 三、骑自行车旅游忠告 / 153

四、徒步旅游忠告 / 154

五、旅途中问路的忠告 / 154

滥购物后悔莫及

——旅游购物的忠告

一、旅游购物四戒 / 158

二、如何过好旅游购物关 / 168

三、中国各地特色旅游商品介绍 / 171

身在境外要处处留心

——境外旅游忠告

一、出境前要了解相关政策和法规 / 185

二、慎重挑选具备资质的旅行社 / 187

三、出入境须知和海关有关规定 / 189

四、出境旅游的住宿忠告 / 197

五、入乡随俗——尊重当地民俗风情 / 201

六、境外游中的一些注意事项 / 208

附录

一、我国境内游的主要路线 / 228

二、出境游的主要路线 / 232

三、特许经营公民自费出国旅游业务的旅行社
名单 / 239

后记 / 242

择兴趣而出游

——旅游地点与旅游方式的选择

旅游，作为现代人生活的一个重要组成部分，在人的生存状态中发挥着越来越大的影响。人的本性是追求自由的，是希望心灵放松、处于自由和谐的状态之中，所以人们只要可能，总是设法去冲破、摆脱种种的社会束缚和文化桎梏，尽量向自由的原始状态回归。而在旅游过程中人们通过欣赏与了解自然、人文景观，不仅能缓解现实社会带给现代人的种种压力，陶冶性情，提高人的审美能力，还可以获得有关自然、地理、人文历史、民俗风情等各种知识，于是，回归自然、投入新环境的旅游就成为时代潮流。

那么，在每个人的闲暇时间、精力和财力有限的情况下，应该如何选择旅游地点呢？

由于各个旅游者的兴趣不一样，因此对地点的选择也会产生差别。如有的旅游者喜欢欣赏历史文化名胜，以期从中获得知识，开拓视野；有的旅游者则喜欢投身大自然，领略自然界的美丽，休养身心；有的旅游者则喜欢游览宗教圣

地，从而去体会那份神秘和神圣的感觉；还有的旅游者则喜欢探幽趋险。下面我们逐一浏览。

一、领略自然风光

自然风光是由自然地理环境的各要素组成的，如地貌、水体、气候、动植物等，人们称其为旅游的第一环境。旅游者通过对自然风光的观赏、游览，可以感受到大自然的壮美、神奇，丰富自身的感情，同时也能开拓视野，增长知识，身心得到很好的休息。下面分四大类对自然旅游资源逐一作一介绍。

1. 地貌

地貌是自然旅游资源中最重要的组成，是其他各类自然风景资源和某些人文景观形成的基础，同时它决定着风景的构架、意境和气势等主要特征。

我国的风景名山分布极其广泛，主要集中在东部和西部地区，从成因上看，可将其分为四类：

花岗岩山地。其主峰突出，山岩陡峭险峻、气势宏伟，多奇峰、悬崖、深壑、怪石，雄伟壮观，主要分布在东南部地区，如黄山、华山、泰山、九华山、衡山、普陀山等。

丹霞地貌。其特征是在中国南方红色砾岩上发育出奇峰、赤壁、岩洞等特殊地貌景观。著名的有广东的丹霞山和金鸡岭、福建的武夷山、湖南的武陵源、四川的青城山、江西的龙虎山等。

火山熔岩地貌。它具有山锥、火口湖、堰塞湖、温泉、熔岩台地等，在我国主要分布于环蒙古高原区、环西藏高原区和环太平洋区三个地区。我国境内火山大多是死火山，只有5个活火山（1个在新疆，4个在台湾），6个休眠火山（分别位于五大连池、长白山和腾冲），其中休眠火山就是主要的富有景观魅力的火山地貌。

另外还有其他岩石的风景名山，如浙江的雁荡山是以流纹岩为基质的，江西九江的庐山是以古老变质岩为基质的，而江苏南京的紫金山则是以紫色岩为基质的。

旅游者要想更好地领略和欣赏风景名山，应注意以下几点：首先要了解山岳的类型和成因，这样才能对出岳的美景有深刻的理解并产生丰富的联想。比如在褶皱出地中旅游，如果不懂得“褶皱”就无法作深层的欣赏。对不同尺度的风景地貌应选不同的观赏位置。对于大尺度山岳地貌整体，宜远眺不宜近观，“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，说的就是这个道理；对于中尺度的风景地貌则以中景、侧景和合景的方式观赏，才能获得雄险、峻峭、秀丽、幽静等美感；对于小尺度的造型地貌，宜近景观赏，从而在旅游者心目中形成情与景、意与景的交融。对某些特殊的峰峦景观，应采取多角度观赏，才会得到多样的美感体验。如雁荡山有两座奇峰，朝着不同的方向展示出不同的形象，因此有“合掌峰”、“夫妻峰”、“雄鹰峰”、“双乳峰”等多种称呼。总之，风景名山的欣赏，是须久久观察、细细品味，融悟于景、化景成情，才能真正领略到山岳景观的精粹。

除了风景名山之外，在地貌旅游资源中，还有冰山雪峰、喀斯特地貌、海岸岛屿、沙漠戈壁等，其中由于喀斯特地

貌造型别致而具有极大的观赏价值。由于喀斯特作用的特殊性，其所形成的地表形态的多样性和奇异性十分令人陶醉，如石林、天生桥、峰林、孤峰、边石堤等，同时溶洞、地下河、地下湖等地下喀斯特景观也是一道别样的风景。在我国，喀斯特地貌遍布南北，其中广西、贵州、云南东部地区有大面积连片分布，这里气候炎热，降水丰富，石灰岩厚度大、质地纯，形成了世界上最大的喀斯特风光区，如闻名中外的桂林山水、漓江风光、路南石林等。从景观总体看，喀斯特地貌形象秀丽，“千峰耸翠，亭亭若竹竿玉立”，一石一洞都玲珑剔透，景色层出不穷，其造型犹如精巧细腻的牙雕。人游其间，如行画中。

喀斯特地貌不仅以其美丽的景色吸引众多的旅游者，而且还以复杂的景观结构、奇特险峻的造型和神秘的现象为多种旅游活动的开展提供了条件，如洞穴探险、峡谷漂流、悬崖攀登、科学考察和考古等。

2. 水体

水是自然界分布最广、最活跃的因素之一，也是最有生命力的塑景、构景因素之一。高山大河有汹涌澎湃之势，山间小溪有潺潺之音；平原河流蜿蜒流淌，大江湖泊烟波浩淼；微风涟漪使人感到宁静素雅，急流奔腾使人感到生气勃勃。瀑落深潭，声震故里；泉涌如驰，生机盎然。可以这样说，水和山、动植物、建筑物相映成趣，能增加风景区的明媚和活力。

但是并非任何水都能构成水体旅游资源，只有环境卫生质量好、水体自身具有优美度，才可以构成水旅游资源。

水体自身的优美度包括形态美、色彩美、美丽光影以及声音美。所谓形态美是指水体分布呈现不同形状：江、河、溪、涧等属线型水体，宛若银带奔流不息，其长短、宽窄、曲直变化万千；大海、大湖一望无垠，波涛万顷，有开阔雄壮的美感；小的水面则有宁静、安谧的意境。色彩美是指透入水中的光线受水及其中悬浮物的选择吸收和反射作用的影响而使水呈现不同的颜色，如海呈现蓝色，瀑布中的“百练”、“百绢”等因阳光、地势呈迷人的白色。美丽光影是指水体近周的山、石、树、花及白云、蓝天、桥梁等都会因阳光的照射而在水中形成影像，虚实相互辉映，构成美景。正如诗曰：“水底有明月，水上明月漂。水流月不去，月去水还流。”声音美是指水体受外力冲击或自上而下的流动发出的种种声响给人以听觉美，如激流咆哮，怒涛澎湃，溪流潺潺，泉水丁冬……都各有情趣。

俗话说，山是水的筋骨，水是山的血脉，风景胜地大多以有水为佳。溪流、瀑布使山地变得生动活泼，云雾使群山时隐时现，似有似无，产生缥缈朦胧之美。水滋润了花木，养育了动物，从而使景色秀丽，充满生机。郭熙曾说：“山无云则不秀，无水则不媚。”

水体旅游资源包括海洋旅游资源、湖泊旅游资源、江河旅游资源、涌泉旅游资源和瀑布旅游资源等。

（1）瀑布。

瀑布有很高的观赏价值，它将山水完美地结合在一起，形、色、声三态俱佳。瀑布，往往或飞泻悬垂而下，或遇石散开成长状而落，给人以雄、奇、险、壮之感；大的瀑布发出轰鸣之声，足以使游人惊心动魄。它们与山石峰洞、白云蓝天、

林木花草等协调结合，构成了美若仙境的奇妙世界。

我国最大的瀑布是黄果树瀑布，也是世界上第四大瀑布，位于贵州镇宁布依族苗族自治县西南的白水河上。海拔最高的瀑布是吉林天池瀑布，位于长白山上。长白山因酸性岩浆颜色浅淡，加上山顶每年积雪时间久，终年银白，长白山主峰白头山顶，有一火口湖天池，海拔2100米，为中朝两国的界湖，天池有一缺口，经过1000多米的谷地，在1250米处的龙门峰下，断崖陡壁兀立，池水猛然下跌，泻落深涧，形成高达68米的天池瀑布，犹似白练倒悬，银龙飞舞，轰鸣似雷，惊心动魄。

除了这两大瀑布，我国著名的瀑布尚有川黔交界的十丈洞瀑布群、山西壶口瀑布、黄山三瀑、庐山瀑布、雁荡十三瀑、贵州重安镇的重安间歇瀑布，以及泰山黑龙潭瀑布、崂山瀑布、沂山瀑布、福建九鲤瀑布群、云南昭通大标山岩瀑、湖南修武云台山瀑布和湖北蕲春的笔架山飞瀑。

（2）海洋。

随着人们对海洋的认识的不断变化以及西方旅游界提出“回归自然”的口号，全球范围内出现了前所未有的海洋旅游热。海洋旅游资源包括海滨旅游资源和海岛旅游资源。富于变化的美丽风景是海滨旅游资源的重要特色：一望无际的大海，宽阔洁净的沙滩，旖旎壮观的海上景色，使人心境澄明而又充满激情。气象万千的海洋景观更富有浪漫的魅力、撼人心魄的威力，也更符合游人回归自然、追求淳朴的心理。

（3）江河。

江河是地球的血脉，它孕育着文明，同时与沿岸的山林

风光、丰富多彩的人文景观和谐结合，形成了秀丽多姿、景象万千的景观。在河流中上游，河面狭窄，水流湍急，奇峰罗列，峡谷幽深，山光水影，瀑布深潭，急流险滩，摄人心魄，而河流下游则水面展宽，时而贴近山麓，时而展延平川，形成了风貌各异、魅力无穷的旅游景观走廊。如我国的长江、黄河、漓江等。

（4）湖泊。

湖泊作为水文旅游资源的一个重要部分，它们有的身居高山，银峰怀抱；有的静卧原野，烟波浩淼，同时与周围的人文景观相融合，形成了极具特色的旅游景观。人们常用“湖光山色”、“水天一色”等来形容自然风光的娇媚多姿。如我国的杭州西湖、江苏太湖、江西鄱阳湖、湖南洞庭湖等。其中洞庭湖湖周荷稻飘香，湖上帆影如梭，烟波浩淼，岳阳楼临湖矗立，其建筑别具一格，且有被称为绝品的范仲淹撰、苏子美书的《岳阳楼记》，还有“白银盘里一青螺”的君山等等，给人以极强的吸引力。

（5）涌泉。

我国是世界上泉水最多的国家之一，涌泉分布十分广泛。泉水具有很高的观赏价值，有些泉时流时歇，乃至定时而变，这就是所谓的“间歇泉”。“水热爆炸泉”则是一声巨响，泉水夹带着大量蒸气、泥砂等直射高空，极为壮观。另外还有水火同源泉、喊泉、彩色泉等。泉水有的清冽甘美，似琼浆玉液；有的富含氨基酸，对人体有益，适于饮用和酿酒；有的温泉，适于沐浴、治病；有的矿泉水含有稀有元素，具有医疗价值。我国的名泉很多，如镇江的中冷泉、无锡惠山泉、苏州虎丘观音泉、杭州虎跑泉、庐山谷帘泉、北京玉泉等等。其

中，最具代表性的是在山东济南，它有名可考的泉就有108处，被誉为“泉城”，趵突泉、珍珠泉、黑虎泉、五龙潭四大泉群是最具影响的。

(6) 海滩风景。

海是浩瀚广阔、深沉博大的水体。有时平静温驯，有时波涛汹涌，有时像温柔典雅的抒情诗，有时像奔腾咆哮的勇士。我国著名的海滨从南到北有三亚、北海、中山、深圳、厦门鼓浪屿、普陀、威海、青岛、烟台、北戴河、大连、兴城等等。在这些景区，和煦的阳光，悠悠的白云，宽阔柔软洁净的海滩，辽阔无际的海面，星星点点的船帆，自由翱翔的海鸥，和岸礁上的海洋生物，构成了一幅令人神往的天然画卷。海滨地区由于受海洋气流的调节，夏无酷暑，冬无严寒，气温年较差、日较差较小，空气湿润，云雾较多，降水丰富且季节分布平均。优良的海洋性气候很适宜观光、游览、度假和疗养。我国较为著名的海滩有大连金石滩、北戴河海滩、青岛海滩、鼓浪屿海滩和北海市银滩等等。

3. 气象、气候旅游资源

大气是构景因素中最活跃、最富变化的因素。它不仅以自身的千变万化形成多姿多彩的奇观景象，还赋予自然山水以生机，增添了大自然的神韵。和煦明媚的阳光、晴朗的天空、奇特多变的天气现象、宜人的气候都是旅游资源的重要组成部分。同时，它又通过水文、土壤、动植物等间接影响一个地区的旅游效果，春夏秋冬四季的更迭，造成了植物、水面景观的变化：植物“春花、夏荣、秋萧、冬枯”，水面“春水绿而潏潏，夏津涨而弥漫，秋潦尽而澄清，寒泉涸而凝滞”，

形成了四时律动节奏，使自然界表现出“春山詹冶而如笑，夏山苍翠而如滴，秋山明净而如妆，冬山惨淡而如睡”的景观。

气象、气候旅游资源有其自身独特性，首先表现为多变性及动态性。自然山水景观给人的美感主要以固定的实体形式存在，而大气景观则是飘忽不定，丰富多彩，变化万千。一日内的冷、暖、阴、晴和云雾变幻莫测，给人以不同的美感享受。其次表现为借景性和背景性。风景气象虽可直接观赏，但不像山水那样具体形象，常需与其他景观相配合，才能使气象奇观更富魅力。如高山云海，海上日出，沙漠蜃景。有些景观借助气象、气候的背景，美感效果更完美。如观湖泊时有蓝天白云相映，茫茫林海与雪原相衬，都使自然美获得充分展示。

作为天气景观，它与天气变化、气象因素变化及区域地形特点等都有密切关系，其中日、月、风、云、雨、雾、霜、光等为主要因素。晴朗的天气、明媚的阳光、濛濛的春雨、纷纷扬扬的大雪、山区云海、云瀑以及淡云薄雾的朦胧景，“入暮晴霞一片红”的晚照景，神奇莫测的海市蜃楼，瑰丽多姿的极光，以及银装素裹的树挂都具有造型美、色彩美、动态美的特点，使游人观之振奋，更能激发其丰富的想象力。同时，气候、气象也影响其他景观的季节变化，使同一风景区在不同的季节有各不相同的景致。比如杭州西湖，春日里红桃吐艳，百花绽开，翠柳轻飏，鸟鸣莺啼，完全是一幅美丽、柔和的艳春景色；夏日里满湖翠绿的荷叶生机盎然，娇艳的荷花在阳光下分外夺目，清风送来阵阵荷香，令人陶醉；秋日里天高云淡，秋水如镜，满山红叶，景色格外壮丽；冬日里白雪

如银，十里梅香，一派粉妆玉琢的世界。这种山水景观四时景色的差异，使人有“春山烟云连绵，人欣欣；夏山嘉木繁荫，人坦坦；秋山明净摇落，人萧萧；冬山昏霾翳寒，人寂寂”的不同感触。

值得一提的是，在特定的气候、气象条件下出现的奇妙景观能满足人的特殊心理需求。比如云、雾时聚时散，时飘时停，时浓时淡，时厚时薄，给人以丰富遐想和美的感受。淡云、薄雾、细雨好似奇妙的轻纱，赋予了大自然一种朦胧美。透过云、雾、细雨观看风景时，景物若隐若现，模模糊糊，虚虚实实，令人捉摸不透，产生恍入仙境的虚幻、神秘的美感，让人思绪绵绵。宋代画家郭熙曾言“山无云则不秀”，云、雾、雨成了我国许多风景名胜区的景观。如“黄山自古云成海”，云是黄山四绝之一，景区也分别命名为东海、西海、前海、后海和天海；雨丝也能唤起人们的多种情感和遐想，“雨中看山也莫嫌，只缘山色雨中添”，“水光潋滟晴方好，山色空蒙雨亦奇”都是用来赞美雨景的佳句。我国江南，雨期较长，常常细雨如丝，呈烟雾状态，配以山林小景，小桥流水，炊烟缭绕，其意境十分耐人寻味。冰雪的奇妙景观造型生动，婀娜多姿，如蓝山的西山晴雪、九华山的平冈积雪、西湖的断桥残雪等。

冰雪景在我国有广泛的分布，比较著名的要数黑龙江的哈尔滨。

雾凇又名“树挂”、“树冰”，是一种积聚在地面物体迎风面上，呈针状、粒状的乳白色晶体的凝华物。在我国出现得最多的是在吉林，雾凇景色真如“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”。细辨雾凇形态，又有差别：有的像腊梅；挂在细

长柳条上的犹似白链银丝；簇生在松针上的又似一朵朵怒放的菊花……千姿百态令人惊叹，使人陶醉在独特艺术美的享受之中。

观赏日出、日落美景亦是旅游中诱惑力很强的一项活动。在我国的名山大川，如庐山、泰山、黄山、九华山、崂山、华山、峨眉山、中山等都可以看到美轮美奂的日落日出景观。伴随着日出、日落，通常有美丽的霞景，如浙江普陀山的“朝阳涌日”、庐山含鄱口的“鄱阳晨曦”、泰山的“旭日东升”、崂山顶的“巨峰旭照”、华山巨掌峰、峨眉山金顶、黄山狮子峰清凉台等，均以观日出晨景为主题。宁波无量寺太白山的“南山晚翠”、承德的“棒锤夕照”、杭州的“雷峰夕照”以及西安临潼的“骊山晚照”，则以观赏夕阳西下的晚景见长。佛光景是山岳中特有的一种美景，我国黄山、庐山、泰山、峨眉山等名山都可以观赏到佛光佳景，尤以峨眉山金顶睹光观赏佛光最为著名。佛光又名宝光，它的神奇之处，就在于你所在地对面的空际，有几圈闪着紫色或红色的光环，光环中央有人影，古人或迷信思想严重的人就误以为光环中的人影就是佛像，对它顶礼膜拜。其实，现在稍懂一点物理常识的人都知道，光环中的人影就是游者自身受阳光照射后的投影。蜃景其实也是一种光学现象，常见于海湾、沙漠地区 and 山岳顶部，是由于光线折射或全反射表现出来的一种“海市蜃楼”景观。观看蜃景的有名之地是山东蓬莱市、庐山五老峰等地。

4. 动植物

作为旅游资源的动、植物，是自然界中最活跃、最有生

机的因素。它们是自然生态环境的主体，是各地自然景观中富有生气的组成部分。正是它们使环境生机勃勃，“山清水秀，鸟语花香”；同时起到净化、美化和活化环境的作用，是旅游区景观和园林构成的重要要素之一。动植物资源活跃在自然旅游资源和人文旅游资源的各个领域，但它又以自身独有的美学观赏性吸引着旅游者。它的造景特色可分为植物造景特色和动物造景特色两大类。

（1）植物。

植物旅游资源造景要素较多，其造景以其形、色、香、味、意等为主。植物的形态复杂，不同属种不同形，即使同一种植物，通过人们的嫁接、培育，也可以创造出仪态万千的姿态。植物中所含的色素使植物显示出各种色彩，这在花卉方面表现得尤为淋漓尽致。植物的花色五彩缤纷，有红、黄、蓝、紫、白等。花是植物最美的部分，也是人们欣赏的主要对象。欣赏花展，可把游人带进花的海洋，花的世界，使人如痴如醉。在果实成熟的季节里，赤橙黄绿青蓝紫缀满枝头，这丰收的景象，极富有欣赏价值。对于风景林来说，不同的风景林有不同的林相和季相。比如常绿树林给人们的感受是茂密、郁闭、阴暗与幽深，而落叶树林则相对稀疏、通透与显露。香味是植物所特有的造景因素。花有香气是众所周知的，但其他尚有叶香、果香、皮香、木质香等，我国可供开发利用的香料植物很多，尤以云南为最，其品种独特，既有经济价值更有观赏价值。植物的意指其意境、寓意。茫茫大草原，使人胸怀开阔，产生无限的遐想和凝思。走在林中的小路上或竹林丛中，其境宁谧而清静，让人有一种超凡脱俗的感慨。百花争艳，使人体味到人生生命的活动和对美好生活的

的憧憬。蓊郁苍翠的林区，使人产生一种抗争的意念和百折不挠的精神。许多的花草树木也都有着一定的含义和意境，如白菊的真实，红豆的相思，豆蔻的离愁，紫丁香的初恋，百桑的智慧，紫罗兰的诚实，百合花的纯洁等。

（2）动物。

动物的造景特色比植物灵活、复杂，它们使风景情趣倍增，平添无限活力。其最基本的特色是形、态、声、色、稀。由于生活的地域或地理位置、气候带不同以及生活习惯的差异，动物以其特有的形体造型吸引旅游者，如长颈鹿、斑马、大象等。态指动物的行为动作和动态，一些动物幼稚滑稽的动作，十分富有情趣，如猴子的嬉闹、熊的笨拙、大象的表演等。兽类的吼声，鸟类的鸣唱声，昆虫的低吟声都各具特色。可以这样认为，如果没有鸟鸣、禽语，地球上会显得冷清。动物自身的保护色是一重要的造景特色，其中鸟类羽毛的色彩在动物世界里独领风骚，如孔雀开屏，舒展其五彩缤纷的羽毛，还有红嘴相思鸟、大洋洲的琴鸟、非洲的火烈鸟等都是五颜六色，艳丽夺目。有些动物吸引旅游者在于它的珍和稀。我国的大熊猫、娃娃鱼、金丝猴、东北虎、犀牛等处于濒临灭绝的边缘，这些珍贵而稀有的动物都是游人喜欢观赏的对象。

二、宗教圣地及名岳的观光

宗教作为人类历史的文化遗产，在现代各国人民的生活中仍有一定影响。宗教旅游资源主要包括了宗教本身和

包括宗教建筑、宗教艺术等在内的宗教文化及宗教感应气氛。旅游者在宗教圣地，除游览观赏自然风光外，还可以从环境特征、建筑特征和宗教仪式活动等方面增加游兴，了解宗教的经典、教义和宗教文化。

目前，世界上的宗教以佛教、基督教和伊斯兰教最有代表性，在我国，尤以佛教的影响最为广泛、深远；其次是道教，它产生于中国，也主要分布在中国。我国的佛教和道教活动多活跃于人口密集的城镇和风光秀丽的山岳地带。尤其是名山幽谷，宗教活动最为集中。“天下名山僧占多”就是这种印记的真实写照。我国的四大佛教名山——五台山、峨眉山、九华山、普陀山以及道教四大名山——青天山、武当山、龙虎山、齐云山都是极具宗教情趣的名岳。下面选其中几大名岳作简要介绍。

五台山：位于山西东北部，为五台山脉主峰，因五峰环峙，且峰顶平阔如台而得名，相传是文殊菩萨的主要道场。它以其历史悠久、古迹众多、规模宏大居四大佛教名山之首。五台山东为望海峰，西有挂月峰，南称锦绣峰，北名叶斗峰，中立翠岩峰。叶斗峰最高，海拔3058米。从东汉永平年间开始在山建佛寺，历经废兴，现存古迹47处，尤以“台内”五大禅处、“台外”南禅、佛光两寺名声最著。五大禅处以显通寺为首。值得一提的是，南禅寺虽貌不惊人，但它的大佛殿都是全国现存最古老的唐代木结构建筑。佛光寺中的四绝彩塑、壁画、唐人墨迹、东大殿建筑艺术亦具极高的观赏价值。

武当山：位于湖北省西北部丹江口水库西南，主峰天柱峰海拔1612米。此山道教活动历史悠久，古建筑规模宏大，

有我国道教第一名山之称。武当山古称太和山，相传汉代阴长生、晋代谢灿、唐朝吕洞宾、宋初陈抟、明代张三丰等都曾在此山修炼。明永乐年间，成祖朱棣声称自己所以能当皇帝是因有真武大帝显圣相助，随即派了大批军士和民夫，大兴土木，在武当山修建了八宫、二观、三十六庵、七十二岩庙，形成了全国道教圣地中首屈一指的庞大建筑群。其中紫霄宫、南岩石殿、天柱金殿等久负盛名。武当山山区面积较大，古迹和历代题刻都很多，其中方振武将军的一首诗可以看作是对武当山地位的写照，诗曰：“万丈雄山势欲奔，峰高五岳接天门。秦皇汉武封禅日，不受虚荣亦自尊。”

峨眉山：位于四川盆地西部峨眉县，因山势逶迤，鸟瞰犹如娥眉而得名。相传它是普贤菩萨的主要道场，它不仅是佛教名山，而且还以山形秀美闻名天下。主峰万佛顶，海拔3099米。无论从高度，还是从游览区的范围，都与五台山不相上下。其佛教古迹的数量稍较逊色，但山水灵秀则显见其长。它的主要游览点包括报国寺、万年寺、清音阁、黑龙江栈道和洪椿坪、仙峰寺与九老洞、洗象池和金顶等。

九华山：位于安徽省青阳县南，相传该山共有九十九峰，其中九峰最奇，因名九子山。后来，唐代大诗人李白将其改名九华山，李白说：“青阳县南有九子山，山高数千丈，上有九峰如莲花，予乃削其旧号，加以九华之目。”九华山主峰十王峰，海拔1342米。相传它是地藏菩萨的道场，有“佛国仙城”之称。化城寺、月身宝殿、百岁宫均为佛门圣地，天占峰等处则风景宜人。天台峰海拔1325米，东有龙头峰，西有龙珠峰。东峰上建有“捧日亭”，为观赏日出的理想去处，最高处有两块巨石，其间隙下宽上窄，入得其中，仰视青天一线，

为有名的胜景“云峡”。登临其上，使人有忘俗之感。真可谓“从此身置千仞上，不须别处觅蓬莱”。

普陀山：是浙江舟山群岛中的一个海岛。相传是观音菩萨的道场，全盛时，小岛上共建寺庵218个，僧尼多达2000多人。但历史上几度废兴，现存寺庙全部为清代重建。普济、法雨、慧济为普陀三大寺，紫竹林和潮音洞除了自然景色清新幽奇之外，还因吴承恩《西游记》的会意编撰而更具佛国情思、神仙意境，因而名扬天下。

宗教旅游资源除了名山名岳之外，宗教建筑和宗教艺术对旅游者也有着相当大的吸引力。宗教建筑是最醒目的宗教物质文化景观，其目的在于形成一种宗教氛围，从而激起人们对神的灵感、信服和崇拜，同时，也为宗教信徒提供一个举行仪式的场所。宗教建筑与在其中举行的各种宗教礼仪活动共同形成了一种浓厚的、强烈的动静结合的宗教景观，同时它又是具有重要历史文物价值的文化设施。

以佛教为例，佛塔、寺院、石窟被称为是佛教三大建筑。我国的佛塔材料精良、结构巧妙、建筑技艺高超、类型丰富，典型代表有西安的大雁塔、小雁塔，苏州虎丘塔，泉州双塔，北海白塔等。寺院建筑主要包括天王殿、钟鼓楼、大雄宝殿、藏经阁等。中国特色的佛寺格局，到南北朝时已基本定型。它主要采用中国传统建筑的院落式格局，院落重重，院院深入。回廊周匝、廊内壁画鲜丽，琳琅满目。可以这样认为，中国佛寺是中国宫殿、官署等传统的建筑形式与印度佛寺建筑的融合。洛阳白马寺是我国第一座佛寺，被尊誉为佛教的“祖庭”。历史上几经兴衰，现存建筑多为清康熙五十二年重修。另外栖霞寺、灵岩寺等都是佛教寺院的代表。

我国的石窟寺，作为佛教寺庙建筑之一，也来源于印度。它的发展尤以北魏至隋、唐时代最盛。在石窟寺中最重要的是石窟艺术，它汲取了民族文化艺术的营养，因此，它成了全人类宝贵的文化遗产。石窟艺术内容很丰富，题材十分广泛，除佛教故事外，还有不少是以现实生活为创作题材的，具有浓郁的生活气息，同时也有浪漫主义的色彩。它刻画人物真实细腻，景物生动活泼，给人以如临其境之感，是一座极有价值的形象历史博物馆。石窟寺艺术属综合艺术，它是集建筑、雕塑、绘画等多种艺术形式的综合。我国现存大小石窟群在200处以上，遍布于新疆、甘肃、河南、山西等省区，其中以西北地区和黄河流域最集中。其中最著名的有敦煌莫高窟、大同云岗石窟和洛阳龙门石窟三处。道教的建筑物是宫观，具有多、高、台、金、幽的特色。多者指道教属多神教，故道教建筑类型多；高者指道教建筑附会“仙人好楼居”，故楼阁成为道教建筑的特点；台者指道教因“酬神演戏”的习俗，故建筑常有戏台；金者指铸造金殿、金碑；幽者指道教建筑多在名山胜境，故有十大洞天、三十六小洞天、七十二福地之说，体现了道教崇尚自然、超凡脱俗的追求。

可以这样认为，旅游者的兴趣决定着他对旅游景点的选择，因为只有兴趣所致，才能真正将自己投身于旅游景点之中，享受一份淋漓尽致的惬意和轻松，否则，即使再美的景观也会觉得索然无味，观之无兴，游之无乐。

最后，尝试趋幽探险。

在领略了自然风光和人文风光带来美的同时，人们也尝试着进行一些探险活动，在探险中享受一种特别的美。从事探险旅游的旅游者大多为求知欲强、体魄强壮的中青年，

他们往往通过对高山、高原、沙漠、沼泽、洞穴等的探险，既获得具有科学价值的知识，又满足自己探幽寻秘的心理，如攀登珠穆朗玛峰、南极探险、长江漂流等。

这类旅游者往往有极强的好奇心和冒险精神，他们将旅游活动看成是一项向自我挑战的活动。在克服种种困难进行探险活动的过程中，他们的内心感受往往是常人无法体验的。

三、游览历史古迹、文化名胜

历史古迹、文化名胜这一旅游资源内容十分丰富，它涉及古遗址、古建筑、古墓葬、古典园林等，下面就这些内容作一简要介绍。

1. 古遗址（包括古人类遗址和古文化遗址）

古人类遗址是指从人类发展到有文字记载以前的人类历史遗址，包括古人类化石、原始部落遗址、原始人生产和生活器具、原始艺术及劳动产品等。由于这些遗迹和遗物的古老及反映人类起源的独特性质，对当今旅游者有一种奇妙而神秘的吸引力，所以，它们成了人文旅游资源中年代最古老的景观。人们通过对古人类遗址的观览，可以获得许多关于人类起源、史前人类建筑、生存环境、生产和生活工具等方面的知识。

中国是世界上保存完整的古人类遗址最多的国家，著名的有距今250万年的“元谋人”遗址，距今50~60万年的

“蓝田人”遗址，距今40~50万年的“北京人”遗址等。除中国外，古人类遗址在世界其他地区也多有发现，如在非洲坦桑尼亚奥杜瓦伊峡谷发现了距今175万年的“东非人”遗址，在非洲南部和东部发现了距今约300万年的“南方古猿”遗址。

古人类历史按生产工具性质可分为旧石器时代和新石器时代中国的旧石器时代，在距今250万年至1万年之间，现已发现的旧石器时代人类化石有云南元谋猿人、重庆巫山猿人、陕西蓝田猿人、周口店北京猿人、安徽和县猿人、内蒙河套猿人等。其中北京周口店龙骨山村北京人遗址是我国最早发现的，也是当今世界上发现古人类遗址化石材料最齐全、最丰富的一处，是中外古人类遗址旅游价值最大的游览胜地之一。1921年，在这里发掘出古北京人的牙齿化石，1927年，又发掘出完整的头盖骨化石，1949年后，通过进一步的科学发掘，又发现了面骨、股骨、胫骨、锁骨等，还有石器骨器工具。所有的发现表明，当时的北京猿人是洞穴群居，狩猎为主。在已发现的穴居洞穴中，有木炭、灰烬、烧石和烧骨的遗迹，说明40~50万年前的北京猿人已能用火。

新石器时代距今4000多年，这时代的新人已开始定居生活，广泛使用磨制石器，能制造陶器和纺织，从事畜牧业和农业。在我国，新石器时代古人类遗址有5000多处，著名的有仰韶文化、马家窑文化、大汶口文化、龙山文化、河姆渡文化等。其中仰韶文化遗址三面临水，北靠大山，面积达30万平方米。它于1921年在河南省渑池县仰韶村被发现，1951年经中国科学院考古队大规模挖掘，发现文物层堆积厚达4米，出土文物有石斧、石铲、石锄等陶器，大部分器皿有几何

图案或动物花纹的彩绘。由于仰韶村常有彩陶出土，故仰韶文化又称“彩陶文化”。仰韶文化反映了距今5000~6000年前的母系氏族公社制的繁荣时期，当时古人以农业为主、渔猎为辅，并饲养猪、狗等家畜。

古文化遗址是指人类有文字记载以来古代人类从事政治、经济、文化、科学、教育、军事、艺术等活动的场所及古城和古城遗址等。具体包括古城和古城遗迹、古道路遗迹、古战场遗址等。

人类历史经历了许多朝代的更替，而且在不同朝代不仅建有自己的都城和城市体系，而且各诸侯国、邦国也都有自己的都城和城市。经过千百年的风雨沧桑，许多历史都城已经堙废，但仍有不少古城名都经过修葺改造，至今光彩依然，比如中国的西安、意大利的罗马、希腊的雅典等。然而更多的还是古都遗址和古城堡。中国是一个文化古国，古都遗址较多，著名的有殷商王朝都城遗址“殷墟”，周朝都城遗址“丰镐遗址”，秦都“咸阳遗址”，汉代都城“长安遗址”等。其中殷墟遗址，位于河南安阳市西北约3公里的小屯村一带，横跨洹河两岸。在其范围内出土了大批精致的随葬品，著名的“司母戊”青铜大方鼎高1.33米，重量为875千克，是我国至今发现的最大的青铜器，在世界青铜文化中也是罕见的。甲骨文也是殷墟最重要的发现之一。安阳殷墟生动形象地展示了殷商后期社会的真实面貌和中国殷商文化高度发展的水平。

古道路遗迹中以丝绸之路为典型。丝绸之路是中国汉代开创的将中国的丝织品从长安经康居、安息、叙利亚运往地中海各国的一条通道。它是一条连接亚、欧、非三大洲的

陆上交通线。旅行在这条路上，可以游览风光壮丽的高山、大河、沙漠、戈壁，探访引人遐思的长城古道、烽燧，还可以欣赏艺术荟萃的石窟、佛龕和文物。

古战役的战场遗址、遗迹及有关历史事件的遗迹无不吸引着众多的游人前往怀古凭吊及观赏。著名的古战场遗址有比利时布鲁塞尔的滑铁卢古战场、法国的马其诺防线等。在中国，较著名的是赤壁之战的古战场遗址。它位于湖北蒲圻县西北36公里的长江南岸，此处有赤壁、南屏、金鸾三山，起伏毗连，苍翠如绘，景色诱人。赤壁山西南部嶙峋临江，汹涌江水直扑山壁，激浪飞溅，气势磅礴。这里保存有摩崖石刻、拜风台、凤雏庵等文物。历代名人多来此攀登凭吊，咏诗抒怀，如李白的《赤壁歌》云：“二龙争战决雌雄，赤壁楼船扫地空，烈火张天照云海，周瑜乐此破曹公。”

2. 古建筑

中国长城是其中一颗璀璨的明珠。长城的修筑可分三个高峰：第一个高峰是在秦统一之后；第二个高峰是在汉代，汉长城是中国历史上最长的长城；第三个高峰则是在明代，明长城的质量最好，现有长城多属明代遗物。登上长城，环顾四宇，一派苍苍莽莽的北国风光，城上的敌台与峰巅上的烽燧台交相呼应，如睹历史滚滚升腾的烽烟，如闻当年金戈铁马的铿锵声。雄伟美、险峻美、开阔美油然而生，令人不禁慨叹长城的伟大，慨叹河山的壮美。与长城并称为中国文化在中国大地上刻画的两条有形线的京杭大运河，是世界上最长的人工运河，也是古代水利工程的代表。它南北贯穿京、津、冀、鲁、苏、浙6省，沟通了海河、黄河、淮河、长江、钱

塘江五大水系，这条重要的南北水道使南粮北运既有漕运方便，也为今天的南水北调创造了条件。除了长城和京杭大运河外，著名的古代建筑上程还有雄伟豪华的帝王宫殿，瑰丽多姿的楼阁亭台，形形色色的古代桥梁。就帝王宫殿而言，历史上著名的有秦朝的阿房宫，汉代长安的未央宫、长乐宫，唐代长安的大明宫、太极宫，元代兴圣宫等。目前保存完整的并具旅游价值的宫殿有北京故宫、沈阳故宫。

现以北京故宫为例简介这种帝王宫殿建筑的特点。北京故宫位于北京市中心，是我国现存最大、最完整的建筑群，旧称紫禁城，是明、清两朝24代帝王的宫殿。它始建于明永乐四年（1406年），永乐十八年（1420年）基本建成。南北长961米，东西宽753米，周围环有高10多米的城墙和宽52米的护城河。城墙四角各有结构精巧、造型优美的角楼一座。正南是午门，东西两侧是东华门和西华门，北门明代称玄武门，清代改称神武门。故宫占地72万多平方米，房屋9000余间，建筑面积15万平方米，多属砖木结构。整个故宫建筑布局严谨，主次有序，青白石底座，红墙黄琉璃瓦顶，飞檐翘首，既庄严稳重，富丽堂皇，又不乏生动活泼。故宫不仅以其宏大的古代宫殿建筑群闻名于世，而且以丰富的宫廷史迹和灿烂的古代文化艺术享誉海内外。

中国古建筑以其悠久的历史、独特的结构体系、丰富的建筑造型、优美的艺术装饰闻名于世，在世界建筑史上写下了光辉的一页。亭台楼阁在古建筑中可谓是佼佼者，它们形式各异，造型优美，结构精巧，工艺精湛，同时也是文人学士雅集之所，许多文人墨客的诗作联匾也给它们增色不少。其中江南三大名楼黄鹤楼、滕王阁、岳阳楼十分著名，而黄鹤

楼又是最负盛名的，有“天下绝景”之盛誉。黄鹤楼的形制各朝有所不同，史学家认为是宋楼雄浑，元楼堂皇，明楼隽秀，清楼奇特，但建筑格调又有共同之处，即“耸构巍峨”、“重檐舒翼”、“高槛危檐”、“势欲飞动”。黄鹤楼在历史上以雄伟的建筑及周围壮丽的景色吸引了众多游人，文因景成，景借文传。许多文人墨客在这里留下了篇篇雄文华章，其中唐代诗人崔颢的《黄鹤楼》一诗被历代文人推崇为唐诗七律之首。诗曰：“昔人已乘黄鹤去，此地空余黄鹤楼。黄鹤一去不复返，白云千载空悠悠。”众多的诗词歌赋、画卷、楹联，使黄鹤楼具有了浓郁的文化气息。

中国的古代桥梁不仅具有交通功能，而且可以丰富水域风景，以其艺术性、实用性、科学性和历史悠久而成为重要的旅游资源。河北赵州桥的建筑是世界桥梁史上的创举，一改以往的“实肩拱”为“敞肩拱”。这一改动既省工省料，减轻了桥身的自重，又有利于洪水的宣泄，减少河水对石桥的冲击，所以桥历1300余年仍保持原状。赵州桥的雕刻艺术亦有很高价值。石桥两旁的望柱柱头雕有石狮，隋代栏板上刻饕餮与蛟龙，纠缠盘绕，回首怒视，若飞若动，栩栩如生，刻工精细，是隋代石雕艺术的杰作。桥结构匀称，雄伟秀丽，与四周景色配合得十分和谐。远观赵州桥，宛如“初月出云，长虹饮涧”。

3. 古墓葬

古墓葬，尤其是帝王、名人的墓葬，是一宗宝贵的旅游资源。古代帝王官宦都是选择所谓“乾坤聚秀之区，阴阳汇合之所”来建造陵墓的。陵区建筑规模大，用材优，技艺精，

并且风景优美、山清水秀，在建筑上反映了当时的建筑思想和艺术水平，因此陵区本身就成为一处风景旅游地。此外，我国古代“厚葬以明孝”，特别是帝王官宦、嫔妃等有许多陪葬品，这些殉葬品挖掘出来便成了珍贵的文物。这些文物能够较完整地反映那个历史时期的社会生产、生活方式和文化艺术状况，它们不仅具有观赏价值，还具有重要的科学和历史价值，这对从事科技工作的旅游者而言更具吸引力，它们为研究我国古代史、天文学史、地理学史、工艺史以及医学史等都提供了极其珍贵的资料，也是一项独特的旅游资源。目前，我国保存了各个朝代帝王将相嫔妃等陵墓多处，它们以其宏伟的建筑、珍贵的文物和优美的环境成为游览胜地。其中典型的有秦始皇陵，它是中国历史上最大的皇陵。位于陕西临潼骊山，坐南朝北，由三层方形夯土台垒叠而成，陵冢呈覆斗状，目前下台东西宽345米，南北长350米，每层台壁均向内斜收。陵有内外两重墙垣，内垣近似方形，周长2.5千米，外垣呈长方形，周长6.3千米。据《史记》记载，秦始皇墓的墓顶用珍珠镶成日、月、星、辰，墓内地面建有山川河流，河流内注水银，川流不息，墓中燃着用人鱼膏制成的蜡烛，照得墓室如同白昼。目前，在城垣内外的建筑物包括角楼、寝殿、便殿、寺园等。已发现有兵马俑坑3座，马坑1座，跽坐俑坑31座，珍禽异兽坑31座，造墓工人坑103座，被处死的宫廷近臣陪葬墓18座。1974年发现的兵马俑随葬坑，发掘出与真人真马同样大小的武士俑和陶马6000多个，神态逼真，栩栩如生，再现了2000多年前的战时阵容，这一发现引起了世界性轰动，被誉为世界第八奇迹。另外，影响较大且旅游价值较高的帝王陵还有汉武帝刘彻

的茂陵、唐太宗李世民的昭陵、唐高宗和武则天的合葬墓乾陵、明代朱元璋的明孝陵等。除了帝王陵墓外，还有一些地方蕃王、宦官、历史名人的陵墓以及纪念性陵墓。这些纪念性陵墓有的是真人之墓，有的是衣冠墓冢，有的则系传说之墓。它们之中除少数著名人物的墓之外，一般规模不大，墓中殉葬品不多，甚至没有。但它们以其墓主的名声吸引游人，成为游人对墓主寄托怀念之情或敬仰之情的场所。

4. 古典园林

园林是在一定空间，由山、水、动植物和建筑物等共同组成的一个有机综合自然整体。因此园林是一种空间艺术，是自然美与人工美高度的统一。从园林的建筑风格看，古典园林有西方古典园林和中国古典园林两大系统，规整园林和风景园林两种基本形式。古今中外，园林都是因地制宜，巧妙借景，使建筑具有自然风趣的环境艺术，它们是自然的艺术再现。如果说中外园林在艺术风格上存在基本差异的话，那就是中国古代园林重在体现“天人合一”的观念，而西方园林则重在表现人为的力量。

西方古典园林以法国的规整式园林为代表，崇尚开放，流行整齐、对称的几何图形格局，通过人工美以表现人对自然的控制和改造，显示人为的力量。它一般呈具有中轴线的几何格局：地毯式的花圃草地、笔直的林阴路、整齐的水池、华丽的喷泉和雕像、排列成行的树木（或修剪成一定造型的绿篱）、壮丽的建筑物等，通过这些布局反映了当时的封建统治意识，满足其追求排场或举行盛大宴会、舞会的需要。其中最具有代表性的是巴黎的凡尔赛宫。

中国古典园林是风景式园林的典型，是人们在一定空间内，经过精心设计，运用各种造园手法将山、水、植物、建筑等加以构配而组合成源于自然又高于自然的有机整体，将人工美和自然美巧妙地相结合，从而做到虽由人作，宛若天成。这种“师法自然”的造园艺术，体现了人的自然化和自然的人化，使中国园林属于写情的自然山水型。它以自然界的山水为蓝本，由曲折之水、错落之山、迂回之径、参差之石、幽奇之洞所构成的建筑环境把自然界的景物荟萃一处，以此借景生情，托景言志。中国古典园林还将中华民族的性格和文化统统表现了出来，如端庄、含蓄、幽静、雅致等。它使人足不出户而能领略多种风情，于潜移默化之中受到大自然的陶冶和艺术的熏染。

中国园林讲究“三境”，即生境、画境和意境。生境就是自然美，园林的叠山理水，要达到虽由人作、宛若天成的境界。模山范水，取局部之景而非缩小。山贵有脉，水贵有源，脉源相通，全园生动。所谓画境就是艺术美。我国自唐宋以来，诗情画意就是园林设计思想的主流，明清时代尤甚。园林将封闭和空间相结合，使山、池、房屋、假山的设置排布，有开有合，互相穿插，以增加各景区的联系和风景的层次，达到移步换景的效果，给人以“柳暗花明又一村”的印象。意境即理想美，它是指园林主人通过园林所表达出的某种意思或理想。这种意境往往以构景、命名、楹联、题额和花木等来表达。我国古典园林因其建筑风格与特点，一般分为三大类型：北方型，以北京为主，多为皇家园林。其规模宏大，建筑体态端庄，色彩华丽，风格上趋于雍容华贵，着重体现帝王威风与富贵的特色，如颐和园、北海公园、承德避暑山庄

等，其中承德避暑山庄是我国现存最大的皇家园林。江南型，以苏州园林为代表，多为私人园林，一般面积较小，以精取胜其风格潇洒活泼，玲珑素雅，曲折幽深，明媚秀丽，富有江南水乡特点，且讲究山林野趣和朴实的自然美。它善于把有限的空间，巧妙地组合成千变万化的园林景色，充分体现了我国造园的民族风格，并广泛吸取了中国山水画的理论，如拙政园、网师园等。岭南型，以广东园林为代表，既有北方古典园林的稳重、堂皇和逸丽，也融会了江南园林的素雅和潇洒，并吸收了国外造园的手法，因而形成了轻巧、通透、明快的风格，如广州越秀公园、潮州西湖等。值得一提的是，我国园林建筑一般具有多曲、多变、雅朴、空透四大特点。多曲是为了和风景环境和谐组合，设计曲径、曲桥、曲廊、飞檐翘角等；多变是为了适应山水地形的高低曲折，因地制宜，灵活布置；雅朴指追求宁静自然、简洁淡泊、朴实无华、风韵清新的风格；空透是为了使人们可以自由自在地环顾四周，尽情赏景，以达到“纳千顷之汪洋，收四时之浪漫”的观景效果。

