



## 旅 游 资 源

旅游资源是吸引游客的重要因素。自然旅游资源是天工巧匠的杰作，人文资源是人类创造的产物。我国地域广袤，自然旅游资源和人文旅游资源丰富多彩、交相辉映。雄伟壮丽的名山大川、浩荡奔腾的飞瀑流泉、风光旖旎的田园水乡、蜿蜒曲折的海岸沙滩、闻名遐迩的文化遗址、典雅瑰丽的古代建筑、香客如云的宗教圣地、丰富多彩的风土人情，构成了各种独具风格的旅游胜地，吸引着众多的中外游客。

## 名 山

山是风景的骨骼，是自然风光的主体。它以高大、雄伟、磅礴、峥嵘、险峻、挺拔的形态给人以美的感受。山的形态美更与水体、植被、云雾、神话、建筑物相结合而衬托出无限的风光。我国名山众多，大体有以下几类：

1. 五岳 五岳是我国五大名山的总称。它以中原为中心，分布在东、西、南、北、中五个方位上，是由历代皇帝加封的。从古至今，五岳名望甚高，民间向有“五岳归来不看山”之说。东岳泰山为“五岳之首”，有拔地通天、擎天捧日之势，在中国人民的心目中，它是高大雄伟的象征。西岳华山，山奇路险，绝壁巍峙，山峰直插云天，素有“华山自古一条路”、“奇险天下第一山”之称。南岳衡山，层峦叠嶂，气候温暖，自然景色秀丽，文化古迹荟萃，向有“南岳独秀”之美称。北岳恒山，扼关滞水，地险山雄，为历代兵家必争之地；惊险奇特的悬空寺更给北岳增添了不少姿色。中岳嵩山，是我国宗教、文化活动的重地，以少林寺而名扬天下。

2. 四大佛教名山 五台山、峨眉山、九华山、普陀山是我国四大佛教名山。相传文殊、普贤、观音、地藏四佛与中国人香火缘深，四大佛教名山分别是他们的道场：五台山是文殊菩萨的道场，又是“华北屋脊”，避暑胜地。峨眉山是普贤菩萨的道场，登峨眉山金顶可以看日出、云海、“佛光”三大奇观。普陀山是观音菩萨的道场，具有浓郁的“海天佛国”气氛。九华山是地藏菩萨的道场，山中群峰竞秀，苍松如海，古刹林立，景色清幽，号称“江南第一山”。

3. 景色绝佳名山 我国幅员辽阔，各地自然环境复杂，地质构造多样，由此孕育出各种景色绝佳的名山。黄山以奇松、怪石、

云海、温泉称著。庐山风景秀丽，林木苍翠，自古就有“匡庐奇秀甲天下”的美称。武夷山风景似一幅“三三秀水清如玉，六六奇峰翠插天”的天然画景。雁荡山有灵峰、灵岩、大龙湫三绝，真不愧为“寰中绝胜”。还有张家界、武当山、井冈山、鸡公山、崂山、千山、钟山、缙云山、青城山、天山、麦积山、天柱山、骊山、阿里山、梵净山、长白山等等，不胜枚举，尽皆千姿百态，妩媚诱人。

4. 冰山雪峰 我国西部和东北部海拔高，山体终年冰雪覆盖，形成了以山为骨架的冰雪奇峰世界。冰山雪峰分布于长白山、大兴安岭、祁连山、天山及青藏高原，可形成冰柱、冰峰、冰洞、冰湖、冰帘、冰墙，给人以晶莹、洁白、朴实、纯真的美感。高山雪峰是登山运动员登山及科学考察的理想去处，而对于一些具有求新猎奇心理的青年旅游者来说，也具有很大的魅力。

## 胜 水

水是风景的血脉，不仅有自己的形态美，而且还具有与其他景物融洽的协调美，并因此给旅游资源注入了活力。游山玩水，道出了水和山同样是旅游资源的主体。我国有一泻千里的江河，迂回曲折的溪流，风光秀丽的湖泊，浩瀚湛蓝的海洋。山光水色相映成趣，其景观决不是独立山景、水景可以比拟。山水相依更能反映出自然的美。

1. 江河 黄河是中华民族摇篮，奔腾咆哮的黄河水是中国人的自豪，黄河的三门天险、壶口瀑布、水上长城，景色雄伟壮观。长江为我国最长的河流，两岸胜景古迹不可胜数，三峡气势恢宏：瞿塘峡磅礴险峻，巫峡幽深秀丽，西陵峡滩多流急，两岸的白帝城、神女峰等名胜古迹更为三峡平添风采。桂林、阳朔之间的漓江两岸群峰婷婷玉立，秀水环绕而过，“桂林山水甲天下，

阳朔山水甲桂林”的美誉遍扬全世界。饱含诗意的富春江-新安江，江水清碧澄深，云影岚光，上下一色，两岸重山复岭，风光绮丽。钱塘江大潮堪称天下奇观，它以“天排云阵千雷震，地卷银山万马腾”的涌潮名震四海，全世界只有亚马逊河的涌潮可以与之媲美。中国江河很多，仅流域面积在 1 000 平方千米以上的河流就有 1 500 条。纵横如网的河流给中华大地带来了无穷无尽的自然旅游资源。

2. 湖泊 我国的湖泊星罗棋布，单面积在 1 平方千米以上的天然湖泊就有 2 800 多个。湖泊风景名胜首推杭州西湖风景区。西湖三面环山，中涵绿水，波平如镜，绰约多姿。秀美的湖水与深藏于丘壑林泉之间的名胜古迹交相辉映，真不愧“人间天堂”之美誉。像杭州西湖一样位于城市、郊区的公园中，起着活化景区、美化环境作用的湖泊还有：北京的昆明湖，绍兴的南湖，嘉兴的东湖，扬州的瘦西湖，南京的玄武湖、莫愁湖，武昌的东湖，昆明的滇池，广州的流花湖，上海的荷花池，福州的西湖，沈阳的南湖等等。而鄱阳湖、洞庭湖、太湖面积广阔，貌似大海，一般要登高处才能一览全景。从岳阳楼眺望洞庭湖的茫茫烟波，于滕王阁领略鄱阳湖的落霞孤鹭，在鼋头渚欣赏太湖的碧波帆影，皆令人心旷神怡。高山平湖又是一番湖景风姿：天山的天池，长白山的天池，台湾的日月潭，黑龙江的镜泊湖、五大连池，一池池碧水镶嵌在崇山峻岭之中，映照着蓝天白云，就像一幅幅重彩的油画，十分优雅静谧。还有许多人工湖和水库，如千岛湖、三门峡水库、刘家峡水库、丹江口水库等，也成为风景游览地。

## 瀑 布

从悬崖陡壁上飞泻而下的水流形成的瀑布，是自然山水结合的产物，它将形、声、色、势融为一体，具有特殊美的表现力。观

瀑是一项诱人的游览活动，有瀑布美景的地方往往是旅游的热点。

中国著名的瀑布有：

1. 黄果树瀑布 黄果树瀑布是我国最大的瀑布，丰水时宽 81 米，落差 72 米，湍急的水流陡然失掉依托，一跤跌入犀牛潭中，激起白色水雾，升腾凝聚成滚滚云烟。观赏黄果树瀑布可以选择不同的位置：立于瀑前，水流似千军驰骋，万马奔腾；由观瀑亭遥望，可观瀑布全景，水帘厚薄相同，粗细参差，连贯络绎，岩边激起浪花如棉如絮。从瀑后岩洞观看，如炮击龙湫，坠入深潭，磅礴浩荡，势不可挡；下到谷底潭边欣赏，瀑雾云天交接，气势豪迈奔放。不管从哪个角度观赏，都令人激动不已。

2. 壶口瀑布 黄河壶口瀑布是我国水量最大的瀑布。黄河在山西、陕西交界处如利剑切穿吕梁山，河床宽度由 250 米突然收缩为 50 米，河水夹于壶口般的地形中，尔后骤然跌下深槽，形成 20 多米深的瀑布。茫茫天水，激起粗壮的水柱，波浪翻滚，大有“黄河之水天上来”之势，景色无比壮观。

3. 九寨沟瀑布 四川九寨沟奇瀑秀湖接连不断，美景如画。景区内最宽、最高、最雄的三大瀑布是诺日朗瀑布、高瀑布与珍珠滩瀑布。诺日朗瀑布雄伟壮观而又神奇迷人；高瀑布水势集中，居高临下，气势磅礴；珍珠滩瀑布横向铺开，滚珠溅玉，银星闪烁。九寨沟瀑布的特点是：瀑布成多级下跌，从林间穿流而泻，瀑面上翠树丛生，形成罕见的“森林瀑布”。瀑布上下的海子，由岩石、植物、水藻颜色相映生辉，仿佛是五光十色的水晶宫。人们称誉九寨沟是天下最奇美的水景。

4. 大龙湫瀑布 大龙湫瀑布是雁荡山的一胜景，也是我国的著名瀑布。水从 190 米高的连云嶂凌空泻下，像一条白练飘舞在茂林修竹之间。瀑布还随季节、风力、阴晴等变化而呈现出不同的姿色。春秋水帘如丝，轻盈柔美；盛夏巨瀑如龙，震天撼地。

我国著名的瀑布还有：“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”的庐山香炉瀑布；飘飘荡荡、势如云烟的云南大叠水瀑布；黄山的九龙瀑、人字瀑、百丈瀑；崂山的潮音瀑；长白山的飞瀑；镜泊湖的吊水楼瀑布；福建的九鲤湖瀑布、九龙祭瀑布；台湾的蛟龙瀑布、绢丝龙瀑布；广西隆林冰水山的冷水瀑布；白头山天池的长白瀑布等。

## 流 泉

我国是世界上泉水最多的国家之一。泉水以其清澈纯净、凛冽甘甜，可供观赏、沐浴、饮用、医疗而成为重要的旅游资源。泉的形态万千，有飞翠流玉的自流泉，有时涌时停的间歇泉，有气泡如珠的珍珠泉，有形似荷叶的荷叶泉。我国以观赏泉水闻名的旅游胜地有：陕西骊山温泉、济南趵突泉、云南大理蝴蝶泉、敦煌月牙泉、四川广元羞泉、湖北当阳珍珠泉、湖南石门鱼泉、广西桂平乳泉、甘肃宕昌潮水泉、西藏水热爆炸泉、杭州西湖玉泉、台湾阳明山温泉等。

有的泉水甘甜优质，沏茗隽永，酿酒味醇。杭州虎跑泉湖龙井茶叶，清香四溢。崂山矿泉水富含对人体有益的矿物质而行销海内外，以崂山泉水酿造的青岛啤酒也闻名中外。北京玉泉山泉水晶莹甘冽，过去专供清皇室饮用，被称为“天下第一泉”。镇江中冷泉、无锡惠山泉都因“茶圣”陆羽品题而得名。

以疗养治病著名的温泉，如云南宁安的“天下第一汤”，重庆的南温泉、北温泉，广东的从化温泉，广西的陆川温泉，福州温泉，五大连池药泉，南京汤山和北京小汤山温泉等等。这些温泉水均含有不同的化学成分，对治疗疾病能起一定的作用。

在成千上万的泉水中，最负盛名的要数华清池和趵突泉。

1. 华清池 位于陕西临潼县骊山脚下。西周时周幽王在此建

“骊宫”。秦时，秦始皇在此筑室，命名为“神安汤泉”。唐代，唐玄宗在此建“华清池”，并常携杨贵妃莅临过冬沐浴，寻欢作乐，最终落得“六军不发无奈何，宛转娥眉马前死”的下场。华清池有 4 处水源，每小时流量为 110 吨左右，水中含石灰、碳酸锰等 9 种矿物质，水温 43℃，适合于沐浴疗养。现已建成风光幽美的园林名胜，内有莲花汤、海棠汤、九龙汤、杨妃池等景点。

2. 趵突泉 位于泉城济南，是济南七十二泉之首，被誉为“天下第一泉”。因为它“跳跃唐突，如有激之者”故称趵突。趵突泉有大小涌泉十六处，主泉眼分三股，昼夜喷涌，状如白雪，池水澄清，游鱼可数。该泉味甘醇，泡出的茶清香可口。泉池上设有“望鹤亭”茶厅，是赏泉品茗的佳处。趵突泉公园为济南著名景点。

## 奇洞怪石

奇洞怪石是大自然巧夺天工的杰作，也是旅游者神往之处。它们的形成原因多种多样，但最为广泛，最为典型的是可溶性岩石被地表水和地下水溶蚀而成。

溶洞作为一种地下世界，有晶莹玉洁的空旷大厅，有曲折幽深的地下迷宫，给人以幽静、粗犷的自然美感受。洞内倒悬的石钟乳，挺拔的石笋、石柱，形态万千，色彩瑰丽；再配以五颜六色的灯光，使人进入洞中，好似进入了“梦幻世界”、“人间仙境”。我国著名的溶洞很多：广西有芦笛岩、七星岩、伊岭岩、都乐岩；贵州有天池龙宫、打鸡洞、犀牛洞、乾宏洞、地下公园；浙江有瑶琳仙境、灵栖洞；江苏有善卷洞、张公洞；广东有七星岩、凌霄岩、通天岩；福建有玉华洞、玉虚洞；江西有龙宫洞；四川有天泉洞；北京有石花洞。