需要补充的是，除了上面罗列的一些文化、历史名胜之外，还有诸如革命纪念地、名人故居等，他们以其特有的纪念意义吸引着众多的旅游者。

四、旅游时间与旅游地的选择

1. 旅游应“当令”、“应时”

许多景物在一年四季表现出不同的美，而有些景点则又有特殊的季节性，只有在某一特定季节和时间才会呈现出最好的景致。有人曾把观赏山水景物总结为“知情、当令、应时”六个字。所谓“知情、当令、应时”指了解胜景的历史典故、风光特点，知道什么季节、什么时间游览最为相宜。

良好的气候条件本身就是一种旅游资源，既有直接的造景功能，又有间接的育景功能，所以选择最佳的旅游季节和最舒适的气候环境去旅游至关重要。

春季，大地回春，万物复苏，桃红柳绿，百花盛开，到处充满着诗情画意，正是踏青旅游的大好时节。此时，长江中下游地区气温转暖，是游览的最佳时节。现代都市上海、六朝古都南京、东方水城苏州、太湖明珠无锡、陶瓷之都宜兴和扬州的瘦西湖等，都是游览的好去处。江浙一带竹木、花草、亭台、楼宇隐现相间，另有绵绵春雨相缀，别有一番韵味。杭州西湖、千岛湖、富春江、普陀山也都是欣赏春景的好去处。

要真正体味“万紫千红花不凋，冬暖夏凉四时春”的意境，云南的春城昆明、大理的苍山洱海、热带植物王国西双版纳、腾冲火山奇观都是游客的最佳选择。

夏季，旅游是人们一种积极、健康的避暑方式，不仅可

以让人饱览祖国秀丽的风光，增长知识，还可以愉悦心情，陶冶情操，同时又能享受大自然赐予的清凉与惬意。在夏季，人们的旅游流向主要为山地、海滨和北方地区。巍巍北岳恒山、清凉胜境五台山、安徽黄山、江南仙峰三清山、人间福地龙虎山和井冈山等为山地避暑旅游胜地。海滨城市大连、北戴河、山海关、避暑山庄承德、海滨城市青岛等是人们向往的去处。中国东北的天然火山博物馆五大连池和镜泊三绝——长白山的天池、瀑布和森林，也是人们夏季旅游选择的热点。

金秋十月，丹桂飘香。借秋高气爽之际前去踏走青山，荡游江湖之间，是旅游者的最佳选择。例如：国际旅游大都市北京、一望无际的内蒙古大草原、高山仰止的齐鲁大地、汉文化的摇篮中原、历史名城西安、天府之国四川、山水甲天下的广西桂林、丝绸之路甘新旅游区等均为秋季旅游之佳地。

冬季，北风呼啸，漫天飞雪，似乎不是旅游的季节，但我国南方的海南岛此时则呈现着热带风光，还有东方之珠香港、南海明珠澳门、祖国宝岛台湾也都是旅游的首选地。冬季除游览祖国南方的秀丽风光外，北方的雪景也十分令人神往，沈阳、长春、吉林及冰城哈尔滨都是冬季旅游的胜地。

即使是同一个旅游地，其不同的景点也会有相应最适宜的旅游时间。

以“西湖十景”为例，其中，既有适合于某一季节观赏的，也有四时皆宜的，既有适合于早、中、晚某段时间游览的，也有不受时间限制的。苏堤春晓、柳浪闻莺适于春天游

览，曲院风荷适于夏天游览，平湖秋月适于秋天游览，断桥残雪适于冬天游览，其他如双峰插云、花港观鱼、南屏晚钟、三潭印月和雷峰夕照四季都可游览。十景中，除苏堤春晓宜赏早景，雷峰夕照宜赏黄昏之景，南屏晚钟和三潭印月、平湖秋月宜赏晚景和夜景外，其余都随时可观赏。

2. 节假日期间旅游地的选择

如果是在节假日去热门景点，旅游者的吃、住、行、游、购、娱都将受到一定影响，有些热门景点可能会人满为患，因此，我们应当尽可能避开节假日去热门景点。但实际上，由于种种原因，目前还难以完全避开，为此，我们以主要节假日外出旅游为例，谈谈应做好哪些方面的旅游准备工作。

(1) 春节期间的旅游地选择。

春节期间应选择一些大地方去旅游，乘车、住宿都很方便。由于大家都想趁春节做红生意，一些宾馆竞相推出优惠措施，实行打折住宿，这样一来，对旅游者来说，反而花费不大。同时，一些大景区针对春节旅游市场的不断繁荣，开始有计划、有组织地举办一些有意义的庆祝活动，丰富了旅游项目，使大家游得更有意义。

如可去花城广州游览花市、越秀山、白云山、两座佛寺等，或投入魅力无限的特区深圳的怀抱。深圳湾旅游度假区、青青世界、仙湖植物园、小梅沙海滨旅游中心、中英街都会给旅游者带来无限美好的回忆。

春节是中国的一大传统节日，各地都有不同的庆祝方式，不同的民族更有不同的节庆特色，我们可以利用这一机

会，去体会异地他乡过年的滋味。比如汉族人可以到少数民族聚居地去旅游，看他们如何过节，既开了眼界，也添了一番人生体验，同时也感受了过年的喜庆。选择有特色的旅游点，可提高旅游质量。

又如可去东方之珠香港，看一看美不胜收的香港岛、繁华的九龙、异彩纷呈的新界、香港的岛屿，同时亦可享受香港的购物环境和可口的美食，又可感受香港过春节的气氛。当然，除香港外，澳门也是个好去处。

随团旅游的方式值得提倡。春节，讲究一种喜庆、热闹的情调，如果随团走，因为人多，自然就会有一种大家庭的温馨和热闹时时伴着你，这种热闹是单独出游所无法体会到的。随团旅游，因为人员多，在食宿上还可以得到特别优惠，相对单独旅游要经济实惠。随团旅游，一切事情都由工作人员操持，游者无忧无虑，可顺心舒畅地游览。

所以，春节前可以到旅行社咨询，选择最佳的旅游路线，带领全家在旅游中开开心心过个年。

（2）短期节假日的旅游地选择。

短期节假日，由于时间短，不可能到很远的地方去旅游，所以选择郊游或近程风景点是最合适的。这样，既不会觉得累，又充分享受了旅游的乐趣。

如春秋季的周末可到郊外野餐，感受一下自然的气息，缓解一周工作的疲劳。这也是邀朋友相聚的好机会，友情、风景同在，多么惬意。

（3）寒暑假时的旅游地选择。

暑假：这段时间，天气较为炎热，所以应选在暑假刚开始或快结束时，去一些避暑胜地。庐山，就是一避暑胜地，北

山景区、西谷景区、东谷景区、山南景区的风景迷人，土特产品和瓷都景德镇的瓷器都将给人留下深刻的印象。山区是避暑胜地，靠海的地方更给炎热的夏天带来一些清凉。在美丽的海滨城市——大连，海滨、沙滩和国际服装节都会让游人流连忘返。

寒假：虽说寒假天寒地冻，合适的去处还是会让你兴趣大增。冰城哈尔滨就尽现了冬天的韵味，冰灯、冰雕、太阳岛、松花江、亚布力滑雪场都是游客的好去处。

当然，节假日到底去哪些地方旅游为好？这还需根据旅游者的喜好而定。

五、林林总总的文化旅游

现代人的旅游，首先是一种休闲方式，其次亦是一种充实自己的学习方式。明代大画家董其昌曾云“行万里路，读万卷书”，现代人更有“行万里路，胜读万卷书”之说。旅游带给你的不仅仅是书本上的知识，更多的是感性的形象，通过旅游，你可以很形象地了解世界各地自然、人文景观的种种差异，通过观察社会、体验风俗和积累历史文化知识来达到积极的休闲和娱乐，获得人生的启迪。世界上多姿多彩的民族文化、民俗文化、社会文化、艺术文化丰富了这样的旅游种类，形成了多种多样的方式，如民俗旅游、艺术旅游、宗教旅游、考古旅游、修学旅游、保健旅游、商务旅游、寻根旅游等等。下面我们简单介绍一下各种各样的文化旅游方式。

1. 民俗旅游

民俗旅游是现代人最欢迎的旅游形式之一，现代人长期处于快节奏、高效率的都市生活中，内心很渴望这种单调乏味的生存状态得到一点改变，生活中多一点亮丽的色彩。民俗旅游通过观察异地异族人真实的生活方式、文化形态、传统习惯等，满足了现代人体验异国、异族、异地风情的渴望，将身心融合到一种新的生存状态中，使心灵得到一种回归。

民俗旅游中比较吸引人的的是节庆旅游。在长期的历史发展过程中，各民族逐渐形成各自鲜明的特点，有自己民族的民族习惯和民族节日。如我国西南的苗族“四月八”、“姐妹节”，侗族的“花炮节”、“六月六”、“祭牛节”等等。这种民族节日活动与现代生活有一定的距离，带着很深的传统烙印。

再如在日本全国各地，每年都有固定的日期开展各项民间活动。在节日里，人们载歌载舞，内容丰富多彩，较为闻名的有五月十五日京都的祭节。这一天，京都的贺茂神社主办仿效古代皇帝前信神社礼拜仪式的活动；八月一日至七日北本州弘前市和青森市的大灯笼节，在此期间，每晚都有许多男女老幼，拖着扇形、人形的大灯笼，灯笼上画着历史上有名的英雄或美人，在大街上游行；十二月十七日奈良的春日神社节，参加者达数万人，有的穿盔甲，有的穿着其他古装。这些只是一小部分地区的部分活动，有些节日活动在不同地区、不同日期举行，如其园节，由北九州市八坂神社主办，日期是七月十日至十二日，有盛大的彩车行列，彩车

上有两面大鼓，鼓手一路上奋力打鼓，渲染节日热闹、喜庆的气氛。其他的节日活动还有很多，这里不一一列举。

民俗旅游满足的是现代人对异国他乡风土人情的求知欲，是一种更高层次的精神需求。目前，在我国的许多地区都有内涵丰富、层次较高的专项民族文化节旅游。例如山东潍坊市的传统工艺品——风筝，制作历史悠久，品种繁多，图案简明，色彩丰富，形态逼真，潍坊也因而被誉为“世界风筝之都”。从1984年起，每年4月1日都举行潍坊国际风筝会，举办风筝文化节，喜欢风筝的人，在此期间便可以参观国内外各种风筝，欣赏放飞表演，交流制作技艺。另外还有岳阳的国际龙舟节、大连的服装节等等。

贴近生活的民俗风情旅游是民俗旅游的另一种形式。这不再是走马观花的旅游，而是住入当地人家庭，借与房东主人居住的机会，直接了解和体验当地的风土人情，有利于与主人建立融洽亲密的气氛，营造一种独特的“家庭氛围”。通过共进早茶和互相聊天，不仅可以熟悉一些当地的语言习惯，还能了解各地文化生活的差异。如住在日本的“民宿”，客人可以在用餐时，向主人讨教到日本的茶道秘诀，开阔视野；住在英国古老房子的人家，可以细细观赏住宅内房间古色古香的布置，令人仿佛走入十八、十九世纪维多利亚时代的场景。更让人感动的是住宿主人的好客、热情与周到，使你有一种宾至如归的感觉。这种贴近生活的旅游方式，能够增进客人与主人家的个人友谊，使旅游生活更有情趣，更令人难以忘怀。

还有一种民俗旅游方式便是一些著名的风俗游艺，如一些民间杂艺。像昔日北京的天桥是个热闹的地方，传统的

杂耍、杂技、魔术、京剧、相声、武术，以及京韵大鼓、拉洋片之类的表演不知吸引了多少观众。国外的如西班牙的斗牛，每年的西班牙斗牛节都吸引了世界上成千上万的游客欣然前往。

最后一种民俗旅游方式便是民俗文化村。在一些地区建立一些民俗文化村，保留一些行将绝迹的传统饮食起居、衣着装束、建筑风格以及工艺制作、文化娱乐、民间习俗等等。在我国有很多这样的民俗文化村、少数民族村、民俗博物馆等，它们大都建立在城市附近或在城市里面，完整地展示民俗或少数民族的风情，使现代人无须走很远的路便可以获得一定的了解。

2. 宗教旅游

宗教是人类历史上一直延续至今的一种文化现象，作为人类文化遗产，它在现代各国各族人民的生活中仍继续着它的影响。宗教旅游能帮助人们了解宗教的经典、教义、文化以及艺术。主要方式有宗教朝圣游、宗教观光游，宗教艺术游等。

宗教朝圣游是以宗教朝拜为目的的旅游方式，在世界上的一些宗教圣地，每当宗教节日，四方信徒云集。例如麦加城是伊斯兰教最主要的圣地，是伊斯兰教的发祥地。伊斯兰教创始人穆罕默德规定，穆斯林不论身居何处，在礼拜时都要面向麦加圣城。《古兰经》规定每一成年穆斯林，只要条件许可，一生中至少到麦加朝圣一次。1000多年来，麦加一直是全世界穆斯林向往和朝拜的中心，大批教徒不畏路途辛苦，奔向麦加。随着交通工具日益发达，前来麦加朝觐的

教徒日益增多。再如西藏的一些宗教圣地，教徒每年都要来朝圣，教徒们在路上一步一叩首，极其虔诚恭敬。

宗教圣地中佛教圣地是印度的兰毗尼。兰毗尼是佛教创始人释迦牟尼的诞生地，它吸引着世界各国的佛教徒，每年释迦牟尼誕生日，各地佛教徒云集于此，举行盛大的庙会。三大宗教的另一圣地是坐落在意大利罗马城西北的梵蒂冈，它是罗马教廷的所在地，天主教的世界中心。每年世界上都有许多天主教徒来到这里，在圣彼得广场的阳台上聆听教皇宣读祷词。梵蒂冈地方虽然不大，但名胜古迹很多，这里的圣彼得大教堂、西斯汀教堂、梵蒂冈宫等宫殿，收藏着许多中世纪和文艺复兴以来的艺术珍品。在宗教节日来临之际去上述宗教圣地旅游，对于了解宗教经典、教义，增加这方面的知识有很大的帮助。

除了宗教朝拜外，宗教观光也是宗教旅游的主要方式之一。中国有句俗话“天下名山僧占多”，的确，大多数寺院选址都在自然景观秀丽、清静幽美的山林之中。佛教由东汉开始传入，至南北朝时，已十分兴盛，深入到整个社会。如在东晋时，全国已经形成三个佛教中心，北方以长安为中心，南方以庐山和建康（今南京）为中心。东晋100多年间，建寺院1700多处。到了南北朝，帝王贵族大多好佛，大肆兴建寺院，仅建康一带，据记载就有500余所。晚唐诗人杜牧在《江南春绝句》中写的“千里莺啼绿映红，水村山郭酒旗风，南朝四百八十寺，多少楼台风雨中”，正是描述当时的盛况。除了佛教，创于东汉的道教也是我国的一大宗教，以崇尚自然、返朴归真为宗旨，认为高山是神仙之所居，白云缭绕、幽深僻静、脱俗超尘的名山大川是他们理想的修道成仙的福

地。

其实，无论佛教还是道教，他们之所以占据名山大川，一是出于宗教教义之需，二是追求佛国仙山的优美自然景观以满足精神需要，三是因为优质的生态自然环境有利于身心的修行，四是缘于历代帝王对宗教的重视。这就是寺、庙、宫、观、殿大多位于名山大川的基本原因。历代的积累，形成了一大批这样的旅游资源，在游览名山大川时总能了解到一些宗教知识，而在事实上，这些寺、庙、观、宫也为名山大川增添了不少动人的景致。每日的清晨或是傍晚，游人沉浸于日出或日落的优美景色之中时，寺庙里钟磬齐鸣，铙钹悠扬，令人恍惚置身于尘世之外，在心灵上能深深体味到一种深层次的美的享受。

还有一种宗教旅游方式便是宗教艺术旅游。宗教艺术是世界艺术宝库中的一朵奇葩。在西方，无论是绘画、雕塑、建筑，还是工艺，很大一部分都是来源于宗教，《圣经》作为基督教的经典，更是西方艺术无尽的宝藏。东方的佛教以及中亚的伊斯兰教同样为人类创造了璀璨的文化，留下了宝贵的艺术珍品。

中国的佛教旅游资源极为丰富，佛教兴盛于魏晋南北朝，由于得到统治阶级的喜好，大兴寺院，开凿窟龕，雕造佛像，绘制壁画。到了唐代，石窟艺术进一步扩大规模，艺术样式也由外来的渐变成民族的。保存至今，敦煌莫高窟、云冈石窟、龙门石窟、麦积山石窟成了我国宗教艺术旅游的主要资源。

我国现有规模最大、内容最丰富的石窟应算是敦煌莫高窟了。它位于甘肃省敦煌市东南鸣沙山东麓，俗称千佛

洞，始建于东晋，历经隋、唐、五代、西夏各朝，陆续开凿，才逐渐形成了这个壮观的石窟群。现存有历代雕像和壁画洞窟492个，壁画总面积约45000平方米，彩塑像2100身。石窟大小不等，塑像高矮不一，大的雄伟浑厚，小的精巧玲珑，其造诣之精深，想象力之丰富，是十分惊人的。壁画的内容多为佛经故事，如释迦牟尼一生和前生行善牺牲的故事，还有佛、菩萨、天王、力士、小千佛的画像和羽人、巨人、花鸟、动物等。壁画虽经千百年的风沙侵蚀，仍然色彩鲜艳，线条清晰，使人不得不赞叹古代艺术匠师们的精湛艺术和创造精神。

3. 健身旅游

“健康是第一位的”，越来越多的现代人已意识到这一点。没有了生命，一切便都失去了意义，人的身体是人的生命本体的一种存在。而生命本体，是人类生活意义的核心和基础，现代人采用各种各样的健身方法来达到锻炼身体的目的，健身旅游便应运而生。

健身旅游可以大致分为疗养旅游、保健旅游和体育旅游。

在世界各地都有各种各样的医疗和理疗的专项旅游项目。罗马尼亚就有一种特色旅游，那就是泥疗。罗马尼亚北埃福里亚西南4公里处有一个湖名叫泰基尔基奥尔湖，面积1000公顷以上。湖水含盐量比海水高出6倍，水中有动植物150多种，它们在水中生长、繁殖、死亡、腐烂，最后沉淀在湖底，形成了厚厚的腐殖质黑泥层。泥中含有丰富的碘、钾、钠、铁、钙等矿物质。人们将这种灰黑的淤泥加温到摄氏四

五十度，用它涂在患者身上20分钟，或加水拌成泥浆，让患者浸泡20分钟，然后再按不同病情辅之以水疗、电疗、气疗、按摩和放射性治疗。泥疗每天一次，十几天一个疗程。这种疗法，对关节炎、妇女病、皮肤病、神经末梢炎有较显著的疗效。在这个湖的周围建立了北埃福利亚医疗和理疗中心及不少泥疗院、休养站和旅馆，并有6个大浴场，仅第一浴场每天就接待8000人，深受旅游者欢迎。

在中国，吐鲁番的沙疗也是一个有特色的疗养旅游项目，在吐鲁番市区西部10公里处，有一片黄沙丘。每年七八月份，来自西北、东北、内蒙古等地的风湿性关节炎病患者几千人，来这里埋沙治疗。据临床病例资料调查，其中90%以上的患者经过沙疗以后都取得了不同程度的疗效。在吐鲁番，采用这种埋沙法治疗风湿性关节炎据说已有数百年的历史了。埋沙疗法，实际是把日光浴、热疗、磁疗和按摩结合起来的一种综合治疗法，它对各种类型的风湿性关节炎、慢性腰腿痛、坐骨神经痛、脉管炎等疾病都有显著的疗效。为了满足全国各地乃至世界上各地患者的要求，吐鲁番民族医院在沙区建立了沙区疗养院，进一步发展少数民族民间传统的医疗方法，把药物治疗和沙疗科学地结合起来，为各类疾病患者更好地服务。

除了这些有特色的医疗旅游项目外，几乎在每一处自然旅游胜地都有各类疗养院，让人在优美的自然风光中放松心情，亲近自然，陶冶性情，来达到心灵的彻底放松。

保健旅游是一种有特色的旅游项目，如南美洲豪华客轮——SS法国号，为了招徕游客，推出了“愉快而有有益的旅行”这一花样。“减肥旅游”是其中最受欢迎的一种。船内

雇用了一流的营养师烹饪特别的食物，每天给肥胖的旅客吃适量的食物。旅客不能带食物上船，也不能在船上吃别的东西。旅客所要做的是在甲板上“日晒雨淋”。旅行结束，保证旅客可以减少体重至少2千克。据说有的人曾经在15天的旅行中减少了5千克的体重。SS法国号还有一种“戒烟旅行”，它是为吸烟厉害的先生开设的，戒烟旅行的步骤是，出航的汽笛一响，就开始戒烟。因为旅客有一种从众心理，大家在一起戒烟，比自己一个人戒烟的效果要好得多。烟瘾发作时，无计可施，只能吃些热带水果，而且看到好多人都是这样也就不觉得特别痛苦难受。戒烟旅行使绝大多数嗜好吸烟的人戒了烟，增强了他们的体质。

还有一种健身旅游方式便是体育旅游，比如登山旅游、滑雪旅游等等。

4. 艺术旅游

艺术品是人类创造的宝贵的精神财富，它能陶冶人们的情操，净化人的心灵，鼓舞人的精神。艺术的范畴很广，包括绘画、雕塑、建筑、工艺、音乐、戏剧等等。通过这样的专项旅游，我们可以欣赏到各种各样的艺术品，更深切地感受艺术品的感染力。

博物馆精品艺术旅游是最受人欢迎的艺术旅游形式之一。如法国的巴黎，是世界闻名的艺术宝库，到法国去旅游不能不游历艺术陈列馆。巴黎以其博物馆多、藏品丰而傲居世界各大都市之首，其中最著名的有代表欧洲古典艺术的卢浮宫和代表现代艺术的蓬皮杜文化中心。1980年，巴黎又建成一座奥赛博物馆，专门收藏、展览1849~1914年的艺术

品，填补了古典与现代之间的空白。意大利的佛罗伦萨、罗马、威尼斯、米兰等14、15世纪欧洲文艺复兴的兴盛地，曾产生了米开朗基罗、达·芬奇、拉斐尔等绘画、雕塑大师。游人到此可以一睹保存至今的许多壁画、雕塑，了解意大利雕塑史的同时，还能够亲手一试雕塑技艺，领略洋溢于意大利街头巷尾的艺术氛围。此外，英国的伦敦、美国的纽约也是博物馆旅游的首选地。

文艺典故游则可以让游人亲身“经历”许多文艺大师在文艺作品中描绘的场景，了解一些文艺大师生活的印迹。例如西班牙的塞维利亚是人文荟萃的文化名城，一些著名作家的笔触曾伸向这里，塑造出一批脍炙人口的艺术形象，在这儿不知疲倦的“塞维利亚理发师”费加罗曾在城中谋生，“女人心灵的征服者”唐璜经历过一段浪漫的历程，塞万提斯“本人”蹲过的监狱，而在旧城区的一幢不起眼的小楼里则诞生了绘画大师毕加索，神奇的吉卜赛女郎卡门也曾在城里留下过自己的足迹……而在中国的湘西，人们可以在茶洞小镇上去联想沈从文笔下边城生活，那石磨坊、那小河让你恍若回到了那个时代。在凤凰县城沈从文的故居，你可以看到沈从文诞生的地方、沈从文写作的小书房，站在那个古朴的庭院里，你仿佛可以和沈从文对话。

现在还有一种新兴的艺术旅游方式，那就是影视艺术旅游，即利用影视拍摄基地展开旅游活动。影视片的成功使拍摄地成为观众旅游的热点，最典型的要算美国的好莱坞了。它位于洛杉矶的西北部，是世界最著名的影视城，自1903年建立起，这里就专门从事电影业的生产，成为世界电影业的中心，同时，这里也成了影视艺术旅游胜地。游人乘

车来到好莱坞游玩，一般先在富丽堂皇的音乐中心前摄影留念，因为每次奥斯卡奖的颁奖活动都在此举行。然后漫步在明星大街，人行道上整齐地铺着一块块铜板，每块铜板上刻着一个世界级明星的名字。游览好莱坞的高潮是到环球影城游览。影城建立在山坡上，面积不大，风光优美，景点众多，坐在车上，游人可以观赏到各个影视景点。这些景点皆为布景，但酷似实物。观光车上的导游会向游人介绍景点的内涵及某某电影、某某明星曾在此拍摄等等。熟悉好莱坞电影的游客坐在游览车上，还可以实地体验到许多电影中出现过的惊险场面：游览车缓缓驶向一座破旧不堪的大桥，突然桥梁崩塌，连车带人一齐跌入湖中，同时水雷大爆炸，洪波四涌，一时满车惊叫。但顷刻间，无形的手又把车托起，断掉的桥又慢慢连接起来，让游客有惊无险。环球影城内游人如织，吃喝玩乐的场所比比皆是，还有好多著名影星的替身在影城内到处走动，有叼着雪茄的《飘》的男主角白瑞德，有《人猿泰山》中的大猩猩，还有到处惹人笑的“绿毛小丑”等。游人争相和他们合影留念，这为影城增添了一道特别的风景。

在我国，最典型的要数中央电视台无锡外景基地了。它1993年开始兴建，到今天已经有了“三国城”、“水浒城”、“唐城”等大型场景。每天有近万名游客从各地涌来，秦砖汉瓦的建筑式样，旌旗猎猎的古战场氛围，着古装进桃园遥想刘关张结义，入吴宫观赏“刘备招亲”的大型古代婚礼仪式表演，使人恍若回到了1700多年前的古代。

建筑艺术旅游也是艺术旅游的一种。“建筑是凝固的音乐”，是人类创造性劳动的产物，在悠久的历史长河中，形成

了东西方多种多样的建筑风格，有传统的中国古典式建筑、西方的哥特式以及各种各样的现代建筑，集中反映了人类的智慧。

建筑艺术旅游主要是建筑奇迹游。人类在征服自然和改造自然的过程中以无穷的才智，创造出了一个又一个的建筑奇迹，如今，一些保留下来的建筑奇迹就成了游人旅游观光的对象，像埃及的金字塔、中国的长城、罗马的大角斗场、柬埔寨的吴哥窟等等。直到现在，人们都无法想象古代的埃及人是如何在那一片沙漠中用那样的巨石造成结构严谨、造型别致的金字塔，金字塔的石块与石块之间连一张纸片都插不进去，其吻合的程度令现代人都叹为观止。其次是一种古代民居游，中国作为一个文明古国，其民居建筑独树一帜，如安徽省黟县的西递民居，西递村始建于北宋，现尚存明朝胡文光刺史坊及明清民居124幢，为徽派古民居建筑艺术之典范。独具一格的屋宅群落，墙楼高耸，青砖灰瓦层层铺叠，空中马头墙错落有致，伸向苍穹，民居群内石、木、砖雕风格独特，艺术精湛。宅院显得幽深神秘，伫立庭院之中，恍若面对着中国数千年传统文化，无论是建筑、布局，抑或是廊柱、厅堂上的对联、砖雕，都让人感到一种深深的文化底蕴。

5. 修学旅游

修学旅游是以学习研究某一专题为目的的旅游项目。它是让人开阔视野、增长知识、丰富阅历的重要方式。如日本青少年素有修学旅行的传统，对一衣带水的邻邦中国的文化怀有浓厚的兴趣。近年来，日本青少年的修学旅行团人

数逐渐增多，例如1994年12月中旬，日本浦和市立高校修学旅行团一行477人，对河南省的郑州、登封、洛阳等城市进行友好访问交流，参观了郑州黄河游览区、嵩山少林寺、洛阳龙门石窟等名胜古迹，观看了精彩的少林武术表演，该旅行团对这次修学旅行的收获十分满意。其实我们中国人也可以根据自己的喜好选择一些如中国历史、书法、民俗、绘画、烹饪、中医等修学旅行。

除了上述五种旅游方式，目前比较流行的文化旅游方式还有考古旅游、寻根旅游、时政旅游、农业观光旅游、科学探险旅游、生态旅游等等。

轻便休闲踏行程

——旅游服饰的忠告

服饰是形体的外延，对仪表美起着重要的修饰作用。人们对服饰的选择反映了一个人的社会生活、文化水平、综合素养的高低。然而，旅游服饰往往很难把握，因为这种服饰要适应不同季节、不同旅游目的地的气候。它既要简单、轻便、适用，又要漂亮、大方，体现各人特色，因此旅游服饰的选择，成了一件很头疼的事。下面我们按不同季节对旅游时的穿着作一介绍。

一、不同季节的穿戴学问

1. 春光烂漫话春装

“一年之际在于春”，春天，是一个美好的季节。许多人喜欢在春光明媚的季节外出旅游，放松身心。早春时节，寒

冬的冰雪刚刚融化，空气中还有一股拂之不去的寒气。在这个时候出门，既要防寒，又要防暖——天气突然热起来，要带的服装恐怕比冬天的还要多。所以，这个时候除了春节旅游外，出门并不是最理想的选择。三四月份，春暖花开，寒气尽退，则是远足游玩的较佳时节。那么，这时应如何着装呢？

（1）女性的着装。

对于中青年女性来说，她们对自己比较了解，对生活、工作充满希望，有较强的自信心，所以，外出旅游服饰在色彩上以适合自己的固定组合为主，可适当用一些协调的流行色进行点缀，如以黑、白、灰为基调，点缀流行的蓝绿色、酒红色等。款式以修长为主，如针织长裙的搭配，衬衫与长外套、裙的搭配，针织套装与长风衣的搭配等等。早春，可选择纯毛及毛混纺织物；气候转暖时，可选择化纤混纺、纯化纤、棉及绢丝织物，并可用一些服饰配件加以点缀，以达更完美的着装效果。

对于刚刚离开学校、走上工作岗位时间不长的青年女性来说，她们选择、搭配的空间很大。在色彩的选择上，以当季的流行色为主，可以表达着装者对当年春夏流行色的认可，也可以体现青年人充满青春活力的精神风貌。在款式搭配上，以短小、灵活为主，特别是当今国内外流行的内长外短的着装方式，很适合年轻一族。马夹也是青春型着装的重要组成部分，特别是在春季，各种质地的厚薄不同、造型各异的马夹，既可以和针织衫相配，又可以和长袖衬衫相宜，加上一条窄窄的直筒裤或小A字裙，背上时髦的双肩背包，或者将一件上衣扎在腰间，就构成了一幅动人而又充满情趣的青春画像。

在生机盎然的春季里，穿上一条牛仔裤，配上针织T恤衫或短小衬衫，将被认为是一种时尚的装扮，而且给人以朝气蓬勃的感觉。在选择牛仔服及其搭配形式时，要考虑自己的形体和内在气质。春季的牛仔便装，可以选择面料比较薄、手感柔软的牛仔系列，色彩以浅淡为主。走在大街小巷经常可以看到有的人穿着短短的牛仔茄克，下装却是毛料的或化纤的喇叭裤、宽松裤、西裤等，这就不美了。即便是同样休闲、随意的灯芯绒裤子配牛仔短上衣也让人感觉不伦不类，所以牛仔茄克最好成套穿着。不过宽松的长及膝盖的牛仔风衣则另当别论，因为它本身已形成主题，即便配上羊毛紧身裤或其他质料的下装也不会喧宾夺主了。

内外装的搭配：与牛仔衣搭配的内衣的选择范围是比较宽的，羊毛衫、运动衫、纯棉衬衫等都可以，但最好不要穿太正式的硬领衬衫，那会显得内外不协调。如今的牛仔衣已经发展到红黄蓝绿多姿多彩，但并不是什么颜色套在身上都好看。比如有一种艳丽的天空蓝色，对白皮肤、蓝眼睛、黄头发的外国女孩非常合适；中国人穿着却显得肤色更黄更黑，也许传统的靛蓝更合适些。此外，衣服款式和人的年龄的搭配也有讲究。牛仔衣时装化倾向已经越来越明显，这为年轻人提供了更大的选择余地，但太花哨的牛仔服装反倒会衬托出老年人的迟暮、黯淡。另外，老年人发胖或肚腹显凸的较多，穿太短的时装化茄克会显得更加臃肿、局促，远不如宽大、简洁的合适。

另外，要注意整体装扮的和谐：有的女孩身穿一套款式、颜色都合适的牛仔，却化着浓妆，戴着珠光宝气的耳环、戒指，尽失清新纯朴之气，显得不伦不类。还有的一身牛仔

却配以化纤丝袜和细高跟的尖头皮鞋，背个花哨的时装包，这显然破坏了牛仔的整体风格，毫无美感可言。

（2）男性的着装。

男性外出旅行，可以穿一身休闲风格的服装出门，如T恤衫配茄克衫、T恤衫配休闲西服等。春季的茄克衫可选择一些精细的色织格子面料及毛混纺面料。穿休闲服时，上衣和裤子不必同色，只要色彩协调就行。领带的花样与色彩应与衬衫、外衣的色彩协调。衬衫的色彩可以是黑色、白色、灰色，领带的色彩、花样必须在穿这三种色彩的衬衫时都可以用。

旅游服饰的色彩比平时着装的色彩要鲜艳、明快一些。因为旅游的环境多为郊区或风景区，在这些绿色的环境中，穿上色彩鲜亮的旅游服饰可以为周围的美景添上更加动人的一笔，于人于己都是一件赏心悦目的佳事。

选择旅游服饰时，不可忘记服装的功能性。如去山区旅游，服装的款式要便于攀登。在乡村旅游，服装的款式要简洁，配穿的鞋要便于行走。最关键的一点是：选择的旅游服饰要方便洗涤、容易干。因为在外旅行，总有一些不方便的地方，所以旅游服最好是易洗快干的，以便适应外出旅游时的生活条件。

（3）服饰品的搭配。

丝巾：女性对丝巾可谓情有独钟。春季是佩戴丝巾的大好季节，摆脱了隆冬里厚裹着的服饰，在阳光明媚的季节里，穿上色彩靓丽、充满活力的春衣，配上花样繁多、质地上乘的丝巾，会使春日里的女性倍添青春和妩媚。

春季的丝巾从外形上来看，主要是方巾，其次是长巾和

三角巾。不过，使用过大或过小的方巾，有时会显得过分拖沓或窄紧。所以，应根据自己着衣的需要来选择丝巾的大小。

外出时丝巾宜选花形、花色对比鲜艳而轻松并富有动感的图案。偶尔佩戴上一条乐器花样或绳链花样的丝巾，定会有一种潇洒浪漫的感觉。

从丝巾的材质上说，在初春，一般可选择质地较厚的重磅双绉丝巾；在仲春宜选择厚薄适中的双绉缎、斜纹绸丝巾；而在晚春则宜选择轻薄飘逸的电力纺丝巾。至于丝巾的扎法，可依据您的喜好、自己的服饰相应选择围脖式、披肩式或饰身式。

包：女士的手提包或手袋，是与女性服饰配套的一个重要组成部分。春天的包可分为休闲包与旅行包两大类。休闲包五花八门，有双肩包、单肩包、手提包等，格子布、花布与皮革随意组合，红、黄、蓝任意搭配，都可制成洒脱、无拘无束的休闲包。旅行包在春季也可派上大用场，因为春季是旅游的大好季节。如果你要去登山，登山包是你最好的伴侣。登山包的体积很大，就像一个小型的旅馆，可以伴你到世界的任何地方。一般登山包可以放好几套旅游时的换洗衣服，一双备用鞋，几本游玩之余想看的书，一些摄影器材等，容量更大的还可以放一只睡袋。在挑选登山包时还应注意检查背带的舒适性。如果你只是进行一次短程旅行，可带上一个小型的水壶袋。它的造型就像一个小型的双肩背包，腰上还有一个固定腰带，登山时不易晃动。这种水壶袋既可以放水壶，又可以带一些出行的必需品，十分实用和方便。

首饰：首饰像人，各有各的个性风采。流光溢彩是美，平

淡素静也是美；大雅是美，大俗同样是美。假日休闲，松松地套上大毛衣，将长发挽在脑后，再插上一根景泰蓝的发簪，并让一根同样质地的长项链荡于胸前，定会体现出都市式的典雅。如果换上一套仿象牙雕刻的首饰，那种象牙白如同女人的温良娴雅，平和而宁静。花季少女们也许更喜欢一些小玩艺，把它们做成挂件吊在颈下，有一份天真，更有几分俏皮。

鞋：一般以旅游鞋为主。旅游鞋具有软、轻、美三大特点，是旅游时晴雨两用的鞋子。

此外，还得提醒旅游者：在春季，春风刺骨，有时人表面上感觉不到，其实已中了风寒，古人所云“春风如针”讲的就是这个道理。所以春季出游，要尽量穿得暖。宁可热，不能冷，尤其是老人和少儿，更要注意防寒保暖。“春雨贵如油”是一句人人皆知的话。正是因为这样，许多人春季外出，根本不将防雨放在心上。殊不知，春雨同春风一样，都是极易伤人的。冬雨寒，夏雨烈，但一般来讲，都不会令人生病中寒；春雨却不同，有些老人春天淋了雨极易落下头痛病和腰痛病，难以根除。所以，春季外出，一定要带雨具，有条件的不妨带一件风衣，不仅可以防雨，到北方还可以防风沙。

总之，春季旅行，包括去四季如春的春城昆明，切记要防风防雨，春风吹不得，春雨淋不得。

2. 羽衣云裳话夏装

(1) 女性的着装。

夏季炎热，出游时应选择什么样的服装呢？一般而言，款式必须简洁，色彩要明快，且透气性好，穿着凉爽而不腻

身。

如果是中青年女性，就要特别注意夏装色彩上的搭配。如果你的肤色比较白，性格又比较爽朗、大方、外向，那么，可以向你推荐一组带有欧洲特点的色彩组合——奶油加咖啡色系。这是一组由米白、浅米、米黄、黄灰、浅咖、咖啡、深咖、棕色组成的色系。在这个色系里，任选一组颜色，都将是十分和谐的搭配，而且可以加深别人对你的好感和亲切感。因为这组色彩是传统的，同时又具有一种成熟感，用这组颜色的格子花呢与素色面料搭配，可以表现出一种很传统的欧洲风格。如果用这组色彩的印花面料与素色面料相配，还可以搭配出一种活泼的感觉。假如你的肤色偏深，那也没什么可遗憾的，关键是要了解自己所忌讳的色彩组合，避免采用暴露自己弱点的色彩组合。例如：肤色偏黑、偏黄的人，最好不要穿黄色系列与紫色系列的服装，因为这两组色彩会加深你的肤色。

选择夏季服饰的面料是一个十分重要的环节。因为面料选择的好坏、适合与否，也可以折射出你的着装品位。建议在夏季尽量选择天然纤维制成的面料，如真丝、全麻、全棉及丝棉麻的混纺面料。这些面料本身具有一种典雅、含蓄的风格，并带给人一种亲切、高雅的感觉。当然也可以选择一些性能特别好的新型化纤面料，只要手感、外观均符合夏季着装风格要求即可。

如果你是青春一族，那么适合你的衣服款式特别多，选择搭配的方式也十分自由。在夏季，全棉、全麻、棉麻及真丝类的针织上衣款式多，色彩丰富，穿着舒适。针织服装最大的特点是：具有良好的伸缩性和悬垂性，有较强的透气性和

吸湿性，这就使得针织服装的穿着效果特别棒。一件紧身针织T恤，配上一条小A字裙，或者是一条短裤，是很青春的搭配。另外，这几年流行的少女裙，长、短都各有韵味：长裙飘飘洒洒，给人一种款款而行的优雅感；短裙俊俏活泼，让人感受到生机勃勃的青春活力。还有一种T恤裙，可以为青年女性增添不少动人的风采。在选择色彩时，以选择自己特别适合的固定色彩为主，也可以考虑当季的流行色彩。至于面料，可以是任何一种质地面料，只要色彩对路，加上手感好，穿着舒适，都可以采用。

如果你属于牛仔一族，除了选择通常的牛仔长裤外，为青年女性设计的背带牛仔、背带牛仔长裤或背带短裤、牛仔短裙等，也都是很有特点的款式。上身可选择牛仔短袖衬衫及各种品质的T恤、针织衫，鞋可以选择牛仔面料或帆布类面料制成的凉鞋、麻编凉鞋，再背上一个牛仔背包，配上一副太阳镜和一块很酷的运动型电子表，一定会给人留下深刻的印象。

人们一般都愿意在炎热的夏季，结伴到海滨、山区去避暑或度假。夏季去海滨城市旅游，是十分惬意的事。在这种环境中，穿一套沙滩装，将会给你增添几分怡然自得的感觉。

沙滩装，是指套在泳装外面的服装。它可以是一种宽松的中长外衣，一条大摆长裙，也可以是一条长连衣裙（裙子的下摆开衩），或者是一条吊带裙。穿着这种沙滩装在海边跑动时，会给你一种轻松、飘逸的感觉。沙滩装还可以是一种系裙，系扎在泳装外面。好的沙滩装最重要的是在花型色彩上与泳装属于同一系列，但在质地上与泳装不同。沙滩装

的质地可以是透明的化纤乔其类，亦可以是仿麻化纤类，关键是容易洗涤，悬垂感好。泳装如是素色的，那么沙滩装可以是同类色，亦可以是同类色印花，还可以是白色；泳装如是印花的，沙滩装采用同一种花色的另一种面料，效果会更好。沙滩装还有一种穿法，即穿在T恤和短裤外面，只要腰部附近扣上几粒扣子，走路时裙子飘起来，很有味道。由于是在海边，所以，沙滩装色彩鲜艳一点与环境更容易统一。此外，还可以配上一顶帽子或太阳镜，这也是很时髦的打扮。

女性在盛夏季节外出，应尽量不要穿超短裙和西裙，前者不适合许多游乐项目，极易“走光”，后者约束性强，不宜出游。不妨带两条棉质的短裤，这样活动自如，又显得青春潇洒。年长些的女性可着长裤或是下摆宽松的长裙。

（2）男性的着装。

男性在夏季要穿出自己的风格也要花费一番心思的。最简单的搭配方式是：选择彩条或印花针织T恤衫或全棉素色、色织短袖衬衫，配上一条色彩协调的西裤就可以了。这种选择，既要注重上衣的质地与色彩，同时也要考虑西裤的质地。T恤衫和短袖衫要以全棉、麻、真丝、涤棉混纺为主，织法可以是针织或梭织。西裤的质地可选择纯棉、麻棉、真丝、化纤等，只要穿起来凉爽、舒适就行。

如果你是一位比较讲究穿着的人，那就向你推荐“GAP”着装方式。所谓“GAP”着装方式，即一条米色有斜纹卡其布便裤，配上一件浅蓝色的牛仔衬衫。这种着装方式可以适合任何年龄层次的男性。这种搭配在面料、质地上可进行变化。除了全棉之外，还可以是纯麻或棉麻混纺类面料，色彩

上亦可以有一些深浅变化，特别是衬衫的色彩。但总体搭配要求是始终不变的：浅米色休闲裤加上一件浅蓝色棉衬衫。

（3）服饰品的搭配。

丝巾：丝巾与夏季并非无缘，只不过它已从女性们的颈项间飘到了发际、草帽上，或是胸前、腰间。

夏季丝巾的款式一般也还是方巾和长巾，但在使用过程中，丝巾的款式在很大程度上是由不同的佩戴形式决定的。夏季丝巾的花样和色彩则更是丰富多彩，例如“四菜一汤”式的丝巾（把丝巾四角的花纹比作餐桌上的“四菜”，丝巾中间的花纹比作“一汤”），结构均匀平衡、对称感强，角花纹样在佩戴时能够得到充分展现。因此，这种结构的丝巾宜扎蝴蝶结及领带结，采用披肩式及兜扎式等能表现丝巾角花的佩戴形式。在夏季，选择这种花样结构的丝巾，系在腰间或扎在发辫上，亦能获得很好的佩戴效果。此外，还有独立式、散点式等等。

夏季丝巾的材质由于气候炎热而变得越发轻薄了。从真丝、混纺和化纤各种类分解出的电力纺、乔其纱、薄斜纹料、透纱等，均有着轻、薄、透、柔、滑的季节特点。

丝巾也可用来修饰你的长发或短发，或者修饰你的草帽。用丝巾包裹帽顶，巾角扎结垂散帽后，会表现出一种非同寻常的典雅和俏丽。也可用丝巾巧饰肩颈或系扎于腰间，表现着装的个性美。

包：古典的包适合典雅的女性，追求个性的女孩子在包的选择上余地更大。背带长长的、包身体积大大的斜背式书包，以尼龙和皮革面料为主，描画出轻松随意的学生形象。

而PatPat（屁屁包）则是高挑前卫女孩的钟爱，这种双肩式背包的背带可以放得很长，让包身松松散散地拖在臀部，腰上还系有一根固定带，便于行走。斜背式背包和PatPat包属于中性的包，摩登的男孩子背在身上也另有一种味道。

如果你有了兴趣，可以挑出一条磨损不穿的牛仔裤，自膝盖以上拉链以下剪成两截，用线缝合牛仔裤裆处开裂的部位，这样牛仔背包的主体便有了雏形，在裤腰处缝上拉链，剪下的裤脚做成宽宽的背带，这样，自制的牛仔包就大功告成了。

首饰：因为季节的影响，在夏季，首饰宜选用珍珠和玉。大粒的珍珠链很华贵，可用作礼服的配饰；而小粒的珍珠链很便宜，但用作一般服装搭配也足矣；太小的珍珠则可将它们串成链之后，再一股股合并起来，组成一根粗链，中间还可间以适当的彩色珠。此外，还要有风格相近的耳坠或其他饰品，以取得整体的统一。珍珠的风格是典雅的，有几分淑女气，它可以和较为精致的服装相配，切不可与过分随意的服装相配。

玉是一种有灵性的石头，它有底蕴，却不露富贵相。玉大多被做成玉坠，刻成各种图案，用一根红线将其串起来，挂的时候不必再用其他项链，是很中国味的配饰。梳着麻花辫、穿一身中式的蓝印花布衫的女孩子将一块玉坠挂于胸前，手上再套上一只玉手镯，典型中国式的“小家碧玉”，腼腆得惹人怜爱。

鞋：麻编式草编底的帆布凉鞋新颖别致，工艺性强，价格不贵，很适合年轻女孩、学生穿着，并可配背带裙、背带裤。橡胶塑料底的合成革凉鞋，轻巧、光亮、挺括，鞋底能与

真皮凉鞋媲美，价格适中，这种鞋不怕水洗，是盛夏雨季和外出旅游穿着首选。而中老年妇女可选择用EVA牛筋底制成的平跟鞋，这种鞋庄重朴素，鞋底不滑，穿着十分舒适。此外也可根据旅游口的地的不同情况，选择那些跑跳轻快又不易脱落的系带的轻便鞋或运动鞋，或适合海滨穿的沙滩鞋。

3. 秋色宜人话秋装

秋季，秋高气爽，不冷不热，是外出旅游的好时节。秋天的衣服品种多，选择面广。俗话说，春秋时节乱穿衣，人们在这个时候，既可穿毛衣也能穿衬衣，女孩子更是花枝招展，有些还不舍得脱去夏季的长裙，有些则早已绒衣绒裤满身秋韵了。

(1) 女性的着装。

秋季出游，在面料的选择上应以精纺毛料为主。对色彩的选择，应以适合自己的色彩为主。如流行色与适合自己的最佳色彩一致，当然最好；如相别甚远，就不必强求了。对于款式，则以简洁为主，流畅的线条可以增加迷人的魅力。

如果你是青春型的女孩，那么可以选择一种十分方便的服装色彩组合：黑、白、红。如一件白衬衣，配一条酒红色的压花绒小A字裙，再穿一条黑色透空花超短长袖外衣，背一只黑色双肩包，穿一双黑长袜，一双高筒平底皮鞋，这是一身非常靓丽的打扮。如果是用橘黄色与浅粉绿搭配，还会给人一种充满活力、跳跃的感觉。若是裤子、衬衫、外套用浅粉绿、橘黄、白及三色格子布互换，再配上一顶白帽子，是一种非常青春的形象。

喜爱牛仔装的女性，可以在秋季把自己打扮得比较西部化，牛仔类的秋装是很丰富的，色彩也很多。除了常见的靛蓝之外，还有黑色、粉红色、土黄色、紫色等等。款式除了最普通的牛仔裤外，又有牛仔背心、牛仔短裙、牛仔衬衫等。如一条牛仔裤，一件全棉的衬衫，再加上一件印花牛仔背心，这件背心可以是蓝底小白花，亦可以是黑底白花，或深红底白花，只是在配穿黑色与红色背心时，别忘了牛仔裤的色彩应该是黑色的，这样才会更好看。同样你可以穿一件牛仔背带长裙，上衣可以是一件洗得发白的牛仔衬衫，脚上穿一双高筒牛仔皮鞋，腰上再系一条白色的牛仔皮带，是一种非常酷的打扮。

（2）男性的着装。

毛针织服装是秋季男士服饰的重要组成部分，如素色圆领套衫，或者有提花图案的套衫，颜色以黑、白、银灰、深蓝、绛色为主，穿起来会给人一种洒脱自如、充满魅力的感觉。各种粗犷的灯芯绒、厚绒布休闲衬衫，也是男士秋季休闲服不可缺少的品种之一。这种衬衫与牛仔裤相配，会增加你休闲的趣味和随意性。衬衫颜色可以是靛蓝、白、淡灰、紫红、墨绿等。在这种衬衫外面加穿一件纯白背心，也是非常休闲的搭配。毛针织的马球衫，是有领T恤的那一种，和休闲西服配穿，也是一种很有味道的着装方式。对于脖子偏长的男子，可以穿钮扣多一些的西服，反之，则要选择扣子少的。粗花呢格子西服，袖口有一块皮革，穿一条同类色休闲裤，会显得很帅气。一件米黄色粗花呢西服，配上一条咖啡色灯芯绒休闲裤，内穿一件姜黄色背心，是一种色彩悦目的休闲组合，领带的配饰也不可忽视，领带的色彩最好是介于

衬衫和外衣之间，花样最好与穿着者的喜好一致。衬衣原则上应比外衣要浅。此外也可备一件做工精良的风衣，再配上一条纹样花色俱佳的长丝巾，则更显男性阳刚气质。

另外，在秋季旅游时，还可以穿一些针织类的上衣与裤装搭配，因为裤装便于行走和攀登。旅游时穿的裤子，既要柔软，又要耐磨。不要穿那些质地过分疏松、织物表面有浮线的面料做的服装，因为这类服装很容易被钩出纱线或钩出破洞。而外出旅游时，这种钩钩曳曳的现象十分普遍。如果外出时，穿一件质地比较紧的服装，可以减少许多不必要的麻烦。

秋季出游选择服装时还应注意旅游目的地的气候。如果是到西安、北京等北方城市，应穿深色调的服装。因为北方的秋与冬并没有很明显的界线，天气往往说变就变，有时上午还是阳光普照，一派暖洋洋的感觉，下午会突然飞沙走石，寒气突至，所以到这些地方去玩要多备一两件防寒的衣服，但应注意切不可将毛衣外穿，因为那里多风沙，毛衣易脏且不挡风。而到南方城市，则可穿那些色彩明丽、质地轻薄的棉、绒服装，因南方城市大多潮湿，这类服装防湿气，又穿着舒服惬意，所以多带两套备换未尝不可。

（3）服饰品的搭配。

秋季围巾：是秋季女士首选的服饰品。秋季渐凉的气温，使围巾的材质选择有了一定趋向。柔软、厚重、保温性能强的全天然毛纤维或化纤混纺毛类材料成为秋季长围巾材质的主要特点。秋季出游时，若备上一条色泽艳丽的围巾，在北方，能挡住北方的风沙，在南方，能使你的头发不被潮湿空气浸得湿漉漉的，何乐而不为呢？

包：秋天的包大都为成熟的暗色调。咖啡色的皮条编织包，以手夹式的形象出现，代表着沉稳与冷静。方形的挎肩式包以黑色和土黄色为主，也仿佛装满了沉甸甸的果实。就连咖啡色的双肩皮书包也预示着学生时代就要结束。

如果你有一只棕色系的拎包，千万要准备一副棕色系的手套。若你有烫卷的细长头发、黑色紧身毛衣与黑色短裙，再配上黑色高统靴，再拎一只豹纹手袋，十分野性，如果在脖子上系一方豹纹丝巾，更是锦上添花。

首饰：秋季是浪漫的季节，在这个季节里就得佩戴具有民族风情的首饰，体现人们回归自然的心态。这类首饰个性风格较为显著，因而对服装的搭配也有一定的要求。一般说来，上班装、职业套服是不适合配用这类首饰的，过分精致的时装或者礼服也不应作这样的搭配。能够搭配这类首饰的服装应当或有几分粗犷，或有几分休闲，或有几分野趣，譬如牛仔系列的服装。

鞋：在舒适的秋季里，皮鞋往往是最佳的选择。皮鞋的鞋头与鞋口是皮鞋造型的主要部位。尖头浅口或斜口的皮鞋清秀细腻，穿着显得年轻、端秀；大圆高头、缝线粗犷、造型厚实的，穿着后显得浪漫；传统小圆头，朴实大方，适合各种年龄和各种场合穿着；小方头、方舌口线条活泼，穿着后使人显得矫健。如果在旅游路线中有爬山的项目也可另备一双旅游鞋。

4. 银装素裹话冬装

过去，每当冰天雪地的冬季来临，人们总是穿上厚重的棉衣御寒，出门则更是穿了一层又一层，唯恐不够暖和，根

本不去考虑轻便与否，总是将自己裹得似皮球一般才能放心地出门远足。现在可谓是冬依旧，衣不同。随着科技的发展和人们生活水平的普遍提高，各种皮革服装、羽绒衣等冬服已逐渐地取代了传统的棉衣。从质料上讲，皮革服装、丝绵衣等御寒效果强，花色品种多，且轻便、耐穿、美观，便于携带，应为冬季出游的首选。

（1）女性的着装。

如果你喜欢穿大衣，最好再配上一条毛绒绒的大头巾，既雅致又兼有保暖作用。一般来说，偏矮的女士，最好不要穿过长的大衣；而个子高挑的小姐在配裙装时，最好是长大衣，且大衣最好比裙子长一些，这样穿里外一致。短大衣配裤装也比较合适，特别是宽松的短大衣，配上一条灰色或黑色的紧身裤，再穿上一双高腰皮鞋和一双毛针织袜套，会有一种现代典雅的风格。

冬季若以皮装作为外套，里面的服装则可以相对薄一些，用不着再穿那些厚厚的防寒套装了。在皮装内配穿白色高领毛针织服装，加上一条同色西裤及与皮衣同色的高帮鞋，是很迷人的装扮。

对于年轻的小姐来说，你可以用雪的色彩去打扮自己：穿上白色仿羊皮的针织大套衫，袖子是银灰色的，戴上一顶白色的针织帽，围巾是银灰色毛线织的，一条银灰色的紧身绒裤，再穿一双有白色针织护套的白靴。如果穿一身皮革的套装：短褙加皮裙，黑羊毛连裤袜，黑鞋，黑灰色针织袜套，再加上黑灰色的帽、手套、围巾，这种黑旋风式的打扮也是很青春、迷人的。

（2）男性的着装。

男性冬季的着装首选是皮装。皮装最大的好处就是防风。男式的皮装有茄克、西服、中褙、风衣之分，穿得最多的还是茄克和中褙。茄克由于下摆是松紧带收紧的，所以一些腰围大、肚子大的男士不适合穿。

在穿皮装时，别忘了配一条漂亮的围巾，增加几分帅气和休闲的情趣。围巾的花色与皮革服装的颜色要协调。黑色的皮革服装，可以配蓝、灰、白等冷色调的条格围巾；如是棕色的皮装，围巾最好选与之相近的带有棕色的暖色调围巾，这样会显得和谐，很有气度。

各种棉褙、棉茄克也是常用服装。在这种防寒服里面，可配穿各种颜色的针织高领毛衣或电脑提花的纯毛马球衫，再配一条与防寒服色彩协调的围巾，既挡风，又可体现出男士的稳健、诙谐。

此外要说明的一点是，人体自身具有一定的调节体温的能力，但这种能力并不是无限度的。如果穿衣太多、太厚，人体热量散不出去，热量增大，皮肤血管扩张，流向皮肤的血液就会增多，从而降低了机体对外界温度变化的适应能力，可能会引发或被传染各种疾病。冬装过厚固然增强御寒效果，但也可能因此而降低人体的抵抗力，使人染上流感等传染途径较广、较强的疾病。

另一方面，服装也有一定的重量，人穿衣服就要承担这一部分重量，从而对人体产生压力，这些压力主要由肩部和腰部来承担。冬装太厚，必然会增加肩、腰部的负担。若负担过重，则可能直接影响人体健康，引发某些疾病或造成身体不适。

那么，冬季出门的服装以多少重量为宜呢？据服装专家

研究，男士冬装的重量应以3千克左右为宜。女士则为2千克，这不包括帽子、手套和鞋袜。帽子和手套是必备的，最好是皮质品，既保暖，又轻便、耐脏。

（3）服饰品的搭配。

冬季披巾：披巾是一种能遮盖肩、颈及后背的大围巾。它通常有两种款式：方形和长方形。披巾的大尺寸带来的大面积遮盖能在冬季起到很好的御寒作用。披巾的花样和色彩主要是以大格形、大图案及大色块为主。材质上是以羊毛、羊绒等全天然毛类为主。在佩戴上一般是以外出式为主。披巾或扎，或披，胸前一个随意的结，把披巾在肩头勒住，会浓浓地透出一股自然纯朴、浪漫随意的氣息。

包：在这个季节，你可以选择一款经典的名包。比如长条枕包，是我们最常见的“长条枕”型旅行袋，或者可以是水桶包，因为它容量大，使用方便。年轻的女孩子在冬季则可以选择一些毛绒绒的卡通动物造型背包。

首饰：你可以依据个人的喜好自己设计。比如用几粒彩色的纽扣、缎带、小亮珠等做。也有的人将做衣剩下的边角料做成发夹、发圈、包袋、帽子、围巾等，穿衣时，分别将这些佩饰加上，彼此呼应，产生一种内在的节奏感。若是你穿着高档的皮衣或羊绒大衣，备一款经典名包，那么你缺少的饰品应当是璀璨夺目的钻石了。

鞋：在寒冷的冬季，一双柔软舒适的鞋，会令你倍感温馨。松紧鞋既不用缚带也不用搭袪，而是在舌的两边空档上用上松紧带，靠着松紧带的弹力使鞋紧贴人们的脚上。此鞋穿着方便、服帖、大方，深得广大妇女的喜爱。时髦的女性则可配上一双中筒或高筒的皮靴，尽显你的潇洒与浪漫。不过

一双既保暖又防雨、穿着舒适的旅游鞋更可伴你走天涯。

二、依据不同的旅游方式而选择

根据旅游方式的不同，如徒步、登山、滑雪、水上等，所备服饰也应相应有所区别。

1. 徒步旅游个人服饰

徒步旅游个人行装除应携带上述基本物品外，重要的是要有一双自己认为穿着舒适而便于远行的鞋子（旅游鞋、布鞋等），鞋底不能太薄，切忌穿新皮鞋。衣服最好是便于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衣。夏季上衣应穿长袖的，以免暴晒胳膊，衣服浅色为宜；冬天则宜穿深色服装；裤子男士最好穿斜纹布牛仔裤，女士穿马裤。夏天要备一顶草帽、一副太阳镜。

2. 登山旅游个人服饰

登山旅游个人行装基本与徒步旅游个人行装相同，要轻便易携，坚固耐用，便于拆卸，一物多用。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，不易磨伤起泡，也不易受外伤或被蛇咬伤，同时便于登高、走

路、防滑。衣服最好穿较轻便的羽绒衫或茄克衫或登山服，必须穿长裤，以免划伤、虫蛇咬伤，又可防冷风。

3. 滑雪旅游个人服饰

滑雪旅游最好穿防风、保暖、轻便的厚毛衣、羽绒滑雪衫或茄克衫，穿紧腿裤、厚袜，戴毛线帽或衬帽、防风面罩、有色眼镜或防风镜。鞋有特殊的要求：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，最好选穿比平常穿的鞋大一号码，以便可穿两双袜子保暖。

4. 水上旅游个人服饰

这里说的水上旅游是指划划艇、小船或木筏的一种旅游。这种旅游另有一番风味，可荡漾在微波中或搏击在急流中，使人时而惊心动魄，时而心旷神怡。

水上旅游个人行装基本与徒步旅游相同，但鞋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，则戴帆布手套撑竿为宜。

求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，预防万一发生事故。

三、依据不同年龄及身体状况而选择

这里主要介绍老年人、妇女及儿童的穿戴。

1. 老年人在旅游中的穿戴

对于老年人来说，外出旅游既是一种很好的消遣，也是一种积极的锻炼。但是老年人的体质比较弱，有的还患有某些慢性疾病，因此旅游保健对老年人尤其重要。

老年人的平衡机能减退，反应不敏捷，除了尽可能拄手杖来增强身体的支撑能力外，选择一双合适的鞋也是很重要的。与青年人不同的是，老年人不适合穿旅游鞋旅行，因为人脚的内侧肌肉群和韧带的应变能力随年龄的增长而越来越弱，足弓趋于平缓，弹性变小，脚的负重能力和抗震力也随之逐渐下降。老年人穿平底旅游鞋，会因为自身体重和地面冲击力而引致足痛、腿病、髌关节痛，甚至腰痛。老年人应选择2厘米左右的低跟鞋，并且要防滑，轻便而柔软。这样既能保护脚，又能维持正常活动，不会因为穿了不合适的鞋而带来不必要的痛苦。

去寒冷的地方要注意防寒保暖，选择轻软、防寒性又好的衣服。而夏季出游，要穿一些透气吸汗而又宽松的浅色衣服，并且要戴太阳帽、太阳镜，另外最好再备一把扇子。

2. 孕妇在旅游中的穿戴

孕妇并非一定不能旅行。但是，旅途中的劳累、紧张会对胎儿和母体有一定的影响，而且孕妇在旅途中染病的机会较大。如果一定要外出，除了要遵循产科医生所交待的注意事项，在服装的选择上也有一定的讲究。

随着生活水平的提高和审美意识的增强，孕妇们不再满足于用肥大单调的军裤作为自己的着装，在服装选择上

要兼顾实用、安全和靓丽。

根据孕妇的生理特点和生活习惯，孕妇装在面料上多选择容易整理、不易起皱、透气、吸湿、保暖性好的棉麻制品，如牛仔布、灯芯绒、卡其布、针织布等，有利于母婴双方的健康。颜色上多采用中色调和灰色调，以起到遮蔽体形的作用。款式上强调宽松和舒适，突出领部，淡化胸部和腹部，减少不必要的装饰。样式上多采用背带裙、连衣裙、马甲裙等，在领口、袖口和后背等处可绣上花草和动物图案，以吸引视线，掩饰孕妇的腹部。另外，孕妇装多为长袖服装，以减弱腹部的视觉高度。

孕妇在选择服装时，应首先保证穿着舒适，有利于自身和胎儿的健康，并配以合适的鞋袜，将自己打扮得美丽大方，带来一份好心情。

3. 儿童在旅游中的穿戴

参加旅游的儿童必须是大龄儿童。旅游时，可以让儿童穿宽松耐磨的长袖衣、长裤，适合长途行走的鞋，戴上遮阳帽，背简单的行囊（内有食物、水、哨子等）。

儿童服饰的选择，要根据他的年龄、个性、特点来决定。儿童一般都比较好动，所以儿童的夏装更要考虑适合活动才行。服装的质地应该以天然纤维为主，使孩子穿着舒服。款式以简洁、舒适为主。女孩子的夏季服装尤其要简单，以突出女孩子的纯洁、天真的特点。

儿童在秋季的服饰，可以全棉薄绒套装为主。儿童的薄绒衫、贴花、印花，均以卡通形象为主，可以增添孩子的天真、可爱。例如印花双面绒小外套，色彩鲜艳，可在里面穿上

一件白色薄绒衫，裤子为黑色，脚上穿双大红皮鞋，整个形象朝气十足。如果是一身提花针织上衣、裙，配穿一条紧身裤，脚上穿白色高帮休闲鞋，再套一双与上衣底色相同的针织绑腿，会使你的孩子充满灵气。如果是男孩子，用各种拼色的薄绒衫配上小牛仔裤，也是很出色的服饰装束。或者是大格子绒衬衫，外加牛仔背心、牛仔裤、牛仔帽，再穿一双宽带牛仔皮鞋，会使你的孩子看起来很酷。

儿童的冬季服饰和大人一样，也是以各种防寒服为主。由于儿童好动，所以选择的款式要适合儿童们奔跑、跳跃等活动才行。各种薄绒衫、棉褙、羽绒服及羽绒背心等，都可以给孩子穿。一种仿羊羔皮的人造毛皮背心、外衣，也适合作孩子的冬季服饰。

童装的整体搭配也是很重要的，它可以培养孩子的审美情趣和服装搭配技巧。

降低风险靠自保

——旅游的保健与安全

谈起旅游，人们大多想到的是优美的风景、诱人的娱乐项目和游玩时愉快的心情，但一旦在旅游时健康忽然出了问题，或者受到意外伤害、掉队迷路或丢失物品，你的心情就不会像原本憧憬的那样好了。到那时，你才会发现旅游在得到休息和娱乐的同时，也存在着潜在的风险。但若你做好必要的物质和知识上的准备，懂得怎样自我保护，那么，你就可以远离旅游风险，尽情享受旅游带给你的欢乐。本章将着重在旅游保健和安全两方面介绍预防、处理旅游事故和危险的方法。

一、旅游中的自我保健

旅游有助于身心健康，为了达到促进健康的目的，在旅游中需注意的一个问题就是防病。为此旅游前要做好各种

准备，旅游中要积极进行自我保健，防止意外伤害和事故的发生，并学会防治一些小病和常见病，遇到意外事故要能做到处乱不惊，遇事不慌。

1. 旅游前做好健康检查

要确保旅游能够轻松愉快，旅游者首先要了解自身的健康状况。因为健康的身体，才能经受住旅途中的种种辛苦与突发变化。有的人自以为健康，其实体内已潜伏有隐患而不自知。在旅途中，由于精神紧张、疲劳、生活无规律等，这些隐患极易发作，不仅给旅游带来一些意想不到的麻烦，而且会伤害身体，延误病情。因此，为了能愉快地度过旅行生活，旅游者在出行前应进行健康体检，这样不但能全面了解自身的健康状况，还能对如何防病等问题作一次咨询，以确保旅途安全。

请务必注意有下述情况的患者应暂停外出旅游：患急性病未愈者；患有较严重的心血管、肝、肺、肾等重要脏器疾病者；处于各种传染病和炎症发作期的患者；患有慢性疾病正处于急性发作期或活动期者；各种原因所致的严重贫血患者；新近发生脑血管意外病情尚未稳定者，以及大中型手术后，处于恢复期的病人等。

2. 旅游前必备药品的准备

(1) 旅游备药应考虑以下几个问题：

要了解所到地区的卫生条件和特点。例如南方地区蚊蝇较多，易患肠炎、痢疾等传染病；北方山区温度低，气温变化大，易得感冒和呼吸道疾病。

要考虑旅游时的季节。夏季旅行时，途中炎热，应准备防暑药；由于夏季易感染肠道传染道，因此需多备一点防治肠炎痢疾的药品。

旅游携带药品应少而精，尽量不要携带水剂药品。

要考虑旅游时的交通工具和旅行方式，如果需要长时间乘车、飞机和轮船，应备晕车药。

还要根据自己以及团体内成员的身体状况和特殊用药来准备药品。冠心病患者，特别是以往有心绞痛发作史者，必须随身携带硝酸甘油片；高血压病人应准备降压药等。

总之，旅行期间医疗条件较差，尤其是去一些偏僻地区，往往会遇到许多不便。为此，出发前应作周密的考虑和准备，但也不必准备过多的药物而造成浪费。

(2) 一般旅游时可准备的药品（可根据不同情况从中加以选用）：

抗生素类药物，如头孢氨苄胶囊、麦迪霉素、乙酰螺旋霉素片、复方新诺明等，另备黄连素片，专用于肠道感染。

抗病毒药物，如板蓝根、感冒清胶囊及感冒咳嗽药等。

解热、镇痛类药物，如阿斯匹林、扑热息痛、去痛片等。

消化系统常用药，如胃舒平、痢特灵、三九胃泰、易蒙停胶囊、开塞露等。

呼吸系统常用药，如速效伤风胶囊、银翘解毒丸、藿香正气丸、咳必清、复方甘草片、维C银翘片、六神丸、牛黄

解毒丸、草珊瑚含片、西瓜霜含片等。

镇静安眠类药物，如安定等。

心脏、血管类药，如硝酸甘油、心痛定等。

防晕动病药物，如乘晕宁、晕海宁、安定片等。

抗过敏药物，如扑尔敏、赛庚啶、息斯敏等。

防暑药，如藿香正气丸、人丹、十滴水、风油精、清凉油等。

外伤科药，如正红花油、云南白药、红药水、紫药水、碘酒、绷带等。

3. 旅游常见病的防治

(1) 晕车晕船防有其法。

晕车、晕船和晕飞机在医学上统称晕动病，又叫运动病。主要是因为乘坐交通工具时，显著的颠簸、升降及旋转使人体的位置也随之不断变化，而有些人的平衡器官不能适应这种频繁的变化，其耳朵前庭神经功能会出现暂时紊乱，再加上恐惧、烦躁和内脏受到震动等因素，会出现头晕、头痛、恶心和呕吐等现象。晕动病在严重时，甚至会发生虚脱、休克，因此不可大意。

对于晕动病，应以预防为主。首先要保持心情愉快，任何不开心与不稳定的情绪都可能诱发及加重晕动病。在出行前，不要饮酒，勿过饱或过饥。有可能的话，尽量选择车船中重心较稳的地方——中部，保持与车船前进的方向一致，并避免视线与窗外运动的景物接触。在防治晕动病的药物中，常用的有晕海宁、乘晕宁、安定、复方颠茄片、敏可静等，一般可在出行前半小时先服一片（在上述药物中任选1~

2种)，3~4小时后再服一次。如果是长途旅行，可日服三次，一次一片。另外还可以在太阳穴涂风油精或清凉油；在口中含话梅、陈皮；在肚脐上贴一块风湿止痛膏。取鲜姜2片，贴在内侧手腕的内关穴上，用胶布贴牢，或含在嘴里，都能够起到预防及减轻症状的作用。

如果已发生晕动病，要立即采取措施。可用冷毛巾敷面部和胸部；把视线固定在一个远处不动的目标上凝视；如果恶心想吐，尽量吐得干净为好；若是在车上，不要坐在车的后部，要打开车窗，吹吹新鲜的风；如果是晕机，应张口呼吸，嚼一块糖也能收到较好的效果。

（2）旅游防“流感”。

流行性感冒简称“流感”，流感的治疗，主要以解热止痛、防止继发性细菌性感染为主。除了多休息、多饮水外，常用的感冒药有速效伤风胶囊、强力银翘片、感冒通等，补充适量的维生素C也有一定的辅助疗效。无论是对待流感还是普通的感冒，早发现早吃药是一条能有效减轻症状的经验。旅行中带有板蓝根冲剂的，可以饮用以及早防治。

（3）旅途中腹泻怎么办。

腹泻可以说是旅游中最常见的疾病，尤其在夏秋季节，极易发生，旅游中急性腹泻的致病病原体主要是通过对食物和水源造成污染后才得以传播并感染的。要预防腹泻，首先要注意饮食卫生，养成良好卫生习惯，严防病从口入。在旅途中，还可以适量服用黄连素等药物预防腹泻的发生。

如果染上急性腹泻，又未能及时治疗，则极易转化成慢性肠炎。因此及时采取措施、急症急治是十分必要的。主要采取药物治疗，可以口服黄连素、痢特灵、易蒙停等药物。急

性腹泻使人全身乏力虚弱，除治疗外，尚需卧床休息，多喝糖水，还可以进食少量流质食物并避免吃不消化的东西。

（4）旅游中患急性胃炎的防治。

急性胃炎多是由饮食不当引起的。旅游者暴饮暴食、酗酒、服用止痛片等刺激肠胃的药物等，都可能引起急性胃炎的发作，通常在饮食不当24小时内发病。上腹疼痛、恶心呕吐，伴有腹泻水样便、脐周围痛等急性肠炎的症状。严重的会出现脱水、酸中毒、休克或上消化道出血。患者应卧床休息，对症用药。腹痛者可服用普鲁本辛、颠茄片；呕吐者可服用胃复安、吗丁啉；腹泻者可服用氟哌酸、黄连素。如果出现上述严重症状，应及时送医院治疗。

（5）旅途中突发性昏厥抢救法。

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。

对于晕倒的病人，应立即让其躺平，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中穴和十指尖端十宣穴，稍放出一点血，即能奏效。若针刺后仍不能苏醒，要迅速送往医院诊治。在病人情况严重，已停止呼吸和心跳的时候，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。在送医院途中，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些。

(6) 旅游中心绞痛与心肌梗塞如何抢救。

心绞痛多见于中、老年脑力劳动者。此病是因冠状动脉供血不足，急性暂时性心肌缺血、缺氧而引起的阵发性心前区或胸骨后疼痛。

以往曾有过心绞痛病史的旅游者，在旅行前应准备好抗心绞痛的药物。常用药物有：硝酸甘油、二硝酸异山梨醇、亚硝酸异戊酯、麝香保心丸等。这些药物都能很快终止心绞痛的发作。

如果心绞痛持续10分钟以上并伴出冷汗，就要考虑是心肌梗塞的前期预兆。如果疼痛持续半小时以上，经休息和服药均无效，而且心神烦躁，面色苍白，恶心呕吐，心律失常，口唇发紫，说明心肌梗塞确已发生。这时患者身边的人要禁止患者活动，小心将其抬上担架或车上，取半卧位，松开衣领、皮带，尽快而平稳地送往医院抢救。如果出现意识丧失、呼吸心跳停止，要立即进行人工呼吸和心脏按压。

为了预防心绞痛发作及心肌梗塞的发生，冠心病患者一定要坚持服药。常用的预防药物包括硝酸戊四醇酯、心得安、心律平、潘生丁、硝苯吡啶等等。旅途中避免剧烈运动和情绪激动，不要过饥过饱，应戒烟戒酒，保证充足的睡眠。处于心绞痛发作期的病人，不宜参加旅游。

4. 旅游中意外伤害及应急处理

(1) 对溺水者的抢救。

在旅游过程中，当发现有人溺水，不要慌乱。会游泳的人，应脱去鞋袜及厚重的衣服下水救人；不会游泳的人，除了呼喊他人外，应赶快将木板、竹竿等物体抛向溺水者，让

他抓住后再拖他上岸。溺水者被救上岸后，多已神志不清，四肢冰冷，面色青紫，口腔、鼻腔充满血性泡沫，甚至呼吸停止、心跳微弱或全停止。因此，现场人员必须争分夺秒地进行及时抢救。首先以最快的速度撬开口腔，除去口鼻的泥沙、杂草等污物，将舌头拉出口外，松解衣带。救护的人取半跪的姿势，将溺水者的腹部放在膝盖上，头朝下，拍打背部，以倒出呼吸道及肺部的积水。如溺水者还不能恢复呼吸，要立即施行人工呼吸；如果没有脉搏，须立即同时进行心脏按压，应持续二三个小时。

经过抢救，患者神志清醒，呼吸和心跳恢复后应注意保暖。换上干衣，按摩四肢以促进血液循环，并让患者饮用一些热姜汤、热茶、热酒等，同时合理使用抗生素、肾上腺皮质激素等严防发生并发症。

溺水是完全可以预防的。旅游者在湖泊、海岸欣赏风光时，要注意足下安全。不会游泳的人最好不要参加游泳，要下水也应有人陪同，并备有救生圈。游泳前做一些必要的准备动作，游泳时间不宜太长，患有心肺病、脑血管病或过于疲劳饥饿的人都切勿下水游泳，避免发生意外。

（2）旅途中骨折的急救。

旅途中的意外事故有可能引起骨折。骨折分没有伤口的闭合性骨折和有伤口、有肌肉断裂甚至断骨暴露于伤口外的开放性骨折两种。骨折处最常见的症状是剧烈疼痛和肿胀，不能触摸，肢体也不能如常动作。有时，由于剧烈疼痛或出血过多，也会引起休克。

若伤员休克，应立即让其平卧，骨折处要保暖防凉，并给伤员服用止痛及镇静药物。开放性的骨折首先要止血。若

出血较少，用干净的布扎住伤口即可；若出血量大，必须在上臂或大腿上方用带子扎紧，每20分钟解开带放松2分钟，直至血止住。若骨折是在非四肢的部位，要用手掌压住血管的上部（靠近心脏部位），阻住血的来源，直至血止住。

脊椎骨折时，要防止因搬动不慎损伤脊椎引起瘫痪。搬运伤员时，不能让骨折处有丝毫移动，应由三人同时搬运，一人夹住伤员的两腋，使其上身不动，一人抬双脚，一人托腰部和腹部，三人同一水平，步调一致，将伤员搬上担架。如果是颈部骨折，需有一人捧住伤员的头防止头部摆动，再送往医院救治。

四肢骨折后，为避免损伤局部的肌肉、血管、神经等，要防止骨折端错动，也不要勉强去复位。对骨折端露出伤口外的，为免感染，可用干净的手帕、毛巾覆盖后再予以固定。如无夹板，可用木板、竹条等代替；在夹板和肢体间垫上毛巾、软布等，再用绷带或布条把伤肢绑上。如找不到用作固定的材料，可以把伤肢绑在躯干上（上肢骨折），或将两条腿绑在一起（下肢骨折）。在为伤肢进行固定时，为减轻骨折错位所造成的损伤，应在骨折的下方牵拉，直至包扎完毕。经过临时包扎后，应立即设法转送到医院救治。

（3）旅途中踝关节扭伤的治疗。

旅行中爬山，在凹凸不平的路上行走或穿高跟鞋上下台阶等，往往会发生踝关节扭伤，又称“崴脚”。扭伤后，踝关节行动不便，局部肿胀，皮下瘀血，走路时疼痛加剧，影响行程的继续。

发生踝关节扭伤后，要赶快治疗。在治疗过程中，要抬高患肢先用冰袋或冷毛巾敷，以减轻疼痛和皮下出血，然后

用活血散瘀的药膏外贴患处。

如果有干胶布，可以将胶布自内踝关节上20cm处垂直绕过脚跟部，拉紧，再粘贴在外踝关节上20cm处。然后再用几条胶布横向从踝关节向上固定，注意只能贴大半圈，以保证血液回流通畅。轻度扭伤的病人休息一会，就可以下地行走，10天后再将胶布去掉，基本能痊愈。

要是旅途中既无药物又无胶布，还可以用一只手握住扭伤的脚踝，另一只手抓住脚趾，由外向里摇晃，再让脚趾尽量向下弯曲，然后使脚尖尽量向上弯曲，反复多次，会有所好转。

如果是严重扭伤，如韧带完全撕裂、踝关节不稳定者，严禁乱按乱揉，要立即送医院做石膏靴固定治疗。

（4）旅途中小腿抽筋的防治。

小腿抽筋在医学上被称为腓痉挛，是因为腿肚的腓肠肌痉挛而引起腿部抽筋，并伴有剧痛，令人暂时不能动弹。若是发生在游泳时，是很危险的。旅行时，由于路比平时走得更多（尤其是登山旅行），腓肠肌过度疲劳，小腿抽筋也是常有的事。

治疗的方法较多，也简单易行，都是以放松局部肌肉来达到缓解疼痛的目的。 旋转法，起身而坐，伸直抽筋的腿，用手握住前脚掌，向外侧旋转踝关节，只要动作连贯有力，通常能立即止住剧痛。 扳脚法，取坐姿，一手用力压迫痉挛的腿肚肌肉， 一手抓住足趾向后扳脚，使足部背曲，再上下活动一下脚，抽筋就能得到缓解。 按压法，在膝关节内侧腘窝两边有硬而突起的肌肉主根，腓肠肌头神经根便附着在里面，用大拇指强力按压此处，异常兴奋的神经就会镇

静下来，从而达到停止抽筋、消除疼痛的目的。按摩法，用双手交替顺静脉的走向，由下至上轮流按摩腿肚肌肉。也可以把小腿肌肉放在手掌中轻轻滚动摇晃，或从侧面轻拍肌肉。以此使腿肚肌肉放松，并恢复正常的血液循环。如果上述方法未能完全解除症状，可改用热毛巾热水袋敷于腿肚处，热敷法能有效促进肌肉的血液循环，缓解痉挛。若是在游泳时发生抽筋，可将大腿尽量向前伸直，脚跟向前蹬，用手使劲往身体方向扳脚拇趾，反复多次，直至症状消失。但在每次扳脚之前，都要深吸一口气再潜入水中。

小腿抽筋的预防是比较简单的，在活动前、活动后、睡前，按摩腿肚肌肉即可。常常抽筋的人可在游泳前将捣烂的生姜渣汁涂在腿上，充分按摩，便能收到很好的预防效果。

（5）旅途中大、小外伤的止血方法。

旅途中不幸因外伤而出血，应尽快止血。止血的方法有很多，小伤口出血，且伤口内又无异物的可采用局部按压法，就是用手帕、纱布等直接盖在伤口上用手压住，把伤肢放在高过心脏的位置，便能很快止血。或者用手掌稍用力拍打两脚的跟腱，各拍数次，亦能止住小伤口流血。如果用药物止血，云南白药是首选良药。在遇到外伤出血时，清洗伤口后，撒上云南白药，再加压包扎好伤处，很快便能奏效。还有一种指压动脉法，即用手指将伤口附近心脏一端的动脉血管压住，可以临时止血。但要注意，压迫的时间不可过长，不宜超过15分钟。

如果是四肢较大面积的伤口出现，可采用止血带米止血。止血带是指弹性很好的橡胶带。旅行时可用手帕、毛巾、领带、围巾等代替。方法是将止血带用力绑扎在伤口靠近心

脏的一侧，以伤口没有新鲜血外流为度。每隔1小时松开几分钟，再绑扎。上止血带一般不超过两三小时，以免肢体坏死。在止血过程中，要保持伤肢高于心脏的水平线，这样做是为了加强止血的效果。

（6）对呼吸停止的抢救——人工呼吸。

无论是意外事故，还是疾病发作，只要患者呼吸停止持续4分钟，就会因脑组织缺氧坏死而死亡。人工呼吸是在患者不能进行自主呼吸时，向其提供所需氧气的最快速有效的方法：

首先，抢救者处于患者的左侧或右侧，一手捏住患者的鼻孔，以防吹气时气从其鼻孔漏出；另一手托起患者的下巴，以防舌根反坠，同时阻止气体进入胃里，确保呼吸道畅通。

其次，用自己的嘴对准并包绕封住患者的嘴，要完全堵住，不让吹出的气从口周围漏掉。

其三，深呼吸后，对准患者的口快速有力地将气体吹入，到患者胸部扩张、鼓起来后停止吹气，让其胸部自然缩回，肺内气体逸出。反复进行，直到患者呼吸恢复为止。

上述方法，对于成人每分钟进行14~18次，儿童每分钟进行15~20次。

当患者恢复了微弱的自主呼吸后，抢救者仍然要按他的呼吸节律继续吹气，或隔一二次进行一次人工呼吸予以辅助，直至医护人员赶到或患者呼吸完全恢复正常。

（7）对于心跳停止的抢救——心脏按压。

当患者因事故或疾病以致心跳停止时，及时地进行心脏按压，极有机会使生命复苏。这是一种从体外压迫停跳的

心脏，人为地建立血液循环并激发心脏恢复跳动的一种急救方法。具体步骤如下：

找到按压的准确位置，即胸骨正中1/3的地方，并非压胸部。

确定心跳已完全停止，否则按压心脏会适得其反。

将患者放在硬板床、硬木板或平整的地面上，仰卧。不要选择软床、软垫，否则会降低按压的效果。

抢救者站在患者的一侧，两手掌重叠放在其胸骨正中1/3处，用力向下按压，使胸骨下陷3~5cm，然后迅速完全放松，胸廓恢复到原位，然后再按压，再放松，反复进行，直到恢复心跳或医护人员到来或送抵医院为止。

压力放松时，手不要挪位，不要离开患者胸部。按压的频率是成人60~80次/分，儿童80~100次/分，婴儿100次/分。成人按压需两只手；对儿童进行心脏按压，只用一只手，用力为成人的一半；婴儿只能用两个手指来按压，压力为儿童的一半。

二、旅游中的人身安全

人对安全的需要是仅次于人的生理需要的。外出旅游是人生的乐事，每个人都希望能平平安安、快快乐乐地度过这段有意义的生活，此时安全对于旅游者来说尤为重要。除了依靠安全的交通工具和旅游设施，如果旅游者还能注意旅游中的一些安全事项，那么发生意外的可能性就会大大降低，做到“快快乐乐出发，平平安安回家”。以下围绕旅游

安全，提出一些旅游中应该注意的安全事项及遇到意外时的处理方法，以便旅游者外出时多加留意和及时防范。

1. 交通安全

现代交通的安全设备日益进步，交通事故日益减少。这里只谈谈在旅途中万一遇到事故，应该怎么办。

慌乱只会加重灾害。一切事故的发生，都有一个共同点，就是“变起仓促”，毫无思想准备，这时，如临变慌乱，往往会形成更严重的灾害。因此，当遇到意外事故时，应当保持清醒、镇定。只有镇定，才可以明了当前的处境，寻求应付的办法。

在一切车、船事故中，减少伤亡的要点，就是避免击撞。人的两腕两腿之间，有很大的弹性，如果在一定的情况下，用两手紧握前面的可握部分，同时两腿也微弯地向前蹬着，以准备最后一撞的刹那间，用力一推，使撞击力在自己的手腕和腿弯之间消失，减少身体前冲的程度，就不致受到重伤。如果事故突然发生连这个动作都来不及做，可抱头缩成一个球型，千万不要让头部胸部受到撞击。

击撞过去，灾害已经造成，这时的工作就是救伤，具体的急救措施在旅游保健一节中已有详细解说。

轮船一般都为旅客配备救生衣或救生圈，飞机上一般都配有降落伞。上船或上飞机后，首先要认好自己的救生用品。当发生意外时，一定要听从船长、机长或车长的指挥，统一行动、排险或疏散。

2. 人身安全

人身安全的威胁主要来自两个方面：人为的和自然环境的。其中人为因素又可分为旅游者自身因素和他人因素。

(1) 人为因素带来的安全问题。

冒险、探奇。这种由于冒险、探奇造成的意外事故多发生在青壮年的旅游者身上，他们胆大，认为自己身体好，任何旅游项目都敢玩，甚至自发外出冒险探奇，这就难免会出现危险。

这里，并非不赞成冒险与探奇，如今冒险、探奇性旅游项目也开始逐步成为时代的潮流，但有几点请注意：第一，无论是运动员冒险漂流，科学家考古探奇，还是旅行社组织的野营旅游，他们的装备都是安全的、有救援保障措施的，这一点往往是自发外出进行冒险探奇旅游者很难做到的。第二，冒险探奇的旅游项目不仅需要健康的身体条件，还需要过硬的心理素质。有些人认为自己身体棒，什么都能玩，结果却由于潜在的病症而导致终身的遗憾；有些人认为身体绝对没问题，只是胆量欠缺了点，但在朋友的劝说或鼓励下，还是冒险一试，结果偏偏撞上了万一的事，后果令人生悲。

所以在你决定冒险探奇之前千万要考虑装备设施、身心条件，不要用生命作代价。

旅途中走失。旅游者走失一般出现在游览活动中或自由活动中。

在游览活动中，由于旅游者不经意中滞留在景点的某

一角，或对于某一景物产生兴趣，或到处摄影而脱离团队，就可能走失，也有的是由于导游照顾不周致使旅游者走失。游览点往往很大，一旦旅游者走失，很难寻找，为尽量避免走失，请留意导游每天通报全天的游览日程、游览点、用餐点的名称和地址、在各个点的到达时间和逗留时间，以便万一走失时可以去餐厅或下榻的饭店与团队会合。

在外出自由活动时，尤其是晚上，走失的可能性更大。为避免此类现象的发生，请在外出自由活动前，告知导游或领队你将要去哪里，大概何时回来，最好带上饭店的店徽，记下饭店的地址和电话，以便万一走失时可以与饭店和导游联系。

发生治安事故。现在社会上各种骚扰、偷窃、抢劫、诈骗、行凶事件仍然存在，而且即使只有百分之一的概率，对于旅游者个人来说就是百分之百，因此必要的思想准备和防范措施还是应该有的。“邪不压正”，“正义永远战胜邪恶”，这是人们经过长期的历史实践证明的真理和永远的信条。当遇到坏人时，应该把这种信条变成行动准则，首先是不怕坏人，敢于和他斗，要知道坏人总是做贼心虚的。其次是斗争要灵活，要找坏人的弱点，见机行事。

发生火灾事故。现在饭店的消防设施已有很大改进，降低了发生火灾的可能性和发生火灾后的危险性，但事故的发生是人们难以预料的，一旦饭店发生火灾，旅游者的生命、财产就会遭到严重威胁。为防止火灾的发生，旅游者应注意以下几点：

- 在客房内吸烟后一定要将烟头熄灭，不要随地乱扔。因为饭店地面多为地毯，很容易燃着。

- 使用客房内电器时要科学，不要将电器烧坏而导致火灾。

- 不要使用自带的瓦数高的电器，以免超过整个酒店电压负荷后导致火灾。

到酒店后应做好一些应付火灾发生的准备，如熟悉楼层的太平门、安全出口和安全楼梯；仔细阅读客房门后的线路图。

当遇到火灾时，要注意以下几点：

- 要镇定，不要胡乱跳楼，当导游前来援助时，要配合导游，接受统一指挥。

- 不要走电梯，要走安全楼梯。

- 若被大火和浓烟包围，可用脸贴近墙壁、墙根或用湿毛巾捂住脸顺墙爬出去，或打开未燃烧一方的窗户等。

- 若被大火和浓烟围困，而卫生间还没有被蔓延，可考虑呆在卫生间里，用湿毛巾捂住口鼻等待援救。

- 看到救护人员时，要大声叫喊或边喊边摇动色彩鲜艳的衣物，救援人员来后要服从命令听指挥。

(2) 自然因素带来的安全问题。

中毒。这是危害人身安全的另一个意外伤害因素。一方面要防止饮食方面的中毒，吃腐烂和不洁食物、饮用污染了的水等均可引起中毒；另一方面就是在大自然旅游中，人们往往陶醉于自然界鲜花青草的美妙，却忘记了有不少植物是有毒的，特别是到南方热带森林中去旅游更应注意有毒植物对人身的侵害。热带森林中有些植物能分泌液体，并带有强烈的麻醉性，人的肢体碰上这种分泌液就会被麻醉而发痒，甚至休克；还有一些藤本植物，枝条延伸得很长，还

能生出许多不定根、吸盘、卷须等，枝条上长满了刺可以刺伤人；一些“绞杀性植物”分泌毒液可以伤人或让人中毒。难以行走的原始次生林，旅游者最好不必“先睹为快”，更不要一个人走进林中。

动物伤害。蛇是旅游意外伤害中最易发生和最容易遇到的小动物了，因为蛇分布地域广泛，生态条件要求不高，只要有草，有树，植物可生长的地方，都可能有蛇出现。蛇虽然有毒蛇和无毒蛇之分，但游人在游兴正高时，突然遇到蛇，都会受到惊吓。俗话说：“一遭被蛇咬，十年怕井绳”，足见蛇对人的威吓了。所以当我们在人烟少、树林密、草丛多的地方旅游时，要特别注意蛇的活动。为了防止被蛇惊吓和被蛇咬伤，在草深林密的地方游览时，最好穿长裤长袜，戴草帽或遮阳帽，手中最好拿一拐杖或拿一根竹竿，一方面可以助你行路；另一方面可以抽打草丛赶跑蛇虫，起到“打草惊蛇”的作用。

旅游中如果真遇到了蛇，而且发现它正昂着头、吐着信子向你示威时，你该怎么办？最好的办法就是沉着对付，千万不可惊慌、不能跑动，也不要理会它，更不要主动伤害它。根据蛇的特性，它一般不主动袭击人，只要你不伤害它，离它而去，也就相安无事了。若真的遇到凶猛的毒蛇，它要向你出击时，你应该用手中的木棍予以对付，“打蛇打七寸”，因为这正是蛇的心脏部位，可以一棍击中要害。再一个办法就是猛抓蛇的尾巴，将其倒提起来，抖散它的骨架，使它无力袭击人，然后再顺势摔向树桩或硬地面，将蛇摔死。万一被蛇咬伤，千万不要着急，要沉着冷静，不要听信五步即死的传言，只要不做剧烈运动，不会马上就有生命危险。

要积极进行处置，首先结扎伤口上部肢体，以防止静脉血的回流，随即挤压伤口，压迫毒液从伤口流出。千万不可用嘴去吸毒液，以防毒液进入口中。要用手一面挤压伤口，一面用水冲洗，涂蛇药粉于伤口处，速送医院做进一步处理。切记，扎结伤口上部肢体时，用力不可太重或太轻，要恰到好处，松紧适宜，不要影响血液流动，以防发生其他不测。

蛇以外的其他猛兽，在旅游风景区内极少遇到，偶尔遇到也不必惊慌害怕，悄悄地躲避开它就是了，一般这些猛兽很少主动袭击人。

（3）登山、水上运动、滑雪的安全注意事项。

登山时要注意以下几点：

- 上山要轻装，少带行李，以免过多消耗体力，影响登山。

- 山区气候变化很大，时晴时雨，反复无常。登山时要带雨衣，下雨风大，不宜打伞。

- 雷雨时不要攀登高峰，不要手扶铁制栏杆，亦不宜在树下避雨，以防雷击。

- 山上夜晚和清晨气温较低，上山要带厚一点的衣服。

- 登山以穿登山鞋、布鞋、球鞋为宜，穿皮鞋和塑料底鞋容易滑跌，为安全计，登山时可买一竹棍或手杖。

- 山高路陡，游山时以缓步为宜，不可过速。为安全计，一定要做到“走路不看景，看景不走路”，边走边看往往比较危险。

- 游山时应结伴同行，相互照顾，不要只身攀高登险。

- 登山时身略前俯，可走“之”字形。这样既省力，又轻松。

- 上山时要带足开水、饮料和必备的药品，以应急需。
- 山区下暴雨时，山洪来势很猛，速度极快，下雨前夕不宜在河中洗衣、游玩，以免发生意外。

在高峻危险的山峰上照像时，摄影者选好角度后就不要移动，特别注意不要后退，以防不测。

- 山中不知深浅的水潭千万不要下去游泳，即使夏日，泉水也会很凉，发生险情的可能性较大。

- 为防止火灾，在吸烟时应自觉将烟头、火柴梗熄灭，不可随意乱丢。

水上运动。水上运动包括游泳、划船、滑水、冲浪、跳水等，下面重点谈谈游泳的安全注意事项：

- 在第一次游泳前，应当进行健康检查。凡是有病毒性肝炎、活动性肺结核、红眼病、中耳炎、腹泻病、心脏病、精神病和癫痫病的人都不适宜参加游泳活动。

- 每次下水以前，都要注意做好准备活动。比如做一遍体操，伸伸胳膊和腿，弯弯腰，跑跑跳跳，活动活动各个关节，增加肌肉的力量和弹性，使得身体适应游泳活动的需要。

- 下水时还应该先用水洗脸、头、胸、背和四肢，使身体适应冷的刺激，然后再游泳。

- 游泳时发生痛性抽搐（俗称抽筋）是经常遇到的，发生抽筋时要保持镇静，尽快地游上岸。等身体恢复正常后再下水。纠正抽筋的方法：手指抽筋可将手握成拳头，然后用力把手张开；脚趾抽筋，要赶快把腿弯曲起来，用力把脚趾拉开，扳直；小腿抽筋可先吸一口气，仰浮在水面上，弯曲大腿使与上身成直角，并把膝盖关节也弯曲起来，用力使小腿