1. 善卷洞 位于江苏宜兴，有上、中、下、水四洞，洞洞相

通。中洞是一个天然石厅，可容纳 2 000 人。洞内高 7 米的石笋兀然矗立，有中流砥柱之势；上洞雾气弥漫，冬暖夏凉，终年气温 23 左右；下洞飞瀑流水，直泻悬崖；水洞可泛舟遨游，水、石、灯光交相辉映，好似一座水晶宫。

2. 织金洞 距贵阳市 152 千米，全洞包括 9 大片、19 厅、49 室、114 个景点。在 30 余万平方米的景区内，最大厅堂占地 10 万平方米。洞内处处是千姿百态、绚丽多彩的岩溶世界。“卷曲石”、“银雨树”、“蠕虫石”、“灵芝石”、“水蘑菇”等溶积、结晶、堆积的岩溶洞穴形态多达 120 种，几乎包括了世界上所有的岩溶类别，是不可多得的溶洞旅游胜地。

地表水对地面岩石的溶蚀形成了多姿多态的怪石。位于昆明东南 120 千米的路南石林，方圆 3 万公顷，遍地怪石凌空，奇峰竞秀。这里石头有的如笋似柱，有的像剑刺青天，有的似古塔耸立，有的如母子相偎，有的像老幼闲坐，有的似壮士相搏。最富魅力的是如鸟似兽的怪石，或昂首，或嘶鸣，或奔腾，或跳跃，或逗趣，生动逼真，情趣盎然。千姿百态的石头与动人的神话故事相结合，更显得栩栩如生。

## 海岸风光

海岸空气清新、阳光和煦、景色旖旎、沙滩广阔、岛屿棋布、气候宜人，向来是旅游者趋之若鹜的地方。我国海岸线绵延万里，类型多样，有许多海滨浴场和避暑胜地。

1. 大连 大连的海滨，山海相映，景色秀丽，开辟有多处公园。星海公园有广阔的沙滩，可容纳二三万人游泳。老虎滩公园的浴场以水清多礁为特点，喜欢潜泳的游客可在此潜入海底，探索崎岖多石的海底秘密。从海滨乘船到棒槌岛，游船在礁石林立的水域中穿行，就像在童话世界中漫游。

2. 北戴河 南濒渤海湾，距秦皇岛 15 千米。这里浪平沙细，山林葱茏，海水湛蓝，岸边楼群林立，各种风格的建筑物，掩映在奇花异草之间，是我国极富盛名的海滨避暑游览胜地。

3. 山海关 是紧扼东北、华北咽喉的要冲，古为兵家必争之地，素有“两京锁钥无双地，万里长城第一关”之称。这里地势高峻，海天开阔，是登高望海的理想地方。

4. 青岛 依山临海，有“东方瑞士”之称。主要风景点有栈桥、小青岛、八大关、鲁迅公园、中山公园、海水浴场。栈桥由岸边直伸入海，长 420 米。从栈桥南望大海，浩瀚无垠，海天一色。北望市区，绿树红瓦，分外妖娆。青岛共有 6 个海水浴场，以汇泉海水浴场最大。在长约 600 米的浴场沙滩上，100 多幢风格迥异、色彩鲜明的海滨浴室鳞次栉比。该浴场夏季每日可容纳 25 万人次来此弄潮戏水。

5. 蓬莱阁 面临渤海，雄居丹崖。十多座殿宇、台亭如众星拱月，簇拥着山颠的蓬莱阁。这里的海市蜃楼是闻名中外的海上奇观。

6. 厦门 是一座美丽的海滨城市，有鼓浪屿、南普陀、集美学村、万石山公园等名胜古迹。鼓浪屿四面环水、环境幽雅、林木葱翳，素有“海上花园”之称。登上岛屿最高处的日光岩，眺望四周，云海茫茫，风景独佳。日光岩山腰有民族英雄郑成功操练水师的“水操台”旧址。菽庄花园以《红楼梦》中的“怡红院”为蓝本，利用天然地形，借山藏海，巧为布局，成为名园。

7. 三亚 位于海南岛的最南端，为我国避寒旅游城市。有鹿回头、大东海、天涯海角、牙龙湾、落笔洞等景点。天涯海角游览区，海天一色，奇石磊磊，自古就是险关要隘，现已开辟成著名的风景区。牙龙湾具有阳光、海水、沙滩、高山四大优势。它依山面海，湾口宽 7~8 千米，凹深 6 千米，每年有 300 天以上的

日照，湾内波平浪静，海水清澈见底，自然风光优美。

### 奇花异木

植被，尤其奇花异木，同山、水等景物巧妙组合，起着美化环境、点缀景色、净化空气、调节气候、烘托气氛的作用。我国地形复杂，气候多变，物种繁多，有许多世界独特的奇花异木。

我国的许多树种堪称珍贵，具有很高的观赏价值。如水杉、银杏、银杉等等，在世界其他地方已经灭绝，只有我国尚有残存，被称为“活化石”。陕西黄陵县桥山脚下黄帝庙内的轩辕柏高近 20 米，下围 10 多米，传说为黄帝亲手栽种，被誉为“世界柏树之父”。山东莒县商代的老银杏树年逾 5 000 岁，高 25.4 米，树荫面积 0.07 公顷，树干 8 人才能合围。台湾阿里山一棵古老的红桧树，已有 3 000 多年树龄，高 52 米，树围 23 米，被誉为“神木”。还有黄山的迎客松，庐山的“三宝树”，天目山的天然银杏林，龙潭的“三异木”，南岳的松径，蜀道的柏林和孔林内的两万余株古树，都以自己的雄姿美态为山川添色，为大地增辉。

长白山保护区的原始温带天然林，武夷山和广西花坪的中亚热带常绿阔叶林，鼎湖山的南亚热带季雨林、雨林，西双版纳的热带雨林中的许多古珍稀树种，均具有很高观赏价值和科学考察价值。

奇异的花木，可以装点园林，美化环境，提高旅游价值。牡丹雍容华贵，被尊为“国色天香”。山东菏泽、河南洛阳的牡丹花会，是人们争相观看的佳景。梅花芳香素洁，秀丽多姿，在冰天雪地中，先天下而春，被誉为“百花之魁”；苏州的邓尉山、杭州的放鹤亭、无锡的梅园被称为三大赏梅胜地。月季享有“花中皇后”之美誉，天津市的南运河及子牙河一带是我国著名的“月季之乡”。天津、常州、西安、大连、郑州等地都已将月季定为市花。