贴在大腿上，来回振颤几下，然后把腿向前伸直，反复活动，直到恢复正常为止。如抽筋的情况比较重或持续发生抽筋，就不要再继续游泳了。

发生溺水的急救在前文中已提到，这里不再赘述。

滑雪时要注意的事项。

- 要能识别并遵守滑雪场一切警告和提示的标志，对滑雪场的概貌应有初步了解。

- 切记要量力而行。当滑雪者的技术水平达到能安全地停住并能避开滑道上的障碍物和其他的滑雪者时，才能去较高一级的雪场。

- 停留休息时要停在滑道的边上，不能妨碍别人，并要充分注意从上面滑下来的人，重新进入雪道或滑行时也应如此。

- 滑降时，不得撞碰在前面雪道上的人，要是从后面撞到别人，那就是后者的责任了。

- 在滑行中感到器材异常或前方滑行道不明时，应暂停下来，检查器械或了解前方雪道的情况，以便选择一条较平稳和安全的路线，并运用相应合理的技术后再向前滑行。

- 不要冒险，不要单独在森林或容易发生雪崩的地方滑雪，也不要轻易到陡坡地和深谷底去滑行。三人以上在一起滑雪最安全。

- 在范围大的雪场滑雪，最好早归，绝对不可擅自超过雪场规定的界限，远离营地去滑雪，以防发生意外。

- 平时应学习一些基本的保健知识和急救常识，如：受伤时的处理，骨折后应采取的措施等等。

- 在训练期间，滑雪者必须听从教练和雪场工作人员的安排和指挥，有事应及时向教练或工作人员反映，切不可擅自行事；发现他人受伤，不能手忙脚乱地去随意处置和搬运，首先应尽快向雪场救护人员报告。

- 了解滑雪索道的开放时间，在无人看守时切勿乘坐，因为此时极有可能是工作人员乘坐的下班索道，在工作人员到达下车站后，索道即停止运行，如果在空中被吊上一夜，发生冻伤事故的概率是非常高的。

3. 旅游中的财物安全

旅行中携带物要少而精，必要的物品要带齐，违禁物品不要带，以免在乘坐交通工具过关卡时遇到麻烦。

(1) 禁带物品。

飞机禁带物品：可燃液体、压缩气体、腐蚀液体、易燃液体和固体、毒品、氧化剂、易聚物质、磁性物质、放射性物质、有害或有刺激性物质以及可能损坏飞机结构或具有不适宜运输的物品、火器、刀剑和其他类似物品、动物。中华人民共和国和运输过程中有关国家法律、政府规章和命令规定禁止出入境或过境的物品。

火车、轮船禁带物品：易燃、易爆、有毒、放射性等危险物品和政府限制运输的物品，妨碍公共卫生的物品、动物以及损坏污染车辆的物品。

(2) 财物的携带安全。

目前大多数人旅游还是习惯随身携带现金，虽然遭偷窃和抢劫的可能性大，但由于习惯问题，很多人还是偏好带现金。为了保证身上所带现金的安全，建议旅游者（特别是

负责团款的旅游者)，每日拿出所需的现金，放在易拿的地方，而把大部分的现金，放在贴身安全处。不要向他人特别是陌生人提起。这样可分散风险，即使遭窃或遭劫也能保住大部分的现金。

如果你想避免带现金的风险，现在你也可以持卡逍遥游。信用卡是银行或专门信用卡公司签发的证明持卡人信誉良好，可以在指定的特约商户、商店或场所进行直接消费的一种信用凭证。有了信用卡，消费会变得便利。到商店购物刷卡，全部过程需要做的是出示身份证，在购物单上签上自己的姓名，并且持卡人可在发卡银行的控制额度内透支一定现金。在此提醒您，使用信用卡消费签名确认前，一定要认真核对卡和支出金额，用卡后妥善保存信用卡凭证回单，以便同对账单核对，发现问题及时向发卡机构查阅。

现在，国际通用的信用卡主要有5种，分别为：维萨卡、万事达卡、硬通卡、大莱卡及JCB卡，这些卡在中国银行均可办理。

用旅行支票代替现金也是一种办法。私人旅行支票可到中国人民银行各地市分行信用部办理，无需任何证明，但手续费比办理国外汇款少得多。购买支票后，要立即将号码一一记在使用备忘录上，并且在每次使用后逐笔注销。这样即使支票被窃，因为对损失额和支票号码都很清楚，可以马上补办手续。旅行支票使用起来相当简单，买东西签单即可。

当你身上有贵重物品时，不要将贵重物品连同一般物品进行托运，而要随身携带。在入住饭店后，也不要将贵重物品放在客房内，外出游览时，可以存放在饭店的贵重物品

保管处，如有可能，可放在饭店为每个客房配备的小保险箱内。

(3) 为保证财物安全，提醒你三句话：

集小成大件数清。旅游带东西尽量少而精，把各类小件物品集中成大件，并把大件的件数记清楚，整个旅游过程就这么几件物品，好用好记。

随时清点不乱放。每到一地使用物品时要随用随收，用后放回原处，件数不变，这就不容易乱。不要随便让不认识的人替你看管物品，更不能请别人代你提拿物品，每人拿自己的物件，不能随便调换物件，以免因乱拿而丢失物件。

离开不忘回头看。存放物品时忌与自己物件相同或类似的他人物品放在一起，以免互相拿错。离开一个地方前，一定要回头重新查看一遍有无遗忘物件。

(4) 物品丢失后的应急处理。

身份证丢失：由当地旅行社核实后开具证明，失者持证明到当地公安局报失，经核实后开具身份证明，机场、安检人员才会核准后放行。

财物丢失：财物丢失后，要向导游或领队求助，告诉他们丢失物品的形状、特征、价值，回忆丢失物品可能的时间和地点，积极配合导游人员寻找。

4. 学会用法律武器保护自己

1997年10月5日发布的《旅行社管理条例》（以下简称《条例》）对于强化旅游行业管理、维持旅游市场秩序、保障旅游者和旅行社的合法权益都有重要意义。

以下为《条例》中与旅游者利益关系密切的内容摘要，

供大家参考。

(1) 旅行社应对旅游者承担的义务。

根据《条例》第21条、第22条和第23条规定，旅行社应当维护旅游者的合法权益；旅行社向旅游者提供的旅游服务信息必须真实可靠，不得作虚假宣传；旅行社组织旅游，应当为旅游者办理旅游意外保险，并保证所提供的服务符合保障旅游者人身、财务安全的要求，对于会危及旅游者人身、财物安全的事宜，应当向旅游者作出真实的说明和明确的警示，并采取防止危害发生的措施；旅行社对旅游者提供的旅行服务项目，按照国家规定收费，旅行中增加服务项目需加收费用的，应当事先征得旅游者的同意，旅行社提供有偿服务，应当按照国家有关规定向旅游者出具服务单据。

(2) 维护合法权益，进行有效投诉。

根据《条例》第24条规定，出现下列情况之一，给旅游者造成损失的，旅游者有权向旅游行政管理部门投诉国内组团社。

旅行社因自身过错未达到合同约定的服务质量标准的；

旅行社服务未达到国家标准或行业标准的；

旅行社破产造成旅游者预交旅行费损失的。

三、旅游保险介绍

旅游活动多姿多彩，但作为一次活动过程，为防不测和万一，参加与旅游有关的保险是有益无害的。那么，与旅游

有关的保险有哪些呢？主要有以下三种： 车船旅客意外伤害保险。凡搭乘长途客车、轮船，从验票进站或中途上车（船），到达旅程终点或下车、下船为保险有效期。根据发生的意外情况，给付保险金。保险费按标价的5%计算。 旅游人身意外伤害保险。在保险有效期内，被保险人因意外伤害事故而致身残或丧失身体机能，按规定给付全数、半数或部分保险金额。 住宿旅客人身保险。保险期限15天，从住宿日零时起开始算，满期可办理续保。一旦发生意外可根据客人人身伤害情况和财产损失情况给付保险金。

特色佳肴会品尝

——旅游饮食忠告

游遍天下名山大川，赏尽天下名胜古迹，收获知识，感悟人生，这是旅游者共有的心愿。而尝遍各地的特色食品，如美味小吃、风味小吃等也是绝大多数旅行者的心愿之一。

一、旅游与饮食文化

每天生活离不开吃，出门旅游当然更是离不开吃。例如外国旅游者到北京旅游，绝大多数要光顾“全聚德烤鸭店”，将品尝北京烤鸭与游览故宫、攀登八达岭长城，视为在北京的旅游活动中同样重要的项目。

我国的旅游者在游览各地时，往往很眷恋各地的饮食文化，有些常出门旅游的人，还把饮食享受，视为自己旅游日程中不可分割的重要内容。例如到“青山衬秀水，名园依

古城”的六朝古都南京旅游，就会眷恋“金陵盐水鸭”、“秦淮小吃”和我国著名的三大官府菜之一的“南京随园菜”（另两菜是山东曲阜孔府菜和北京谭家菜）。去一些海滨城市的宁波、大连、青岛等地，忘不了鲜嫩软滑、原汁原味的海鲜菜。到杭州最要紧的是去龙井、虎跑喝茶，杯中绿绿的、静静的，仿佛是荡漾着一泓西湖水，轻轻捧起，幽香清冽，你无须攀缘，无须眺望，湖光山色的秀丽，白诗苏词的纯美，皆在你的品味中了。去绍兴游览禹王陵、兰亭后，当然是饮黄酒。走进咸亨酒店，一杯酒，几粒茴香豆，好似踏入了鲁迅的小说世界里；从雕花坛子里倒出的黄酒，醇厚如油，如同这里的人情，这里的世风。

二、中国的菜系和各地名菜介绍

我国的菜系，是指在一定区域内，由于气候、地理、历史、物产及饮食习俗的不同，经过漫长历史演变而形成的一整套自成体系的烹饪技艺和风味，并被全国各地所承认的地方菜肴，下面为旅游者作一介绍：

1. 中国的八大菜系

鲁、川、粤、淮扬四大菜系形成历史较早，后来，浙、闽、湘、徽等地方菜也逐渐出名，就形成了我国的八大菜系。

(1) 鲁菜。

鲁菜即山东风味菜，由济南、胶东、孔府菜点三部分组成。济南菜尤重制汤，清汤、奶汤的使用及熬制都有严格规

定，菜品以清鲜脆嫩著称。胶东菜起源于福山、烟台、青岛，以烹饪海鲜见长，口味以鲜嫩为主，偏重清淡，讲究花色。孔府菜是“食不厌精，脍不厌细”的具体体现，其用料之精广、筵席之丰盛堪与过去皇朝宫廷御膳相比。山东菜调味极重、纯正醇浓，少有复杂的合成滋味，一菜一味，竭力体现原料的本味。另一特征是面食品种极多，小麦、玉米、甘薯、黄豆、高粱、小米均可制成风味各异的面食，成为筵席名点。山东著名风味菜点有：炸山蝎、德州脱骨扒鸡、原壳扒鲍鱼、九转大肠、糖醋黄河鲤鱼等。

（2）川菜。

川菜风味包括成都、重庆和乐山、自贡等地方菜的特色。主要特点在于味型多样，变化精妙。辣椒、胡椒、花椒、豆板酱等是主要调味品，不同的配比，化出了麻辣、酸辣、椒麻、麻酱、蒜泥、芥末、红油、糖醋、鱼香、怪味等各种味型，无不厚实醇浓，具有“一菜一格”、“百菜百味”的特殊风味，各式菜点无不脍炙人口。其中最负盛名的菜肴有：干烧岩鲤、干烧桂鱼、鱼香肉丝、怪味鸡、宫保鸡丁、粉蒸牛肉、麻婆豆腐、毛肚火锅、干煸牛肉丝、夫妻肺片、灯影牛肉、把担面、赖汤圆、龙抄手等。

（3）粤菜。

粤菜即广东菜，由广州、潮州、东江三地特色菜点发展而成，是起步较晚的菜系，但它影响极大，不仅香港、澳门，而且世界各地的中菜馆，多数是以粤菜为主。粤菜注意吸取各菜系之长，形成多种烹饪形式，是具有自己独特风味的菜系。广州菜清而不淡，鲜而不俗，选料精当，品种多样，还兼容了许多西菜做法，讲究菜的气势、档次。潮州古属闽地，故

潮州菜汇闽粤风味，以烹制海洋菜和甜食见长，口味清醇，其中汤菜最具特色。东江菜又称客家菜，客家为南徙的中原汉人，聚居于东江山区，其菜乡土气息浓郁，以炒、炸、焗、焖见长。粤菜总体上特点是选料广泛、新奇且尚新鲜，菜肴口味尚清淡，味别丰富，讲究清而不淡，嫩而不生，油而不腻，有“五滋”（香、松、软、肥、浓）、“六味”（酸、甜、苦、辣、咸、鲜）之别。时令性强，夏秋讲清淡，冬春讲浓郁，有不少菜点具有独特风味。

著名的菜点有：鸡烩蛇、龙虎斗、烤乳猪、东江盐焗鸡、白灼基围虾、烧鹅、蚝油牛肉、广式月饼、沙河粉、艇仔粥等。

（4）淮扬菜。

淮扬菜是中国长江中下游地区的著名菜系，其覆盖地域甚广，包括现今江苏、浙江、安徽、上海，以及江西、河南部分地区，它有“东南第一佳味”、“天下之至美”之誉，声誉远播海内外。

由于后来浙菜、徽菜以其鲜明特色各为八大菜系之一，淮扬菜汇于江苏，同时烹饪界习惯将淮扬菜系所属的江苏地区菜肴称为江苏菜，这样，淮扬菜成为单以扬州、淮安为中心，以大运河为主干，南至镇江，北至洪泽湖、淮河一带，东至沿海地区的地方风味菜。淮扬菜选料严谨，讲究鲜活，主料突出，刀工精细，擅长炖、焖、烧、烤，重视调汤，讲究原汁原味，并精于造型，瓜果雕刻栩栩如生。口味咸淡适中，南北皆宜，并可烹制“全鳧席”。淮扬细点，造型美观，口味繁多，制作精巧，清新味美，四季有别。

代表菜有：清炖狮子头、拆烩鲢鱼头、扒烧整猪头、清蒸

鲫鱼、水晶肴蹄、三套鸭、软兜鳝鱼、炆虎尾、炒蝴蝶片、冬瓜盅、三丁包子、翡翠烧卖、蟹黄汤包、千层油糕等。

江苏菜除上述淮扬菜外还包括南京菜、苏锡菜和徐州菜等地方菜系。南京菜烹调擅长炖、焖、叉、烤。特别讲究七滋七味：即酸、甜、苦、辣、咸、香、臭；鲜、烂、酥、嫩、脆、浓、肥。南京菜以善制鸭馐而出名，素有“金陵鸭馐甲天下”的美誉。苏锡菜擅长炖、焖、煨、焐，注重保持原汁原味，花色精细，时令时鲜，甜咸适中，酥烂可口，清新腴美。近年来又烹制“无锡乾隆江南宴”、“无锡西施宴”、“苏州菜肴宴”和太湖船菜。徐州菜风味在历史上属鲁菜系，随时代变迁，其菜已介乎苏、鲁两大菜系之间，口味鲜咸适度，习尚五辛、五味兼崇，清而不淡，浓而不浊。其菜无论取料于何物，均注意“食疗、食补”作用。另外，徐州菜多用大蟹和狗肉，尤其是全狗席甚为著名。

江苏名菜名点有：盐水鸭肫、炖苏核、炖生敲、生炒甲鱼、丁香排骨、清炖鸡子、金陵扇贝、芙蓉鲫鱼、菊花青鱼、菊叶玉版、金陵盐水鸭、叉烤鸭、叉烤鳊鱼（以上为南京名菜）；松鼠鳊鱼、碧螺虾仁、翡翠虾斗、雪花蟹斗、蟹粉鱼唇、蝴蝶海参、清汤鱼翅、香炸银鱼、梁溪脆鳝、镜箱豆腐、无锡肉骨头、常熟叫花鸡、常州糟扣肉（以上为苏锡菜）；霸王别姬、沛公狗肉、彭城鱼丸、荷花铁雀、奶汤鱼皮、蟹黄鱼肚、凤尾对虾、爆炒乌花、红焖加吉鱼、红烧沙光鱼（以上为徐州菜）；天目湖砂锅鱼头、淮安软兜、金蹠仙裙。江苏点心富有特色，如秦淮小吃、苏州糕团、汤包，都很有名。

（5）闽菜。

闽菜是以福州、闽南、闽西三地区地方风味菜为主形成

的菜系。福州菜清鲜、爽淡，偏于甜酸，尤其讲究调汤，另一特色是善于用红糖作配料，具有防变质、去腥、增香、生味、调色作用。闽南菜以厦门为代表，同样具有清鲜爽淡的特色，讲究佐料，长于使用辣椒酱、沙菜酱、芥末酱等调料。闽西位于粤、闽、赣三省交界处，以客家菜为主体，多以山区特有的奇味异品作原料，有浓厚山乡色彩。

闽菜以炸、熘、焖、炒、炖、蒸为特色，尤以烹制海鲜见长，刀工精妙，入趣于味，汤菜居多，具有鲜、香、烂、淡并稍带甜酸辣的独特风味。福建小吃点心另有一功，它取材于沿海浅滩的各式海产品，配以特色调味而成，堪称美味。

最著名的风味菜点有：佛跳墙、鸡汤氽海蚌、淡糟香螺片、沙茶焖鸭块、七星鱼丸、糟醉鸡、煎糟鳗鱼、半月沉江、燕皮馄饨、福州线面、蚝仔煎等等。

(6) 浙菜。

浙菜有悠久的历史，它的风味包括杭州、宁波和绍兴三个地方的菜点特色。杭州菜重视原料的鲜、活、嫩，以鱼、虾、时令蔬菜为主，讲究刀工，口味清鲜，突出本味。宁波菜咸鲜合一，以烹制海鲜见长，讲究鲜嫩软滑，重原味，强调入味。绍兴菜擅长烹制河鲜家禽，菜品强调入口香绵酥糯，汤浓味重，富有乡村风味。

浙菜具有色彩鲜明，味美滑嫩，脆软清爽，菜式小巧玲珑、清俊秀丽的特点。它以炖、炸、焖、蒸见长，重原汁原味。浙江点心中的团子、糕、羹、面点品种多，口味佳。

名菜名点有：龙井虾仁、西湖莼菜汤、虾爆鳝背、西湖醋鱼、炸响铃、抢蟹、新风鳗鲞、咸菜大汤黄鱼、冰糖甲鱼、牡蛎跑蛋、蜜汁灌藕、嘉兴粽子、宁波汤团、湖州千张包子等。

(7) 湘菜。

湘菜包括湘江流域、洞庭湖区和湘西山区三个地区的菜点特色。湘江流域以长沙、衡阳、湘潭为中心，是湘菜的主要代表。其特色是油重色浓，讲求实惠，注重鲜香、酸辣、软嫩，尤以煨菜和腊菜著称。洞庭湖区的菜以烹制河鲜和家禽家畜见长，特点是量大油厚，咸辣香软，以炖菜、烧菜出名。湘西菜擅长制作山珍野味、烟熏腊肉和各种腌肉、风鸡，口味侧重于咸香酸辣，有浓厚的山乡风味。湖南菜最大特色一是辣，二是腊。

著名菜点有：东安子鸡、腊味合蒸、组庵鱼翅、冰糖湘莲、红椒腊牛肉、发丝牛百页、火宫殿臭豆腐、吉首酸肉、换心蛋等。

(8) 徽菜。

徽菜风味包括皖南、沿江、沿淮之地的菜点特色。皖南菜包括黄山、歙县（古徽州）、屯溪等地，讲究火功，善烹野味，量大油重，朴素实惠，保持原汁原味；不少菜肴都是取用木炭小火炖、煨而成，汤清味醇，原锅上席，香气四溢；皖南虽水产不多，但烹制经腌制的“臭桂鱼”知名度很高。沿江菜以芜湖、安庆地区为代表，以后也传到合肥地区，它以烹制河鲜、家畜见长，讲究刀工，注意色、形，善用糖调味，尤以烟熏菜肴别具一格。沿淮菜以蚌埠、宿县、阜阳等地为代表，菜肴讲究咸中带辣，汤汁色浓口重，亦惯用香菜配色和调味。著名风味菜有：无为熏鸭、毛峰熏鲥鱼、符离集烧鸡、方腊鱼、石耳炖鸡、云雾肉、绿豆煎饼、蝴蝶面等。

2. 各地菜点特色

(1) 京菜。

北京菜融合了汉、蒙、满、回等民族的烹饪技艺，吸取了全国各主要地区风味特色，纳入山东风味并继承了明清宫廷菜的精华，形成了自己的特殊风味，以炸、涮、爆、烤、扒为主，以清脆、香酥、鲜美为特色，味醇浓厚。

著名风味菜点有：北京烤鸭、爆双脆、葱爆羊肉、扒翅、炒鸭掌、绘四缘、熘黄菜、三不粘、醋椒鱼、酱爆鸡丁、糟溜鱼片、它似蜜、五柳鱼、龙须面、小窝头、肉末烧饼等。

(2) 上海菜。

上海菜以本市菜为基础，广泛吸取江、浙、粤、湘及西菜的长处，广采博取、融会贯通，形成了自己的特色。它味厚而不腻，清淡素雅，醇香馥郁，菜品多样；并且最擅用海鲜、河鲜烹制佳肴；小吃点心集各地大成，丰富多彩。

上海著名的风味菜有：虾子大参、红烧鳊段、红烧回鱼、生煊草头、灌汤虾球、炒圈子、炒秃肺、烙蜗牛、扇形甩水、八宝辣酱、剥皮大烤、鸡骨酱、金必多浓汤、生煎馒头、南朝小笼、鸽蛋圆子、龙眼、田螺、油氽鱿鱼、杏花楼月饼、枫泾蹄蹄等。

(3) 豫菜。

豫菜具有悠久历史，它的风味以洛阳、开封为代表，集宫廷菜、官府菜、市肆菜、寺庵菜为一体。河南地处北方，但菜味又别于北京风味，口味较淡，然淡而有味。豫菜烹必适度，火候恰到好处；调必匀和，五味调和百味香。它的特色是：甜咸适度，酸而不酷；鲜嫩适口，酥烂不碎；色彩典雅，鲜

香清淡。

著名风味菜点有：溜黄河鲤鱼焙面、扒猴头、洛阳燕菜、麻腐海参、烧臆子、紫酥肉、铁锅蛋、桂衣皮缘、博望锅盔、油酥火烧等。

(4) 陕西菜。

陕西菜是我国古老菜系之一，由关中、陕北、汉中三个地方菜组成，并以关中菜为代表，它的特点是：取材以猪、羊肉为主，料重味浓，香肥酥烂，突出主味。陕北菜取料以羊肉为主，羊、猪肉合烹为常见。汉中菜口味多辛辣，擅用胡椒，菜肴鲜辣。陕西菜强调形状完整、酥嫩、汁浓味香，炒菜讲究飞火（即锅中有火），重用各种香料。小吃和点心与菜肴平分秋色，品种多，口感别致，知名度甚高。

著名的菜点有：烤山鸡、烤鲤鱼、奶汤锅子鲤、葫芦鸡、炸香椿鱼、水磨丝、炸胡麻羊肉、手抓羊肉、饺子宴（各种形态、不同馅心的饺子成宴）、牛羊肉泡馍、太后饼、乾县锅盔等。

(5) 鄂菜。

鄂菜以水产为本，制作精细，尤重火功。侧重蒸、煨、炸、烧、炒，具有汁浓、芡稠、口重、味纯的特色。它包括武汉、荆沙和黄州三个地方菜点风味。武汉菜点吸取湖北各地和外地的菜点长处，善于变化改革，尤其是煨汤有独到之处。荆沙菜以烹制淡水鱼鲜见长，更以各种蒸菜（如“沔阳三蒸”）最具特色，用量薄，味清纯，善于保持原味。黄州菜擅长烧、炒，用油宽，火功恰当，汁浓口重，味偏咸，富有乡村风味。小吃风味特殊。

著名菜点有：武昌鱼、鸡茸笔架鱼肚、钟祥蟠龙、瓦罐煨

鸡、煨乌龟汤、鸡泥桃花鱼、峡口明珠汤、三鲜豆皮、热干面、东坡饼等。

(6) 津菜。

天津菜擅长烹制海鲜、河鲜，注重调味，讲究时令，口味以咸鲜、清淡为主，重芡，重火候，小吃品种多样。

著名风味菜点有：扒通天鱼翅、扒海羊、盐爆肚仁、宫烧目鱼、炸溜铁雀、独羊脑、麻栗野鸭、大麻花、煎饼果子、驴打滚、糟溜鱼片等。

(7) 河北菜。

河北地广人多，风味菜点有三大流派：冀中南派、宫廷塞外派、京东沿海派。冀中南以保定为代表，特点是选料广泛，以山货和白洋淀的鱼、虾、蟹为主，重色、香，重套汤。塞外以承德为代表，特点是选用当地原料入馔，善烹宫廷菜及山珍野味，它似北京宫廷菜，但禁忌牛、兔，刀工精细，重火功，讲究造型与装菜器皿，口味香酥咸鲜。京东以唐山为主，它濒临渤海，以烹制鲜活海产见长，特点是原料丰富，刀工细腻。口味清淡，讲究清油抱芡。菜品配以精美唐山瓷盛器，别具风格。河北风味小吃点心也颇具特色，面食品种多，质量好。

著名菜点有：匀拌肉瓜、烹虾段、一品寿桃、天桂山鸡、烧南北、常山甲鱼、烤全鹿、金毛狮子鱼、糯米甜饭、饶阴豆腐脑、王大山爆肚、郭八火烧、荞面饸饹。

(8) 内蒙古菜。

它的特色主要体现在蒙古族的菜点风味上。它比较粗犷，以羊肉、奶、野菜及面食为主要菜点原料；烹调方法较简单，以烤最为见长，崇尚丰满实在的原味。

内蒙古著名菜点有：烤羊腿、全羊席、手抓羊肉、奶茶、马奶酒、莜麦面、资山熏鸡、肉干、哈达饼、蜜麻叶、蒙古馅饼、德兴之烧卖等。

(9) 山西菜。

山西菜风味以南、北、中三地域组成：南路以运城、临汾地区为主，以海味为最，口味偏重清淡；北路以大同、五台山为代表，菜肴讲究重油重色；中路以太原为主，兼取南北之长，选料精细，切配讲究，以咸味为主，酸甜为辅，具有酥烂、香嫩、重色、重味的特色。山西面食尤为著名，品种多，吃法别致，风味各异；成品或筋韧或柔软，无不滑利爽口，余味悠长；山西面食可以成宴，从头至尾，并不雷同。

著名菜点有：熏猪肉、酿粉肠、过油肉、喇嘛肉、炒蝴蝶羊肉、刀削面、猫耳朵、拨鱼等。

(10) 辽宁菜。

辽宁菜点是在满族菜点、东北菜的基础上，吸取全国各地菜点（特别是鲁菜和京菜）之所长，形成自己的独特风格。特点是一菜多味、咸甜分明、酥烂香脆、明油亮黄、讲究造型。其全羊席更有名，它是继满汉全席后的宫廷大宴之一，为宫廷招待信奉伊斯兰教客人的最高宴席。所谓全羊席是指用整只羊的各个不同部位，烹制出各种不同品名的不同菜肴来，就是整羊从头到脚，每一处都是一个菜，而且菜名不露一个羊字，如羊耳朵入馐，称做“迎风扇”；一桌全羊席至少44个菜，菜肴有稀有干，有冷有热，有咸有甜，口感多样。另外，大连菜因大连地处辽东半岛，濒临渤海，菜肴以烹制鲜活海产品见长，而且能以海鲜菜肴成宴，冷盆、热炒、大菜全部是海鲜。

辽宁著名菜点有：白肉血肠、烤明虾、鲜活白蟹、金钱飞龙鸟、什锦火锅、游龙戏凤、蒸加吉鱼、老边饺子、吊炉饼鸡蛋羹等。

(11) 吉林菜。

吉林菜点兼取京、鲁和西菜的烹调精华，结合当地人民饮食习惯，充分利用吉林丰富的物产，形成了自己的特色；吉林菜用料广泛而讲究，用特产烹制的长白山珍宴、松花江水味宴、江城蚕豆宴、参花药膳宴、梅花鹿全席等名扬四海。菜点制作精细、油重、色浓，特别注重宴席中大件菜的配置，菜以盘大量多、讲求丰满实惠而闻名。菜肴注重咸香味鲜，软嫩酥烂，清淡爽口，使菜肴浓、淡、荤、素分明。还善于用滋补性的中草药与原料结合烹成药膳。吉林的清真和朝鲜族菜点小吃也颇具特色风味。

吉林著名菜点有：清菜火锅、鹿茸羹、鸡茸哈什蚂油、炸蛤蟆、人参煨鸡、朝鲜族风味狗肉、狗肉火锅、生拌牛肉、白扒松茸蘑、红焖狍肉、带馅麻花、朝鲜族冷面、参茸馄饨、参茸豆沙等。

(12) 黑龙江菜。

黑龙江菜以烹制山珍、河鲜出名，菜肴味重、色浓，肥厚实在。菜肴较少配料，主料突出。烹调受鲁、京菜的影响，擅长扒、烤，又保留自己传统的炖、煮、熬、烤等特色。哈尔滨、牡丹江、佳木斯、齐齐哈尔等大中城市汇集了黑龙江菜的精华，边远城市则有脍炙人口的小吃。

著名菜点有：清汤飞龙、红烧熊掌、白扒猴头、白扒犴鼻、炒肉青菜粉、酱肉、糊白肉、手把肉、烤肉、刨花鱼片、三鲜水饺、酸辣粉皮、羊汤锅烙等。

(13) 江西菜。

江西菜包括南昌、九江、景德镇以及井冈山山区等地的特色风味。江西菜善烹山珍野味和水产。九江有浔阳鱼席，菜品色重油浓，口感肥厚，喜好辣椒。南昌菜肴讲究配色、造型。山区讲究火功，菜肴丰满朴实、注重原味，尤以当地土产制馐最博口碑。江西小吃面点多，制法各异，颇有特色。

著名菜点有：三杯子鸡、香质肉、冬笋干烧肉、藜毫炒腊肉、原笼船板肉、石鱼炒蛋、浔阳鱼片、炸石鸡、兴国豆腐、米粉牛肉、金钱吊葫芦、信丰萝卜饺、樟树包面、黄元米果等。

(14) 海南菜。

海南菜以粤菜为基础，再糅合了本地特色。在烹饪原料上地方特色明显，如常用海味，多用野味，对禽畜原料挑选严格，尤其是菜肴中常出现海南的特色水果，如椰子、椰蓉、菠萝蜜、蜜桃等。海南菜讲究色、香、味、形俱佳，注重原料鲜活，口味清淡，体现本味。其面点小吃很多，甜、咸、干、湿、软、硬都有。

著名风味菜点有：海南椰子盅、蜜仁加积鸡、火把杀山羊、母子一家、百衣椰子盒、烤盐灶蛤蜊、椰蓉焗子鸡、酥炸虾饼、海南粉、萝卜糕、椰蓉糯米糕、空心煎堆等。

(15) 广西菜。

广西菜由南宁、桂林、柳州、梧州等城市菜和壮族、瑶族、京族、侗族等少数民族菜组成。菜肴取料奇特，制作也极有个性。南宁等地菜以烹调野味见长，而且讲究鲜活，制作考究，烹调方法受粤菜影响深，喜好辣味，清淡爽嫩；广西出产许多名贵中药材，烹调中将菜与补药巧妙结合而制成药膳，很有独特风味。

广西著名菜点有：虫草炖海狗鱼、天火烹饪鸡、葵花马蹄肉饼、桂乳荔芋扣、纸包鸡、邕州鱼角、花雕碎鸡、马肉米粉、奶油焗浪戟、糊辣、佳北油茶等。

(16) 甘肃菜。

甘肃风味以兰州为代表，小吃面点则汇聚了回族饮食的精华。甘肃菜善烹牛羊肉，常用烤、煮、炖，朴实无华，菜肴少用配料；崇尚辣、鲜、咸、酸、香，重用香料，口味厚浓、肥腻；现受外省市烹调影响，也有制作精细的菜肴。

著名菜点有：驼峰炒五丝、烧驼掌、梅衣羊头、薇菜炖猪肉、河西酥羊、珑西腊羊肉、提篮鱼、罗锅鱼片、兰州拉面、烧鸡粉、高担酿皮、浆水面、羊肉粥等。

(17) 宁夏菜。

宁夏菜以回族风味菜为主体，也有部分汉族菜肴。它汇聚回族饮食之精华，崇尚清真、实在，尤擅长牛羊肉的烹饪。宁夏小吃品种多风味别致，仍以牛羊肉及内脏为主料。

宁夏著名菜点有：金钱发菜、翡翠羊蹄筋、清炒驼峰缘、凤凰暖雏、白水羊肉和羊肉夹馍、炒胡饽子、烩羊杂、杠子面、手抓羊肉、江米切糕、宁夏馓子等。

(18) 青海菜。

青海是多民族聚集之地，因此菜肴、小吃面点品种多样，风味各不相同。青海菜特点是醇香、软酥、脆嫩、酸辣，兼有北方菜的清醇，川菜的麻、辣，南菜的味鲜、香甜。少数民族的菜具有一种粗犷的美，主料以牛羊肉为多。

著名菜点有：人参羊筋、蛋白虫草鸡、三色芙蓉丸子、雪莲人参果、犀脯湟鱼、羊肉筏子、羊肉氽面片、西宁凉粉、羊肉麦仁饭等。

(19) 新疆菜。

新疆的菜点特色，体现在维吾尔族的饮食上，菜肴以羊肉、牛肉、乳酪、蔬菜为主，菜点粗犷实在，其味浓厚爽利，面食品种有独到之处。节日饮食丰富多彩。烹调方法擅长烤、炖、煮，水果入馐别具一格。

著名菜点有：烤全羊、烤羊肉串、带泡生烧肉、两味葡萄鱼、桃仁肉庵、新疆八宝酿香梨瓢、手抓饭、油馓子、帕尔木丁、曲曲、拉条子、酿皮子、酸马奶、库车汤面等。

(20) 贵州菜。

贵州菜以烹制山珍野味及鸡鸭、猪、牛、蔬菜、豆腐出名，它菜味咸、鲜、辣、香，而咸、辣是贵州菜的主旋律。它讲究色、味、形并吸取少数民族的某些烹调方法，体现浓郁的地方特色。

著名的菜点有：竹筒烤鱼、蝴蝶竹、天麻鸳鸯鸽、金钩挂玉牌、肠旺面、刷把头。

(21) 云南菜。

云南菜特色是选料广，以烹调山珍、水鲜见长，其口味是鲜嫩清香回甜、酸辣适中微麻，讲究原汁原味、酥脆、重油醇厚、糯而不烂、嫩而不生，且点缀得当，造型逼真。

著名菜点有：太极干巴菌、红烧象鼻、菊花银耳气锅、鸡缘虎掌菌、鱼茸乳扇卷、过桥米线、都督烧卖等。

(22) 藏菜。

西藏菜点原全在民间，近年来发展了商品经济，在拉萨等地已有菜馆、点心店陆续开办起来，以藏菜为基础，吸取川菜等的特色。藏民饮食粗犷，日常饮食以糌粑、酥油茶、牛羊肉、奶制品为大宗，菜肴多肥厚，对奶制品有一套独特的

工艺。

它的著名菜点有：扒擦蘑菇、波突、萨干察门、风干牛肉、灌肠、烧肝、芭蕉芋粉条等。

(23) 台湾菜。

台湾菜点以闽菜为基础，杂以粤、川、湘等地风味而形成自己的特色。以烹制海鲜最拿手，口感清淡、醇和、鲜美，并兼有甜辣味，注重制汤。

著名菜点有：金玉满堂、蜂蛹四吃、满掌金钱、玫瑰豉油鸡、燕皮鱼翅、合制泡菜、葡萄干煎蛋、玉米浓汤等。

(24) 香港菜。

香港菜基本保留粤菜的传统，亦素具美名。加上自由港之利，全世界水陆奇珍，都来这弹丸之地，西菜、日本菜、东南亚菜纷纷立馆。香港厨师擅吸取各家之长，融会贯通，推陈出新，遂使以粤菜为主的菜点美名远扬。

港式粤菜的著名菜点基本上与粤菜相似，尤以龙虾、鲍鱼、清汤扒鱼翅、龙虎斗、绘蛇羹等著称。

(25) 澳门菜。

澳门为中西文化交汇地，汇集了我国各地和世界各国的的美食，葡国菜则是澳门地道的风味美食。

澳门地道的葡国菜最闻名的是：马介休（即鳘鱼）、红豆猪手、绘牛尾、绘牛肠、青菜汤（由葡国腊肠、生菜、土豆蓉、橄榄油合煮，别有风味）、焗葡国鸡、咖喱蟹；还有烧烤食品如牛肋骨、鸡髀、乳猪、麦口、沙甸鱼、鹌鹑等。

3. 部分少数民族菜的特色

我国是一个统一的多民族国家，包括汉族共有56个民

族，各个民族在饮食方面由于历史、地理环境的因素，有各自的爱好和习惯，在菜点上又有各自的特色和风味。在本书的各地菜点特色中，已介绍了部分少数民族的菜点特色。这里对其他一部分少数民族的菜点作一些介绍。

苗族：在菜肴口味上，各地的苗族同胞略有差异，贵州的苗民喜食腌制品，湘西的苗民爱食酸，云南的苗民嗜麻辣，其共同点是口感比较浓和咸味重；常用的烹调方法是腌、煮、焖、烧、炖、烤，而且原料野味较多，如麂、鹿，还有蚯蚓、竹鼠、飞蚂蚁等。

苗族的特色菜有：瓦罐焖狗肉、清汤狗肉、红烧竹鼠、油炸飞蚂蚁、炖全嘎嘎、酢鱼、草鱼酸、辣骨汤、腌蚯蚓、蒸糯米肠、乌米饭、糯米粑。

彝族：他们擅长煮、烤、拌、烧、蒸、炖等。尤其以烹制羊肉、麂子、兔及昆虫类食物见长，口味咸香辣。

彝族的特色菜点有：彝味兔、捶料锅贴乳饼、油炸蚂蚱、麂子干巴、清汤麂四件、羊皮煮肉、皮干生、肝胆参、砣砣肉、翡翠脊筋饺、锅巴油粉等。

布依族：布依人讲究饮食卫生，不食生；选料极为宽泛，青苔、竹虫、蝌蚪等皆为美味；口味酸、辣、麻香、脆，最擅腌制、烧、炸、煮、爆、冻等；菜点新鲜、素雅、朴实、爽口。

布依族的特色菜点有：青苔冻肉、软炸沙巴虫、炸竹虫、香椿蝌蚪儿、糯米穿肠、酸味芭蕉树心、芝麻油团粑、糍粑等。

侗族：侗家食酸几乎到了无菜不酸的地步，而且是无菜不腌。所有酸菜都要拌以豆豉和生姜，其味是酸中带辣、咸。他们的酸菜很特殊，如酸鱼经腌制后放入大缸中以巨石

压紧，密封并埋入土中，起码三年后取食，香味很浓。对酸鱼酸肉侗家都是生吃的，常用烹调方法有腌、炸、烧、烟熏、煮、余等。

其特色菜点有：酸肉、酸鱼、酸虾子、酸蚯蚓、酸糯米饭、烟熏鱼、白水煮鱼、辣椒鱼、拖芡炸鱼、油茶等。

瑶族：其烹调方法以焖、煮、烤、腌等为主，口味麻辣、咸鲜偏酸，喜香甜。

特色菜点有：鸟鲊、肉鲊、清肠脆肚、酸菜蒸鲫鱼、五色花糯米饭、干笋焖鸡、油茶等。

白族：白族聚居云南大理，以牛奶加工成的乳扇、鹤庆火腿、水平腊鹅和弥渡卷蹄等都是白族的菜肴主料；烹调擅长腌、煮、炸、蒸、炖、冻、拌、烩、酿等；口味喜辣、酸、甜、凉、麻。白族善于腌制火腿、香肠、弓鱼、猪肝鲜、油鸡枞、螺蛳酱等，白族有整套的宴席菜，大致分为素席、果酒席和荤席三大类。

特色菜点有：砂锅鱼、乳扇、大理饵缘、冻鱼、凉拌螺肉、炸仙人花、盐炖子狗、牛奶煮弓鱼、荞糕、糖煮饵麸等。

哈尼族：哈尼人常用的菜肴原料除青菜、萝卜外，还有鱼、虾、泥鳅、黄鳝、蚂蚱、蜂蛹、竹蛆、石蹦、麂子、蛇等；善腌咸菜，尤以做豆鼓出名，并能以花卉入馔，颇具特色；口味鲜、酸、辣、香、咸。

其特色菜点有：柴花拼盘、油炸蜂子、生炸竹蛆、五香芭蕉花、清汤橄榄鱼、石蹦炖蛋、酸笋炒麂肉、煮蛇圆子、酸虾、豆腐圆等。

傣族：傣族烹调方法受佛教寺院菜和汉族菜肴影响较深，擅用煮、烘、烤、腌、拌、舂、炖等技术，常用原料除鱼、猪

肉、牛、鸡、螺、蔬菜外，还有青苔、蚂蚁、酸笋、火雀、狗肉、蜂蛹、牛屎虫蛋、竹蛆、大蚰蚰、竹虫、棕色蛆等。

特色菜点有：牛撒撒、鲜什锦、鱼剁参、酸肉、香芳草烧鸡、刺猬酸肉、酸笋焖鸡、田鸡干巴、青苔松、三味蚂蚁蛋、香竹饭、炸麻脆、象耳粑粑等。

拉祜族：其烹调技术擅长烤、腌、煮、蒸；口味鲜、香、麻辣。

特色菜点有：血鲈、群星托月、烤牛肉、烤麂子、烤野猪、鸡肉稀饭、猪肉团子、竹筒饭、竹筒烤肉、辣椒蒸肉。

景颇族：其烹调技法受傣族影响，擅长煮、烤、烧、舂等。

景颇族的特色菜点有酸笋烧鱼、舂鳝鱼、竹筒煮鸡麂、煮石蹦、煎荷包蛋蜂蛹、炸竹蛆、牛肉干巴、小腌菜拌小黄蚂蚁蛋、香蕉叶包饭等。

怒族：烹调方法以煮烧最常用，间有烤和蒸；口味酸、辣、咸香。

特色菜点有：漆油仁炒鸡、斜拉、烤竹鼠、烤羊肚、白煮猪肉、炸野蜂蛹、漆油茶、石板粑粑、麻花等。

三、中国主要旅游客源国的饮食特色

1. 亚太地区客源国的饮食特色

(1) 日本。

日本以米饭为主食，副食多吃鱼，喝酱汤；泡茶几乎每

餐必备，饭前喝清茶。日本人口味清淡，喜酸甜、微辣、麻香；不吃油腻，不愿吃肥肉，很少吃动物下水。其传统饭菜有生鱼片、寿司、鸡素烧、鱼饼、各式海菜制品，在日本餐馆里，这些饭菜每人一份。现在日本人也食用中餐和西餐，所以在东京等大中城市都有中华料理店和西餐馆。

（2）新加坡。

新加坡是一个多民族的移民国家，华人、马来人、印度人占比例较多。华人喜食闽粤风味菜肴，尤爱食水产、海鲜；马来族人多为穆斯林，不食猪肉、贝壳类食品，也不饮酒，其食品辛辣而又味浓，喜食海鲜、鸡肉、牛肉，菜肴中常配用椰子，主食米饭；印度族人大多为印度教徒，不吃牛肉，菜肴味辛辣，喜咖喱。新加坡城市里食肆林立，集中西美食之大成，有格调高雅的五星级餐厅，堂皇华丽的中菜馆，美式快餐店，街头排档式的美食中心，以输送带传递食品的日本寿司吧和露天饮食店。中式美食以粤菜为主，也供应北京烤鸭、上海炒鳝丝、潮州卤鸭、海南鸡饭、客家酿豆腐以及川菜；印度美食有咖喱鱼头、喀什米尔腌味、旁遮普佳肴、罗惹等；新加坡特殊风味是“娘惹美食”，它是融合了马来族与华人的烹调的传统佳肴；娘惹面食则是一般美食中心常见的小吃。

（3）泰国。

泰国人的饮食习惯与我国南方大同小异。主食以大米为主，辅以面粉。泰国东北部人多习惯吃糯米，饭后喜吃水果和甜食。泰国菜以酸辣出名，且一般较肥腻，菜肴上没有太大禁忌，只是在南部穆斯林地区，吃清真菜，与我国回族人民同样。食用调料很丰富，有辣椒、虾酱、鱼露、酱油、醋

等，与我国亦接近。泰国华人较多，在一些大城市和旅游地区，都有华人开设的中菜馆，南北风味皆有。

地道的泰国菜具有独特的风味，通常选用新鲜原料，口味以辛辣为主，但有些菜与粤菜、潮州菜风味相似。流行的菜肴有：炸脆虾、鱼翅烩蟹肉、炸鱼饼、蚝油牛肉、凉拌生木瓜、鱼炸三味、嫩良姜烧鸡、肉馅蛋饼、鸡油包饭等。泰国菜有一名菜，泰语称“冬洋宫”，中文意为“酸辣虾汤”，由鲜虾配以香芳草、野茄子、辣椒、鲜蘑菇等调味品煮制而成，具有泰菜特殊风味，有些旅游者开始不喝，试着喝了几次后，就天天想喝了，甚至说不喝“冬洋宫”就等于没有到泰国；还有美食如咖喱虾、咖喱蟹等也值得一尝。泰国小吃很多，且物美价廉，尤以中菜馆的小吃、点心更具特色；泰国的烧烤也别具风味，如烤鱿鱼香脆可口，还有烤大虾、烤牛肉片、烤鸡胸肉、炸香蕉、榴莲糕等不可不尝。

（4）马来西亚。

马来西亚是一个多民族国家，各个民族在饮食方面又有各自的爱好和习惯。在马来西亚可以尝到各国具有民族风味的饮食，中国菜一般以闽粤菜为主，其中以起于槟城而后风行马来西亚全国的Assam laksa最负盛名。马来菜是当地最有特色的菜式，以香辣驰名，椰子是主要配料。马来西亚人都是穆斯林，不食猪肉，菜肴多牛肉、鸡肉、鱼等，喜用辣椒、胡椒、咖喱等调味品。印度菜以辛辣为特色，特殊风味食品Muztalak，是在薄饼中塞进肉片、蛋皮；Roticanai是直接把薄饼沾咖喱酱再加肉片一起进食。槟城汇集了许多海鲜餐厅。另外，欧式菜肴也颇为丰富。