还有红彤彤的木棉花，绽蕾吐艳的山茶花，俏丽动人的兰花，婀娜多姿的水仙花，群芳斗艳的菊花，清香扑鼻的茉莉花等，都是价值很高的观赏花卉。

## 珍禽异兽

珍禽异兽作为一种旅游资源，虽不像植物那样可以构筑一个区域的景观特色，但可以活化环境，满足游人的猎奇心理，给周围景观增添勃勃的生机。我国动物种类繁多，拥有量大。大熊猫、金丝猴、白唇鹿、扬子鳄、白鳍豚、丹顶鹤等均为世界珍稀动物。大熊猫是世界著名的珍稀了遗动物，我国动物界的“国宝”，现仅残存于岷山、邛崃山、大凉山和西秦岭地区。扬子鳄也是驰名世界的珍稀动物，现仅分布于长江中下游的江苏、安徽、浙江三省毗邻的低山丘陵水域。白鳍豚享有“活化石”的佳誉，仅分布在洞庭湖及长江中下游至钱塘江一带。金丝猴属我国一类保护动物，生活于陕南、川、甘、云、贵及鄂西北的深山密林中。丹顶鹤也是我国一类保护动物，冬天在温暖的江南过冬，春天又飞到北国。这些珍稀动物仅在某些城市动物园中少量驯养，但却引来了无数游客青睐。

我国某些地区由于历史或自然的原因，往往形成独特的动物天堂。如我国鸟类分布广泛，观鸟胜地很多。齐齐哈尔市的扎龙自然保护区，是 209 种鸟类栖息的乐园，其中属国家重点保护的鸟类就有 35 种。每年 4~5 月和 8~9 月为最佳观鸟季节。辽东半岛最南端的老铁山素以“候鸟的宾馆”著称，每年秋天，这里聚集着数十万只的候鸟，其中大天鹅、丹顶鹤、鸳鸯均是国家重点保护的珍禽。我国其他观鸟胜地还有：鄱阳湖候鸟保护区、长岛鸟类自然保护区、盐城珍禽自然保护区、青海湖鸟岛、宁夏青铜峡黄河鸟岛、广东新会“小鸟天堂”等。除了鸟类外，其他动物

也有许多观赏胜地。如大连附近的蛇岛、海南的猴岛、台湾高雄的蝴蝶会、衡山龙池的蛙会等，皆引起游人的浓厚兴趣。龙池蛙会，可谓一大自然奇观。每年惊蛰至春分期间，成千上万的蛙类，从四面八方赶来龙池相会，把水池挤得满满的，你跳我爬，又挤又压，有的还扯开喉咙“引吭高歌”，鼓噪之声震撼山谷，远传数里。

## 文物古迹

旅游者不仅渴求欣赏大自然之美，而且还热望回溯历史，寻找古迹，增长见识，陶冶身心。我国是一个文明古国，祖先为我们留下了极为丰富灿烂的文物古迹。

经过考古工作者的努力，我国已挖掘出许多有价值的古人类遗址，如周口店遗址、丁村遗址、仰韶村遗址、半坡遗址、郑州商代遗址、殷墟与丰镐遗址等。位于北京郊区的周口店猿人遗址，是一个巨大的天然洞穴，大约在 50 万年前就成了“北京人”的栖身之所，他们相继在洞中住了 30 万年。现在建成的“北京猿人展览馆”，连同遗址向国内外游人开放。全国还有许多古遗址均开辟为旅游景点。

古代帝王陵墓，对国内外游客具有强大的吸引力。位于陕西黄陵县桥山的黄帝是中华民族历史文化的渊祖，全国重点文物保护单位。陵园内有陵墓、轩辕庙、古碑及黄帝亲手所植的柏树，现在，每天来此谒陵者络绎不绝。秦始皇陵位于陕西临潼县骊山，史书记载，该墓地建筑宏伟，墓中以水银造江河，以鱼膏为灯烛，奇珍异宝，不可计数。现已在陵墓东侧发现三处兵马俑坑，其一号坑内有如真人真马般的高大兵马俑 6 000 多件，为罕见的艺术珍宝。唐代十八陵散布在陕西渭水之北，普遍采取“因山为陵”，气势雄伟。其中以唐太宗李世民的昭陵规模最大，占地 2 万公顷，陪葬

墓 200 多座。而唐高宗与武则天的合葬墓乾陵，最为雄伟，是唐陵中保存最完整的一座，尚未被盗或挖掘。北京的明十三陵中，数长陵地面建筑规模最大，保存最完好；定陵现已发掘，其地下宫殿壮观、豪华，出土大量珍贵文物。全国古代帝王陵墓不计其数，各有特色。

## 历史名城

我国历史悠久，人口稠密，形成了许多历史名城。这些名城有不少光辉灿烂的人文景观，吸引着众多国内外游客前来观光。

北京、西安、洛阳、开封、南京、杭州是中国的六大古都。早在周代，北京就是燕国的国都，以后辽、元、明、清都先后在此建都。气势雄伟的长城，辉煌壮观的故宫，景色优美的园林，环境幽静的四合院，常使游客留连忘返。西安是十一个王朝的古都，主要景点有：钟鼓楼、碑林、大小雁塔、华清池、半坡博物馆和秦陵等。洛阳有九个朝代在此建都，龙门石窟、白马寺、王城、汉魏故城遗址、隋唐故城遗址、关林等均是著名旅游点。开封有七个朝代在此建都，铁塔、相国寺、禹王台、龙亭等都是有名的旅游胜地。南京也是我国古都之一，主要风景点有钟山、中山陵、明孝陵、雨花台、灵谷寺、玄武湖、莫愁湖等。杭州是吴越和南宋的都城，其美丽的西湖十景和新十景，构成了一幅幅秀丽的天然画卷。

1982 年 2 月，国务院公布了 24 座城市为第一批历史文化名城，除了以上六大古都外，还有 18 座城市。它们不但历史悠久，而且还以不同旅游特色吸引游客。承德市四周群山环抱，奇峰耸峙，气候凉爽，景色优美，是著名的避暑山庄。大同市的云冈石窟，以气魄雄伟、内容丰富而著称。苏州市是我国著名的园林风景城市，留园、拙政园、狮子林、网师园、怡园和沧浪亭等大小

园林，集中了我国南方园林建筑艺术的精华。扬州的瘦西湖窈窕曲折，有西子的娇媚，无五湖的浩荡，所以为游人所乐道。绍兴有鲁迅故居、禹陵、兰亭、东湖、鉴湖等名胜。泉州为东南沿海文化古城之一，开元寺、东西塔、清真寺、老君岩、洛阳桥都是名胜古迹。景德镇是中国瓷都，来此旅游的人每每被其精湛的陶瓷艺术所陶醉。曲阜的孔府、孔庙、孔林是全国重点文物保护单位。江陵的名胜古迹有纪南城和荆州古城等，纪南城是楚国的都城郢的旧址，荆州古城相传为三国关羽所筑。长沙东有浏阳河汇入，西有岳麓山屹立，五岭峙其南，洞庭汇其北，是一座风景秀丽的城市。广州是一座古老而又美丽的城市，镇海楼、三元里、黄花岗、中山纪念堂、白云山等均为著名景点。桂林市有 2 000 多年的历史，“桂林山水甲天下”是古往今来赞美桂林奇景的佳句。成都自古有“天府”之称，著名景观有武侯祠、杜甫草堂、望江楼、王建墓等。遵义是贵州第二大城市，遵义会议的光辉业绩赋予遵义古城新的活力，使它成为中国革命史上的一座英雄城市。昆明常年繁花似锦，被誉为“春城”、“花都”其风景名胜星罗棋布，有西山、滇池、大观楼、翠湖、圆通山、黑龙潭、金殿等。大理有“东方瑞士”的美称，下关风、上关花、苍山雪、洱海月为大理四景。拉萨是历史悠久的古城，旅游胜地有布达拉宫、大昭寺、罗布林卡等。延安是中国革命的圣地，中国共产党在延安领导了举世闻名的抗日战争和解放战争，延安的凤凰山麓、杨家岭、枣园、王家坪、南泥湾等都成了革命的旧址。

### 宗教圣地

宗教圣地往往风景优美、建筑特殊，所以常成为旅游的热点地方。历史上佛教对我国文化产生了广泛、深远的影响，佛教遗迹遍布大江南北。佛教的三大建筑——寺庙、石窟、佛塔均是重

要的旅游资源。

1. 寺庙 佛教寺庙建筑布局严谨，古朴肃穆。其布局沿中轴线安排，前为山门，门内左右为钟鼓楼，正面是天王殿，再进即为大雄宝殿，最后是藏经楼，以及僧房、禅堂、斋堂等。

洛阳白马寺为我国第一座佛寺，誉为“释源”（佛教发源地）和“祖庭”（祖师庭院），建于东汉永平十一年，距今已 1 900 年。在白马寺门前，驮经的白马石雕像至今仍保存完好。布达拉宫屹立在拉萨市红山上，它依山垒砌，直到山顶，与山丘浑然一体，宫殿全部为木石结构，殿顶覆盖镏金铜瓦，宏伟壮丽，金碧辉煌，举世罕见。河南嵩山少林寺是我国最大的禅宗寺院，唐初，少林寺僧因助太宗讨伐王世充有功而大受封赏，禅宗与少林拳名声大振，少林寺被誉为“天下第一名刹”。全国佛教寺庙之多，犹如灿烂群星，数不胜数。

2. 石窟 随着佛教的兴盛，集古代绘画、雕刻艺术之大成的石窟也蓬勃兴起，遍布全国。最著名的有三大石窟——莫高窟、云冈石窟和龙门石窟。甘肃敦煌的莫高窟，从前秦至元代，相继在南北长 1 600 米的鸣沙山崖壁上密密层层地建造了 492 个洞窟。每个洞窟有彩绘的塑像和以佛教故事为题材的壁画。全部壁画长达 25 千米 总面积约 45 000 平方米。莫高窟丰富的艺术内涵、高超的绘画彩塑水平以及巧夺天工的建筑，堪称中华民族石窟艺术宝库中的一颗璀璨明珠。洛阳的龙门石窟，既有北魏佛教艺术的风采，又有唐代的特色，堪为世界佛教艺术的精华。大同的云冈石窟，雕有佛、菩萨等大小石像约 10 万个，宛如一个佛国世界。

3. 佛塔 我国的佛塔虽源于印度，但又有自己的特点，即把中国原有的亭台楼阁建筑特点运用在塔的建筑中，创造了各种形式的名塔。河北定县开元寺塔，建于北宋年间，塔高 84 米，是我国现存最高的砖塔。山西应县木塔，建于辽清宁二年，高 67 米，

是我国现存最古老、最高的木构塔，也是我国古建筑的瑰宝。西安慈恩寺内的大雁塔，是唐玄奘设计建造和翻译佛经的地方。杭州六和塔是全国重点保护文物，外观 13 层，内部 7 层，远远望去，霞光塔影，风姿绰约。苏州的虎丘塔，七级八面，内外两重，精致玲珑，因塔基北端下沉而成为我国倾斜度最大的砖塔，被国外一些建筑学家称为“中国的比萨斜塔”。



# 旅游审美

旅游不单纯是游山玩水，也是一种审美活动。人们在欣赏美景的过程中，培养自己对祖国山河的热爱，对美好事物的热爱。旅游的审美对象是具有美感的自然景观和人文景观。旅游的审美活动是以自然美感为主体，以人类文化景象为内涵，采取各种观赏方式，欣赏自然美、艺术美和社会美。旅游的审美活动涉及美学的基本知识和审美欣赏方法。旅游者具备一些美学知识，在旅游中才会得到更深层次的美的享受和质的收获。

## 自然风景特征

自然山水变幻多样，山山有别，水水不同，从美学角度可以概括为雄伟、险峻、奇特、幽静、旷远等特征。

雄伟是指景物形体高大雄伟，气势磅礴。如泰山之雄伟，就是指它高大沉稳的形体、陡峭险峻的山势、巍峨挺拔的雄姿以及凌驾于众山之上的气势。当你攀上南天门，登上瞻鲁台，上观苍天，东望大海，就会从内心发出“雄伟如斯”的观感。

险峻是指景物形态陡峭危绝，突兀奇拔。比如华山，宛如一方天柱，挺拔于秦岭山前诸峰之中。千尺幢，百尺峡，“鹞子翻身”，“长空栈道”等地段几乎要垂直登攀，一失足便有粉身碎骨的危险。“无限风光在险峰”，只有不畏艰险，勇于登攀的人，才能领略到大自然风光的险峻之美，才能获得不寻常的美感体验和享受。

奇特是指景物形态的新奇怪异、曲折多变。黄山之奇在于怪石、奇松、云海、温泉。黄山每座山峰都由怪石构成，大峰磅礴，小峰重叠，主峰突出，群峰簇拥。奇松或立、或卧，或先曲后仰，或盘屈倒挂，给整个黄山增添了万般奇色。云海飘散如烟，汇聚如棉，真是神奇美妙。泉水也久雨不溢，久旱不涸。