（5）菲律宾。

菲律宾人主食为米饭，副食以鱼、海味、猪肉为主，口味清淡。该国重视旅游事业，供应的餐饮非常丰富，有法国的、印度的、日本的佳肴等，其中的西班牙菜，令西班牙人都无可挑剔。因菲国是由7000多个岛屿组成，新鲜的美味海产品十分丰富，旅游地都有海鲜餐厅。

(6) 印度尼西亚。

多数印尼人信奉伊斯兰教，不食猪肉。印尼食品辛辣，常以干辣椒、香菜、大蒜、柠檬草、丁香、咖喱、沙茶酱作调料。早餐通常是水果炒饭、燕麦粥、炒面和菜；午餐典型饮食是米饭或脆虾饼、牛肉、红烧鸡、鱼、烤肉串、豆芽，饮料是冰和冰水，辣味花生酱是蘸用的；晚餐比午餐清淡。印尼风味食品烤肉串和凉拌食品也较有名。

(7) 韩国。

韩国菜介于中国菜和日本菜之间。特色风味菜有人参鸡汤、泡菜、烤肉、火锅、汤饭（排骨汤饭、牛肉汤饭、鳕鱼汤饭等）、面条（鸡汤面、冷面等）、生鱼片、生牛肉、什锦饭等。

(8) 蒙古国。

蒙古人以牛羊肉及奶食为主，以粮食、蔬菜为辅。奶品有奶豆腐、奶疙瘩、奶干、奶酪、奶油、酸奶等。早餐吃炒米、喝奶茶，中午、晚上多吃牛羊肉。冬季有时食用马肉和驼肉。随着外来影响扩大，逐步食用西餐。许多人也开始食用鸡、鸭、鱼、蛋。

(9) 澳大利亚。

澳国人的饮食习惯与英国人相似，对中餐十分喜欢。注重菜肴色彩，讲究新鲜、优质。爱酸甜味，不喜太咸。喜啤酒、葡萄酒；水果以荔枝和苹果最受欢迎，喜食花生米，喜以烤

肉为主的野餐。

(10) 新西兰。

新西兰物产丰富，素有“美食天堂”之誉。菜点选料很广泛，不少是本国出产的肉类，特产有羊肉、野味、鹿肉、龙虾、三文鱼、酪梨、草莓、猕猴桃及奇异果。餐厅、酒吧等遍布新西兰的大小城镇，所经营的粤菜、韩国菜、西餐都属一流水准。如想品尝新口味，可以到郊外农庄，享受热情的农庄主人为你准备的地道的乡村美食。此外，在许多城市都有麦当劳、肯德基、比萨饼等快餐店。

2. 欧洲地区客源国的饮食特色

(1) 德国。

德国人饮食讲究含热量和维生素。主食是黑麦、小麦和土豆，现在也吃米饭和面条。传统食物是香肠、猪蹄、酸菜；常用饮料是矿泉水、果汁、葡萄酒和啤酒。德国人口味清淡、喜酸甜，不爱吃油腻、过辣的食物；喜食蛋糕、甜点和各种水果，不大吃鱼虾、海味，忌食核桃。德国人不讲究吃，早餐简单，午餐是主餐，也只是汤和简单的菜，晚餐一般吃冷餐。请客时，午餐简单，晚餐较丰富但也有限。

(2) 英国。

英国人口味喜清淡、鲜嫩、焦香，量少而精，不爱带粘汁和辣味的菜；爱吃烤面包，爱喝清汤、牛奶；喜欢黑啤酒和苦啤酒。他们冬天喜欢布丁，夏天喜食果冻、冰淇淋；喜欢喝茶而且比较定时。在斋戒日和星期五为纪念耶稣遇难，正餐一律吃炸鱼，不食肉。

(3) 法国。

法国烹调享誉世界，是两餐中之佼佼者。法国烹调用料讲究，花式品种繁多，其特点是香浓味厚，鲜嫩味美，讲究色、香、味，更注重营养搭配。法国人认为个人饮食应符合自己的教养和社会地位。喜食猪、牛、羊肉、各种香肠、家禽、蛋类、鱼虾、蜗牛、牡蛎和新鲜蔬菜。烹调菜肴多用丁香、香草、大蒜、番茄汁等调味，喜欢水果和酥食点心，不吃辣的食品，一般不吃无鳞的鱼。

法国人宴请程序复杂，讲究礼仪。喝酒与菜肴相配，如吃肉食时喝红葡萄酒，吃海鲜时喝白葡萄酒。餐桌上摆放各种饮料，包括凉水，由客人自取，无劝酒习惯。正式宴会时间很长。他们到中国旅游时，喜欢用较简单的法式早餐，午、晚餐则爱用中餐。法国号称“奶酪王国”，品种有365种之多，是午、晚餐时必备食品。法国人爱泡咖啡馆。

(4) 俄罗斯联邦。

俄罗斯人的主食为面包和肉类，大多喜食黑面包。他们偏爱的食品是黄油、酸牛奶、酸黄瓜、鱼子酱、咸鱼、蜜糖、饼干。他们喜爱的饮料有烈性酒（如伏特加）、格瓦斯、啤酒等；最喜欢的热饮料是放糖的红茶，一边喝茶一边吃果酱、蜂蜜、糖果、甜点等；现代青年人以饮热咖啡为时髦。俄罗斯人口味偏咸，油腻较大，喜欢焖、煮、烩的菜肴，也吃烤、炸的菜。俄罗斯联邦是多民族国家，各民族的饮食也都有不同的习惯和爱好，各有不同的特色。

(5) 西班牙。

西班牙人喜欢吃鱼，尤喜海味、烤肉和汤菜；菜肴辛、辣、酸、苦，口味较重；他们很喜欢中国菜中的糖醋浇汁的菜肴。西班牙人喜欢饮冷水，喝中国绿茶常要加糖，也喜饮菊

花茶。善于豪饮，常喝的是扎啤，然后是葡萄酒或雪梨酒、白兰地、香槟酒等，常以油橄榄、炒花生米、炸土豆片、烤杏仁、煮海鲜等小吃下酒。

3. 北美地区客源国的饮食特色

(1) 美利坚合众国。

美国人喜欢食用含脂肪很高的牛肉、猪肉、鸡、鱼、虾、蛋及各种蔬菜、水果；爱食用黄油做的菜肴，但不爱吃油炸的食品；喜食凉拌菜、点心和冰糕。对菜肴的要求是量少、质高、清淡不腻、咸中带甜，不吃蒜和酸味的食品，不爱吃肥肉，不吃清蒸和红烧食品，忌食各种动物的内脏，不喜欢蛇一类的异常菜肴。在餐馆点牛排等肉食时，服务员常要询问喜欢嫩的、适中的还是熟透的。美国人爱喝鸡尾酒、啤酒、苏打水、咖啡、可乐、果汁，喝饮料大都喜欢加冰块。在美国大中城市都有中菜馆，多数是华侨、华人或美籍华裔所开设，以粤菜为主，兼有南北风味。快餐店遍地都有。

(2) 加拿大。

加拿大人饮食结构中，肉类和蔬菜的比重较大，面包比重较少。喜欢生吃西红柿、芹菜、菜花、洋葱等蔬菜。加拿大的名菜多是法国菜。加拿大人喜欢酒，喝白兰地、香槟酒，尤喜饮啤酒。常喝的饮料有咖啡、茶、矿泉水、果汁等。加拿大人口味清淡，喜欢烤、煎、炸、酥脆的食品，他们对沙丁鱼和野味有特殊的爱好；一般不用蒜味、酸辣味的调味品，不吃辣味菜肴。

四、旅游饮食应注意的问题

1. 旅游饮食的地方特色和季节性

多数旅游景区都有特殊风味的名菜名点。旅游者如要“饱口福”，可相应选择旅游景区。如吃新鲜海鲜可去我国沿海地区大连、青岛、舟山普陀山或嵊泗列岛等旅游地区；要品尝地道淮扬菜点，可去扬州、镇江、淮安等地；要食别具一格的地道羊肉泡馍等，可到西安旅游时品尝，那里有料重味浓的风味小吃。

当然，现在全国各大中城市，都有八大菜系的菜点供应，粤菜、川菜更是遍地都有，问题是这些菜点为了适应不同城市人民的口味，都根据本地人口味的需要，被不同程度地作了改革，如上海的粤菜，根据上海人的口味，推出了炒鲜奶、葱油鸡、蚝油牛肉等沪式粤菜；上海的川菜减轻了麻辣味。所以要品尝到地道的川菜、粤菜还是要去重庆、广东。旅游饮食要注意季节性，不同的季节有不同的美食。如金秋时节，菊黄蟹肥，到阳澄湖品尝清水大闸蟹，货真价实。这大闸蟹是青背、白肚、金爪、黄毛，而且体壮，两螯八爪粗壮有力，煮熟后揭开背壳绝无一壳水现象。那橘红色的蟹黄、白玉似的膏脂、洁白细嫩的蟹肉，将使人回味无穷。

2. 选择价廉物美的特殊风味菜点

品尝各地的特色菜点，不一定到当地大宾馆餐厅、大酒

楼就餐，因为那里的特色菜点价格昂贵。供应当地的特殊风味菜点的，往往是不起眼的中小饮食店，而在当地却是名牌店，例如成都的著名菜点夫妻肺片、赖汤圆、担担面等，上海本帮菜著名的“老匠兴菜馆”的特色菜“炒圈子”、“红烧秃肺”，或者小东门佳兴馆的“虾子大乌参”，都比五星级宾馆中餐厅好；又如到青岛、大连吃海鲜，不一定到大酒楼、大宾馆餐厅去，那里价贵但物不一定美。所以，可以几个人合伙到当地水产市场或农贸市场购买当天捕获上市的新鲜虾、蟹等海鲜，委托附近居民加工（一般的白灼），尝到的美味不会比大酒楼差，而花费可能只有大酒楼的十分之一二。

另外，各地的特色菜点品种多，短短两三天绝不可能都品尝到，要学会选择自己最喜爱而又价廉物美的特色菜点。

3. 集体饮食与个人自费品尝风味

旅游者参加旅行社赴外地旅游，通常三餐饮食都由旅行社统一安排，在指定餐厅就餐。由于有豪华价、标准价，饮食标准有高低，而且餐厅用餐往往大锅菜多，当地风味菜少。为了满足“饱口福”的需要，可以要求自费出外选择名店尝名菜，同时可请导游协助。另外，旅游者在集体用餐中，可以提前几小时要求导游换餐，如中餐换西餐；如果因健康原因也可要求在客房单独就餐；如果旅游者是回族或素食者，也可事先告知导游安排清真菜和素菜。

4. 在外旅游要能适应当地饭菜

人在旅途，一日三餐是省不了的。对旅游者来说，要“游山玩水”，一饱眼福，当先适应各地的饭菜，尤其是集体用

餐，有面食吃面食，有米饭吃米饭。到湖南、四川要不怕辣；入新疆要能吃羊肉；去部分少数民族聚居地区或山东旅游，要能吃“虫菜”。一般是北菜偏咸，江南菜偏甜，西北菜偏香肥酥烂，西南菜偏辛辣。面对不同口味的菜点，一定要尽快适应，吃饱吃好。

5. 旅游中注意饮食卫生

在外旅游不要贪食特殊风味菜肴，用餐不要饱一顿饥一顿；为避免“生火”，少吃大鱼大肉等肥腻的食物，多吃一些蔬菜和水果，多饮绿茶或白开水；少吃生冷食品，尤其不要吃生鱼片、毛蚶之类菜肴；吃海鲜不要过多，多吃点蒜、喝点酒，以防腹泻，肠胃不好的人千万要谨慎；对当地吃不惯的调料和菜肴，宁可少吃或不吃，以免肠胃不适，影响整个游程。对有些卫生较差的饭店，最好使用一次性杯筷和碗具，饭前饭后洗手。

6. 饮食礼仪

在外旅游时，每日三餐集体用餐要注意礼仪。集体用餐时，一个团队总要拼台，这时，要听从领队或导游安排，不要抢座位；用餐前当菜尚未送上，不要用筷子敲打碗盆，或将筷子竖在碗盆上，这是犯了忌讳，因为祭先人的祭品碗盆上方竖插筷子；用餐时要讲究“吃相”，在集体用餐时，不顾他人狼吞虎咽、风卷残云，当然属于难看的“吃相”；“吃饭伸腰，天打不饶”，说的是吃相要端正；吃饭菜咀嚼时，尽量减少声响；吃饭要一手扶着饭碗，喝汤时要先放下手中筷子再持勺舀汤，不要两手齐上，左右开弓；偶而打喷嚏千万别冲着饭菜，要立即转身并捂住口。总之，吃相要雅，要讲究文明。

出门在外休息好

——旅游住宿的忠告

一、入住旅游饭店须知

1. 饭店类型与等级的选择

外出旅游，到达目的地后，第一件事就是安排住宿。随着我国国际交往和旅游事业的发展，各种类型的旅馆悄然而立，主要有：国宾馆、高级饭店、高级招待所、保健旅馆、温泉旅馆、体育旅馆、旅社、客栈、汽车旅馆、海滨旅馆等等。旅游者可根据自己的经济实力及爱好前往投宿。

旅馆共分五个等级，即一星、二星、三星、四星、五星（或称四星豪华），没有星的旅馆，一般是条件比较简陋的客栈。一星级设备简单，具备食宿基本功能，提供基本的服务，符合支付能力较差的旅客需要。二星、三星级是属中等水准

的，设备齐全，不仅提供食宿，还有综合服务设施，满足中等收入水平的旅客的要求。四星级设备豪华，服务设施完善，服务项目多，服务质量优良，收费标准一般很高，主要满足经济收入较高的旅游者的需要。五星级是最高级旅馆，设备十分豪华，设施更加完善，服务质量要求很高，收费标准也很高，主要满足高收入阶层和政府要员等的需要。有星级的旅馆，在门口都有标志。一座旅馆属于哪一星级，不是自己爱怎么定就怎么定的，而是有统一的标准。

一般地说，旅游者较多的是住一、二星级旅馆，能解决住宿、洗澡就可以了。当然如果经济实力较差，住无星级旅馆也很实惠。如果经济条件允许，则可住三、四星级旅馆，这也是一种享受。

2. 预订与入住忠告

介绍完饭店的分类，下面说一说旅客最关心的问题——住宿预订与入住登记。

(1) 住宿预订类型。

住宿预订是指饭店与宾客之间达成的一种预期出租或使用客房的协议。为了达成这一协议，宾客一般可采取电话、信函、电报、电传、传真、当面洽谈以及电脑终端等形式与饭店联系订房事宜。饭店根据客房的使用状况，决定能否满足宾客的预订要求。一旦订房协议形成，则标志着该协议具有一定的经济和法律效力。

现代通讯技术的发展，使住宿预订工作更加快捷、准确、方便。过去那种简单而孤立的书信、口头预订已逐步被现代化的电脑预订网络系统所取代。住宿预订系统正在走

向集团化、连锁化、国际化。通常，住宿预订可分为临时性预订、确认性预订和保证性预订几种主要类型。

临时性预订。临时性预订是住宿预订种类中最常见、最简单的一种预订。它是指宾客的订房日期与抵店日期已很接近，甚至是抵店当天的订房。大部分临时性预订由开房员受理。由于订房时间短促，饭店一般无法要求这类宾客预付定金，也没有足够的时间进行书面确认，只能给予口头确认，通常受理者会弄清客人的抵店时间和所乘航班、车次后，重复客人的订房要求，让客人核对，此外受理者还会提醒客人有无重要注意事项。

确认性预订。确认性预订是预订种类中较常用的一种预订，是指饭店答应为订房的客人保留客房至某一事先声明的规定时间，但如果在规定时间内客人仍未抵店，又无任何声明，则在用房紧张时期，饭店有权将保留的客房出租给未经预订而直接抵店的客人。确认性预订的方式大致有两种：一种是口头确认，另一种是书面确认。

保证性预订。保证性预订是指宾客通过使用信用卡预付定金、签订合同等方法，来保证饭店应有的收入，同时饭店会保证为这类宾客提供所需的客房，使双方建立起一种更为牢靠的关系。下面介绍两种常用的保证性预订。

一种是信用卡担保。宾客在预订时，要向饭店声明，将使用信用卡作为预订房间的付款，并把信用卡的种类、号码、持卡人姓名和失效期等告诉饭店。如果宾客违约，饭店将通过信用卡公司收取客人的房费。

一种是预付定金担保。从饭店角度来说，收取预付定金是最理想的保证性预订方法。饭店有责任为该类客人保留

好所需的房间，并注意向客人解释取消预订、退还预付定金的有关政策条文。

由此可见，保证性预订不仅保证了满足宾客对住房的需求，同时也确保了饭店在客人订房而不抵店的情况下仍有房费收入。要注意的是：对于宾客来说，由于饭店为他们保留的房间无法再出租给其他宾客，所以即使未使用客房也应付全天的房费。

（2）预定联系方式。

电话预订。这是宾客较常用的一种预订方式。它不但简便、快捷，而且能使双方达到迅速有效的沟通。宾客通过电话订房，可以立即了解到饭店是否有自己所需的房间，房价是否合适；预订员也可以了解宾客的订房要求、付款方式、抵离日期、特殊服务要求等。

电报预订。随着通讯技术日新月异的发展，电报预订这种方式近年来已日趋减少。但这种预订方法不易将问题说清楚，所以不大提倡此法。

电传预订。电传在通信上亦称“用户电报”。电传预订既具备电话预订的迅速（预订员与宾客能通过书面对话，达到沟通），又具备信函预订可保存资料信息的优点。此外，较之国际长途电话，又具有费用低、不受时差限制的优点。

信函预订。它较适用于预订客房的时间距离抵店时间间隔较长的情况。信函预订较正规，如同一份合同，对宾客和饭店双方都起到一定的约束作用。

当面洽谈预订。它是指宾客与预订员面对面地洽谈订房的事宜，采取此种预订方法安全、可靠。

电脑网络预订（略）。

(3) 入住登记。

宾客到达旅馆住宿需要办的第一件事就是要在总台办理接待入住登记手续，所要填的表格内容如下：

住宿登记表。各饭店设计的住宿登记表的格式和项目不尽相同，但内容一般包括两类：一类是国家法律对户口管理所规定的登记项目，例如宾客的姓名、国籍、出生年月、地址、有效证件（护照、身份证）、职业等；另一类是饭店在运行和管理中需要了解的登记信息。现分述如下：

房号。注明房号是为了方便查找、识别客人以及建立客账。

房价。房价是建立客账及预测客房营业收入的重要依据。

付款方式。确定付款方式是为确定客人在住店时的信用限额并有助于加快结账速度。

抵（离）店日期时间。开房员会在住宿登记表上用时间戳打上客人的入住时间，这有助于及时提供邮件服务及排房工作。

账单编号。这便于旅店按客人姓名字母顺序查出账单存根，以处理客人离店后的账务问题。

开房员签名。目的是当客人住宿遇到麻烦时可以责任到人，以提高服务质量。

饭店有关责任声明。如会客须知、超时离店房费收取、查验证件、贵重物品免费保管等。

房卡。此卡也称欢迎卡、钥匙卡或饭店出入证，它起着证实客人身份的作用。房卡的设计也因饭店不同而有所不同，但通常都包括：客人姓名、房号、房价、抵（离）店日期、客人签名、住客须知、饭店地址等。

3. 房间住宿忠告

出门在外，登记住宿时，总台小姐或先生可能会问你：“标准套间可以吗？”你也许会感到困惑：何为标准套间？

下面就向你介绍一下各种类型的客房。

单人间：单人间又称单人房。内设单人床一张，另配有沙发、书写桌椅、电视机等家具设备。由于单人房比较舒适，客房的隐秘性较强，不受外界干扰，房价低于标准双人客房，比较适合从事商务旅游的单身客人住用。根据客房的设施不同，单人间可分为：无浴室的单人间、带淋浴的单人间、带浴室的单人间等三种类型。

大床间：房内设一张双人床，另配有沙发、书写桌椅、电视机等家具设备。一般适合夫妻旅游居住；新婚夫妇使用时，称“蜜月客房”。也可供单身旅客租用。

双人间：房内设两张单人床或单双两便床，即大床间供不应求时，可将两张单人床合为一张大床作为大床间出租。双人间配有沙发、书写桌椅、电视机等家具，其中带卫生间的双人间，称为“标准间”，一般用来安排旅游团体客人或会议客人或一家人居住，也可供两个单身旅游者居住。另外，根据住客要求，客房内可加床，一般加床用的是可折叠的活动单人床。

通常情况下，根据客房的设施设备不同，双人房分为：无浴室双人间、带淋浴双人间和带浴室双人间三种类型。

三人间：一般是房内设三张单人床，供三位宾客同时入住，属经济房间。目前在旅游饭店中此类房间较少，多以在双人间加一张折叠床的方式以满足三人同住一间客房的要求。

标准套间：标准套间又称普通套间或双套间或家庭套间，一般由连通的两个房间组成，一间作卧室，另一间作会客室或起居室。卧室内设有一张双人床或两张单人床，并

配有卧室家具设施、卫生间。由于它既可住宿，又有会客场所，适合全家人外出度假时入住或一般经商人员居住。

高级套间：又称豪华套间，通常由卧室、会客室、卫生间、小厨房、餐室、办公室、陈列室、阳台等组成。卧室内设有大号双人床或特大号双人床，房间的装饰布置和设备用品华丽高雅。在饭店中，该类房间价格昂贵，数量不多，它代表饭店已具备豪华的级别，一般适合有经济实力的富商大贾和知名人士居住。

总统套间：又称总统房，一般由七至八间房所组成，包括总统卧室、总统夫人卧室、分用的男女卫生间、会客室、会议室、随员室、警卫室、书房、厨房及餐厅等。房间内设豪华家具、洁具、古董、陈列工艺品等。由于总统套房造价昂贵，房价高，而且总统居住的机会也很少，所以该类房间的出租率低，它是衡量饭店级别的标志。当然，有能力承受总统套房开支的宾客，同样可以享受总统的礼遇。

特殊客房：是指为某一类人特别设计和布置的客房。如我国旅游涉外饭店规定的专为残疾人服务的客房，配置了能满足残疾人生活起居要求的特殊设备和用品。

旅游者可根据自己的实际情况，选择相应的客房。

但有一点要注意，那就是无论住什么客房，都要先看后登记，否则会引起不必要的麻烦。

举例如下：去年某日，长春电影制片厂的王先生来大连拍摄外景，来到中山区一家二星级宾馆。在总台，服务员介绍房间如何好，价格多便宜，王先生立即办理了住店手续。但一进房间发现情况与服务员介绍的不一样，于是要求退房，结果被收了半天的住宿费179元。无独有偶。去年10月

30日，两位从陕西来大连的客人在火车站被市内一家宾馆接待员介绍得动了心，想住24小时有热水的旅店，于是来到该宾馆，结果一进房间发现根本没有热水，楼层的服务员说等20小时才有热水，他们要求退房，结果两人也被收了半天的住宿费。

应当承认，进店只要住上，没有正当理由而要退房，应收半天的住宿费，但个别宾馆酒店不如实介绍本店的条件，搞虚假的介绍，就应全额退出定金，而不能按半天收费。

但作为旅游者，住店时还是应该先看后登记，以证实服务员介绍的情况是否属实，否则，总要引起麻烦或造成一些不必要的损失。

4. 住宿安全防卫的忠告

为了保证人身和财物安全，住房时要注意以下几点：

最安全的楼层是四五层，窃贼不易闯入，发生火灾也易逃脱。一些国家，消防设施无法达到高楼层。

如果有人送东西到你房间，应打电话向前台证实后再开门。

不要用你公司的名字预订房间，否则会增加被骚扰、绑架、偷窃的风险。

旅游者要保管好自己的房间钥匙，若钥匙丢失了必须告知前台服务员，不得私自将钥匙借给未登记的朋友使用。

当旅游者接到“骚扰电话”时，应当立即投诉，值班经理会通知总台找出主叫方。

5. 店内消费忠告

酒店客房浴室内放置的毛巾（香皂、洗发液、牙膏、梳子等一次性用品除外）、拖鞋等（高级酒店还备有剃发刀、吹风管、护肤液等），都是为住客准备的，但不能拿走。冰箱内的饮品，若取用是要收费的。退房结算时客房部若发现缺少饮品，便会向旅客收费。

香港大部分的各级酒店，都能提供齐全的旅游服务，如洗衣、电报、电传、电话、邮寄、餐饮、导游等，高级一点的会有商务中心或楼层，可以满足公务上的复印、文件处理等需求。

不过，所有酒店除征收服务费外，通讯服务费用亦较标准收费为高，有需要者不妨去街上电话亭或邮局，费用较低廉。此外，绝大部分酒店房间内不可煮食，因会导致火警钟鸣响，因此，切记不得在房间自行煮食。

有的酒店的闭路电视节目是收费的，一般每小时60元港币。客人可以有5分钟的选择节目时间，超过5分钟，便开始计时收费。有的酒店房间内无热开水，只供凉开水，若需用热水，可打电话给饭店管家部（House Keeping）索要，不需付费。常规性服务（如整理房间）不需另付小费，若有特殊情况（如搬运、捆绑大件行李），视情形付小费，一般不超过10元港币。

6. 退房忠告

旅游者离店前，一般是用电话或口头通知前台接待处或行李处，告之自己的退房意图，有关人员会将客人的房号

和离店时间记录在宾客离店记录表上，前台服务员会将客人的离店信息通知结账、餐饮、客房等部门，检查有没有遗漏的账单和客人邮件等。旅客在退房前须仔细查看有无遗漏的物品，在退房时须结清账单，退还钥匙，并取回押金。

二、野外帐篷宿营须知

宿营地的选择。宿营地是旅游者食宿、设置篝火的地方。因此，营地的选择应注意：选择能防洪水、防塌方、防风、防潮湿、防雷电、防火、防害虫袭击的地方；不能设在山岩脚下、悬崖下、冲积丘上以及可能发生雪崩的地方；不要设在针叶或干枯灌木丛林区，若失火，蔓延很快；附近要有水源。

营地最好选择在树林边草地或林中空地，因为这些地方向阳，有利于晒干帐篷和营区的露水，午后又阴凉，树林可以挡风遮雨；空气新鲜，草地还能避免尘土飞扬，使地面保持一定的湿度，给人以舒适感。此外，营地还可选在平地的小山丘顶、河边的山岗上。在山上的营地最好选择在东南坡，因为那儿不仅避风，早上还能先见到太阳。营地选好后，要清理场地上的石块、脏物，平整坑洼地，以便搭帐篷。

（1）搭帐篷的方法。

帐篷的种类很多，旅游用的帐篷一般采用轻便的双坡帐篷，搭拆收带都方便。搭双坡帐篷的方法：从背囊里取出帐篷，将其展开，塔在骨架上，两坡下端贴地约10厘米，压上石块或土块，帐篷门一般开在南面，帐顶最好再铺上防雨

布。加固索于1.5~2米处打桩拉紧，斜坡应成45度角，四周挖约10~20米的排水沟。

如果在林区搭帐篷，可因地制宜砍一根粗树枝做梁，用粗枝做支架。如果滑雪旅游，搭帐篷可充分利用雪橇板、雪杖做支柱。

需注意，帐顶防雨布不能皱起，墙面不能松垂，地面不能高低不平。若蚊虫多，不要常开帐门，最好不要在帐内点灯，可烧些艾蒿和蚊香驱散。

帐篷搭好后，铺上塑料毯或充气橡皮褥垫，也可找些干草松枝当褥垫。把装软物的背囊当枕头，洗漱用品、餐具整齐放一侧，鞋放在门口。照明一般用蜡烛、煤油灯、石蜡、菜油灯等。

在没有帐篷的情况下，可用油布、厚塑料布搭简易帐篷。

（2）宿营地的供水与排水。

人的生活离不开水，而且，任何时候都既要考虑供水，还要考虑把用过的水排掉。野营地的供水与排水，如果能接通上下水管道，就既省事，又安全，如果无法接通，则只好另寻水源。

对新开辟的水源要经过消毒或净化处理后，才能使用。对水源的水量要有些了解，如果水量不足，便没法贮水。在营地需建一个或数个洗漱间，可以集中利用上下水管道，以便于卫生管理。

宿营地的污水必须进行排放，不能到处乱泼，否则会影响环境卫生，容易滋生蚊蝇。污水处理设备或排污水沟，要求设在营地的下风侧，并保持适当的距离，这样可以摆脱臭

气和蚊蝇的滋扰。

(3) 宿营地的垃圾、粪便的处理。

宿营地应是一个优美的生活环境，不能贪图方便，而随便大小便，乱扔脏物。垃圾的处理可在每个帐篷附近安装一个架子，将一个大口袋撑开固定在架子上，上面加盖。定时由专人负责将满载垃圾的袋子集中，集中后的垃圾或焚烧或挖坑深埋，然后将新袋子固定在架上，并喷些灭蚊消毒剂。

宿营地不可能有正规的厕所，一般采用掏坑厕所。如果是加盖防臭和防蚊蝇的厕所，可距离帐篷近些，使用起来也方便；否则，就要修得远些。但无论如何厕所要设在营地的下风侧，粪便可请农民掏粪作施肥用或挖坑掩埋处理。

(4) 宿营制度。

合理的制度可以保证旅游者的正常休息和睡眠。初次旅游者往往喜欢围坐在篝火旁久久不愿离去，或兴奋得不能入睡。团队旅游时，领队会宣布作息纪律，一般不超过23:00就寝。熄灯后，在营区不允许讲话和喧哗。

住下后，应抽出一定的时间检查行装或补衣服，熟悉周围环境，欣赏大自然的风光，其余时间可搞些文娱活动，如打扑克、下棋、打球、钓鱼、采蘑菇和野果等。夜间休息应有人值班，按时换岗。值班人员的任务：一是注意警戒，有情况时立即叫醒人；二是管理篝火；三是准备翌日早饭。

拔营时，冬天或雨天可在帐篷里收拾背囊。若是晴天或暖和的天气，则可将东西拿到帐篷外收拾，与此同时，把帐篷门和通风窗打开，使帐篷通风和干得快。如果帐篷被露水或雨水打湿，需将它吹干后再折叠。折叠帐篷最好两人一起

叠，要叠整齐。行装收拾好后，平整好营地，用水扑灭篝火。出发前，检查人数和行装，不要忘了东西，尤其要检查篝火是否完全扑灭，然后再上路。

三、野外无帐篷宿营须知

林区无帐篷的宿营。在林区无帐篷的宿营可因地制宜，用油布、塑料布或涤纶布搭简易帐篷。其方法是：找两棵距离2.5~3米的树，在两树间绑上一根绳，把油布、塑料布或涤纶布搭在上面，构成两面坡，固定好下端即成。也可砍一根长、两根短的树枝，长的做梁，两根短的做支架，搭上油布、塑料布或涤纶布，固定下端即可使用。

冬天，为了防冷、防风，简易帐篷的搭法是：选两根并排的树，在其间绑上一根粗树枝做梁，在它上面斜靠数根树枝，铺上油布或其他材料，在其两侧筑挡风屏障，地上铺上油布或干草，钻睡袋。

无林区无帐篷的宿营。无林区无帐篷的宿营一般是在特殊情况下实施的。冬天，在旷野里常采用的掩体有“塔”式和“窑”式两种。“塔”式掩体的构筑方法：选择一块避风、附近有坚冰的地方，用镐破冰成块，在踩实积雪的地上用冰块砌成“塔”状，塔中间留一出入口，用大冰块封顶，在塔内地上铺上油布或干草，钻睡袋。在雪地无冰的地方可以采用“窑”式掩体，在避风处选一地，踏实积雪，用雪橇板和树枝做盖板，雪杖和树枝做支柱，铺上油布或其他材料后，用雪将其埋上，成窑状，窑内铺上油布或干草，钻睡袋。

四、居民点或旅游基地宿营须知

如果旅游者因缺少必要的野外行装及其他的物质装备，就要计划住居民点、单位招待所、工厂、学校、俱乐部等处。在出游前一定要设法详细地了解一下投宿地方的住宿情况，或不在游人最多的游览高峰季节出游。如有条件，最好事先和要去的地方进行联系，询问能否安排住宿。集体出游，最好派人提前到该地做些必要的安排，以便大部队到达后能有条不紊地住下来。在游览点如有亲戚朋友，不要忘了带上他们的详细地址，以便在不得已的情况下，前去投宿。

在农村借宿时应注意：不要自己直接闯入老乡家，应先找到农村的领导机关联系，说明来意和情况，一般都可以顺利解决，老乡乐于开门纳客。借住时，要注意态度和礼貌，可以送一些小东西或纪念品，这样便于联络感情。

当前有些城市在旅游区设置了旅游基地和度假村，出租活动式住房或帐篷等，旅游者可根据需要租用。

总之，事先做好充分准备，事后可免除不必要的麻烦。在没有把握的情况下，宁可晚出门，而不要匆忙前往。

五、篝火架设与途中休息须知

1. 篝火的架设

篝火不但能给旅游者带来光明与温暖，还能烘衣、做饭，甚至还能吓走野兽。旅游者围坐在篝火旁聊天、歌舞、游戏，另有一番情趣，它是野营人的忠实伴侣。

(1) 篝火的位置。

篝火一般架设在露天，需注意：避开易燃物。离篝火4~5米处不能有树木、树脂多的树墩、干枯的灌木丛，篝火上方不能有低垂的树枝。在其四周最好挖一圈防火沟或筑一道火墙以防“走火”。要注意风向，在设置篝火时，先测定一下风向，然后将篝火设置在易燃物的下风头。不要在干枯芦苇、草地上设置篝火。这些地方如果火星外溅，引起火灾，蔓延很快。也不要泥炭地生篝火，因一旦着火，甚至用水也很难扑灭。离水源要近。万一发生火灾，有水灭火。离开营地时，必须用水或土石把篝火彻底灭掉，避免酿成火灾。

(2) 架设篝火的方法。

篝火可以用来照明、取暖和烧饭。烧饭篝火有：垒制简易灶和架柴堆。垒制简易灶的方法是：在地上挖一个直径30~40厘米的坑，然后用石头或土坯围住四周，留一个添柴口，垒灶时要把灶口对着风口，灶膛不易过小，燃烧时灶膛要有足够的空气助燃，才不易熄灭。灶周围的石堰起挡火作

用，以利于火力集中，其次还能防止火星向四处蔓延。此外，还要有排烟口，以便炉膛的空气对流，形成熊熊的烈火。架柴堆篝火也能用来烧饭，但需杆钩、双杆架、三脚架、梯架等把锅吊起来烧。架设篝火的方法很多，常用的有窝棚式、井式、狩猎式、壁炉式、直筒式、星式、大炮式等。

窝棚式：把木柴按锥形堆积起来烧，火焰旺而集中，适用于少数人做饭、烧水。

井式：把砍得比较整齐的木柴，两两一向按井字形堆积，将粗柴放底层，细柴放于上层，堆积数层后燃烧。

狩猎式：用较长的柴堆成锐角堆积燃烧，火焰大，适用于较多人的烧饭，以及晚上无帐篷的宿营。

其他还有壁炉式、直筒式、星式、大炮式等等。冬天在雪地生篝火，可挖一坑，将四周的雪踩实，底部垫几根湿柴，其上堆易燃的柴，烧饭或烧水时，用一根粗绳挂吊锅，雪杖或石头做粗枝的支点。在山地生篝火，用石头围住四周，留一个添柴口，火力较集中。

篝火的燃料最好是松木、桦木、柞木。针叶松的根茎烧起来火最旺。烧饭宜用较细的木材；粗大的木材燃烧时间长，适用于夜间。雨后，木柴微湿，生篝火比较困难，可找油性较大的松木烧，在其旁边放些湿柴，烤干后便可添上烧。添柴时应注意架柴的方法，柴火需架得外均中空，使柴下有空气流通，如果压得太死，堵住空气通道，火就易熄灭。

2. 休息地的选择及注意事项

(1) 小憩地的选择。休息地一般应选择在平坦和干燥的场地、林中空地、林边、路边或溪边，附近要有水源，如泉

水、山间小溪、小河等。刮风天，小憩地应选择在能避风的林带、灌木丛、小丘或岸坡的地方。如果这些地方有蚊虫，则可选择在上风起伏地。冬天，小憩地要选择在能照到太阳的地方，夏天则应选择在阴凉处。

停留小憩时，可吃点饼干、酸味水果糖或维生素片等食品，喝点水。解下的背囊放于干净处，人靠某物或树坐下，松开鞋带，把脚垫在背囊上，促进血液循环，也可揉揉脚，对恢复疲劳有利。小憩时间不宜过长，一般约15~20分钟。立起后稍微活动一下手脚，就可以继续上路。

冬天滑雪旅游小憩时，要注意在准备小憩前先减慢行进速度，使发热的雪橇逐渐冷却下来。一停下来就需穿上保暖的衣服，以免受凉而伤风感冒。最好能喝点热茶或咖啡等饮料润润嗓子。

背囊解下后，挂在树枝或无积雪的树墩上，脱下雪橇活动一下腿脚。因天气寒冷，小憩不要超过15分钟。

(2) 午休地的选择。午休地应选择在干燥、避风、平坦、接近水源并能找到干柴(枯枝、断枝)的地方，不要在泥泞地或有腐植物地休息。休息烧饭，分工要明确：应有人去打水，有人架篝火或垒灶，有人去拾柴，还有人准备炊具等，总之，都要有条不紊地进行。各自完成分工后，可随意休息：打牌、游泳、打球、钓鱼、采蘑菇或野果。

晴天午休时，可以晾晒衣服。遇到阴雨天，最好选派出数人，选好地，搭好临时帐篷，等候伙伴们的到来，背囊集中放在一处，罩上雨布或塑料布。每个人根据自己的爱好进行休息。一般午休时间为2~3小时。

冬天午休应比夏日短，其时间长短取决于生篝火或砌

灶的速度和热饭菜的时间。在休息地停下后，如果是雪天，先把地上的雪踩实，各自按照分工去做。在野外就餐比较冷，所以，动作要快，要协调。

事先早知道事后少麻烦

——旅游交通忠告

交通是人们外出旅游最关心的问题，旅游者的旅行计划能否如愿以偿地进行，首先取决于旅游交通。

一、旅行应考虑的几个问题

1. 安全

安全需要，在旅行途中表现得最为突出。在乘坐车船时应小心谨慎，随时注意不要发生意外，贵重物品要随身携带，不要轻信主动接近的素不相识的人，不要随陌生人深夜行走，随时都要提醒自己：防盗、防骗、防失。

安全是我们出门在外的基本需要，由于年龄、经历、个性等不同，对安全需要的程度也有较大差异。年轻人血气方刚，喜欢冒险，安全意识就比老年人淡薄。我们提倡时时小

心，处处谨慎，安全第一。

2. 快速

“旅宜速”是旅游者共有的心理需求，因为外出旅游都希望尽快地到达目的地，把有限的闲暇时间更多地用于游览活动，而不愿把时间浪费在旅途之中。所以旅游应量力优先选择速度快的飞机、汽车、高速列车等交通工具。

3. 准时

平时外出，早点晚点关系不大。然而作为旅客，外出旅游往往是按既定的计划进行，何时何地启程，换乘何种交通工具，何时到达目的地，何时返回等等，都是事先安排或预定好了的。如果旅游交通不准时，提前或推后，都必然打乱旅游计划，影响整个旅游活动的进程。因此，旅游交通应考虑能正点到达，并注意做好误点、改点、晚点等异常情况的应变准备。

4. 舒适

旅游是一种高层次、全方位的审美活动，旅游者在旅游活动中的消费属于享受性消费。因此，在经济条件许可的情况下，我们应尽量选择比较舒适的交通工具。

5. 价廉

为了节省旅游费用，我们应适当考虑选择比较廉价的交通工具或交通班次。应对不同航空公司的价格进行比较，选择比较廉价的。对于同一航空公司，应尽量选择有优惠时

间的票价（如淡季票价下降，寒暑假对师生特别优惠），以节省旅游交通费用。

二、乘坐具体交通工具须知

1. 乘飞机的忠告

乘飞机比较方便、迅速和舒适。在全国的重点旅游区中，有航班的旅游城市有40多个。在这些航线上使用的飞机有两大类：即涡轮喷气式客机和涡轮螺旋桨式客机。这些客机的优点是：飞得快、飞得高、飞得稳、飞得远；机舱密封好，舱内宽敞舒适；震动和噪音小，安全。各种性能良好的客机，给旅游者提供了方便。

乘飞机应注意下列问题：

（1）购票。

旅客购票，须持有效的购票证明和本人身份证件。客票只限旅客本人使用，不得转让和涂改，否则客票失效。

（2）退票。

在飞机离站24小时前申请退票，每人按原票款10%收取退票费；在飞机离站前24小时内、2小时以前申请退票，每人按原票款20%收取退票费；在飞机离站前2小时之内申请退票，每人按原票款50%收取退票费。

（3）变更。

旅客购票后需变更乘机日程、航班及航程，均按退票办理，另购新票；要求变更乘机人，须出示原购票单位的证明，

以一次为限，再次变更，按退票办理。

(4) 误机。

持有客票的旅客误机，客票作废，票款不退。

(5) 乘机。

旅客必须在规定时间内到达机场，凭客票（乘机联及旅客联）及本人身份证件办理乘机手续（海关检查行李和领取登机卡）。

(6) 行李。

国内航线，全票或半票旅客，每人的免费行李额，一等舱为30公斤，普通舱为20公斤。超过免费限额的行李，应按规定另行付费。禁带物品，不能随带乘机。

(7) 安检新规定。

· 身份证件有效才能走。

乘机出行随身携带的首要物品是身份证件。但总有少数旅客在所持证件过期或遗失后，怕麻烦不及时更换或补办，心存侥幸地冒用他人证件或继续使用过期证件，企图蒙混过关，结果事与愿违。一位旅客要将价值200万元的计算机硬件设备在当天运交客户，却因冒用妹妹的身份证被首都机场安检人员查出，不予放行登机，已办好托运手续的行李也被提了出来。本想图省事，反而使自己陷入窘境，经济上也遭到损失，这是那位旅客所不曾料想到的。有效乘机身份证件的种类包括：中国籍旅客的身份证，临时身份证，军官证，武警警官证，士兵证，军队学员证，军队文职干部和军队职工证，港、澳地区居民和台湾同胞旅行证件；外籍旅客的护照、旅行证、外交官证等；民航总局规定的其他有效乘机身份证件。《中国民用航空安全检查规则》（以下简称《规

则》)对乘机证件范围有所放宽。16岁以下未成年人可凭学生证、户口簿或者户口所在地公安机关出具的身份证明乘机。对持居民身份证复印件、伪造或变造证件、冒用他人证件者不予放行登机

· 香水可以带吗？

乘机出行免不了要带点香水、发胶、打火机之类的生活用品，这是《规则》允许的。但并不是想带多少就可以带多少。这类物品因含易燃物质实行限量随身携带。《规则》对这类物品的品名及限带数量作了明确规定。发胶、衣领净、摩丝、发亮剂、杀虫剂、空气清新剂分别限带1瓶（350毫升），香水限带500毫升，这几种限带的生活用品累计不得超过1000毫升或1公斤。包装完好的白酒限带2公斤，充有可燃气体或燃料油的打火机限带5只，安全火柴限带5盒。

· 民族刀具能带吗？

我们去西藏、新疆、内蒙古等少数民族地区旅游时，看到独具民族特色的藏刀、腰刀、靴刀常常爱不释手，忍不住买了回去留作纪念。可你知道吗，这类刀具是上不了飞机的。1983年经国务院批准由公安部颁布实施的《对部分刀具实行管制的暂行规定》列出了下列刀具：匕首、三棱刀（机械加工用的三棱刮刀）、带有自锁装置的刀具和形似匕首但长度超过匕首的单刃刀、双刃刀以及其他类似的单刃、双刃、三棱尖刀等。少数民族由于生活习惯需要佩戴与使用的藏刀、腰刀、靴刀等属于管制刀具，只准在民族自治地区销售、使用。根据《规则》，民航禁止旅客随身携带或者托运的物品有：管制刀具，枪支，军用或警用械具，爆炸物品，易燃、易爆物品，毒害品，腐蚀性物品，放射性物品及其他危害飞机安

全的物品等。

· 水果刀怎么带？

“挂在钥匙串上的水果刀是不是也要取下来，不能带上飞机？”不少旅客有这样的疑窦。民航并非对所有的刀具一律说“不”。根据锐利程度及用途，对不同刀具有不同规定：管制刀具是被排斥在携带品之外的。菜刀、大剪刀、大水果刀、剃刀等生活用刀，手术刀、屠刀、雕刻刀等专业刀具，文艺单位表演用的刀、矛、剑、戟等，以及斧、凿、锤、锥、加重或有尖钉的手杖、铁头登山杖和其他可用来危害航空安全的锐器、钝器不能随身携带，但可作为行李托运。

· 违规携带物品如何处置。

《规则》明确规定了对禁止旅客随身携带的物品的处置方法。如果你无意间违了规，便不会茫然失措，照章办事即可。如果携带了管制刀具等禁止随身携带或托运的物品，一经查出，安检部门将把有关人员及时交由民航公安机关处理。如果你将水果刀、剃刀等只能作为行李交运的物品带在身上，安检人员会告诉你将其作为行李托运，安检部门按规定办理手续后移交机组带到目的地后交还。若不能按上述办法办理的，由安检部门代办保管，对超过30天无人领取的交由民航公安机关处理。若你超量携带限量生活用品，你可选择自选处理超量部分或暂存于安检部门。安检部门对于暂存的物品，会为物主开具收据并进行登记。你可凭收据在30天内领回；逾期未领的，视为无人认领物品按月交由民航机关处理。

(8) 如何减轻航空旅行不适症。

在旅途中，应及时地补充水分，以防体内失水，因为人

体失水后会引起消化不良和过度疲劳或飞行时差综合症等不适感觉。因此，在飞机上最好每小时喝200毫升左右的水及其他饮料。

在飞机上还应尽量吃些爽口的食品，这样就可以减少旅行时的紧张。此外，为减轻空中旅行的不适，最好不要吸烟，因为吸烟后会使血液的浓度增加。在飞机上也不要穿过于紧身的衣服，双腿不要交叉，最好把鞋子脱掉，将脚抬高，有利于血液循环。

当飞机升降时，可以用嚼口香糖或其他咀嚼方式（婴儿可吮吸瓶嘴或奶头）以保护耳朵。如耳朵不能自行恢复正常，则可采用咽鼓充气的方法，其做法是：闭上嘴、捻住鼻子，做深呼吸，以迫使肺部的气进入耳朵。

乘飞机时，不要过于紧张，要使自己尽量地保持轻松自如，也可偶尔站起来稍微活动一下。

2. 乘火车的忠告

火车是我国旅游的主要交通工具。它的特点是载客量大，车次准确，费用低廉，中途可以换乘、停留（在车票有效期内），具有一定的灵活性。此外，还有夜间行车的优越性。旅游者可以利用夜间行车的特点，在夜间赶路，既可节省时间又可节省住宿费，在途中得到休息。另外还可利用中转换乘的特点，在铁路沿线多游览几个地方。火车发行时刻是固定的，不受天气影响，便于我们掌握时间合理安排日程。

乘火车应注意下列问题：

（1）购票。

车票分三种：客票、加快票、卧铺票。旅客买加快票或卧

铺票必须有软座或硬座客票。如果没有买到车票又急于上车时，可采取先上车后补票的方法加以补救。补票时，要核收补票费。如果买了票，未经检票就上了车，在查票时应罚交补检费。

（2）车票有效期。

车票的有效期是按乘车里程计算的。300公里以内为两日，301公里以上，每增加500公里加一日，不足500公里的也按一日计算。改签后的客票、加快票提前乘车时，有效期从实际乘车日起计算；改换乘车时按原票指定乘车日起计算。旅客因病，在客票、加快票有效期内出示医疗证明或经车站证实时，可按实际医疗日数延长，但最多不能超过10天。恢复旅行时，仍按原票剩余有效时间计算。卧铺票不能延长，但可办退票手续。

（3）车票签证。

旅客如不能按票面指定的日期和车次乘车时，在不延长客票、加快票有效期并在列车有能力的条件下，可办理一次提前或改晚乘车手续，但最迟不超过开车前2小时。卧铺票不办理改签。旅客在中转站换车和中途下车恢复旅行时，不论乘坐何种列车都应办理签证手续。

（4）行李。

旅客携带品免费重量，大人20公斤，小孩10公斤。携带品的长度和体积要适于放在行李架上或座位下边。危险品、妨碍公共卫生及污染车辆的物品都不能带入车内。

（5）乘坐火车防盗忠告。

在车上，不论是白天还是晚上，尤其是在夜间，要切记不可与不相识的人轮流睡觉、看包，不然，犯罪分子会顺手

牵羊，盗走你放在行李架上的行李。

在列车靠站时，往往出现三多，即上下乘客多，找座位的人多，找行李架空地的多。此时要特别注意防范犯罪分子浑水摸鱼，留神看好自己的行李物品。

在车上掏钱购物、买饭时，尤其是处在人挤人的情况下，不宜将自己的大把钞票露出来，如果钞票露出来被一些人看见，很容易被抢或被盗。

离座位上厕所、就餐、去会朋友，或去排队打开水，或是在停车时下车买东西吃，千万不可产生麻痹大意的思想，要密切防止行李被盗。

上车用包占座位时，或下车在窗口请人递包交接时，因人离包有时间之差，此时，人多物多又忙乱，要特别留心行李包被人提走或调包。

在车上要对那些坐立不安的人，对爱东张西望、瞄来瞄去的人，及有装疯卖傻碰擦他人的人，都要注意严加防范，才可防盗。

（6）乘火车遇到问题投诉方法。

人们外出旅游购票乘火车，一旦发生问题后，旅客应该向哪些部门投诉呢？投诉有关车站，要问清该站属于哪个铁路分局，铁路分局内有路风办公室、客运分处，可以向他们写信、打电话投诉，也可向该站所属市、县的消协、工商局物价部门投诉。投诉列车要首先弄明白它隶属于哪个铁路分局、哪个客运段，然后再寄信或打电话给该铁路分局、市政府有关部门。在无法得知该站车属何铁路分局、路局时，也可向铁道部进行投诉，它会将投诉内容转发给有关部门的。

(7) 火车票遗失处理方法。

在乘车前丢失火车票，应该积极寻找，如果记得所购车票的票号，最好到车站退票窗口挂失，万一有人抬到后来此退票，工作人员可以替你將车票扣下，交公安部门审理后发还给你。如果丢失车票者已无力再购买车票，可到当地民政部门说明情况，请求帮助。

在列车上发现丢失车票，要从丢失站起另补前程车票；如果不能判明丢失站，从最近后方营业站起补票；如果不能判明是丢失车票时，按无票旅客处理，从列车始发站补起。

丢失车票重补车票后又找到自己原来的车票，要立即向列车长声明。在确信无疑后，由列车长开具证明交给旅客，到旅客下车站连同原票交车站售票窗口，办理补车票票价手续，收取退票费。为了防止丢失车票，乘车人一定要妥善保管车票，和钱款分放，以免票钱双双丢失。

3. 乘汽车的忠告

乘汽车旅游主要优点是使用上自由灵活，富有独立性，可以从家门直接行驶到达目的地，也能随时停留，任意选择旅游点，把旅游活动从点扩大到面。乘长途汽车不足之处是行车时刻不大固定，容易发生变动，时间限制大，一般只是早上或中午有车。乘汽车应注意下列问题：

(1) 旅游客车应设施完善。

最近，笔者乘坐某旅行社的客运卧铺客车去厦门旅游，上车后发现这辆卧铺客车设施有不够完善之处——有些铺位标记牌脱落，旅客寻找铺位如入迷宫，上车好一阵子还找不到自己的铺位；有些窗口没有窗帘布；还有个别铺位的升

降扳手失灵，不能随意调节高低，晚上休息时颇感不便。车辆驶到福州时发生故障，驾驶员下去买来零配件花费了近半天时间才修好，使人觉得该车缺乏应有的维修保养，结果满车旅客纷纷指责驾驶员失职。确实，要是车辆在爬山途中发生故障，其后果令人难以想象。旅客们长途旅行乘卧铺旅游车，在保证安全的前提下最基本要求是旅途休息好，而客运车辆设施不完善及缺乏良好的维修保养，使服务质量大打折扣，给旅客带来诸多不便不说，还可能带来安全问题，这是必须防备的。

（2）租辆汽车去旅游。

乘火车、飞机等的旅游，车票、途中的返程票往往让人焦头烂额，而找家旅行社，又会被导游牵着鼻子走，轻松自由的感觉全无。怎样出游？很简单，租辆汽车去旅游。这种潇洒的新旅游方式，已有越来越多的人尝试，特别是受“驾照一族”的热爱。据无锡一汽车租赁公司介绍，从前年开始，在双休日或节假日，桑塔纳轿车和依维柯面包车特别受租车人的欢迎，一般是家庭出游用桑塔纳，集体出游用面包车。现在私人租车已占整个租车市场的30%至40%。从趋势看，租赁汽车今后的主要市场是私人，这将一改过去以公司或企业为主的消费模式。消费对象变了，带给汽车租赁业的问题也随之增多。一地租车业急需从各种角度转换经营模式，从而最大程度满足消费者。首要的是简便手续。私人介绍担保，要几万元左右的现金抵押，这样的条件让人“高处不胜寒”。可喜的是已有租车公司在这方面作了改革，无锡大众汽车租赁公司将担保、介绍等条件一一取消，租车人只需将存折或房产证留下作抵押，就可轻轻松松把汽车开回家。这

样手续简便了，很受租车人的欢迎。同时该公司还调低了租车费，现在租一天的轿车费用是280元，该公司负责人介绍说，今后费改税后，价格还要下调。租车不再只是富人的专利了。

尽管现在租车有种种便利，但在南京一家外企当财务主管的孙先生仍感到烦恼。这个星期他要到上海出差，本想租辆车在无锡、苏州等地痛痛快快玩一番，只因到上海后要坐飞机到广州办事，这样总不能把租来的车丢在上海机场吧？孙先生苦笑说：这时租来的车就像烫山芋一样，甩都甩不脱。什么时候在南京租车可以在其他城市还车呢？据业内人士介绍，全国汽车租赁网络即将运行，租车人的身份证将被存入全国联网的电脑中，不久的将来可实现异地租车或本地租车、异地还车的梦想。到那时，“租辆汽车去旅游”将真正走进千家万户。

（3）开车族的保健。

拥有一辆汽车对于越来越多的人来说已经不再是一个梦。近年来，机动车驾驶员的数量迅猛增加，“开车族”们有必要了解与驾驶有关的保健知识，从而有效地保护自己的健康和安全。司机首先必须保证合理、营养充足的饮食。如果进食不足，容易造成“低血糖”，低血糖将导致脑功能不足，司机精神不集中、反应迟钝，行车安全必然受影响。饮酒后人容易兴奋，情绪不稳定，在这样的状况下驾车极易发生车祸，所以酒后驾车是绝对禁止的。开车前不要服用解热镇痛药，这一类药物中的大多数都含有使人嗜睡的成分。不要在连续观看显示屏（如电脑、电视等）几个小时后再去开车。喜欢在驾驶途中收听广播或使用车内音响的司机，需要

注意选择收听的曲目，既不要听节奏强劲的摇滚乐、迪斯科音乐，也不要听有催眠作用的小夜曲。

4. 乘船的忠告

俗话说：“水火不留情”，船行水中，本身就有一定的危险性，所以国家制定了水上交通安全法规，以保障乘船旅客的生命安全。即使这样，客运或一般游船出现翻船、撞船等水上交通事故也时有发生。几年前，某校4年级10名数学尖子生，在老师带领下，准备搭船进城参加数学竞赛。当渡船来到时，先到的30多名中学生抢先上了船，本来船的载量已经超过了，可是这10名学生担心迟到耽误参赛，也挤上了渡船。这样，船头、船尾都站满了人，船行至江中，天气忽然下起雨，由于人多拥挤，一名同学从船头落水。在他落水的一刹那，双手抓住身旁两名同学，这样3人同时掉下水，于是船身失去平衡，船歪向一侧时，40多人全部落水。经过奋力抢救，大部分师生获救，但有7名风华正茂的中学生和2名数学小天才却溺水身亡。这惨痛的教训要我们牢记哪些自我防护和营救知识呢？不要硬挤上船，如果超载，一定不上这“贼船”。要乘运输公司的大船，不要坐没有救护设施的个体经营的小船。天气恶劣不乘船。大风、大雨、浓雾天气容易出事故，宁可等一等。与同学一同乘船时，不要在船上打闹，更不能在船头嬉闹、倚坐船头，以防落水。落水后要有求生信心。如果不会游泳，又没有救生衣，在水中应尽量采取仰卧姿势，使口鼻露出水面继续呼吸。吸足气时，人体内充气，比重为0.967，比水略轻，可以不沉。落水不要脱衣服。有人以为可以减轻重量，其实湿衣服内有

极细的空气泡，会产生浮力。设法发出声响（如吹响救生衣上的哨笛），摇晃色彩鲜艳的衣服，使人们发现并及时救援。平时学会游泳，有备无患。

三、骑自行车旅游忠告

在不妨碍工作的条件下，抽出一定时间，作短期的自行车旅游，可以增强体质，增加见闻，欣赏祖国的大好河山，激发爱国的热情。骑自行车旅游与乘火车和汽车旅游相比，其深入程度大不一样，颇似点与线的关系。前者是点，后者是线。骑自行车可以随意深入到沿途任何地方游览而不受行车路线限制。骑自行车旅游，出发前要把自行车保养好，特别是车胎不漏气，前、中、后轴状态良好，闸铃锁都灵敏有效。随车最好带上一个小型打气筒和简单的修理工具。每天旅游结束，要认真检查车辆，发现问题及时处理。旅游者计划每天骑行的里数，最好不超过100公里，并间以适当的游览、休息，以便始终保持旺盛精力。选择路线，要考虑到风向。在逆风条件下，骑车特别吃力，如果是长途远行，体力消耗过大，很难持久。遇到这样的天气，与其骑车前行，还不如下车推着前行。骑车的速度不宜过快，遇有交叉路口、桥堍或上下坡时，尤其要注意安全。携带物品要尽量轻便，除生活必需品（如盥洗用具、替换衣服、雨具等），还可以视各人的不同情况，带些摄影、绘画工具。所携带物品，要摆放整齐，放入袋内，外罩塑料包，既可防雨，休息时又是一个舒适的坐垫。

四、徒步旅游忠告

徒步旅游接触面广，沿途可以观察和学习到许多有益的东西，增加知识，并能锻炼身体，培养艰苦奋斗、坚忍不拔、克服困难、勇往直前、团结互助的精神。徒步旅游如能很好地掌握走路的技术和技巧，在旅途中就会感到轻松愉快。走路技巧的核心是如何保持体力，经验证明，步幅迈得大比迈得小好，不仅可节省体力消耗，而且还便于休息。行走的姿势应是身体自然前倾，手不要向两边摆，应向前后摆动，过分地摆动既需要增加保持重心的力量，又分散了向前的惯性，容易引起疲劳。迈步最好是用脚跟着地，再通过脚弓，把重心逐渐转移到前脚掌上去。走路的鞋子很重要，要轻便，大小合适，鞋底不能太薄，选择较平坦的路面走。行进中间休息时，松开鞋带，把脚垫高一些，促进血液循环。睡前最好用热水洗脚，有利于消除疲劳。不常走路的人，走路多了，脚上容易打泡。起了泡，可用消过毒的缝衣针将水泡挑开，放出积液，穿进一根干净的线或头发，并注意防止感染。

五、旅途中问路的忠告

外出旅游，探访名胜古迹，寻找旅馆、饭店、车站等等，免不了要问路。问路看起来很简单，其实也包含许多学问，

只有掌握了问路的技巧，才能取得较好的效果。现向旅游者介绍几点问路技巧。

(1) 问路要有礼貌。问路时必须面带笑容，口气谦和，以取得对方好感。然后，根据不同对象用不同的称呼，最起码要喊声“同志”，一般对方都会驻足相告。

(2) 问路要选准对象。一是选当地人问路。一方水土，养一方人，各个地方的穿着打扮和容貌、语言都有自己的特点，而一些旅游城市，外地旅游者很多，要善于根据对方的穿着、相貌、语言举止来判断是否是当地人，然后再问路。二是选异性问路。从心理角度来说，选择异性问路，容易得到对方的热情指点，且不厌其烦，会取得较好的效果。三是选择老人和恋人问路。一般来说，老人给人指路，大都比较耐心、认真、负责；青年人则可能会比较马虎地应付，个别人还会恶作剧地瞎指路。而向正谈恋爱的男女问路，往往也会为您提供满意的答案，以借此在恋人面前表现自己的礼貌和修养。四是选择民警和学生问路。一般情况下选择民警问路最可靠，他们对城市大体概况比较熟悉，不会上当受骗，但他们的缺点是不会耐心指点，往往应付了事。向学生问路，一般情况下要选择戴校徽或红领巾的学生，但他们的缺点是年纪小，城市道路、车次并不全熟悉，只对学校、家庭附近范围内熟悉。

值得提醒的是，一般不宜向行色匆匆的路人、面部冷阴或低头沉思的人或依依相偎的恋人问路，这些人往往无心给您指路。

(3) 问路要记住位置和特征。听人介绍时，要抓住关键，如地名、地物、典型标志位置和基本特征，这样，才能不至于

走错路，顺利找到目标。对目标情况不明时，应多问几个人，找出他们谈话中共同的东西，利用自己的知识和经验作出判断，从而达到问路的目的。

最后一条经验是：问路一定要讲普通话，无论处在何地，都一律通用。

滥购物后悔莫及

——旅游购物的忠告

“购”是旅游活动要素之一。在我国旅游业蓬勃发展、人们出游愿望越来越容易满足的今天，待天南海北畅游一番、大饱眼福之后，购买富有地方特色又物美价廉的旅游商品，已成为人们结束一次游历时必不可少的活动。

我国旅游商品种类极其繁多，就已开发的旅游产品而言，已有百余个门类，5万多个品种。虽然随着交通网络的发达与完善，各地方的旅游商品有不少已能走东闯西，甚至漂洋过海，如在南京可以尝到北京烤鸭，天津也有苏绣、湘绣、蜀绣等中华名绣出售，但不可否认，要买正宗、质优、价廉的旅游商品还是要到原产地去买，而且也更有意义。这也就是游客大多热衷于在旅游地购买地产旅游商品的原因了。

许多旅游商品具很强的艺术特色，像景泰蓝、扬州漆器、歙砚、徽墨、西安的仿制陶俑等，都是馈赠家人和亲友的极好礼物。到城市旅游的人，往往可以在大的购物中心、商场买到新颖、时髦的商品，特别是贵重商品和特殊商品，如

名牌服装、珠宝首饰等。许多海外游客尤其是港、澳、台、东南亚客人来内地，则会买些人参、枸杞、天麻等中药材带回去。

由于我国旅游市场规范化程度不够高，旅游购物往往是“几家欢喜几家愁”。买到合意的商品，自然满心欢喜，给一次旅游经历锦上添花。但由于种种原因，在旅游途中购物误踩“雷区”，花高价买回一批假冒伪劣、物非所值的商品的教训也是屡有所闻，以至于不少游客对旅游商品谈“购”色变。综观而论，造成这种现象一方面是某些旅游商家为谋不法利益，与欲多拿回扣的导游勾结起来，坑害游客；另一方面，也是由于广大游客急于购买旅游商品，一旦买回，又难以返回当地要求退赔，只好自认倒楣。

一、旅游购物四戒

旅游者到达旅游地，往往对异地的景观、风格感到新鲜、好奇，而对当地的实际情况却不甚了解。所以，导游便成为旅游活动的主要引导者。对于不明真相的游客，好的导游能给他们满意的服务和引导，从而获得游客的欢迎；但也有一些导游为谋取私利，巧舌如簧，竭力鼓动旅游者去不正规的旅游商店购买商品，甚至强行安排购物，延长购物时间等，结果导致不少游客买了质次价高的商品。因此在旅游购物时，要力戒四种易导致自己上当受骗的行为和心理。

1. 一戒随便开口

好奇是人的一大天性。来到旅游地，对当地特产、工艺品大感兴趣，这对大多数富有好奇心的游客而言是不奇怪的。不少游客看到旅游特产，特别是自己心仪已久的旅游商品，大脑连转都不转一下，马上就表现出极大的兴趣，张口就问其价格、质地、用途等等。殊不知，这一开口，就暴露了自己的老底。

首先，精于商道的卖主从游客讲话的内容和口气中摸到游客的心态。有的游客张口就问价钱，这样一下子就被对方抓住了小尾巴。卖主立刻能捕捉到游客已对此颇感兴趣，往往只要在价格上谈拢了，其他问题都好商量。这种轻易暴露自己偏好的行为，是旅游购物的大忌。此外，轻易开口问价钱的人大多容易冲动，拿不定主意，行事也比较轻率，缺少周密的思考，因而也就容易轻信别人的话。经验丰富的卖主碰到这种冲动型的旅客，往往就鼓起三寸不烂之舌，大谈其商品物美价廉，过了这村就没那店，连哄带骗，让游客掏腰包买下价格不菲而真假难辨的商品。

其次，随意开口容易暴露游客对相关知识和信息的缺乏，从而使卖主利用客人的无知进行欺骗。由于好奇和不熟悉，游客大多对感兴趣的东西提出询问。比如问：“这是什么？”“用来干什么的？”“如何辨别其好坏优劣？”等等。这一问，正中卖主下怀。很显然，对商品的解释权被游客全部拱手相让于卖主，卖主便可自由发挥，把一件不值钱的东西吹得神乎其神。而且现在工艺技术相当发达，许多假货几乎可以做到乱真。比如，玉器是中国传统的珍贵吉祥物，而

国内玉的产地和加工场所也相当多。玉以其令人赏心悦目的品质为大多数国人喜爱，在玉的产地买几块玉器回去馈赠亲友是不可多得的美事。殊不知，即使在玉的产地，一不当心也会买到假货。一些所谓的玉器看起来通体碧透，卖主又向游客解释判别好玉的标准，说是要一看二摸三听音，于是在卖主的推荐下，游客会对一些看起来色泽光润、翠色欲滴的好“玉”爱不释手，只是价钱嫌贵些，这时卖主就会说照顾生意、回去广为宣传之类的活，在与游客艰难的付价中扣了五折甚至更多。于是，游客怀着大获全胜的喜悦，兴冲冲地回到家拿出“美玉”来给朋友欣赏，这才发现原来“美玉”上竟有气泡，是玻璃做的。另外，一些游客出游前听说旅游地的某种特产，就迫不及待地向卖主询问，但因为不了解细节，卖主便可以次充好、以假乱真。

第三，随意开口容易暴露游客的背景信息。开口说话，对于大多数中国人来说，首先暴露的是自己的口音，即使说的是普通话，顽固的口音仍旧会把游客来源地公诸于众。成天与各地游客打交道的卖主从游客的口音中立刻能形成销售对策。首先判断游客来自的方位，从而大致判别客人的生活背景和性格，北方人性格较为粗犷豪放，不拘小节，不愿斤斤计较；南方经济比较发达，游客购买力强，但会精打细算；西部内地经济虽不太发达，但人憨厚、坦率；港、澳客人讲求吉利，腰包也鼓鼓，等等。从衣着打扮和进一步交谈中，还可以大致了解游客的社会地位和从事的职业。商人的精明、知识分子的迂直求真、公务员的谨慎、农民的憨厚等都是卖主因人制宜的依据。卖主有时会自称对游客的家乡很熟很有好感，甚至是半个或一个老乡，以博得客人的好印

象。精明的卖主还会根据游客可能的身份，很凑趣地给对方戴上高帽子，让游客在飘飘然中不知不觉中了计。因此，游客要切记，买东西时卖主的称赞一般不会发自肺腑，而是另有所图。

第四，随意开口的人容易被卖主缠件不放。出门旅游过的人一般都曾遇到在旅游景点被不少兜售当地特产的商贩纠缠的经历。这些商贩挎着篮子，或在路边摆个摊子，想尽办法要得到游客的青睐。看到似乎有点钱、意志似乎甚坚定、面目和善的游客，他们会或者甜言蜜语，或者一拥而上，纷纷兜售产品。这时明智的做法是一言不发或摆手道：“已经买过了，不要！不要！”同时当心好钱包等随身携带的值钱物品，头也不回地迅速离开。如果定力不够，忍不住开口了——“让我看看”或“怎么卖”，那么你就别妄想全身而退，除非买上点什么。最坏的情况是，人生地不熟，开口就问，也没决定是否想买，这是卖主求之不得的，而作为游客往往就要身不由己了。如果坚持不肯买，那么卖主的笑脸顷刻赛似四川绝活“变脸”，游客就等着卖主的辱骂劈头盖脸砸下来吧！更有甚者，呼啦啦不知从哪里冒出些凶神恶煞般的人物，搞得你不得不乖乖交钱拿东西再走人。遇到这样的情况，你游兴再高也会被赶得无影无踪了。这诚然与旅游商品市场管理不力有关，但俗话说，“惹不起还躲不起嘛？”因此，在没有经过慎重的考虑之前，最好不要随便开口，免得被纠缠不休，花了冤枉钱也赶跑了游兴。另外，如果你对某个销售点信不过，心存疑虑，就干脆远远避开。

管好自己的嘴巴，不要随意开口，是避免买到不合适商品的重要一环。

2. 二戒以假作真

假冒伪劣产品一直是市场顽疾。旅游购物不同于一般购物，是异地消费。游客一生中，对某个旅游地往往难以再次或多次光临，多属于在旅游地的一次性消费，卖主因而不必在招徕回头客上多下功夫，赚一个是一个，这是游客容易受到欺骗、而卖主却肆无忌惮的重要原因。另外，许多旅游商品因其质地和艺术价值难以像一般商品那样定价时有明确依据可循，而且也难以货比三家，对其实际价值作出正确估计，所以，要特别当心卖主的商品以假乱真。

以假乱真首先是指用低廉的假货代替高价值的商品，这类情况以珠宝为多，常见的是以有机玻璃仿制玉石、玛瑙、水晶、钻石等，或用普通金属冒充贵金属，以普通石头加工成宝石等，然后作为贵重物品高价出售。游客花钱而上了当买回假货的，很多便是这种情况。以假乱真的另一个方面是以次充好。这种情况大多出现在特色旅游商品的原产地。比如歙砚，产于安徽省歙县，因当地盛产制砚台的上好石料，再加上对砚台的艺术加工，这才使歙县产的砚台名垂千古、名扬四海。游客到了歙县及附近的旅游地，满眼看到的旅游商品就是歙砚。热情的卖主会告诉游客，这是歙砚的故乡，因此他卖的都是真货。按理，他的话没错，但是殊不知，精品砚和普通砚的价格是几十、上百倍的差距。同是歙砚，质量有天壤之别。对大多数游客来说，砚的质量好坏难以判别，因此，很容易让卖主钻了空子，以次充好，使游客花高价买了质量低的歙砚。还有的游客对它只知其一，不知其二。其实，好的歙砚应当是优质的石料加上高度艺术加工。

砚石必须厚、重、质地细密、光润，缺一不可；砚的形状要与其艺术加工的雕刻完美结合。那些做工粗糙的，石质再好也不是上品；相反，石质不好加工精致也难称为上乘砚。因此，在购买艺术佳品时，基于许多确定性的价格因素，卖主便容易将低品质的商品作为上品出售。对游客而言，如何辨别真伪和质量的优劣相当重要。

许多旅游者去一些历史名城旅游，常有兴趣光顾古玩市场。而在古玩市场有不少店家专门经营一些现代的仿制艺术品，如河南的仿“唐三彩”，陕西的仿“兵马俑”，都得到广大旅游者的欢迎。有的仿制品也存在着新旧区别，如清代仿明代，民国仿清代，甚至历史人物仿制前人作的精品，因仿制品本身够了年份，也就具有了相当的价值。因此，游客去古玩市场购物时，一定要具备一定的知识和经验，弄清楚商品的真伪和年代，否则，最好就只当参观一回，或至多买一点明确标出是仿制品的现代工艺品。

3. 三戒贪图便宜

不少游客到旅游地买地产工艺品、纪念品等，一方面是求其正宗，另一方面则认为在当地买价格比较低，其实不然。原因有二：一是俗话说得好，“一分钱一分货”，质量和价格一般成正比，只有错买的，没有错卖的；二是旅游地游客大多实现的是“超前消费”，旅游地的商品比非旅游地的贵，便是“超前消费”导致当地物价较高的原因。针对游客“难得出来潇洒一回”的心理，旅游商品价格不低就是正常的了。

在“人间天堂”的杭州各大旅游景点，手拿肩背所谓“龙井茶”的卖茶人比比皆是，卖茶的店铺也琳琅满目。卖主引

诱游客上当的方法是以低价卖出市场上百十元一斤的“龙井茶”。而游客的心理是来到“龙井茶”的故乡，当然要带上这种中国精品回家。而且这里价钱应当比较诱人，尤其听到小贩报出的价钱，好的才几十元一斤，便心下大喜，但脸上绝不表露半分，并摇头嫌贵，作拔腿欲走状。小贩这时便好言好语上前降下茶价，讨价还价后，游客心满意足地买了一大堆十元一斤的“龙井茶”，暗自欣喜时，却不知即使这么低的价钱，还是被小贩大赚了一笔，待回家经知茶人一看，才知道这“龙井茶”其实是三文不值二文的一堆树叶。贪图便宜的结果，只能是游客自己受到损失。精明的商贩看准不少游客贪图便宜的心理，故意在价格上大做文章，以高价将假货、次货推销给游客。最惨的是，花大笔钱买回一堆漂亮的石头、玻璃，真是有冤难诉了。

综合分析一下，贪图便宜遇到陷阱的情况有以下几种：

一是贪图“打折”而高价买假货。珠宝首饰、名人字画、古玩、高档艺术品等的真假、优劣判别需要有相当的专业知识甚至是鉴别仪器，而它们的价格动辄数百甚至成千上万。现代仿制技术往往可以做到以假乱真的地步，并且有的宝石即使是真的，其珍贵程度也随其所属品种而大有差别。因此买这些贵重物品时，即使卖主许诺了数百元上千元的折扣，也要当心卖主是否利用你贪图这里商品比别处便宜的心理，把实际上不值几文的商品卖给你。

二是明知有假，但认为功能相似，只求便宜而买了假货。如上述龙井茶的例子大约是这种情况，稍有常识的人都知道正宗的龙井茶怎么卖也不可能十元甚至几元就能成交。但是，贪图便宜的人认为，反正都是茶，且是出自“龙井

茶”的产地，虽不很正宗，都能当茶喝，送人也挺漂亮的。毕竟这种叫“龙井”的茶很便宜，自己也不会吃亏的。实际上，哪有这等便宜的买卖。即使是便宜的假货，卖主肯脱手时，虽一脸剜肉似的痛苦，但心里早就算好了这笔生意扣去成本能赢利多少。游客买回的茶也好，其他的什么也好，都不可能真正当茶饮，当好东西用，结果，吃亏上当的还是贪图便宜的游客自己。因此，游客发现与实际价格相差较多的商品时，任凭卖主怎么鼓动，也要坚定立场，不要妄想自己拣个大便宜。

因此，游客应该切记，在旅游地买特产，价格是一把尺子，对很多不内行的人来说，质量只可能被价格反映出来，只因贪图便宜而忽视真假、质量，常常会中卖主的圈套，得不偿失。

4. 四戒冲动购物

不少游客在旅游时，心情轻松，易受外界的影响，即使平时小心谨慎，也不免会冲动购物。冲动购物的结果往往是买了假货、劣质货，到时悔之晚矣！造成购物冲动的原因有以下几种：

第一是从众心理造成的购物冲动。由于旅游者大多数是结伴而行，一个旅游团队从几人到几十人不等。在旅游途中，因为急于买旅游纪念品和物美价廉的特产，往往团队中一个或几个买了某种旅游商品，大家的购物欲望立刻被调动起来。熟人之间的宣传往往比广告和导游、导购的鼓动影响大。大凡人的心理是希望自己的所作所为能得到别人的赞赏和认可，因此，买了旅游商品的游客总是忍不住向别的

团队客人炫耀、表现自己买的東西多么有价值，价格又多么合适，而对商品不如意的地方，却有意无意地忽略了。这样，其他旅客就会想，既然是同行伙伴的推荐，那东西一定错不了，况且还提供了讨价还价后的价格参考，因此不少游客也不管自己是否用得着，便一拥而去，然后每人手提怀揣同样的东西乐滋滋地回来。实际上，导游和商家很会利用游客的这种从众心理。他们竭力说服团队中一两个游客购买商品，然后许以游客认为的低价，并说什么“低价卖给你，就算请你回去多作宣传也好”。在买比较贵重的商品时，从众心理最容易导致集体上当。只有冷静头脑，不随大流，才能避免从众心理而冲动购物所造成的损失。

第二是受别人言语激将而冲动购物。言语激将一般有“捧”和“损”。针对大多数人或多或少的虚荣心，卖主总会从各个角度加以吹捧。对年轻女子，赞赏其容貌、衣着等；对中年人，称赞其气度不凡，想必是事业成功人士；对老者则赞其精神健旺等等。在游客被捧而暗自得意时，卖主会指着他的商品，鼓动道：“这个最符合您的身份”或“小姐戴上这个会更漂亮”或“老先生，这个你用了对身体大有好处”，在将信将疑间，他们又进一步加强攻势，糖衣炮弹加上神吹胡说，许多人便会在冲动之下买下商品，因缺少事先全面而冷静的考虑，多有后悔。

与“捧”相反的是“损”。有这样一件真事，某位中国围棋国手某日在韩国一大商场，对一双皮鞋颇感兴趣，但一问价钱，乖乖，三千美元。此国手摇头称贵，谁知售货小姐眼一瞪，嘴里蹦出：“我知道中国人穷，买不起！”此国手顿觉大受侮辱，毫不犹豫，掏钱买下皮鞋。诚然，这时涉及到民族尊严

的问题，所以连一贯谨慎的围棋国手也要在冲动之下买下原本嫌贵的皮鞋。不少卖主抓住人们好面子的心理，故意用贬损的话激客人买东西，也许，面子挽回了，但冤枉钱花了不少，以致回家挨骂，数夜难眠。其实，遇到这种情况，走开便是，心里来一点阿Q精神，明白对方是让自己上当，没有必要跟他计较，并且以后小心，不要随意开口。

第三是好心办坏事的冲动购物。出门旅游，游客总是心里盘算着给老人、亲朋、小孩带回什么礼物。许多游客到泰国旅游，导游一般都会带他们去购买钻石珠宝。通常认为，泰国的钻石比国内便宜许多，尽管其绝对价格不低，游客在导游的鼓动下，为了亲情、爱情、友情慷慨解囊，以表达自己的一片孝心、爱心。买回家一鉴定，才知道是非常普通的氧化锆之类，尽管买珠宝钻石也有证书之类，但一旦买回，这些所谓的证书就成了废纸一张。再有，进行旅游参观时，导游常会向游客推荐一些所谓能强身健体、攻克疾病的药类、补剂。这对家中有老人的游客非常有吸引力。有许多药和补品包装、说明都不算合格，但游客为了家人的健康，就不再多加考虑，往往花了很多钱，买回的药一点功效没有，反而有副作用。所以，购物时不能凭感情用事，而应该用理智和经验指导行动。

当然，还有些游客冲动购物的习惯是在日常生活中养成的。特别是男性游客，平时买东西很少精挑细选，往往确定了目标才去商场购物，速战速决。如今城市大商场一般质量都有保证，价格也比较合理。因此，出外旅游时，许多男性游客由于平时的购物惯性，一旦自己看中或在别人的诱导下看中某样商品，很容易感情用事，对其质量与价格不作细

致的查验和考虑，用高价买回假冒伪劣产品。

一般说来，拥有正确的购物观念，和同行游客达成互相督促的共识，会有助于克服购物冲动。

二、如何过好旅游购物关

虽然在旅游购物中屡屡发生不愉快的事，但在国家对旅游商品市场尚不能完全作出有效治理之际，游客也不可能因噎废食，毕竟旅游购物是整个旅游活动中的重要组成部分，旅游商品还是要买的，那么，怎样才能买到称心如意的商品呢？

1. 广收信息，知己知彼

既然出游就极有可能购物，游客不妨通过各个渠道收集旅游目的地的旅游商品信息，包括：当地特产、著名工艺品、纪念品的名称、样式、功能、大致价格以及一般的真假优劣的判别方法等，以便做到心中有数。同时，也要对自己有清醒的认识，可以先做一个预算：自己希望买什么，支付能力如何，打算花多少钱在什么上面等等。还可以与家人朋友商量，是否除了买一般的商品外，可以买一些绝对价格较高而相对价格较低的商品，如果大家都没有信心能保证不吃亏，最好就趁早端正认识，到时任凭外界怎么鼓动，也不要轻易去购买。做到这一点非常重要，只有事先心中有数，才不会到时被牵着鼻子走，不法卖主和导游的欺诈才不会降临到自己头上。

2. 不讲则已，一讲中的

到了旅游购物场所，像上海城隍庙、南京夫子庙这些著名的旅游商品市场，游客要深知这里精品与劣质货共存。挑选合意的旅游商品时，先不要开口，显出沉着、藏而不露的神色，让卖主不能摸准你的心态。一旦看到想要的东西，先不忙问东问西，只是不作声盯着它多看几眼。这时精明的卖主便会主动地向你介绍推销。游客应不露声色地让他讲，只是偶尔点点头表示有一点赞同，待卖主说话告一段落，游客便可利用事先了解到的有关这种旅游商品的知识，做出行家或准行家的姿态：“据我所知，玉的种类大致有几种，你这里的玉大概是来自某地。这块玉照其质地、颜色看来……”只消两三句话，就讲到一件旅游商品的关键之处，绝不拖泥带水，更不要显出一副茫然无知、像小学生听教师训导的神态。对于懂行的又不轻易表现自己好恶的人，卖主是有点不知所措的。这种购物方式，多用于购买价格中等偏上的工艺品和普通的首饰珠宝，它们的价格总是因其质地和艺术加工的程度而定。

3. 多光顾大店，慎买贵重物品

很显然，大的购物商店、旅游纪念品商店信誉较好，较少发生欺诈顾客的现象，而且一般有质量保证书之类，售后服务也较好。而小摊贩往往难以受到制约，对自身信誉不太重视。因此，买旅游商品尽量到正规大店去买。当然大店一般不能议价，而小规模卖主却经营灵活，能议价出售商品。因此，如果买价格低廉又无所谓质量高低差距的小玩艺，可

以到小摊贩处，经过愉快的讨价还价买到价廉物美的商品。但如果小摊贩向你兜售价值上百的物件时，就应谨慎了。最好不要被他们说动，因为难以得到信誉保障。

出门在外，若要购买高档、昂贵的旅游商品，是要冒一番风险的。本来买贵重的物品，就需货比三家。而在旅途中，不可能有充裕的时间选购，并且游客对当地商家行情不甚了解，加上一些旅游地区管理混乱，导游、导购的误导，旅游者在外出买贵重物品，如珠宝等，屡屡上当。而向有关部门投诉，往往也难得到赔偿。出现这种情况，也只好自食苦果了。其实，国内各大城市的珠宝首饰市场日臻完善，许多珠宝商已经开始创品牌，注重做好售前、售中、售后服务。因此，买珠宝首饰等名贵商品并没多少必要到异地购买，各省区的大城市基本可满足需求，而且会更有保障，况且，买贵重物品大多要与家人、朋友慢慢商量，所以在旅游地购买珠宝等贵重物品不如回家在就近大城市购买，以增大保险系数和增加满意程度。还有些旅游商品，如艺术性很强的物品，其价格也会很高且难以判断价格与质量是否相配，若实在喜欢，购买时要特别慎重。在出游前，应针对要买的贵重工艺品，多方收集鉴赏信息，向专家请教，否则，心里若没有底，就很容易被店家蒙了去。

4. 获取购物凭证，寻求合法保护

旅游购物的异地性使得游客的购物行为应该谨慎，避免买了不合适的商品难以得到合法的保障。因此，购物时一定要想好、问清、看懂、选好所购商品，并要求开具正式发票。这样，一旦发生问题就可及时向旅游管理部门、工商部

门投诉，用法律武器捍卫自己的合法权益。发票等正式票据是要求获得赔偿、退换的有效凭证，购物者应妥善保管好，在投诉时按要求出示票据或其复印件。随着中国旅游市场法规的进一步完善，只要在正规商家购买的物品凭发票等有效凭证进行投诉，就可依法得到补偿。

三、中国各地特色旅游商品介绍

我国特色旅游商品丰富多彩，了解各地尤其是旅游胜地有什么旅游商品有助于游客旅游购物取得满意的结果。以下按省、自治区和直辖市分列中国的土特产和工艺品。

1. 北京市

北京鸭梨、京白梨、白鸡、烤鸭、油鸡、果脯、北京蜂王精、北京秋梨膏、茯苓夹饼、北京酥糖、六必居酱菜、北京织毯、北京雕漆、景泰蓝、北京玉器、内画壶、北京葡萄酒、北京白凤龙、安宫牛黄丸、虎骨酒、京绣、桃补花、涮羊肉、北京酸菜、大磨盘柿、密云金丝小枣、少峰山玫瑰花、门头沟大核桃。

2. 上海市

上海水蜜桃、三林糖酱瓜、佘山兰笋、松江回鳃鲈、枫泾丁蹄、城隍庙五香豆、崇明金瓜、南桥乳腐、高桥松饼、嘉定大白蒜、嘉定竹刻、崇明水仙花、硕绣、兰印花布、张江腰菱、南翔小笼馒头、鼎日有福建肉松、新长发糖炒栗子、稻香村

鸭肫肝。

3 . 天津市

天津小枣、天津木雕、天津风筝、天津对虾、天津地毯、天津红果、天津泥人张彩塑、天津板栗、天津砖刻、天津核桃、天津鸭梨、天津剪纸、天津漆器、牙雕和玉雕、耳朵眼炸糕、红小豆、沙窝萝卜、杨柳青年画、“狗不理”包子、茶汤、桂发祥麻花、桂顺斋糕点、银鱼、盘山柿子、紫蟹、锅巴菜、葡萄酒、王朝牌半干葡萄酒、长城牌玫瑰肠、迎宾牌火腿肠。

4 . 重庆市

九园包子、三江牌合川桃片、山城夜食、山城牌金钩豆瓣、天府可乐、木洞桔饼、双鸭牌永川松花皮蛋、永川牌豆豉、东原铁锅、白市驿板鸭、吴抄手、玫瑰牌油酥米花糖、荣昌折扇、荣昌夏布、荣昌陶器、柑桔橙柚、重庆火锅、重庆曲酒、涂山香肚、荷花牌玻璃器皿、峨眉牌重庆沱茶、菊花牌冰糖麻饼、静观牌麸醋、蝶花牌怪味胡豆。

5 . 辽宁省

辽宁苹果、辽西秋白梨、榛子、山楂、辽阳香水梨、北镇鸭梨、大连黄桃、孤山香梅、香蕉李、软枣、猕猴桃、板栗、对虾、海参、海带、文蛤、鲍鱼、扇贝、贻贝、大连湾魁蚶、香螺、梭子蟹、紫海胆、蛤蜊岛沙蚬、裙带菜、大骨鸡、昌图豁鹅、水貂、紫貂、柞蚕、柞蚕丝绸、关外米仁、酸枣仁、什锦小菜、塔城精制陈醋、烟草、天女木兰、丹东杜鹃、五味子、人参、鹿茸、细辛、抚顺琥珀工艺品、抚顺煤精雕刻、岫岩玉、沈阳羽

毛画、锦州玛瑙雕刻、大连贝雕画、辽砚、绢花。

6 . 吉林省

人参、园参、人参烟、人参再造丸、党参、五味子、贝母、细辛、木通、天麻、黄芪、龙胆、草苈蓉、甘草、刺五加、桔梗、山葡萄、通化葡萄酒、长白山葡萄酒、越桔、越桔酒、苹果梨、猕猴桃、猴头、黑木耳、梅花鹿茸、熊胆、李连贵熏肉大饼、鼎丰真糕点、朝鲜族冷面、吉林白肉血肠、清蒸松花江白鱼。

7 . 内蒙古自治区

内蒙古地毯、驼毛、山羊皮、灰鼠皮、猢猻皮、鹿茸、王府肉苁蓉、党参、枸杞、黄芪、黑木耳、发菜、鹿胎、麝香、熊胆、水獭、水貂、旱獭皮、驼形蒙古组合刀、蒙古族银器。

8 . 山西省

晋祠大米、沁州黄米、大同黄花、平顺花椒、山西潞麻、垣曲猴头、稷山枣、临漪石榴、汾阳核桃、清徐核桃、山楂、山西党参、黄芪、上党连翘、平陆百合、汾酒、竹叶青酒、玉屏酒、昌蒲酒、葡泉香酒、桑落酒、太谷饼、闻喜煮饼、平遥牛肉、临漪酱玉瓜、侯马蝴蝶杯、大同皮毛、大同地毯、大同铜器、云冈绢人、平遥推光漆器、大同沙棘。

9 . 甘肃省

发菜、薇菜、蕨菜、康县木耳、兰州百合、黄花菜、甘谷辣椒、兰州香桃、临泽红枣、河西沙枣、沙棘、陇南猕猴桃、陇南甜柿、天水花牛苹果、冬果梨、软儿梨、兰州白兰瓜、苦水玫

瑰、紫花苜蓿、芡芡草、黄芪、岷县当归、沙漠肉苁蓉、锁阳、甘草、祖师麻、滩羊和滩二毛裘皮、陇南春和金徽大曲、张掖南酒、凉州曲酒、红川特曲、临夏黄酒、酒泉夜光杯、天水雕漆、兰州刻葫芦、洮砚、兰州水烟。

10 . 青海省

雪莲花、青贝母、秦艽、西宁大黄、冬虫夏草、柴达木枸杞、西宁地毯、鹿茸、蕨麻、青海菜花蜜、青海白蘑菇、昆仑彩石。

11 . 广西壮族自治区

罗汉果、沙田柚、荔枝、香蕉、柑橙、金橘、木菠萝、菠萝、桂圆、芒果、山楂、山葡萄、恭城柿、黄皮菜、灌阳红枣、扁桃、猕猴桃、白果、八角茴油、香菇、甜菜、甘蔗、白糖、玉林优质谷、薏米、东南墨米、环江香粳、靖西香糯、木薯、桂林马蹄、苗山冬笋、田林八渡笋、挂林豆腐乳、桂林米粉、桂林花桥牌辣椒、桂林三花酒、广西动物药酒、蛤蚧、灵香草、金银花、桂皮、灵芝菌、安息香、田七、茯苓、漓江鱼、府州桂花鱼、桂林烤乳猪、桂林刺绣、壮锦、毛难族花竹帽、钦州呢尖陶器、桂林美术陶、桂林山水国画、桂林羽绒及其制品、漓江鹅镗石雕与石画、环江凉席。

12 . 广东省

凤凰菜、五指山菜、九峰白毛菜、英德红茶、荔枝、槟榔、黄登菠萝、杨桃、菠萝蜜、荔枝蜜、香蕉、椰子、龙眼、木瓜、话梅、潮州柑、何首乌、广彩、广绣、广雕、枫溪陶瓷、麦秆贴画、

潮州抽纱、金漆木雕、潮绣、端砚、织金彩瓷、石湾美术陶瓷、椰雕、香包、新会葵扇、广式点心、广式腊味、清平鸡、东江盐焗鸡、三黄胡须鸡、太爷鸡、潮汕膏蟹、沙井鲜蚝、万宁燕窝、海龟、长春酒、透明马蹄糕、泮塘马蹄粉、纯正莲蓉月饼、吴州海蜇皮、东莞腊肠、沙河粉、拉肠粉、及第粥、春饼、盲公饼、油头烙饼。

13 . 福建省

枇杷、龙眼、荔枝、菠萝蜜、坪山柚、文旦柚、橄榄、天宝香蕉、凤梨、柑橘、海田鸡、金定鸡、扇贝、鲍鱼、东山龙虾、津浦对虾、紫菜、武夷岩茶、铁观音、福州茉莉花茶、古田瓶栽银耳、香菇、凤尾菇、福建蜜饯、馆溪蜜柚、漳州芦柑、闽笋、石狮甜棵、安海捆蹄、蚝煎、清泉茶饼、七星鱼丸、佛跳墙、龙眼木雕、惠安石雕、德化瓷器、改良竹编、香珠香袋、马蔺草编、平潭贝雕、寿山石雕、角梳、纸伞、福州软木画、福州脱胎漆器、八宝印泥、漳州木偶头、漳州棉花画、漳绒、厦门珠绣、漳州贝雕。

14 . 浙江省

西湖龙井花、金奖惠明茶、平水珠茶、江山绿牡丹茶、天月清顶茶、华顶云雾茶、硕清紫笋茶、浙江络麻、杭菊、浙贝、白术、白芍、元胡、玄参、麦冬、镇海金橘、温州瓯柑、奉化水蜜桃、萧山杨梅、超山梅子、塘栖枇杷、义乌南枣、昌化山核桃、长兴白菜、金华佛手、湖州雪藕、龙泉香菇、天目笋干、绍兴霉干菜、绍兴香糕、西湖藕粉、宁波汤团、绍兴腐乳、嘉兴五芳斋粽子、绍兴麻鸭、叫花童鸡、糟鸡、金华火腿、平湖糟

蛋、西湖醋鱼、龙井虾仁、西湖莼菜、茴香豆、茶油青鱼干、柯桥豆腐干、龙山黄泥螺、西店牡蛎、绍兴黄酒、严东关五加皮酒、浙江丝绸、宁波绣衣、瓯绣、萧山花边、双林绫绢、杭州绢锦、瓯塑、西湖手杖、变色釉瓷、仿南宋官窑瓷、龙泉青瓷、东阳木雕、黄杨木雕、青田石雕、泥金彩漆、西湖绸伞、湖州羽毛扇、杭州五星记扇子、张小泉剪刀、杭州竹篮、西湖天竺筷、善琰湖笔、宁波草席、宁波嵌镶、浙江竹编、金丝草帽、富阳土纸、龙泉宝剑。

15 . 江苏省

南京：雨花石、南京云锦、南京板鸭、南京桂花鸭、南京彩灯、香肚、南京剪纸。

苏州：六神丸、太湖莼菜、银鱼、丝绸、红木雕刻、宋锦、苏灯、苏扇、苏绣、苏州湖笔、卤汁豆腐干、茉莉花茶、浒关草席、桃花坞木刻年画、琢玉、碧螺春茶叶、稻香村茶食、阳澄湖大闸蟹、蜜饯。