秀丽指景物具有清丽、秀朗、明快、柔媚、娴雅的特色。秀丽的山水，地表必须具备茂盛的植被，以便呈现盎然的生机。峨眉山的素以秀丽著称，其植被茂密，色彩葱绿，清溪碧泉，轻岚雾雨，所以有“雄秀西南”之称。宋代，人们就作出了“西北之山多浑厚，东南之山多奇秀”的评价。东南山水，像黄山的奇秀、庐山的清秀、雁荡山的灵秀、武夷山的神秀、富春山水的锦秀、西湖的媚秀，都带有秀丽的特点。

幽静是指山水环境的幽深、清静、淡雅、安谧。这种景观多

位于丛山深谷之中，伴有古木参天，视线范围小，光线暗弱，空气洁净。四川灌县的青城山素以幽静著称于世，其层峦叠嶂、幽谷纵横；古木参天、浓荫蔽日；清溪见底、山泉环流；蝉鸣鸟啼、悠扬婉转，形成幽深、恬静、清新的空间环境。

旷远指空旷、开阔、辽远的景观特征。大江、大海、大湖、平原、草原、沙漠、天空等均具有旷远的特征。“天苍苍，野茫茫，风吹草低现牛羊”“孤帆远影碧空尽，唯见长江天际流”“秋水共长天一色”等诗句，都是对旷远景观的写照。旷远的景观能使旅游者心旷神怡、胸怀博大，视野开阔。

### 风景动态观赏

动态观赏是游人在移动中对景物进行的观赏，这是旅游审美活动中广泛应用的一种方法。游人在游览中，沿着一定的风景线，采用徒步、乘车、泛舟等形式观赏流动变幻的风光胜景，因为不同的速度导致不同的景观变化，而不同的景观变化又影响了观赏者的感受。所以不同的动态游览方式，欣赏的效应差别很大。

徒步游览是一种慢速度的游览，人与风景没有阻隔，游人徜徉景区，悠然自得，亲切感突出，立体感较强。许多景物具有连续性的空间序列，徒步观赏时可以循序渐进，了解景物的整体性。有的景物可移步换景，从不同位置和角度观赏，可以收到不同的效果。如雁荡山的一帆峰，从不同位置看，可出现一支香、一支笔、啄木鸟、剪刀、夫妻、天柱等景象。徒步观赏是动态欣赏的主要方式。

乘车观赏是一种快速的游览，车外景色瞬息万变，一闪而过，令人目不暇接。这种游览特点是景物与人的距离较远，景物向后移的速度较快，出现连续而有节奏、丰富而有整体的观感，游客可以感受到流动的美感和欣赏景物朦胧的轮廓。但乘车观赏只能

粗浅领略，不能细看，所以适用于旅游途中或景区范围较大、视野较开阔的地区。

乘船观赏是一种在海上、江河上、湖泊上特定的游览方式。由于舟船速度较慢，加上各种水景的密切配合，随着缓慢的、依次出现的美妙景色，游客会获得特殊的动态欣赏乐趣。

## 风景静态观赏

静态观赏就是游客在某主要景点停留下来，仔细观察品味周围的景致。这种观赏形式时间较长，感受量较大，便于体察感悟或想象理解对象的审美价值和内涵。

静态观赏可采用登高极目远眺法，凭借高处广阔的视野，观看山水的气势、景区的全貌，慢慢观赏远处的群峰、河流、树林、高楼大厦，给人一种“会当凌绝顶，一览众山小”的感觉。也可采用近览细品法，近观景物的姿态，深研岩性的特征，细赏水中的游鱼，亲闻花卉的芳香，使人顿觉身临其境，获得美好的真实感和亲切感。还可以采用触景生情观赏法，即由观赏山水景物想起曾经感知过的某些事物，从而激起情绪上的心理活动。人们常由挺拔的青松想象到革命先烈坚贞不屈、视死如归的英雄气概；由荷花出污泥而不染的特性想象刚正不阿、廉洁奉公的人品；由泰山的雄伟壮丽想象到中华民族的伟大。这些“触景生情”的观赏方法，赋予了自然以深刻的社会内涵，从而增添了观赏乐趣。

## 风景观赏时机

自然风景总是处在不断变化发展的过程中，大自然丰富多彩的美也不是静止凝固的。一年中的草木枯荣变化，使得风景也有四时寒暑变化。“春山艳冶而如笑，夏山苍翠而如滴，秋山明净而如洗，冬山惨淡而如睡”。一天中太阳的东升西落变化，使得景观

也有旭日如桔、骄阳似火、残阳如血的变化。短时间的气象变幻，也会使湖泊时而“阴风怒号，浊浪排空”，时而“一碧万顷，波澜不惊”。可见许多风景是有时间性的，只有在一定时机才为观赏者所领略。

季节更替、山色变幻、日月升降、峰峦起伏、潮涨潮落、花开花谢都会引起景观变化，旅游者要把握住观赏的最佳时机。例如观看钱塘江涌潮，应选在农历八月十八日才最为壮观。又如乘船顺流而游三峡，途中景观层出不穷，常有船过景移、时过景迁的现象。不少景观都只有瞬间一瞥的观赏时间，失之交臂，则难以追补。游人也可根据自己的爱好，选择时机。如游杭州西湖，有人喜欢春日之晨观看“苏堤春晓”此时六桥烟柳笼纱，几声莺啼，报道苏堤春早，风光尤为秀丽。有的喜欢夏季观赏“曲院风荷”，此时红莲、粉莲、白莲等各种荷花竞相开放，清香四溢，使“曲院风荷”成了“芙蓉万渠香斛”的游览胜地。有的喜欢选择冬季雪后观赏“断桥残雪”，此时伫立桥头，欣赏残雪所成之景与水中倒影互相辉映，斑斓成趣，姿态横生。有的喜欢傍晚观赏“雷峰夕照”，此时夕阳西下，彩云缭绕，塔影幢幢，形成了“雷峰夕照”的优美景色。有的喜欢夜晚泛舟湖上，观看“三潭印月”，此时皓月当空，岸边叠石参差，水面亭楼倒影，湖边垂杨拂波，好一派“月光映潭，影分为三”的美丽景象。

## 园林布局

园林主要由建筑、山水、花草、树木等组成，是综合的艺术体，需要一定的文化艺术修养，才能了解它、欣赏它。

西方园林布局多采用规则式，其特点是：地形经过整平，山地筑成台地；水体多具有几何形体的水池和喷泉；植物修剪成几何状。我国园林多采用自然式布局：地形完全任其自然，有高低