扬州：扬州玉雕、扬州刺绣、扬州绒花、扬州剪纸、扬州菜肴、扬州酱菜、扬州漆器、长毛绒玩具。

镇江：工艺彩灯、丹阳面塑、丹阳封缸酒、水晶肴蹄、东乡羊肉、扬州柳器、刀鱼、纯正香麻油、金山翠芽茶叶、香醋、酱菜、鲥鱼。

常熟：山前豆腐干、水蜜桃、叫化鸡、花边、宝岩杨梅、金爪蟹、桂花酒、鸭血糯、绿毛龟、盘香饼、虞山绿茶、虞山松树蕈。

徐州：山楂糕、小孩酥糖、丰县红富士苹果、羊方藏鱼、沛县冬桃、鼋汁狗肉、捆香蹄、徐州玉雕、窑湾绿豆烧、银杏、

青方腐乳、原甜油。

淮安：大头茶、文档蟹黄汤包、茶馓、淮城蒲菜。

其他：云雾茶、雨花茶、宜兴毛笋、如皋白园萝卜、香芋、薄荷脑、泰兴白果、宜兴板栗、高邮双黄蛋、太湖白虾、太湖梅鲚、鲈鱼、文蛤、洋河大曲、双沟大曲、高沟大曲、太仓肉松、太仓糟油、藕粉圆子、阜宁大糕、伍佑糖麻花、无锡肉骨头、靖江肉脯、如皋火腿、黄桥烧饼、伍佑醉螺、白蒲茶干、宜兴紫砂陶器、惠山泥人、贝雕画、常州梳篦、南通蓝印花布、太湖石。

16 . 江西省

景德镇：瓷器、瓷板画、山珍食货、乐平狗肉、竹编工艺瓷、桂花鲜姜酱菜、浮红茶叶、夏糖。

南昌：三杯鸡、李渡高粱酒、茉莉南昌银毫、南昌玉雕、烫金旅游香木扇、瓷板彩画像、珠珞枇杷、绢扇、藜毫腊肉、雪枣坯。

其他：南丰蜜橘、上饶早梨、猕猴桃、云雾毛尖茶、婺源绿茶、万年贡米、信丰红瓜子、鄱阳湖银鱼、龙兴铺灯芯糕、兴国牛皮糖薯干、安福火腿、南安板鸭、九江桂花茶饼、上饶大曲酒、四特酒、麻姑酒、李渡毛笔、修水精砚、玉山罗纹砚、婺源墨、江西土纸、尖峰水竹凉席、万载夏布、万载花炮、宜春脱胎漆器。

17 . 山东省

曲阜：孔府家酒、尼山砚、圣府蜡烛、圣府糕点、圣府名酒、大果旦杏、纪庄大青梨、扶兴和毛笔、姚村凉席、楷雕、碑

帖。

济南：玉记扒鸡、羽毛画、芦笋、油旋、明月香稻、面塑、鲁绣、“福”字牌阿胶。

其他：烟台苹果、烟台大樱桃、莘明梨、肥城桃、乐陵金丝小枣、大泽山葡萄、泰安板栗、曹州牡丹、平阳玫瑰花、莱州月季、淄博美术陶瓷、博山内画瓶、潍县杨家埠木板年画、青岛贝雕、山东抽纱刺绣品、烟台草制工艺品、青岛啤酒、味美思、金煲白兰地、烟台红葡萄酒、至宝三鞭酒、青岛白葡萄酒、海参、鲍鱼、德州扒鸡、高密蜜枣。

18 . 安徽省

歙县：歙砚、徽墨。

寿县：八公山豆腐、郝圩酥梨、香草、银鱼、大救驾（糕点）。

亳州：万寿绸、古井贡酒、白芍、阿胶养血膏、亳菊、剪纸。

其他：苏山毛峰、祁门红茶、太平猴魁、砀山酥梨、黄水猕猴桃、来安花红、黟县香榧、黄山石耳、大别山木耳、巢湖银鱼、杏花村酒、口子酒、符离集烧鸡、顾桥陈醋、无为熏鸡、蚌埠玉雕、徽州砖雕、芜湖铁画、阜阳剪纸、青阳折扇、龙舒贡席、芜湖剪刀、池州白麻纸、怀远石榴、宣州板栗、天柱剑毫、九华山黄石溪毛峰、桐城小兰花茶、萧县葡萄、三潭枇杷。

19 . 河北省

承德：山楂、水晶饼、丝糕、吉祥菜、沙棘、坎上酸膜、核

桃、黄花菜、猕猴桃、榛子。

其他：赵州雪花梨、兴隆红果、沧州金丝小枣、宣化葡萄、京东板栗、涉县核桃、口蘑、祁州药材、沙北血杞、邯郸丛台大曲、长城干白葡萄酒、白洋淀松花蛋、回民扒鸡、沧州冬菜、河北对虾、唐山陶瓷、定瓷、永佳木雕、曲阳石雕、易水砚、秦皇岛贝雕画、山海关人造琥珀、涿县金丝挂毯、武强年画、白洋淀苇编织品、饶阳鞭炮、保定“三五菜刀”。

20 . 河南省

洛阳：杜康酒、洛阳牡丹、洛阳宫灯、洛阳唐三彩。

开封：大京枣、马豫兴桶子鸡、长春轩五香兔肉、兰考葡萄、百子寿桃、朱仙镇木版年画、汴绣、汴绸、花生糕、宫瓷仿制品、套四宝。

安阳：天花粉、双头黄酒、内黄大枣、安阳“三熏”、安阳玉雕、安阳狗皮膏药、道口烧鸡、道口锡器、彰德陈醋、糖油板栗。

商丘：永城枣干、永城辣椒、民权白葡萄酒、张弓酒、南瓜豆沙糕、景家麻花。

其他：许昌烤烟、信阳毛尖、孟津梨、灵宝苹果、贵妃杏、广武石榴、鹿邑草帽、南阳烙花、盘砚、钧瓷、汝阳刘毛笔、水晶石、汴绣、沙南芝麻与小磨麻油、四大怀药、职胶、金银花、黄河鲤鱼。

21 . 湖北省

江陵：九黄饼、千张肉、无铅松花蛋、五香豆豉、仿古漆器、金漆盆盘、荆段、荆州雪茄、酥黄蕉、散烩八宝饭。

襄樊：天麻、大头菜、半夏、板鸭、金黄蜜枣、根雕家具、隆中茶、蜈蚣。

其他：薏仁米、莲子、黄石、九资何茯苓、湖北贝母、苕麻、黄麻、仙人掌茶、宜红茶、玉露茶、青砖茶、黑木耳、银耳、香菌、孝感麻糖、沙湖盐蛋、白六边酒、桂花糕、荆州酸甜独蒜、柑橘、核桃。

22 . 湖南省

长沙：羽绒制品、济阳烟花鞭炮、捞刀河刀剪、菊花石雕、铜官陶器、湘粉、湘绣。

其他：湘莲、君山茶、古丈毛尖、商桥银峰和湘波绿、偈滩茶、黄花菜、薏米、玉兰片、油茶、苕麻、白蜡、金橘、安江香柚、中华猕猴桃、白芷、永州薄荷、白术、玄参、湘黄鸡、溆浦鹅、龟蛇酒、松花皮蛋、湖南米粉、益阳水竹凉席、祁阳草席、一土家锦、醴陵釉下彩瓷器、洞口墨晶石雕、济阳菊花石雕。

23 . 云南省

昆明：云南白药、云南山茶花、云南围棋子、牙雕制品、民族服装服饰、过桥米线、羽毛画、杨林肥酒、玫瑰卤酒、卷烟、烧鸭、烧火腿、烧豆腐、斑铜制品、蜡染制品。

大理：大理草帽、大理雪梨、大理石工艺品、扎染布、白族服饰、苍山杜鹃花。

丽江：云木香、天麻酒、竹荪、窖酒。

其他：象牙芒果、无眼菠萝、宝珠梨、梅子、八角、猴头菌、蜂蜜、黑木耳、松茸、鸡、三七、虫草、砂仁、云归、宣威

火腿、玫瑰大头菜、傣族烤鱼、香茅草烤鸡、滇八件点心、创川木雕、锡制工艺品、腾冲玉器、版纳地毯、纳西披星戴月衣、傣族竹编、傣族筒帕

24 . 贵州省

遵义：化风丹、杜仲、茅台酒、苗锦、尚稽豆腐皮、桃花、海龙米、通草堆画、鸭溪窖酒、董酒、棕竹牛角手杖、丝绸、刺绣、遵义烤烟、遵义吴茱萸、遵义油厚朴、黄花菜、遵义毛峰。

镇远：青溪大曲、侗绣围腰、镇远接桃、镇远羊场茶、镇远道菜。

其他：羊艾毛峰、都匀毛尖、湄江茶、香菇、黑木耳、银耳、黑糯米、香米、薏仁米、天麻、麝香、茯苓、党参、三穗鸭、赏农金黄鸡、习水大曲酒、平坝窖酒、独山腌酸菜、都匀太师饼、蜡染、大方漆器、玉屏箫笛、荔波凉席、织金砚台、牙舟陶器、三穗斗笠。

25 . 四川省

成都：文君酒、五胖鸭、元宝鸡、四川泡菜、全兴大曲酒、卤漆制品、瓷胎竹编、蜀笈蜀绣、蜀锦、糖油果子。

阆中：松花皮蛋、保宁蜡。

宜宾：宜宾面塑、宜宾五粮液。

自贡：开花白糕、天车牌香辣酱、扎染、太源井晒醋、自贡红橘、自贡毛牛肉、自贡方便食品调料、荣县嫦酒、剪纸、龚扇、燕窝丝。

其他：四川柑橘、合川大红袍、泸州桂圆、阿坝苹果、潼

南黄桃、金川雪梨、余江荔枝、巴山核桃、麝香、白芍、杜仲、虫草、大麻、白芷、大黄、川楝、川木香、川贝母、玉京、附子、泽泻、川芎、朱砂莲、红花、川明参、黄龙香米、泸州曲酒、郎酒、剑南春曲酒、巴山大曲、红橘酒、四川榨菜、板鸭、麻辣牛肉、豆腐乳、保字醋、四川粉丝、天府花生、叙府陈年糟蛋、叙府小磨麻油、剑门火腿、广汉缠丝兔、梁山竹帘、安岳竹席、竹藤器、南充竹帘画、宋笔、会理绿陶、广元百花石刻。

26 . 陕西

西安：扎染、西安木偶、西安刺绣、西安剪纸、仿秦俑、仿唐三彩、戏人泥哨、拓片、临潼石榴、黄桂稠酒、彩画泥偶、蓝田玉石、樊记腊汁肉、壁画摩木。

延安：红枣、杏仁、延安剪纸、苹果、核桃。

韩城：红把苕帚、韩城花椒、韩城南糖。

其他：天麻、杜仲、麝香、牛手参、厚朴、牛黄、沙苑子、银耳、华县大接杏、秦冠苹果、火晶柿子、洋县香米、洋县黑米、紫阳毛洋茶、韩州锅盔、牛肉干、潼关酱笋、太白酒、秦州大曲酒、榆林柳编、张良庙拐杖、岚皋藤编。

27 . 宁夏回族自治区

银川：丁香肘子、甘草、发菜、枸杞、贺兰石、香酥鸡、滩羊裘皮。

其他：沙棘、“大青”葡萄、宁夏山杏、西瓜、蚕豆、马莲、枸杞袋泡茶、肖桐峡柳编、贺兰石砚、固原鸡。

28 . 新疆维吾尔自治区

喀什：无花果、巴旦杏、石榴、甜瓜、喀什工艺品、葡萄及葡萄干。

其他：哈密瓜、香梨、野苹果、雪莲、红花、新疆贝母、西马茸、肉苁蓉、甘草、和田玉、紫貂皮、啤酒花。

29 . 西藏自治区

拉萨：木碗、冬虫夏草、西藏地毯、灵芝、围裙、青稞酒、金耳、雪莲花、藏红花、藏腰刀、藏羚羊角、麝香。

日喀则：仁布玉器、江孜地毯、腰刀。

其他：藏香、旱獭皮、人参果、胡黄连、藏被、藏靴、藏装、氍毹、拉萨狮子狗。

30 . 黑龙江省

榛蘑、蕨菜、松茸、猴头蘑、元蘑、椴树蜜、黑木耳、猕猴桃、橡子、榛子、松子、白瓜子、紫梅酒、香梅酒、山葡萄酒、鹿茸、鹿肾、熊胆、人参、西洋参、紫貂皮、水貂皮、水獭皮、猢狲皮、貉子皮、香鼠皮、灰鼠皮、麝鼠皮、奶粉、奶酪、方火腿、风干香肠。

31 . 香港、澳门

香港：来自亚洲各地的古玩及艺术品、摄影器材、地毯及挂毯（来自内地、印度、波斯及其他产地）、陶器及瓷器、电脑、免税化妆品及香水、电子器材、家具、毛皮、象牙制品、玉器、珠宝首饰、皮革制品、眼镜框及镜片、订制衣服、手表、西

洋餐具、玻璃餐具。

澳门：珠宝金饰、古董文玩、工艺品、首饰和海味药材是受游客欢迎的物品。

32 . 台湾（略）

身在境外要处处留心

——境外旅游忠告

出境旅游，包括出国游、边境游、港澳游。其实，出境旅游并不神秘，但由于是到一个完全不熟悉的境外地域游览，所以为了避免发生一些麻烦事，有不少准备工作要做。下面，我们尽可能将出境游中可能遇到的问题，提出一些忠告。

一、出境前要了解相关政策和法规

1. 国家开办公民自费出国旅游的各项指导方针

国务院1997年3月17日批准、国家旅游局、公安部1997年7月1日发布的《中国公民自费出国旅游管理暂行办法》明确地指出：“中国公民自费出国旅游必须有计划、有组织、有控制地发展。”这是我国开办出国旅游的指导方针，是由我国作为发展中的社会主义国家的国情所决定的。

“有计划”是指国家根据全国入境旅游的情况，包括创汇额和接待外国旅游者人数，并考虑国内市场需求，制订出国旅游的年度计划，确定每年出国旅游的总量规模，以保证旅游业外汇收入的增长大于支出。“有组织”是指在现阶段，从国际国内的实际情况出发，公民出国旅游仍以团队形式进行，不办理散客出国旅游业务，要求整团出入境。“有控制”是指对出国旅游实行总量控制和配额管理，并对特许经营出国旅游业务的旅行社进行审批和数量控制。

2. 对以团队方式出境游的有关规定

《暂行办法》规定：“中国公民自费出国旅游主要以团队形式进行。团队是指由有经营权的旅行社组织的、3人以上的出国旅游团。”每团都派遣一个领队，领队负责团队活动安排，代表组团社负责与境外接待社接洽，保证团队旅游服务质量，处理突发事宜等。这样可以保障参游人员的合法权益和人身安全，便于旅游服务质量的监督管理。组团社有责任要求境外接待社按照团队活动计划安排旅游活动，不得安排参加色情、赌博、毒品以及危险性活动。

3. 出国旅游目的地国家

出国旅游目的地是指我国政府批准的、允许旅行社组织旅游团队前往的国家。目前，我国公民自费出国旅游的地国家有新加坡、马来西亚、泰国、菲律宾、韩国、澳大利亚新西兰，其中，澳大利亚、新西兰是1998年国家新批准的出国旅游目的地国家。

二、慎重挑选具备资质的旅行社

1. 选择具备资质的旅行社

1997年，全国审批了67家从事出境游的旅行社。旅游者确定出境游目的地国家或港澳游后，应慎重挑选一个信誉卓著、价格公道、服务周到、具备资质的旅行社。挑选的旅行社，应事先了解它的信誉，不偏听偏信，了解它的经营行为是否规范，服务是否周到，它的境外的合作单位信誉如何，质量有否保障，是否能按照约定的游览日程和线路全程负责到底，是否配备好的领队和导游使游客感到愉快满意。由于当前出境游竞争激烈，有的非法经营的旅行社削价招徕旅游者，表面上看收费标准较低，实际上降低住宿条件和餐饮标准，减少内容，或者随意增加自费项目，或者违规操作，从旅游者出境换汇中得好处。有的旅行社不具备经营出境旅游资格，以中介谋利或承包给目的地的旅行社，损害了旅游者的权益。所以挑选了不具备资质的旅行社带来的烦恼多多。

2. 不要一味贪图“便宜”

较多的旅游者在挑选旅行社和旅游线路时多偏重直观价格，其实，有的虽便宜而境外接待档次不高。出境旅游收费标准，根据不同线路、不同接待服务标准，价格有高有低。参加旅行团的费用通常包括行程表内所安排的游览项

目的费用；机票及游览专车的费用；酒店的住宿费（房间均为双人间，有卫生间，如需单人房者须预订及缴房费，如住宿自理者可不在收费内）；膳食费（游览期间供早、午、晚餐，不包括酒水或饮品，自由活动期间退付早、午、晚餐费）；小费（酒店、餐厅、行李搬运等小费包括在内）；代办旅游证及签证的费用（旅游平安保险费用）。

旅行团费用不包括：自由活动期间个人一切费用及旅程表之外的自费节目；出入境行李的海关课税；行李搬运和超重物品的托运费、保管费等；衣服的洗熨、理发、市内电话、长途电话、电讯、饮品及烟酒等属个人消费的费用；因交通阻延所致的额外费用。

这些价格包括的内容，虽大同小异，但同样线路具体的价格却大有讲究，如住宿的同是星级宾馆标准房价，三星级与五星级会一样吗？有时光看一个总价没有什么意义，必须对照具体内容来看价格才不会上当。

还要注意有些非法经营出境旅游业务的旅行社将招徕的旅游者组团后“卖”给南方的一些旅行社去做，办的是异地护照。这种违反国家法令的行为不但搞乱了旅游秩序，也会损害游客的利益。1998年11月15日在深圳罗湖口岸就有1500多人因护照和身份证不符而没能出境，即使到了境外，因是非法的，吃了亏回来也往往不敢说。

三、出入境须知和海关有关规定

1. 出境旅游手续的办理

(1) 出境游的申请手续。

参游人员在经特许批准经营中国公民出国旅游业务的国际旅行社报名并交付全额费用后，须按《中华人民共和国出境入境管理法》及其实施细则的有关规定，持本人身份证、户口簿或者其他户籍证明，向户口所在地公安机关出入境管理部门提出申请，回答有关询问，填写《中国公民出国（境）申请审批》，提交4张近期小二寸正面免冠照片；缴纳手续费5元，证件费100元；提交所在工作单位对参游人员出境意见，意见应包括申请表所填内容是否属实，申请人是否具有法定不准出境的情形，申请人是否自费旅游，是否同意申请人出国（境）；提交旅游行政管理部门核发的《审核证明》及组团社出具的盖有“自费旅游、不准报销”印章的全额旅费发票。

公安机关确认后，依照有关法律、法规办理出国（境）旅游手续，在法定时期内作出批准或不批准的决定，通知参游人员。参游人员经批准出境的，由公安机关出入境管理部门颁发护照。

持有因私护照的中国公民，要参加旅行社组织的出境旅游，必须要有过出境记录，并要将护照交旅行社验照，经验照合格以后，才能报名参加出境旅游。

围内居民不论是因公或因私出国（境），均可申请到一定额度的外汇。经旅行社组团出境旅游的旅游者由旅行社采集办理购汇，赴港澳台地区为1000美元，其他国家为2000美元，购汇均需在出境前办理，事后不再补办。

（2）我国出境手续的办理。

旅游者出境前一般都要经过以下程序：由旅行社领队将出境程序简要介绍给出游者；领队统购或参游者自理买补机场税；持护照、机场税票走红色通道，托运行李过安检；办理登飞机手续，提前取下当日乘机联，小心不要多撕，对托运的行李办好手续后，要保存好行李牌；过卫生检疫，出示黄皮书；过边检，旅游护照按名单顺序排好，依次通过。如是长期护照者可走其他通道，出过境的要填出境卡；领队将两份出境游客名单交边检检查，边检留下一份，另一份盖边检章后，交领队放存，入境时依此检查；过安检，候机，登机。

（3）外国入境手续的办理。

到达境外旅游目的地国家后，办理有关入境手续，通常称为“过三关”，即卫生检疫、证照查验、海关检查。入境的E/D卡及申报单的表卡应先填妥。从入境边检开始，经卫生查验，再接着取行李至海关检查，按顺序办理。待全团入境后，经检查行李件数无误，领队到海关办公室报告团体性质、人数、国籍、行李件数。如海关要求检查时，可请示抽验数件，由物主立即开箱受检，参游者此时切勿离队，因国外机场庞大复杂，离散后寻找不易。当海关检查完毕即出关与当地接待人员联络上。如果在公路上通过国界，则应由领队将所有参游者证件收齐，参游者们坐在车上不动，请求移民

单位派员上车检查，通常只核对人数，一般不检查行李

(4) 外国离境手续的办理。

办理外国离境手续基本与在中国出境时相同。通常都是先办登机手续，再过边检、海关过关前，由领队告诉旅游者航班号、登机门、登机时间，并叮嘱一定要在约定时间赶到登机门。过关时，手中应持有护照、该国移民局所要求的出境卡和登机牌。

(5) 回国入境手续的办理。

出境旅游结束返程回到我国时，每位旅游者可以自己持照通行，可不按顺序，但应听从现场工作人员的指挥。关于健康申明书一般不必每人填写，只要领队在统一名单上说明全团健康即可。一般人数较多的团队入境时尽量每人填写一份，以避免麻烦。未经检疫的水果不让带入境。

2. 一些国家出入境的注意事项和规定

(1) 泰国出入境的有关规定。

泰国入境所需证件是：护照、海关申报表、出入境卡（正联入境时收、副联出境时收）、海关申报单、出入境卡需用英文填写，其中姓名需用大写字母。

入境手续：将出入境卡夹在护照中经移民局办理入关手续后，到航站取出托运行李，然后拿海关申报单到海关检查处接受检查后出海关，进入迎宾厅。旅游者可以带入的免税物品包括香烟200支，酒1公斤。

出关手续：泰国移民局收去出境卡，并办理离境手续，在护照上加盖出境章。交付机场费，接受安全检查（马来西亚出入境与泰国相同）。泰国出境携带外币不准超过2000美

元。

泰国出入境规定较严，游客赴泰国作短期观光旅游，须持有泰国大使馆签发的签证，其中非移民签证有效期为90天，旅游签证有效期为60天。在泰国观光旅游期间，随时要接受移民局的检查，如超过签证期限，每多停留一天则会被罚款泰币100铢。如游客申请延期签证，可到大使馆办理，手续费为500铢泰币。

所有旅客在抵达曼谷国际机场之前，都须填海关申报表，申报携带入境的外汇数额。违法者可能会被逮捕、起诉或没收超额部分。盗版著作物品不准携带入境。即使是合法著作如图书、录音带、电脑软件、美术品等，每人也以携带一份入境为限。

所有宗教性和国家文物一律禁止进行贸易。旅客携带古董和佛像出境必须事先向泰国国家艺术厅申请批准证。任何商人在泰国逗留期间所赚取的收入必须缴付所得税。所有色情物品、毒品和武器一律禁止进出口，违法者会受到严厉处罚。

在泰国博物馆组、野生动物保护组、海关署、泰国政府旅游局以及泰国大使馆、领事馆或海外代表办事处，都可收到关于外汇管制及管制项目规定的手册，并告知购买哪些物品，在离境前需向泰国海关的政府机构申请核准。

根据泰国有关规定，允许携带入境免税品数量为：1公斤的甜酒和烈酒、50支雪茄、250克烟丝或200支香烟以及5卷胶卷或3卷电影胶片；动植物不准携带入境。旅客可从免税商店购买1公斤酒、200支烟以及一架照相机、一架摄影机和个人佩带的珠宝装饰品等出境

(2) 新加坡出入境的有关规定

进入新加坡所需的证件：护照、国际往返机票和出入境卡，由于中国旅游团队在新加坡不再享有过境免签，游客入关时需每人持各自的机票和护照备查。移民局需要出入境卡（两联，正联入境时收，副联出境时收），填写出入境卡需用英文填写，姓名大写。出入境卡可以从组团社获得，在飞往新加坡的飞机上也有提供。

凡持有中华人民共和国公务护照者在新加坡共和国可享有48小时免签停留，但必须持有续程到另一目的地或回程的确定机票或船票。新加坡政府禁止过期或非法停留，如发现将被遣返。

新加坡海关规定：

对于携带入境的外币没有最高额的限制；需要纳税的有酒类饮料（包括葡萄酒、啤酒、麦酒与黑啤酒）、烟草（包括香烟、雪茄）、服装及服饰、皮包与钱包、人造珠宝、巧克力及糖果、糕点、饼干和蛋糕。

入境免税品有电器及电子产品、化妆品、相机、钟表、首饰、珍贵珠宝、鞋类、艺术品及手工艺品、玩具等；

此外，每位进入新加坡旅游者，携带不超过价值相当于新币50元的个人用品及食品（如巧克力、饼干、蛋糕等）不需要缴税。16岁以上且来自除马来西亚以外国家的游客，可享受以下免税待遇：烈酒1公斤、葡萄酒1公斤、啤酒、黑啤酒、麦酒或钵酒1公斤 以上的免税品供个人饮用，若转售或赠人，则被认为是违法行为。转机过境的游客若携带超出规定量的物品，其超出免税范围的部分须存放于海关，并自付保管费

凡标有“Singapore Duty Not Paid”（未交纳新加坡关税）字样的出口酒类、烟草、香烟及有“E”标示的香烟均不得带入新加坡境内。

违禁品是指，受管制的毒品、鞭炮、枪型打火机、玩具钱币、盗版刊物和音像制品、濒临绝种的珍稀野生动物及其制品、猥亵的印刷品、危险与叛国物品等。

新加坡出境，带出的物品不需缴出口税。枪械、弹药、炸药、动物、黄金、白金、宝石及珠宝首饰（个人佩带的除外）、毒药及药品，则一律须持有准许出口证。

任何物品的数量若超过个人一般合理使用时，则必须在出境时申报，并且在必要时填写出口报关单。

离境时要缴付机场税，缴税单可预先在酒店、旅行社及航空公司办事处购买，附在机票上。前往马来西亚和文莱方向的机场税为新元5元，往其他国家的机场税则为新元12元。

（3）马来西亚出入境的有关规定。

赴马来西亚旅游者，必须持有所在国护照或其他获得国际承认的旅行证件以及马来西亚的旅游签证。入境时护照有效期不得少于6个月。

马来西亚海关规定可以携带入境的免税商品为：纸烟200克（烟丝225克）、酒950毫升左右以及价值在200马元以内的化妆品、土特产品、胶卷（限量5卷）或电影胶片（限量2卷）。

旅游者如携带地毯、服饰、珠宝、巧克力、手包以及超过规定量的烈性酒、含有酒精的饮料、香烟和烟草入境时，需要缴纳关税，但也可以在入境时暂时寄存在海关，离境时取

走。

根据马来西亚法律，走私或携带毒品可处以死刑

(4) 菲律宾出入境规定及注意事项

出入菲律宾国境时，需填写出入境登记卡和海关申报单

旅游者需申报其携带物品的总价值，包括收受的礼品、商品的样品等；如实填写海关申报单，如有虚假申报或未申报者，一经查出，将按违反菲律宾海关条例予以处罚。在旅游期间的个人自用物品，可不申报。

根据菲律宾法律，严禁携带武器、爆炸品以及接收器、光盘、立体声收录机等常用物品入境。

麻醉品、化学物品、未附处方的药品等属于管制物品，无论携带数量多少，一经查出将视为非法。

菲律宾实行动植物检疫，限制农作物、野生动植物及其制品入境，如有携带必须申报，否则，将予以没收并受到处罚。

携带超过10万比索的纸币、硬币、支票、汇票而未申报者，一经查出，将予以没收和处罚。

根据菲律宾法律，走私或携带毒品将被判处死刑。

(5) 澳大利亚出入境规定。

行李检查：旅客所携带的各种大小行李，必须接受海关及机场保安人员的检查；转搭国内航线或国际航线旅客的手提行李，也要接受保安人员的检查。

海关规定：旅客携带个人用品入境不需课税，年逾18岁者携带250支以下烟草产品及1公斤以下酒类产品（葡萄酒、啤酒或烈酒）不需课税；成年人若携带其他应课税物品

(免税物品除外) 价值在400澳元以下不需课税。

澳洲法律严禁毒品、武器、枪械及若干检疫物品入境

动植物检疫：澳洲的自然环境自成一体，四周有大海为天然屏障，政府为保护本地的动植物不受外来的疾病与害虫的影响，除非经特别批准，严禁新鲜的或包装的食品、水果、蔬菜、各种植物的种子、动植物及动植物的产品等进出；另外，属于国际公约组织保护的动植物、象牙、皮革以及濒临绝种的动植物及其相关产品，也在禁止进口的范围内

(6) 新西兰出入境规定

新西兰有严格的动植物检疫制度任何动植物，包括中药等都必须经过严格检查，通常不让带入。食物（包括干货、水果、零食等都必须向海关申报清楚。否则可能被罚款，严重者可能会被判入狱。新西兰与澳大利亚一样是个农业国家，当飞机降落机场之前，机舱通常会喷射杀虫剂，以确保不会意外地将境外害虫带入境。

(7) 进出新、马、泰等国海关的忠告。

这些国家海关检查的重点是查禁毒品，发现携带15克以上毒品的过境者，将被判处有期徒刑甚至死刑。一些贩毒分子往往利用外国出入境者作案，所以一定要注意以下几点： 看管好自己的行李物品，防止被别人“调包”； 不要替不相识的人捎带行李过关； 过关时不要出于互助之心，帮助别人或不相识的人提拿行李。

3 . 我国海关的有关规定

旅游者携带外汇出国（境），应有外汇携带许可证。凡

“口袋外汇”（指未存入中国银行的个人手中的外汇）不得带出。携带价值数百美元以上外汇出境的游客要履行有关手续；携带外汇、贵金属、贵金属制品入境数量不受限制，但应向海关申报。

出入境携带的旅行生活日用品限量，以合理自用为原则，应控制在海关规定的范围内，即香烟400支，酒2瓶，食品25公斤。携带自用的手表、照相机等物品出境时应进行登记，入境时应将原物带回，游客携带或邮寄超过合理数量的自用物品进出境，应向海关申报并依法纳税。

个人不得携带文物出境。凡因特殊情况需携带的，应具有文化行政管理部门发给的许可凭证。个人严禁携带违禁物品出入境（我国海关有具体规定，这里从简）。

要特别注意的是，通常情况下，不要替他人（特别是陌生人）捎带物品出境，也不要随意替他人捎带物品回国。

四、出境旅游的住宿忠告

1. 东南亚住宿忠告

大多数旅行团下榻的基本上是三星级左右的饭店，双人标准间，带电视，有卫生间，服务周到，一般都较舒适。与国内相比，如果会有什么不便的话，主要来自语言障碍。譬如记不清酒店名址，看不懂服务指南，不知道如何拨电话。其实入住酒店后，只要做到两件事，一切问题就会迎刃而解了：一是在前台取一张酒店名片，多数酒店都会备有，

或者拿一个有酒店名标的信封信纸，就可以放心大胆地出门了，以此问路保证不会走失。二是记住导游或领队的房号，搞清房间之间电话的拨法（大多是先拨“2”或“8”），有问题随时可以找导游或领队，尽可去问，这也恰恰是参加旅行团的好处之一。酒店设施各地大体相似，对于经常出差的人来说，使用不成问题，即使以前没有用过，一般稍琢磨一下就会明白了。实在搞不清的，不要不好意思，一定要问清楚再用。不然明明按式的水龙头，硬是左掰右拧，结果弄坏，赔上千元就不划算了。除了正确使用，还要爱护，否则烟头烧坏了地毯或塑料桶，打碎杯子，都要付出带有惩罚性的超值赔偿。另外，酒店的总服务台都设有保险箱，有些在房间里就有保险柜。财物和贵重物品一定要放进保险箱保存，否则，丢失了只有自己承担。同国内的酒店一样，冰箱和小吧台上的物品取用是在房费之外支付的，旅行团费中都不包括，需要自付，毛巾、杯子、烟缸等物品如果喜欢，可以与店方联系购买，但不能随便带走，不然结账时会有麻烦。与国内不同的是，有些酒店尤其在东南亚地区，不备拖鞋和牙具，据说是与风俗和地区病有关（香港脚），因此，最好随身携带，有备无患。

2. 日本住宿忠告

日本的住宿设施一般有饭店、简易饭店和普通饭店。饭店、简易饭店一般指西式饭店。简易饭店比较便宜，但要靠自己动手，采取“自行服务”的办法。另外还有“民宿”，这是根据政府对卫生设备等的规定，由较大的民家加以改造而成的简易日本式住宿设施，租价便宜，全国各地约有二万五

千家“民宿”。如想利用可向“日本民宿协会”（东京都新宿区百人町2—10—8，电话：3711—8210）联系

东京的简易饭店，每天房费约3000至4000日元：“民宿”食宿方便，费用低廉，每人一天的房费只需2500日元，若包括早、晚用餐费在内，每人一天大约付3500日元至4000日元即可。住“民宿”可以同“民宿”的成员以及投宿的日本朋友们经常接触，互相增进了解，日本朋友们也愿意接待我们，并以能接待中国朋友为荣

在日本住宿要注意以下几点：

在饭店或旅馆里，除了在自己的卧室之外，要穿好衣服。不要穿着睡衣、运动服、拖鞋等在饭店内随便走动

在自己房间时要把门关好，避免室内电视机等声响影响到别的住客。

外出时一定要把门锁好，并把钥匙保管好。

3. 美国住宿忠告

美国市内电话采用七位制。自动拨号的长途电话先拨地区号（Area Code）三位数再拨市内电话号码，共十位。从旅馆房间内的分机往外打电话，需先拨“9”（或其他数字，由旅馆规定）。

在美国付小费的标准大致如下： 旅馆门卫：如为你联系出租车并照顾你上车时，你应付其50美分小费。 旅馆寝室打扫女工：你如果只住一晚，多半可不给予小费。如果住得久一点，每三天给2元左右（高级旅馆应再多给些）放在床前柜上就可。 饭店存衣费，每次50美分。另外，要注意不要把小费给飞机上的服务员、旅馆内柜台的服务员或

大旅馆里每楼值勤的服务员

4. 英国住宿忠告

赴英旅行除重要团、组事先由使馆联系安排食宿外，一般应尽量自行解决。旅行者可在机场旅馆服务处（Accommodation Service）订旅馆，然后乘出租车前往。如有困难，也可乘出租车先到使馆，然后解决食宿问题。

伦敦除可订其他旅馆外，还可订华侨开设的自我服务旅馆，地址是21, LONG RIDGE ROAD, LONDON, SW5。电话3733650

旅馆的小费每天每间20便士左右，客房等级高的，小费应略为增加。

5. 意大利住宿忠告

在意旅行投宿，一般需事先预订房间，由于意大利外国游客很多，特别是在每年4月至10月底旅游季节或逢大型国际博览会举行之际（如每年4月的米兰国际博览会等），在罗马、威尼斯、佛罗伦萨等旅游胜地，游客如云，必须在半个月甚至一个月前预订。

旅馆等级分豪华、一等、二等、三等……带浴室单间每夜费用，豪华级在5万~10万里拉；一等在3万~5万里拉；二等是1.5万~3万里拉。旅馆均提供早餐，但早餐费用是否包括在宿费中，各旅馆不同。

到旅馆就宿应到登记处交本人护照，由旅馆登记，领房号通知单，然后按房号领取钥匙，并将自己的行李号告诉行李员，以便他把行李送到房间

要给行李员付小费，每件行李可付300～500里拉

6. 德国住宿忠告

在德国住宿要尊重当地习惯，保持安静，不要大声喧哗，不随地吐痰，不乱丢烟头和其他东西；衣冠要整洁，进屋要脱帽，喝汤吃饭不要出声；室内东西不要乱动用，不懂可问一下翻译，厕所内的东西不要携出

室内冰箱中的饮料、打电话、洗衣都需单独付费，并且价格较贵。

房费内包括早餐费，不需另外付，但如再加香肠、鸡蛋、橘子汁等一般需另外付

五、入乡随俗——尊重当地民俗风情

出境游处于异国他乡，由于各国的民俗风情不同，不仅事先要知道一些当地的风俗习惯，而且一定要入乡随俗，热情尊重当地民俗风情，与当地人民融洽相处

1. 礼仪和习俗

现阶段出国旅游目的地的一些国家，由于民族间文化传统和宗教信仰不同的原因，都各有一些特殊的礼仪和民俗风情。

(1) 泰国。

泰国各族人民相处和对待外国人士或前来旅游人士的热情和礼貌是闻名于世的。凡到过泰国的人，都会对泰国人

特有的礼仪留下深刻印象泰国人相互见面时十分谦恭，文明礼貌，说话温和，着装整齐尽管泰国天气炎热，但你在街上看不见袒胸露怀或赤膊者，也很少看见大声叫嚷和争吵的。泰国的礼仪是十分讲究的，其主要有：

对室必须十分尊敬泰宪法明确规定，必须尊崇和服从国王和王室，任何人不得冒犯，否则就是违法。因此，不论在什么场合，只要听见有颂圣歌、国歌声响起，泰国人便自动起立，肃立致敬，直到歌声结束 泰国人也希望外国人同泰国人一样尊敬其国王，因此，旅游者参加泰国人举行的正式活动时，或在运动场、电影院遇有王室成员出席，或有国王肖像出现时，此时你的一举一动最好模仿泰国人，起身肃立，不要随意走动或相互说笑，以表示对泰国和王室的敬意，否则会引起泰国人不满。

不论在寺庙内或寺外的每尊佛像，无论大小或是遭损毁的，在泰国都视为神圣的，绝对不可爬在佛像头上拍照，或对佛像作出不尊敬的动作。

泰国法律中，有部分是关于保护宗教的。这些法律不单指佛教，也包括泰国其他宗教，要尊重宗教信仰，即使并非故意侮辱宗教，也会引起当地人反感。

泰国的寺庙是泰国人公认的神圣地方，因此，凡入寺庙的人包括旅游者瞻仰寺庙时，衣着必须端庄整洁，不可穿短裤、迷你裙、袒胸露臂或其他不适宜的衣服。在寺庙内，可以穿鞋，但进入佛殿时，或进入伊斯兰教清真寺以及私人住宅时，必须脱下鞋子，并注意不可脚踏门槛。

见面或告别时的握手礼仪，在泰国社会尚未普遍流行。泰国人会见客人，或小辈拜见长辈都要行“合十礼”。但

对不同身份、地位或不同性别的人来说，合十礼的姿势则有细微的差别。小辈见长辈时，两掌相合，小指伸直举至前额，两个大拇指靠近鼻尖，身子略躬，头微低；长辈还礼时，双手合十，举至胸前即可；平辈相见，双掌合十，两个大拇指靠近下巴处即可，女子行合十礼时，还需把右腿向前跨半步，两腿自然微屈，行礼时，女子说泰语“萨瓦帝长”，男子说泰语“萨瓦帝卡普”，意思均为“你好”、“如意”、“安康”、“好运”等。同时，早晚见面都可用此语。“卡”和“卡普”为语气语。如果送别时说“萨瓦帝”，其意思就可理解为“再见”、“平安”、“好运”、“走好”等。泰人向你合礼问候时，你也要合十回礼，否则失礼；行合十礼后，便不必再握手问候或告别。

泰国人称呼人名时，通常在名字前加一个“坤”（音译），无论男女均可用，泰语表示为“先生”、“夫人”、“小姐”之意。

泰国人有一种习惯，就是在别人面前走过的时候，会躬身而行，表示不得已而为之的歉意。妇女经过他人面前时，尤其注意这种礼貌。妇女若想将东西赠送给僧侣，宜由男子转交。如果亲手送赠，那僧侣便会张开黄袍或手巾，承接该妇女交来的东西，因为僧侣是不允许碰触女性的。

泰国人尊重右手，认为右手高贵，吃饭用右手；而左手只能用来拿一些不洁之物。因此给别人递东西也得用右手，以表示敬意，在比较正式场合还要用双手奉上，用左手则会被认为是鄙视他人，跟别人握手更忌用左手。

敬献花环与花串，给客人戴花环、花串是泰国民间一种尊贵的礼节。如果你去泰国访问或旅游，主人一定会给你敬献花环或花串的，以示对你真诚的欢迎和祝福。鲜花、水果

或精巧纪念品都是赠送当地友人的好礼物

千万要记住，在泰国不能在公共场所和泰国人有接吻、拥抱等男女间举动。另外，仅在某些海滩允许裸体日光浴，在其他地方，泰国人不喜欢这种行为，尽管未触犯法律，但是违背了泰国人的佛教理念

（2）马来西亚

马来西亚人见面时互相摩擦一下对方手心，然后双手合十，摸一下心窝互致问候。马来人到别人家作客，男人必须戴“亲各”帽，进屋时必须脱鞋任何人都不可触摸马来人的头和背部，因为那被看成是对他的严重侵犯，会给他带来厄运。马来人男女着装差别甚微，下身着印有横直条纹的宽大的圆筒式纱笼，人们称为“卡图”，上身穿的衣服无领，袖子宽大，衣身宽敞，长过臀部，称之为“巴汝”出席较正式场合，女士应穿长及脚脊的长裙，男士则要穿西式衬衫，打领带

（3）新加坡。

新加坡重儒家思想，早期华人把儒家思想带入，多年来新加坡政府将儒家思想加以选择和改造，以适应本国国情。儒家敬老尊贤的品德、强烈的家庭观念和教养子女的责任感，是新加坡维护社会安定、促进社会经济腾飞的重要条件。

新加坡是一个礼仪之邦，由于民族不同，传统礼节也不尽相同。华人见面打招呼，通常是鞠躬60度，拱手作揖，面带微笑。马来人相遇时，先用双手相互接触，然后指向各自的胸前，表示衷心的问候。印度人见面，合起双手放在胸前，微微闭目，表情虔诚安详，年轻一代则大多采用西方的握手

礼

与新加坡人打交道，以姓称其为“某先生”、“某太太”或“某小姐”，无论对何种民族都是适用的。会见时，握手、微笑、直视和一句“您好”都是必不可少的。介绍完毕后给所有的人递上名片。与新加坡人约会，最好事先约定，并准时赴约。他们的时间观念较强，认为准时赴约是对客人的尊重和礼貌。在新加坡，最好的社交话题是：当地的烹饪和餐厅，特别喜欢的旅游地以及对方业务兴隆的情况等。回避的话题是：谈论个人性格，议论当地政治或不足之处、种族摩擦、配偶情况和宗教信仰。

馈赠礼品可以带当地的物品，一般可送季节性水果或其他食品。有时也可送卡式录音带、新书等。

新加坡人待人接物彬彬有礼，总习惯笑脸迎送客人。在日常生活中，如果干扰别人总要陪笑致意。

(4) 菲律宾。

对老人尊重，要先向老人问候、让座，不许在老人面前抽烟。与菲人谈话要小声。菲律宾人对个人尊严很敏感，坦率和直言被视为鲁莽。社交活动遵守时间被视为过分热衷，一般要迟到15~30分钟。饮酒过量被认为贪婪。受礼不能当面打开。宴会后常请客人唱歌；拒绝是不礼貌的。

(5) 韩国。

男子见面微微一鞠躬，互握双手或合手。分手时也鞠躬。男子不能主动与妇女握手交谈时要避开韩国国内政治、日本、贸易摩擦及男主人妻子等话题。韩国人自尊心很强，与之交谈应避免公开批评或表示异议。韩国重男，出门时妇女让男子先走，宴会时致辞以“先生们、女士们”开头

在宴会等场合，男女分开进行社交活动。两人在过道上交谈，应让第三者从两人中间通过。站立交谈不能背手。长者得到特别尊重，在长者面前不能抽烟，与长者谈话要摘掉墨镜或一般眼镜。接受物件时用双手，接受礼品不当面打开。在正式场合不要叉双腿坐，妇女发笑时要抿嘴。不要以外国烟送礼（持有或抽外国烟要罚款）。喜欢单数，不喜欢双数。禁忌“四”字（与死同义）。

（6）澳大利亚。

澳大利亚流行西方礼仪。居民性格粗犷、开朗，喜直截了当地表示自己意见。喜欢交谈，容易交友，但女性较保守。崇尚自信、自强，对弱者不大表示同情。上著居民以狩猎为生，盛行原始的图腾崇拜

（7）新西兰。

新西兰主要土著是毛利人，非常尊敬长者。他们极重视传家宝，如权杖、绿玉项链等，深信这些东西藏着先辈们的灵气。毛利人接待客人的最高礼仪是碰鼻礼。

2. 禁忌

去东南亚几个国家旅游，知道他们的禁忌是非常必要的，避免出现不友好、不愉快的场面，或引起当地人的反感。普遍性的禁忌主要是：

（1）在泰国不要摸泰国人的头，特别是小孩子的头，他们认为，头颅天灵盖是神灵出入之处，是神圣不可侵犯的地方，别人不得触摸，如摸头则被认为是不吉利的，或对他不尊重，是对他的侮辱。小孩的头只能让国王、高僧和父母抚摸。而且传递物品时也切忌不要越过泰人的头顶。

与泰国人交谈时，忌用手指指点对方；坐时不得翘二郎腿，不能把脚底翘起对着别人，泰国人认为这是一种侮辱性动作，意思是要把对方踩在脚下。

经过泰人面前时需弯腰行，不能昂首挺胸、大摇大摆，以表示对别人的尊重

泰国人忌讳用脚代手指物或指人。

俗人不得与和尚握手，只能合十致意；女子不得触碰和尚（这是佛寺一戒）。如果是晴天行路遇见僧人，当你必须经过他的前面时，需绕开僧人的身影过去，不能踩上他的影子，否则是对僧人不尊重。男士遇女尼要小心回避忌用红笔签名，在泰国，死人的名字是用红笔写在棺木上的，红名字表示此人已死亡。

（2）新加坡忌说“恭喜发财”，他们认为“发财”两字含有“横财”之意，而“横财”就是不义之财。

新加坡人对色彩的想象力很强，一般喜欢红、绿、蓝色，把紫色、黑色视为不吉利，黑、白、黄色为禁忌色彩。在商业上反对使用如来佛的形态和侧面像。在标志上禁忌使用宗教词句。喜欢红双喜、大象、蝙蝠图案。数字禁忌4、7、8、13、37、69。不喜欢“7”，认为“7”是个消极数字。忌讳乌龟，认为它是种不祥的动物，给人以色情和污辱的印象。大年初一，扫帚必须都收起来，绝不许扫地，这天扫地被认为会把好运气扫走。

在新加坡，头部视为心灵之所在，摸别人的头会使人有遭受污辱之感。尤其不要摸小孩的头。在公共场合不要拥抱或亲吻任何人。新加坡政府法律规定在电梯里、影院内和一些公共场合严禁吸烟，违者可导致最高达5000新元的罚

款

新加坡非常讨厌男子留长发，也不喜欢蓄小胡子者。在新加坡对嬉皮型男性管制相当严格，留着长发、穿着牛仔装、脚穿拖鞋的人，可能会被禁止入境

新加坡各民族都有特殊的禁忌。马来人男子与宾朋相见时忌任意脱帽；儿子见父母时忌脱帽和吸烟；女孩在长辈面前忌盘腿而坐，一定要屈膝斜坐；探亲访友忌衣冠不整和穿鞋进屋新加坡的印度族人，亲朋相见，行合十问候礼，不宜握手或拥抱，男女之间更忌握手拥抱；许多印度人讨厌白色，将白色视为不受欢迎的颜色，吹口哨也属违忌的不良举动