起伏；水体的轮廓为自然曲线，是自然界溪流、瀑布的艺术再现；植物也较为自然。我国园林布局还采用划分景区的办法，即每个景区都有独立的景观主题和特色，以便以鲜明的个性给游览者留下深刻的印象。主题可以是山水，也可以是建筑、花草、树木、假山、古迹等。不同题材的景点将园林分为若干层次，园林空间分隔的层次越丰富，其给人的空间感就越强烈。突出景区观赏主题，并不等于忽视次要的景观形象。次要的景观尽管是陪衬，但却是必不可少的。景区划分宜有主有次，主次分明，相互配合，使整个园林环境错落有致，富于变化。景区的空间多用长廊、粉墙、花窗、屋宇、假山分隔，但又隔而不断，相互映衬，使园林景观有开有合，虚实相间，富于层次感和曲深感。

## 园林构景

构景就是将各种景物在一定的有限空间内布局安排，组成一幅幅画面的方法。构景常采用借景、隔景、障景、框景、夹景、漏景、添景等方法。

1. 借景 借景是我国园林艺术的传统手法，是在视力所及的范围内，把好的景观组织到观赏视线中来，使园林空间扩大，层次增加，景色丰富。借景的目的是化自然或他人之物为我物，增添园林的自然意趣。早期的借景，多指借自然山水之景。如陶渊明的“采菊东篱下，悠然见南山”，借的是庐山这一大背景。以后也可借人工建筑物。借景可因距离、视角、时间、地点等因素而分为远借、近借、俯借、仰借等。我国大江南北的著名园林，它们的借景，无不具有鲜明而独特的地方特色。例如颐和园以玉泉山和西山为借景，济南大明湖以千佛山为借景，承德避暑山庄以环山及外八庙建筑为借景。

2. 隔景和障景 隔景是用假山、围墙、大建筑、疏林、竹幕

等把园林景色隔开，使园林布局含蓄，造成“山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村”的意境。如在园林入口处用高建筑物或假山遮挡视线，而绕过建筑物或假山之后，主景区即呈现在眼前，达到欲扬先抑、欲露先藏的目的。障景是起遮盖与园景不协调的景物或建筑的作用，使游客视野内的整个景观和谐完美。

3. 框景、夹景、漏景、添景 框景是利用亭框、门框、洞口等把无关景象遮盖住，在框内呈现出集中、鲜明的景色，恰似一幅天然的图画。如扬州瘦西湖钓鱼台小亭有四个圆洞门，游人在一定角度可通过两个圆洞同时框进两幅画面：一为白塔，一为五亭桥。夹景，是将左右两侧较一般的景观用树丛、山石、建筑物等隐蔽起来，以突出中间部分的景观，起着障丑丑美的作用，还可增加景观的深远感。漏景，指通过花墙、疏林、柳丝等遮掩，使景物隐约可见，给人以“犹抱琵琶半遮面”的感觉。添景，是指为了增加主景的立体感，在近处添加些景物，如垂柳、花卉等，使全景更具层次感。

## 园林风格

园林风格，也就是园林个性，它体现园林的不同特色。我国园林的风格类型大体分为三种，即皇家宫苑、私家园林和寺庙园林。

1. 皇家宫苑 皇家宫苑是历代皇帝营造，供皇室享用的花园。其特点是占地宽阔、规模宏大、建筑雄伟、设计巧妙、文物丰富。它是我国园林艺术杰出的代表，体现了我国园林艺术的独特风格。如颐和园是东方古典园林艺术的典范，在世界园林史上具有很高的地位。以佛香阁为中心的建筑群落，有机地错落于万寿山的绿荫之中，富丽中带有清雅，显得层次清晰、和谐统一。昆明湖开阔坦荡，沿岸风光旖旎，长堤垂柳，楼亭奇趣。湖岸与山

麓间的长廊可纵观山光水色，又起分隔景区的作用。且秀石满园，造型巧妙，真可谓“片石成景，寸石生情”。使颐和园给人以开阔、壮丽、雄浑、深沉、幽静的感受。

2. 私家园林 私家园林在杭州、苏州、扬州、南京、嘉兴最多。由于空间所限，私家园林在布局上善于借景，以扩大“咫尺山林”的观赏空间，又常用廊、墙、窗等来隔景，以拓展园林层次。另外，私家园林受文人画家的影响，追求诗情画意，往往与匾额、楹联、绘画、诗词等艺术美相结合，形成一种清新、自然、高雅的艺术风格。苏州园林具有典雅秀丽的风格，园中没有真山真水，全凭人工叠山理水的本领而创造出连绵不绝的山和永不干涸的水来。这些园林往往受环境的制约，空间小，占地少，于是运用藏与露、虚与实、动与静、疏与密等手法拓展空间。园中的亭台楼阁，既是组织景观序列的空间实体，又具有可住、可行、可观的实用功能。

3. 寺庙园林 寺庙园林是以寺庙为中心修建的园林。因受宗教艺术的熏染，寺庙园林往往蒙上一层神秘的色彩。它们多建于山奇水秀的名山胜景之中，其自然景观绮丽迷人，加之建筑精美，气势宏伟，更增添了静谧、肃穆、神奇、迷离的色彩。寺庙园林布局严谨，强调中轴线，与寺庙建筑相协调；再伴以青烟袅袅、钟声阵阵，使人感受到深沉、古雅、超脱的魅力。如北京的潭柘寺，位于群山之中，前后左右都有对称的山峦，有淙淙的流水和各种花草树木，景色秀丽。其寺庙建筑十分精美，中路各殿堂高低交错、宏敞开阔；右路是庭院式建筑，幽雅别致；左路是寺院式建筑，古朴端庄。

## 古代建筑欣赏

我国古代建筑是劳动人民的智慧结晶，是我国古代光辉灿烂

的文化遗产。我们在旅游中会遇到丰富多彩的古代建筑，但无论怎样变化，总离不了殿、亭、台、楼、阁等基本形式。

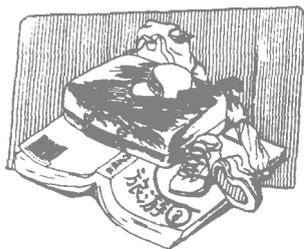
1. 殿 殿是古代建筑中最高级的形式，是帝王居住或供奉神佛之所。如故宫的宫殿，佛寺的大雄宝殿等。殿都有一条明显的中轴线，中轴线的中心是帝王“唯我独尊”的象征。殿的屋顶可分为庑殿式、歇山式、悬山式和硬山式等式样，而以庑殿式为最高等级。故宫的太和殿就属庑殿式，是当时最高皇权的象征。