(3) 马来西亚人认为左手是不清洁的，用膳时右手五指并拢抓饭，用拇指将饭填入口中；对女士不得先伸出手要求握手；不可随使用食指指人

六、境外游中的一些注意事项

1. 货币准备

出境旅游按规定由旅行社集体办理换取美元有的参游者如有外币存款的，也可凭证到银行取出外币存款，由银行开具外币携带证，海关才允许带出境。美元是国际通用货币，在任何国家都可随时到银行兑换成该国货币，使用方便。中国海关对每人携带人民币出境的量有一定规定。在港澳的一些商店直接使用人民币购物如去泰国旅游，因为泰

国是自由使用外汇的国家，市场上泰币、美元、日元、港币、人民币均可使用，比价为时令价。一般银行、大商场、旅游点和商店均可兑换或使用。但兑换时最好有懂泰语的导游陪同，以防假钞和受骗。

2. 物品准备

很多人以为境外的宾馆一定比国内的配备要精美得多，其实不然。许多国家的宾馆不配牙具和拖鞋，所以必须带盥洗用具和塑料拖鞋。还有药品，先不说国外医药费昂贵，而且一旦发病时人生地不熟要找医院并非易事，所以，不仅要带足自己常用的药品，还应带些胃药、感冒灵、晕车宁、息斯敏、去痛片、腹泻药、消炎药、牙病药以及创可贴、伤药、绷带、软膏等，必需的物品尚可带小闹钟、小电熨斗、吹风器、小型手电筒、洗衣用品、旅游指南、地图、常用化妆品、卫生棉、卫生纸、茶叶、喉糖、照相机、胶片（多带一些，国外价格较贵），证件用相片、防晒油、太阳眼镜；最好备小伞把，既可防太阳晒，又可下雨天用，如单独防雨用塑料雨衣也可。当然还可准备一些各人平常习惯用的物品。

3. 入团报名手续

参加出国的团队游，还应办好报名入团手续：领取《中国公民出境申请审批表》一式两份，并按审批表的要求盖章签字，并写明“同意自费旅游”。《审批表》填妥盖章后交回旅行社，同时交小二寸10~17张护照相片。申请人与旅行社签署“出国旅游协议书”一式两份，双方各执一份。领取国家旅游局《中国公民自费出国旅游审核证明》。申

请人须携带户口本、身份证原件和复印件（验收后退回原件） 申请人为所选定的旅游路线交付全额团费，并保留发票 持《审批表》、《审核证明》、身份证、户口本原件及复印件，送交市公安局出入境管理处 出境前10天左右开说明会

4. 证件保管

旅游者要有“证件意识” 出境旅游每位旅游者都须具备齐全的证件，特别是护照。对出境旅游者来说，在一定程度上护照比钱更重要。一旦护照丢失，将直接影响到能否继续旅游，同时也会给整个团队的行程安排、办理出入境手续带来麻烦。所以要郑重保管好所有证件，也可在途中将证件由领队统一保管。此外，飞机票也很重要，也要保管好。

3. 衣着

东南亚四国地处热带，气候炎热，全年温差不大，可谓“四季如夏”，平均温度在21 ~ 32 之间。澳大利亚、新西兰两国地处南半球，与北半球气候条件相反。澳大利亚气候复杂多样，夏季炎热干燥。沿海城市四季分明：春秋气候温和；9~11月是春天，最高气温20。 ，最低9 ；6~8月是冬天，气温最高14 ，最低6 。而广阔内陆地区全年平均气温则要高得多。新西兰全年气候温和，四季差别不太明显，冬夏气温相差仅10 左右。

衣着与气候、场合紧密相关。去这些国家旅游的衣服不必带得太多，只需带足夏季换洗的衣服及必要的旅游装饰用品（如领带）即可，如在最凉的季节去，则需备薄毛衣防

寒。如逢雨季时，要考虑“晴带雨伞”，因当地雨季经常大雨滂沱，为避免淋雨得病，到山区还要准备雨衣，上下山冈不宜用伞。

在出境游期间，通常不大可能会参加重大的社交活动，服装以休闲服为主，可随便一些，但这些国家有各种宗教信仰，如去佛教寺庙、伊斯兰教清真寺、天主教、基督教教堂瞻仰和王宫、总统府等处参观，则要比比较讲究衣着。男士最好穿长裤、衬衫，系领带，不宜穿汗衣或背心；女士最好穿过膝长裙，不宜穿太露的衣服。进入佛殿应摘下墨镜、脱鞋，否则会遭人白眼甚至受到干涉和斥责。

如果是在我国深秋或冬季（或春节时）出境，应带上往返时国内应穿的秋冬服装。当然带什么衣装，出发前最好征询一下旅行社。

4. 住宿

出境游目的地国家的宾馆、旅馆众多，分等论级，各种档次都有，住宿方便。大型酒店设备先进，装饰豪华，服务一流，大部分分为单间一床、一室二床、套间二室一床、二室二床。

出境游住宿条件舒适很必要，游览一天后，安睡一晚，消除疲劳，翌日才能精力旺盛，旅游得更好。通常，参加旅行团队的话，所住旅馆、宾馆均以当地接待社安排为准，而且接待社有权更换，旅游者不得提出异议，如果自行中途退出或提出不住宿，所缴费用概不退还或作任何赔偿。所以出游前选择旅行社时，一定要知道境外安排住宿处的条件，因为承诺说星级宾馆，自一星级至五星级，条件差异很大

至目的地住旅店，按惯例，原则上安排同性两人住一间客房，夫妻可在不影响总房数的前提下尽量安排同一房间，但若出现男女单房，导游或领队就可能进行调配旅游者如要住单间，须事先向领队说明，并支付相应差价。

在境外，所有酒店打外线电话都要收费，收费标准不一，但均高于酒店外打公用电话的费用，因此在使用前应先看一下客房内的“住店手册”或向总机了解清楚。有些酒店客房内的电视设有“特种节目”频道，观看时要收费的；有的酒店有一瓶矿泉水赠送，有的酒店则所有饮料都要收费，价格大多不菲所以，可自带茶叶、茶杯，用酒店准备的电热水壶烧水冲茶，如旅馆没有，可请导游设法解决。使用自备小电器时先查一下电压（一般电压为220伏，也有为110伏）；酒店内用餐、洗衣均为24小时服务

贵重物品勿放于岛间，境外一般旅馆总台都有替客人保管贵重物品的保管箱 外出时（或用餐时）可将自己的贵重物品免费寄存。如在房遗失，旅馆概不负责。

外出自由活动之前，旅游者应告知领队，并问明回来集中的时间和地点，了解清楚自己团队集体所住的酒店名称、电话和地址，最好出门时从酒店总台取一张该酒店名片带上，万一迷路，可问路或让出租车送自己回酒店，外出时应带好护照或有关证件，不要把所有钱集中放在一起。如因故无法按时返回，须及时通知领队或导游，留下联系电话

5. 异国特色美食的品尝

中国人讲究饮食，“民以食为天”，出境旅游也望能品尝异国的特殊风味通常，旅行团队在确定的旅游日程中，已

安排妥各旅游地的三餐饮食。也可能在这些集体餐饮中也能尝到当地的一些特色美食。如果你自己安排当地特殊风味餐饮，团队是不退钱的。

这些国家发展旅游业，都重视饮食服务，像新加坡、新西兰都被誉为“美食天堂”之一。尤其是东南亚国家，集中西美食之大成，食肆林立，有高级的星级餐厅，也有街头排档式的美食中心。一般，中餐馆较多（称酒楼、酒家），多数在唐人街，且多为华人开设，以供应粤菜为主，也有京菜（以北京烤鸭为号召）、沪菜、闽菜和辛辣的四川菜等；西餐、快餐也较普遍；较为突出的是这些国家海产丰富，海鲜食品价廉味美，加上当地的调味更是吸引人。各类海鲜有龙虾、螃蟹、虾、贻贝等等，都是佳肴，然而海鲜属于时价菜式，应先问清价格，再点菜。吃海鲜时，特别是吃烤虾、烤鱼和牡蛎等时要特别小心注意卫生，要妥当地选择调料，最好能喝点酒，多吃点大蒜和生姜，以防腹泻。肠胃不好的游客对虾酱、鱼露、酸辣椒等调料，如吃不惯宁可少吃或不吃，以免肠胃不适影响整个行程。

这些国家都有本国的特殊风味美食，如泰国有泰国菜；马来西亚有马来菜；新加坡有娘惹美食；菲律宾的西班牙菜，令西班牙人都无可挑剔；新西兰有野味、鹿肉和三文鱼等；介于中国菜和日本菜之间的韩国菜以人参炖鸡、泡菜闻名。这些异国美食在前面第四章已有介绍，这里就不再赘述。

到东南亚四国旅游，品尝新鲜的热带水果也是乐事，并可以水果代茶水。这四国盛产水果，一年到头供应的水果十分丰富，一般价格比我国香港便宜，而且品质好。比较常见

的水果有榴莲、红毛丹、山竺、荔枝、龙眼、芒果、菠萝、木瓜、香蕉、柚子、椰子、人参果、香石榴、佛手等，其中尤以榴莲、红毛丹、山竺最有特色。

榴莲，有“万果之王”之称，体积如排球一般大，呈青绿色，外壳坚硬多刺，剥开有柔软的白肉，核大，马来西亚为著名产地，而以泰国的品种最多。其中的“金枕头”为极品，泰语称“门通”，核小肉厚，香甜至极，且臭味小，含后颊齿留香。泰国人称如果到泰国不吃榴莲就等于未到泰国。但应注意，吃榴莲前后不能喝烈酒以免烧胃，因它是热性水果。而且榴莲有异味，有些人难于接受，在空调房间中气味久久不会消散，因此不能带至星级酒店和飞机，民航有规定，各大酒店均立有警示牌。

红毛丹，红艳艳的，果皮上长满了红色茸毛，外形奇特，果肉晶莹透明，甜美可口，乃上佳果品。

山竺，又称山竹，形似柿子，皮为紫色，果肉为白色瓣状，一般为6瓣，味鲜嫩清甜。食之有去火清肺之功效。由于它是凉性水果，如先吃榴莲，后再吃山竺就显得更香甜可口，人们戏称之为“水果皇后”。

6. 语言交流

中国人出境旅游，语言往往是一大障碍。但到东南亚国家旅游，就没有这个问题。因为当地旅行社的导游都能讲普通话，而且在这些国家的“唐人街”，汉文字到处可见，华人讲华语的人较多。尤其是新加坡，华人约占全国总人口的77.7%。其政府虽大力提倡本国人民讲英语，而华人都讲华语，该国政府规定高级公务员在公共场合第一次谈话时一

定要用华语，许多大厦的名称都使用汉字。商店的标牌则是中英文并列。而且新加坡政府从70年代开始就大力提倡、鼓励不同祖籍的华人学习以北宋语音为标准的普通话。当地华人讲不同的汉语方言，最通用的方言是广州话、闽南话和客家话。

7. 健康第一

出境游目的地国家多数处于热带，且旅游业发达，世界各国来旅游、访问、从事工商业的人员成分十分复杂，因此传染病也较多，在旅游中千万要有保护好自身健康和防病的意识。在此将常见的疾病及防治提示如下：

肠道传染病，如肠炎、肝炎。旅客要注意饮食卫生，少饮凉水，不贪吃水果，饭前一定要洗手，不到街头大排档用餐，尤其不要贪食海鲜或生鱼、生虾等食品。可随身带些黄连素等相应药品。

感冒，初到异国，水土可能不服，加上气温差别较大，身体状况欠佳的游客可能患感冒。由于境外的大巴士、酒店、餐厅都有空调而且温度较低，而户外气温又较高，忽冷忽热也容易使人伤风感冒，在空调环境外，要注意加穿外衣，需自备些防治感冒的药品。

小心爱滋病传染。这些国家尤以泰国患爱滋病和带此病毒的人较多，须小心防范。因此，为防止感染上爱滋病毒，一些不应该去的场合千万别去，特别是“大浴室”。餐具要使用经过消毒而洁净的，酒店用品除星级酒店外，最好用自己带的。如旅途中突然有病千万不要输血。

牙痛和牙周炎。由于水土不服和食物热性的多，一般游

客容易上火，并出现牙痛或牙周炎，因此要带些消炎止痛药

外伤。出游观光、爬山、海水游泳难免会发生一些小意外，碰伤手脚或扭伤，可自备些创口贴、麝香止痛膏等外伤药。

在旅途中如感觉身体不适、发热、头痛、心跳加速和四肢无力等病症，应迅速查明病情，不要耽误，急病应立即告知领队和导游，立即设法送就近医院诊治。原来有慢性病的和老年人应带足必须每天服用的药品。

8. 文化娱乐

出境游到异国，主要希望有一个舒适愉快而又充满惊喜的旅程，游览异国山水奇景和古迹名胜。东南亚国家的热带风光景色十分迷人，其民族舞蹈、多姿多彩的民间体育活动和动物或鳄鱼表演等异国风情，也是不可不看的节目。有些旅游景点也安排专场表演，当然不能错过欣赏的机会。尤其是去泰国游览，因为泰国人能歌善舞，其民间舞蹈舞姿优美、音乐动听。泰国民间舞蹈除舞姿和眉目富有表现力和感染力外，演员手指的动作也能表达许多微妙的感情变化。比较有代表性的民间舞蹈有指甲舞、蜡烛舞、南旺舞等。

泰国的民间体育活动也很丰富多彩，主要有泰拳、赛舟、大象表演、赛牛、斗鸡等。在泰国曼谷东南约150公里的“芭提雅”，享有“东方夏威夷”的美誉，它不仅有美丽的海滩，而且有各种刺激的海上活动，如跳车、快艇、摩托艇、冲浪、海钓等，还有高尔夫球、网球、射击、保龄球、健身房等体育活动场所。芭提雅的夜晚更多姿多彩，海滨大道两旁拥有

独具特色的酒吧、咖啡座、海鲜酒家和各种娱乐场所，游人如潮。其中最具吸引力的当属“帝芳妮”和“阿卡萨”两个剧院的“人妖表演”，“人妖”是华人对演员的称呼，其实演员均为做过手术的女性化的两性人，外貌体态与女人无异，妖娆妩媚，但男性特征仍十分明显，演出节目主要是泰国、中国、日本、韩国以及西方的歌舞，场面宏大，舞台灯光绚丽多彩，演员舞姿优美。

新加坡是个城市化国家，有丰富多彩的表演艺术，无论是在正式的剧场，还是在街头都可观赏到来自东西方的戏剧、音乐与舞蹈演出。来到新加坡，夜生活多姿多彩，这里没有危险的区域，你深夜外出尽可放心无虑，尽情享受一个轻松的夜晚。这里设有较多的酒吧、迪斯科舞厅、夜总会和剧院餐厅。体育活动花式多样，如有板球、曲棍球、潜水、撞球、回力球、滑浪风帆等等，特别值得一试的是划独木舟和打高尔夫球。

马来西亚有不少富有特色的节目，如风筝节、檳城国际龙舟节、马元甲嘉年华会等，都有精彩的文娱活动
但在参与文化娱乐活动中千万要注意：

(1) 如在泰国芭提雅、珊瑚岛上参加水上活动时，不要在近海游玩区单独开水上摩托艇，以免发生冲撞事故；在深海区不会游泳者不要单独开水上摩托艇，以免溺水；在浅水游玩区开车、滑水前，应先向车主问好价钱，并在近海活动，防止被歹人拉入深水区讹诈钱财或受人身伤害；事先问明水上摩托艇有无故障或其他破损，防止被不法车主以损坏器件为由进行讹诈

(2) 在泰国观看“人妖”表演后，“人妖”往往会邀请旅

游者照像，游客出于好奇心也会乐意留影，但要注意：照像前准备好现钱（一般为20泰铢），用大面值钞票，“人妖”不找钱；有的“人妖”故意拉旅游者的手抚摸“她”的胸部、下身，然后要钱，每个部位索要100铢，如果好奇、好色任其摆布就要吃亏上当；“人妖”在泰国是一种畸形的社会现象，不要在旁议论、讥笑、嘲弄，以免遭麻烦。。

（3）境外的娱乐场所大都属于商业性质，有些场所带有较多色情。通常领队已了解前往地区的红灯区及其他不正当的娱乐场所，提醒大家不要涉足。在夜间自由活动期间，如果当地的陪同导游邀到这些地方去，可以“兴趣不同”、“活动紧张”、“旅途劳累”等适当理由予以谢绝，或请安排其他正当娱乐活动。在泰国，要特别对导游介绍的所谓“气功表演”、“人体艺术”、“洗脚”、“按摩”等项目保持警惕，这些往往是色情项目的代名词。如事先不了解，涉足后才发现，可以“身体不适”、“不感兴趣”等理由设法尽快离开。。

9. 慎重购物

购物是出境旅游活动中一项常规内容，正像外宾来我国旅游将被带到友谊商店购物一样，我国旅游者赴境外旅游也通常会被带到指定的商店购物。。

众所周知，除我国香港特别行政区是世界极负盛名的“购物天堂”外，新加坡也有“购物天堂”之称，来自世界各地的商品琳琅满目，从古典精致的东方工艺品，款式新颖的欧洲高档时装、皮革制品到先进的高技术产品等，无奇不有，还有特色鲜明的马来蜡染花布、照相机等。马来西亚的锡制品、银制品、铜器、贝壳雕刻品、牛皮木偶等，别具特色。菲律

宾的传统特色商品如木刻、吉他、雪茄、皮革品、地席、珊瑚、柳壳制品、男女绣服及棉兰老铜器，较负盛名。新西兰特色产品有三文鱼、护肤器、毛利工艺品、羊毛及羊皮制品、绿玉、猕猴桃等。泰国的特色商品有精致的丝织品、蓝宝石、红宝石、柚木雕刻的装饰物、水牛角工艺品、鳄鱼皮、蛇皮、蜥蜴皮制品、燕窝、珠宝首饰、银器、青铜器和蚊药等等，这些都在世界上享有盛誉。

这些国家的商人在推销特产中，常以其独到的招徕手段吸引游客购买。例如，在泰国的游程中6天左右时间内，平均每天只有一次安排购物点，但每次供应的商品绝不雷同，而且推销员的宣传介绍富有魅力，充分显示商品的特色，吸引你购买。在珠宝中心可以听到关于钻石、宝石的性能、价值、生产过程以及如何区别产品真伪、优劣的知识，会引起游客对其商品的信任感和购物欲，然后由一批女营业员为游客导购。如到毒蛇研究中心，则安排旅游者到一间清静的房间里坐定后，由讲解员以生动风趣的语言，从毒蛇的生理构造，讲到蛇毒产品的制作和功能，使旅游者由本来无意购买变为跃跃欲试。不论是蛇鞭丸、解毒丸，还是蛇胆丸等等，每瓶药必1000泰株，不二价的，不少游客却不惜解囊而购。有些旅游景点，还把购物与观光游览巧妙地结合在一起，如不少游客观赏鳄鱼表演后，对购买鳄鱼皮制品的兴趣大增。

出境旅游在异国购物要三思而行：

(1) 要自愿，购物虽说是境外游中安排的项目，但决不是强迫性的，面对令人眼花缭乱的特色商品，不要忙于解囊，对推销员“口吐莲花”的介绍，也要思考自己是否需要，

如要购买尽可能多走几家商店比较一下品种和价格。

(2) 现代化购物中心、百货公司、大型超市的商品一般明码实价，而一些免税商店、专卖店则可以讨价还价，但通常只给10%左右的折扣。

(3) 在购买物品时应精心、慎重挑选，因为境外商家的货物一旦售出很难退换，旅行社也不负责代客退换任何物品。购买高档商品、家用电器、金银珠宝时一定要索取“保用证明”和类似发票的“收据”，收据上应注明商品的品质规格、出售日期、商店名称和地址以及商店的印鉴。因为如摄像机、照相机等海关要征税。

(4) 街旁小店、流动摊贩可讨价还价，但假冒商品多，易受骗上当，最好在旅伴中有内行人作陪选购。

(5) 在小摊上购物应注意勿乱挑乱拣，以免被讹诈，尤其是易碎的陶瓷品，更要小心不要撞碎而避免高价赔偿。

(6) 一定要问好价格，辨别真伪再买，以免挨“宰”。

(7) 在一些专门面向旅行团的商店里，也要比较货物的价格，不能偏信当地导游的信誓旦旦。那里的商品一般价格偏高，但可还价。此外也要注意商品的真伪和质量。

(8) 出境游，通常总希望购买一些异国的特色商品，作为馈赠或留作出国纪念。但在境外旅游期间不能以购物为主，游览为副，这样就失去了出国观光的意义。须要求领队在旅游中控制购物时间和次数，千万不能让当地导游导购而不导游，并要求领队和导游利用其有关当地的特色商品的知识，帮助旅游者买到称心的商品。境外购物往往是一锤子买卖，游客不可能为了某个商品问题再次赴境外交涉，所以在境外购物时要慎之又慎。

10. 他国保平安

在出境旅游期间，因身在他国人地生疏千万注意安全。

(1) 注意人身安全，在旅途中不到危险的地方活动，乘飞机听从空中小姐嘱咐，乘船注意上下码头次序，乘车注意车行速度和车内空调温度，如感不适及时告知领队。

(2) 个人的贵重物品、现金、护照及相关的出入境证件须随身携带，不要放在行李内；在旅途中，上下车船，贵重物品要照管好，须随身携带，不要让不相识的人看管物品；不要怕麻烦而留在车、船上，如遗忘、丢失或被窃，旅行社不承担财物赔偿责任。

(3) 在异国的盗贼眼中，我国旅游者常有明显区别于他国人的特征：中国人以集体活动为主，自由活动也是三五成群，无论什么场合，多数人总是衣冠楚楚，对当地什么都感到新奇，比较“扎眼”；中国人在国外使用信用卡少，支票也不多，主要是带现钞，特别是以带美元、港币硬通货为主；难得出国一次，因而带有大量现金购物，消费欲望强烈；外出时，老年游客喜欢将钱缝在内衣兜内，女青年喜欢将钱和贵重物品装在一个时髦小提包内，十分注目；在住宿酒店中，现金、贵重物品随身携带外，一般会放在枕头底下。因此，为了避免财物被盗被窃，特别在一些社会治安较差的旅游地区，要时时提高警惕，要设法妥善保管好自己的财物。遇到素不相识的人主动前来搭话、问路、借物时，要注意手提包不离手；如带旅行支票，最好用中文签名，使偷窃者在冒领钱时难以模仿；准备一些零钱，这是外出时的“常规装

备”，坐巴士、打电话可用，万一遇到歹徒抢劫，也可用来打发，免遭伤害；不要饮用不相识的人的饮料，也不要陌生人代购饮料

（4）旅游者在旅店的财物如被盗窃，首先应保持镇定，立即告知领队，与领队一起保护好现场，切实检点失窃财物，向所住酒店和接待社报告，会同当地警方调查处理；必要时向警方索要调查结果或被盗证明，如在国内有财物保险的，回国后可向保险公司索赔。

（5）国外一些地方，既有高度的现代文明，又有“黄、赌、毒”等社会丑恶现象，还有的地方，扒手、劫匪、骗子、流氓、黑社会势力活动频繁，一些外国反华势力、间谍特务也时刻在寻找对象，社会情况十分复杂。因此，身在异国，游山玩水、谈天说地、酒酣耳热之时，须清醒、警惕、自爱；自由活动，应与同团旅伴结伴，并有导游陪同，以便互相照应。

（6）在国外旅游，有时会有一些陌生的外国人主动来与我国旅游者接触，有的可能是套取情报，有的可能会危及人身或财物安全。因此，遇有不明身份的外国人来接触时，首先态度应友好庄重，注意文明礼貌，不卑不亢。但应保持警惕，不要有问必答，有求必应，更不要随便透露工作单位、职务、政治面貌、下榻酒店及与国外交往的人员的单位名称，不要主动递名片留下国内地址、建立通讯联系或接受邀请，更不得随意谈论国内情况，泄露机密。

（7）在国外，常有一些小孩、小商贩单独或成群地手持商品兜售，纠缠外来旅游者购买，有的乘机讨钱要物或暗中行窃。遇到这种情况应主动避让，设法摆脱。如实在无法脱身，可适当打发一点零钱，然后赶快脱身，免受损失。

(8) 在国外有些旅游点，在街头、饭店、娱乐场所会有一些女性尾随或纠缠旅游者，妄图以其姿色骗取钱财。因此，在旅途中遇有不相识的外国女性主动搭腔、尾随、纠缠时，可用不懂语言为由不予理睬，并利用涌动人群、复杂的地形予以摆脱，也可利用汽车、电梯等交通工具及时甩开，以免上当或因纠缠而受到警察的盘问。

(9) 在国外有一些旅游点，妓女、暗娼经常深夜出入酒店、饭店，卖身索钱，一些不法歹徒也在深夜乘机作案。因此旅游者在酒店就寝时，门要反锁。如有人敲门，最好通过窥视口看清对方，问明事由后再开门；如不认识来者就不要开门，以免不测；情况紧急时，应打电话告诉领队来处理。不要轻易让陌生人进入自己住宿的房间。

(10) 在国外有一些旅游地区，有个别出租车司机往往索要小费，不给小费就以找不开零钱为由变相索取小费；还有些歹徒司机在途中谎称引擎出现故障而要求旅游者全部下去推车，乘机甩掉游客，掠夺车上物品。因此，小费可适当支付一些，并准备好零钱；如遇车发生障碍要推车，注意记住车牌号或车上留一些人，以防万一。

(11) 游览时上洗漱间，贵重的物品切勿随意置放，以免遗忘。

(12) 在旅途中应注意防火安全，尤其是在酒店、公共场所吸烟要按当地规定，并且注意灭掉烟蒂，防止引起火灾。

(13) 东南亚各国除一些国家在特许经营的赌场内可以赌博外，是禁赌的，即使是在所住的酒店房内也不能玩牌或打麻将。

(14) 在国外旅游过程中，如偶遇当地政局动荡，遇到游行、示威、罢工等活动时，旅游者不要随便向当地人问及内幕情况或产生原因，也不要轻易表态，妄加评论，更不可参与其中

(15) 若遇意外情况，如失窃、遗失护照等，可以报警。在旅游点一般都有巡逻警察负责游客安全并给予必要的协助。视情况也可求助于我国驻外大使馆和领事馆。

(16) 要遵守当地的法律和公共规定，违法、违规要遭受重罚，新加坡尤为严厉。在新加坡如运送或携带15克以上海洛因，就要被判处死刑；非法拥有或吸食毒品最多可判处10年监禁和20万新元罚款；随便吐痰、弃物要罚款1000新元；公共场所、剧场、影院、餐馆和装有空调的商店、政府办公室都属禁烟区，违禁要罚500新元；行人须走人行横道。翻越栏杆罚款50新元，如果50米内无人行横道，要从交通指示灯下横穿马路；使用公厕主动抽水冲洗，否则被认为违法，将被罚款。

11 . 交通与电讯

我国与这些出境游目的地国家，在航空方面都有直达的国际航班。新马泰三国的连接铁路全长1923公里。菲律宾由7000多个岛屿组成，海岸线长18533公里，港口众多，与众多国家开通海上航线；澳大利亚悉尼是南太平洋主要交通运输枢纽。这些国家国内公路四通八达，各城市的市内交通非常发达。

出境旅游，通常都由旅行社全程安排交通，一般说一国游较简单，仅在这个国家几个旅游点之间使用巴上交通

工具便可。若是几国游，则应充分利用航空以达到“旅速游缓”的目的，以便有较多时间安排游览。

乘飞机应注意：建议旅行社选择方便、经济、合理的路线。为了缩短旅行时间，尽可能选择直达航班，或过境停留次数较少的航班。乘飞机手提物品尽量要少，能托运的物品，要随机或分开托运。一般航空公司规定手提物品不得超过5公斤，随机托运行李头等舱30公斤、二等舱20公斤以内免费，超过部分付超重费。个人的行李应有明显的标记，写上中外文姓名及目的地等。集体行李用统一标记，以便识别。飞机起飞和降落时，不要离开座位，要系好安全带，座椅要放直。在飞机上不要大声喧哗，晚间不要与别人闲谈，以免影响他人，坐卧姿势也不要妨碍他人，如不当心碰着别的旅客，应表示歉意。下机后，如行李一时找不到，可通过机场行李管理人员或有关航空公司查寻，并填写申报单交航空公司。如托运行李遗失，由航空公司照章赔偿。乘飞机和乘火车、轮船一样，飞机上的设备，旅客不要随意触动，如各种灭火装置、安全设备、紧急制动阀按钮等，有的国家规定无故按动紧急制动装置，要判处徒刑或罚款。

出境旅行团的交通工具主要是飞机和旅游大巴，自由活动期间有时会用到出租车和地铁。所有这些机车包括行人都遵行一个与我国大陆截然相反的原则——左侧通行。相应地，车是右手舵，客人从左边门上车，机场和地铁的双通道都是以左为前进方向。虽然在水平方向上错了掉头或随着人流行进都不会有太大问题。在垂直状态下，也就是过马路时未免令人提心吊胆，这里有一个简单的安全对策——“两边都看”，可以弥补习惯使然的一时疏忽。

国外交通管制十分严格，过马路时一定要遵守信号，走人行道横道或天桥、隧道，乱走会被阻拦和罚款。由于人车分道，又多单行线，因此市区内车速较快，常常时速60公里以上所以，在参观游览或自由活动时，要注意交通安全，过马路要快步通过，不要停留

这些国家通讯服务都很发达，如果与国内亲属通话，在酒店房间内，电话就可打通。酒店和当地邮局有电报业务，如需打电报，最好委托酒店服务台。

境外向国内打电话、寄信要注意：在国外，来参观、访问的人的活动常常被国外有关部门注视着，身在异国要处处谨慎，在电话里不要谈论对什么技术感兴趣，也不要说、写“不辜负组织期望”、“一定完成任务”等话，以免对方警特机关发生猜疑，带来不必要的麻烦。

12. 小费

在国外给小费比较盛行，一般在住宿酒店的客房要放小费，搬行李以及请服务生提供特别服务，如送水、送食品、熨衣服等都要付小费，以示酬谢。小费数额视房间大小、行李多少以及特别服务的数量而定。在餐馆吃饭，结账单付钱，原则上已包括服务费，可以不需另给小费，有时付小费要注意场合，即要在私下进行，比如放在盘子、酒杯底下，或在感谢服务人员时直接塞在其手里，或在付款时，只将找回的整钱拿走，余下零钱算作小费。

13. 国际时差

北京时间12时（格林威治标准时为4时）与出境游目的

地国家主要城市当地时间对照：新西兰惠灵顿为16时；澳大利亚悉尼为14时；韩国汉城为13时；新加坡为11：30；泰国曼谷为11时；菲律宾马尼拉为12时。

最后还要特别注意：出境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，若事先思想上没有充分准备，很可能会应付不了一些突发的情况。在境外旅游，除了要尊重所在国的法律、公共规定和风俗习惯外，还要维护祖国和民族的尊严。在任何环境中，都要处处维护国家的尊严，斥责个别人的崇洋媚外和非法滞留行为，坚决拒绝色情、赌博的安排项目，严守国家机密。

附录：

一、我国境内游的主要路线

1. 拉萨、日喀则线

青藏高原海拔在5600米以上，素有世界屋脊之称。海拔超过8000米的珠穆朗玛峰举世闻名，现已正式对外开放。西藏还有众多的高原湖泊和特殊的民风民俗。在该条线上，主要的旅游点有布达拉宫、大昭寺、羊八井、罗布林长、扎什伦布寺、穷绪藏王墓等。

2. 川西旅游线

川西旅游资源较为集中，以成都为中心向南到峨眉山—乐山，向北到都江堰—青城山—九寨沟—黄龙寺，这里有名山大川、古代工程、宗教石窟以及至今还保持着原始风貌的九寨沟、黄龙自然保护区，是一条集自然景观、人文景观、宗教活动的综合旅游线，主要旅游点有峨眉山、乐山大佛、都江堰、青城山、黄龙、九寨沟等。

3. 云贵旅游线

云贵旅游线是一条石灰岩高原地形的旅游线，主要观赏以溶岩地貌为主的自然风景。主要旅游点有黄果树瀑布、

织金洞、滇池、路南石林，此外还有大理的苍山洱海，有热带植物园之称的西双版纳，腾冲的火山群、沸泉，都是自然界的奇观。

4. 长江三峡旅游线

长江三峡指的是西陵峡、巫峡、瞿塘峡，它是一条举世闻名的水上旅游线，沿途旅游点有葛洲坝水利枢纽、西陵峡、巫峡、瞿塘峡、石宝寨、小三峡、大足石刻等。

5. 三国旅游线

三国旅游线是一条仿古旅游线，主要线路是襄阳—当阳—荆州，武汉—荆州—武昌。主要旅游点有：古隆中、夫人城、玉泉寺、关陵、古战场、黄鹤楼、东湖、万寿宝塔、荆州城、荆州博物馆。

6. 济南、泰山、曲阜旅游线

这条线路是以泰山为中心的仿古、朝圣的旅游线，其主要旅游点有：趵突泉、大明湖、泰山、孔庙、孔府、孔林等。

7. 山东半岛旅游线

该线沿线包括蓬莱、威海、烟台、青岛等市，主要发展沿海自然风光旅游线，重要旅游点为蓬莱阁、水城、北洋水师提督署、八大关、青岛海产博物馆、崂山等。

8. 中原旅游线

该线路位于黄河南岸，包括郑州、开封、洛阳、巩县、嵩山、少林寺等旅游点，可以发展以宋文化为主的旅游线路，主要旅游点有铁塔、相国寺、白马寺、龙门石窟、巩县宋陵、嵩山、少林寺等。

9. 丝绸之路旅游线

该线路主要范围包括新疆、甘肃一段，是一条仿古的旅游线路。这里气候干燥，日光充足，沙漠戈壁遍布。丝绸之路自公元前2世纪西汉武帝时起，历时1000多年，遗留下来许多古迹，现存的有：敦煌千佛洞、嘉峪关、高昌古城、交河古城、楼兰古城、拜城克孜尔千佛洞、天池等。

10. 厦门、福州、泉州、武夷山旅游线

这条线路位于福建中山丘陵的海滨地带，可以发展东南沿海和山地自然风光旅游线，主要旅游点有鼓浪屿、南普陀、集美大堤、清净寺、洛阳桥、鼓山、武夷山等。

11. 山西盆地旅游区

该线路包括大同、浑县、应县、五台、太原等市县，大多位于小盆地内，主要开发建设文化揽胜旅游，其主要旅游点有云岗石窟、华严寺、悬空寺、应县木塔、五台山、晋祠等。

12. 黄山、九江山、合肥旅游线

该线路以发展山地风景旅游为主，主要旅游点有黄山、九华山、包公祠等。

13. 湘西武陵园旅游线

武陵园位于湖南西部的大庸、慈利、桑植三县境内，是前几年新开发的自然风景游览区，游览区由索溪峪、天子山、张家界等游览地组成，因受人类的破坏较小，至今还保留了很好的原始山林风貌，其主要旅游点有索溪峪、张家

界等。

14 . 南昌、庐山、景德镇旅游线

该线路位于江西北部，是一条名山古迹融合在一起的旅游线路，主要旅游点有庐山、石钟山、景德镇等。

15 . 东北旅游线

该线路是以发展滑雪、狩猎、避暑为主的旅游线，主要避暑游览地有五大连池、长白山、吊水楼瀑布、沈阳故宫、千山等。

二、出境游的主要路线

1. 泰国6晚8天旅游行程

D1：乘东航班机（MU547 21：40）于（01：00）抵达曼谷国际机场，办理入境手续后，由公司派冷气专车接客人，前往住宿酒店。

D2：乘船畅游湄南河水上市场（约1小时左右），午餐后，参观金碧辉煌的大皇宫，并参拜著名的玉佛寺（约2小时左右），后参观皮革商店（约1小时左右）。

D3：前往泰国珠宝中心，领略泰国珠宝加工工艺（约2小时左右），午餐后，乘车前往有“东方夏威夷”之誉的芭提雅海滨，于中式酒楼晚餐。

D4：乘船前往海中跳降落伞平台。自费参加各项新奇刺激的水上活动（降落伞、摩托艇、香蕉船等），后乘玻璃底船观赏千奇百怪的珊瑚奇景及热带鱼（总共约2个半小时左右），后自费乘快艇前往金沙岛（约3小时左右），午餐在金沙岛享用海鲜，游完美丽的金沙岛后返回芭提雅。晚餐后参观具有泰国特色的人妖表演。

D5：乘车前往具有乡村风光的东芭乐园，参观东芭文化村，欣赏泰国民俗歌舞表演及大象表演（约3小时左右）。午

餐后参观小人国（约2小时左右）。于小人国晚餐。

D6：约8：30回曼谷。途中参观金佛寺（约1小时左右）、燕窝店（约1小时左右）。

D7：乘车前往“鳄鱼潭”观赏鳄鱼及鳄鱼表演。

D8：办理离境手续后，搭乘东航（MU548 2：00）班机回上海，全程结束。

2. OTC12欧洲德国、荷兰、比利时、卢森堡、法国五国 13日考察

D1：上海—法兰克福（飞机），住法兰克福。

D2：上午游览法兰克福市中心，下午参观罗马广场、保尔教堂、老歌剧院。住法兰克福。

D3：法兰克福—波恩（汽车）/科隆（汽车），在波恩，参观贝多芬故居；在科隆，参观科隆大教堂，漫步莱茵河畔，欣赏两岸古堡和自然风光。住科隆。

D4：科隆—阿姆斯特丹（汽车），参观浏览荷兰田园风光、风车、木鞋厂、钻石加工厂。住阿姆斯特丹。

D5：参观古运河，市区观光，午餐后自由活动。住阿姆斯特丹。

D6：阿姆斯特丹/海牙（汽车），参观国际法庭，尔后前往鹿特丹游览。住布鲁塞尔。

D7：布鲁塞尔：参观游览中央广场、市政厅、撒尿小童、超级原子球，尔后前往布鲁日观光，晚赴卢森堡。

D8：参观卢森堡大公园、大公宫殿、宪法广场、布克炮台和大峡谷，漫步老城商业区，晚赴巴黎。住巴黎。

D9：参观埃菲尔铁塔、凯旋门、香榭丽舍大道、协和广场、巴黎圣母院，乘船畅游塞纳河。住巴黎。

D10：游览凡尔塞宫、圣心教堂、卢浮宫。住巴黎。

D11：巴黎市区观光、购物。

D12：早餐后自由活动，乘机返回上海。

D13：抵达上海，全程结束。

3. 欧洲德国、法国、荷兰、比利时、卢森堡、摩纳哥、意大利七国15日考察

D1：上海—法兰克福（飞机），住法兰克福。

D2：法兰克福—波恩（汽车）—科隆（汽车），在法兰克福，参观游览罗马广场、保尔教堂，在市中心购物；在波恩，参观贝多芬故居；在科隆，参观科隆大教堂、漫步莱茵河畔。住科隆。

D3：科隆—阿姆斯特丹（汽车），参观游览荷兰田园风光、木鞋厂、钻石加工厂和古运河。住阿姆斯特丹。

D4：阿姆斯特丹—布鲁塞尔（汽车），参观游览中央广场、市政厅、撒尿小童、超级原子球，晚赴卢森堡。住卢森堡。

D5：参观卢森堡大公园、大公宫殿、宪法广场、布克炮台和大峡谷，漫步老城商业区，晚赴巴黎。住巴黎。

D6：参观埃菲尔铁塔、凯旋门、香榭丽舍大道、协和广场、巴黎圣母院，乘船畅游塞纳河。住巴黎。

D7：游览凡尔塞宫、新凯旋门、卢浮宫，在中国城购物。住巴黎。

D8：游览圣心院，在老佛爷免税店购物，午餐后乘高速列车赴尼斯。住尼斯。

D9：游览尼斯旧市场、英人散步街、海岸风光。

D10：上午游览戛纳城市风光、科罗意、塞特大道、武士

山，下午游览摩纳哥海岸风景和欧洲名城——蒙特长罗。住蒙特长罗。

D11：赴威尼斯参观圣马广场、利阿图桥、巴西尼加钟楼、总督府、圣马克教堂等。住威尼斯。

D12：赴佛罗伦萨，参观米开朗基罗广场、君主广场、大教堂、大卫像、云芝粤皇宫等。住佛罗伦萨。

D13：赴罗马，参观斗兽场、威尼斯宫、平索山西班牙广场、罗马古都等。住罗马。

D14：游览罗马和购物，乘机返回上海。

D15：抵达上海，全程结束。

4. “东方明珠”香港七日游

D1：游客自行飞赴深圳，抵达后自行前往酒店休息，住深圳。

D2：在酒店内用早餐，早餐后集中并在领队的带领下前往深圳罗湖海关办理出境手续。团队到港后午餐，餐后首先前往尖沙咀海边参观，这里是香港主要的商业、贸易、酒店、游览区，美丽的维多利亚海港东西延展，湛蓝的海水就像挥舞的臂膀，欢迎每一位到来的游客，晚餐后乘旅游车夜游港岛，在旅游车上参观旧港督府、中银大厦、汇丰银行、立法会议大楼、皇后广场、外交部特派专员公署等著名的建筑及香港市容。住香港。

D3：早餐后乘旅游车途经新华社香港分社上太平山顶，从高处俯瞰景色迷人的东方之珠，同时游客亦可在山顶广场游玩、购物，继往香港岛南部著名泳滩——浅水湾；游客可在此观赏海滩风光，漫步沙滩。稍后前往“香港主权移交大典会场”——会议展览中心新翼，参观游览紫荆广场，于

会展中心午餐。餐后驱车前往号称亚洲最大游乐场之一的海洋公园，乘坐登山吊车上南望山，进入海洋剧场、海洋馆、海涛馆，观看海狮、海豚表演，观看海豹、企鹅及各种鱼类的活动，并可随意享用场内各种激情游戏机，最后乘世界最长的露天手扶电梯下山，去大树湾参观百鸟居及仿古建筑群“集古村”等，晚餐后返回酒店。住香港。

D4：早餐后乘旅游车经过狮子山隧道到沙田车公庙游览，此庙在香港是一很有特色的庙宇，每年的年初三是车公诞辰，当地的居民和香港市民会到这里来转转风车，打打鼓，祈求来年更好运。即使是平日也会有不少市民到此求工作顺利，转个好运。稍后前往沙田马场中的彭福公园，公园占地8公顷，内有喷泉、小湖等，还能观看世界数一数二的沙田马场跑道。继而前往位于西九龙的青马大桥观景台，观赏建筑设计奇伟壮观、目前是世界最长的桥梁之一的青马大桥。据统计，其主要钢缆总长度可绕地球四周，团员可在观景台观赏青马大桥和九汀桥两座大桥的雄姿并可拍照留念。随后乘旅游车前往香港黄金海岸，餐后返回住宿酒店。住香港。

D5 ~ D7：游客自由活动。住宿酒店同上。

D8：游客于指定时间（13：00）于酒店大堂集合，乘专车前往关口。办理离港手续返回内地。

5. 菲律宾、香港八日游

D1：深圳—香港—马尼拉（飞机）—佩多拉斯（汽车）。办理相关出入境手续到达香港，搭乘豪华客机飞往菲律宾首都——马尼拉，抵达后专车接往菲律宾总统专用度假中心——佩多拉斯，此地所有房屋皆属山洞式建筑，别具一格，

备有网球场、保龄球、同力球、高尔夫球场、海滩，可使游客享受度假的情趣，住佩多拉斯度假中心。

D2：佩多拉斯—马尼拉（汽车）。游览马尼拉黎刹公园圣地歌古

院，参观战争纪念馆、造币厂，观赏有趣的剪羊毛、牧羊狗表演。住堪培拉。

D5：堪培拉—悉尼（汽车），早上乘车游览东澳风光旖旎的三牧场、蓝山公园，乘缆车欣赏杰斐逊峡谷、三姐妹岩、野生动物园。住悉尼。

D6：参观情人港、中国城，乘游船至悉尼，参观悉尼歌剧院、海港大桥，漫步邦代海滩。住悉尼。

D7：悉尼—黄金海岸（飞机），参观世界级滑浪、海滩、华纳兄弟公园电影世界，尽情游览园内各新奇有趣的游乐设施。住黄金海岸。

D8：参观海洋世界，欣赏精彩滑水和海豚、海狮表演，尔后乘车去布里斯班，参观河畔夜景。住布里斯班。

D9：早餐后市区观光、购物，搭机回上海。住飞机上。

D10：早上到达上海。全程结束。

三、 特许经营公民自费出国 旅游业务的旅行社名单

(国家旅游局1997年6月14日批准)

中央部委	中国和平国际旅游公司
中国国际旅行社总社	上海市
中国旅行社总社	上海中国国际旅行社股份有 限公司
中国青年旅行社总社	上海市中国旅行社
中国康辉旅行社总社	上海中国青年旅行社
中国招商国际旅游总公司	上海锦江旅游有限公司
中国妇女旅行社	上海华亭海外旅游公司
广东省	福建省
广东省海外旅游总公司	福建省旅游公司
广东省中国旅行社	福建海外旅游实业总公司
汕头市旅游总公司	福建省中国旅行社
深圳市旅游(集团)公司	福建省中国国际旅行社
广州市旅游公司	厦门市旅游总公司
珠海环球国际旅行社	江苏省
北京市	江苏海外旅游公司
北京海外旅游公司	江苏省中国旅行社
北京中国国际旅行社	南京海外旅游公司
北京市中国旅行社	苏州海外旅游公司
北京北辰国际旅游公司	

无锡海外旅游公司

辽宁省

大连市海外旅游公司

辽宁海外旅游总公司

沈阳市中国旅行社

浙江省

浙江海外旅游公司

杭州海外旅游公司

浙江省中国旅行社

山东省

山东省中国国际旅行社

青岛中国国际旅行社

四川省

四川海外旅游公司

成都海外旅游公司

云南省

云南海外旅游总公司

昆明中国国际旅行社

陕西省

西安中国国际旅行社

陕西省中国旅行社

吉林省

吉林省海外旅游总公司

黑龙江省

黑龙江海外旅游公司

湖北省

湖北海外旅游总公司

武汉市海外旅游总公司

广西壮族自治区

桂林中国国际旅行社

重庆市

重庆海外旅游公司

天津市

天津中国国际旅行社

河北省

河北海外旅游公司

山西省

山西省中国国际旅行社

内蒙古自治区

内蒙古自治区中国旅行社

安徽省

安徽海外旅游总公司

江西省

江西海外旅游总公司

河南省

河南省旅游总公司

湖南省

湖南中国国际旅行社

海南省

海南省中国国际旅行社

贵州省

贵州海外旅游总公司

西藏自治区

西藏旅游总公司

甘肃省

甘肃丝绸之路国际旅行社

青海省

青海旅游总公司

宁夏回族自治区

宁夏中国国际旅行社

新疆维吾尔自治区

新疆中国国际旅行社

后 记

本书由庄恩岳提出写作思路和框架结构，并与张树夫、贲国栋一起主编此书。撰稿人为：庄恩岳、张树夫、贲国栋、杨燕、王晓艳、朱昊、吴江、严莉、赵华佳、侯国林、杨承祈、姜华、葛军莲、储少莹、吕炎、吕少卿。最后由庄恩岳、张树夫统稿，侯国林也参与了部分审稿和统稿工作，贲国栋为本书编写和统稿等整个组织工作付出了不少努力。

我们热切希望本书能为读者出游提供及时、适用的帮助，使大家在尽情尽兴的旅游过程中，顺顺利利，平平安安。