2. 亭 亭是古建筑中最常见的一种形式。亭的形状可分为圆形、方形、五角形、八角形和扇形等。有的亭因诗成名，如爱晚亭；有的亭造型别致，如扬州的五亭桥，五亭相连，形似莲花，亭桥结合，别具风貌；有的亭金碧辉煌，富丽豪华，如颐和园的廓如亭，由内外三圈 24 根圆柱、16 根方柱支撑，面积达 130 多平方米。

3. 台 台是高而平的建筑物，是古代较为常见的一种建筑形式，在人们的心目中占有较高的地位，可供眺望、游观、比武、祭祀之用。北京天坛公园的圜丘坛即是台的一种形式。圜丘坛的外面有两道坛墙，第一重为方形，第二重为圆形，象征“天圆地方”。坛高 5 米多，共分三层，每层四面各有台阶九级，每层周边都有汉白玉栏杆，每个栏杆的栏板都有精雕细刻的云龙图案。过去每年冬至，皇帝都要在此祀天。

4. 楼 楼是指有两层以上的高大建筑物。具有高而壮、高而秀的特点。我国的三大名楼岳阳楼、黄鹤楼、滕王阁就是楼的代表。岳阳楼临洞庭湖而建，楼高三层，纯木结构，素有“洞庭天下水 岳阳天下楼”的盛誉。黄鹤楼 1985 年重建于武汉蛇山之颠，楼高 5 层，黄瓦红楼，飞檐翘角，瑰丽辉煌。滕王阁位于赣江之滨，具有“房台耸翠，上出重霄，飞阁流丹，下临无地”的雄伟气势。

5. 阁 阁指四周设榻扇或栏杆回廊，是远眺、游憩、藏书和供佛之用的楼房。我国名阁很多，结构造型各有特色。佛香阁耸立于颐和园的万寿山上，阁高 41 米，八面、三层、四重檐，阁内有八根铁梨木大柱子直贯到顶。佛香阁不但是颐和园的标志，而且是我国古建筑中的精品之一，具有很高的建筑艺术价值。



## 旅游准备

旅游是一件很惬意的事情，它能把旅游者带进一个新奇的世界；但也使旅游者处于与原来迥然不同的生活环境中，遇到这样那样的不便和困难。要想在旅游中过得舒适愉快，玩得开心尽兴，达到预期的目的，旅游前做些准备、拟定适宜的计划是十分必要的。旅游计划是否周全、缜密、合理，直接关系到整个旅游活动的成败。只有做好精神上、物质上的充分准备，才能防止发生意外，避免不必要的麻烦，从而高兴而去，满意而归。

## 旅游资料

当你赞美阳朔的“碧莲玉笋世界”时，你是否知道大自然是如何雕琢这人间仙境的？当你屹立“赤壁”之上时，你心中是否闪烁着当年周瑜大破曹军的火光？当你畅游长江三峡，仰望美丽的神女峰时，你是否听过仙女望夫的动人传说？如果你在游览这些景点之前已经阅读了有关资料，你就会体会到目未曾见、事已先领、足未出户、心即神往，到实地游览时，就会有身临其境、回味无穷之感。

旅游者在启程前，应该查阅有关游记、图书、报刊等资料，了解旅游区的概况。首先要查阅自然地理状况，了解旅游区的气候、地形、植被、水文等情况，以便弄清旅游区的自然风景特点，以及景观形成的常识。了解气候可以帮助决定应该携带哪些行装。此外，还要弄清沿途交通状况，途经哪些地方，采用什么样的交通方式比较合适。出发前要读熟地图，搞清大体旅程及所需的时间等。有可能还要查阅旅游区的历史概况、人物传说、奇闻轶事，了解目的地附近景区的组合情况，如有哪些名山胜水、文化古迹、名人故居、风俗人情等。也可看些有关的文学作品、传说故事等书籍。最好还要带上导游书和图，这样到实地可按图游览，凭书赏景。如果我们旅游前阅读了有关资料，欣赏景点时就会增添无穷的乐趣，从而获得深层次的收益。

## 旅游行装

外出旅游是轻松愉快的事情，但是，旅游行装如果考虑不周，不是成了累赘，就是缺这少那，旅游中会感到诸多不便，甚至会半途而废，扫兴而归。

旅游行装要把握“少”而“全”的原则。“少”就是可带可不

带的物品，坚决不带。所带物品要小巧玲珑，有多用功能，这样在旅游中才能行动自如，不被行装所拖累，避免弄得精疲力尽。

“全”是十分必要物品，一定要带全，不要嫌麻烦。如雨季旅行必须带雨具，到寒冷地区旅行要带足御寒衣服。不要因为贪图省事，而使旅游计划落空。

中、长途旅游必须准备一个结实牢固的背包。背包最好要背、提两用。背时可将行装重量均匀地分散到背部和双肩上去，双手可以腾出，进行其他活动；提时可以使肩膀休息，胸部放松。二者轮流使用可以延长背带寿命。当一方损坏时，另一方还可继续使用。背包最好应有防水防扒手的功能，还须有较多的小口袋，以便物品分门别类，用时就不会翻箱倒柜，折腾一番。在城市旅行，路面平坦，可以选择带轮子的旅行箱。

旅游时衣服穿戴漂亮大方无可非议，但要讲究舒适、方便、保暖、透气。一般内外衣有两套换洗，保持个人清洁即可；御寒衣服可根据个人体质和旅游区气候，酌情携带。夏季时我国南北温差不太大，所以不必带太多衣服，但到山地旅游则要增带御寒衣服。喜欢游泳的旅客可带泳衣、泳裤。冬季我国南北温差悬殊，要根据往北还是往南旅游线路决定所带衣服。冬季带够御寒衣服很重要，不要因着凉生病而影响旅游计划的顺利实施。

旅游鞋袜是否合适，对旅游效果有直接的影响。旅游鞋要选择具有柔软、防滑、结实、高帮的特点。柔软可使走路轻快，防止腿脚扭伤和疲劳。防滑的鞋底对老年人尤为重要，对年轻人来说在险要地段行走可防止发生危险。结实的鞋子才能适应长途跋涉需要。高帮鞋不容易进杂物，还可避免鞋口磨脚、掉脚等麻烦。袜子以线袜为宜，它不仅有良好的吸汗作用，还可调整脚与鞋的间隙，减少磨擦。

旅行时还需携带必备的日常用品（如针线、小刀、小手电筒）、

证件（如身份证、工作证）、雨具、应急食品、饮料和药品等。

## 旅游方式

旅游的方式多种多样，可以根据个人爱好、身体素质、经济状况等进行选择。

1. 组团旅游 团体旅游是一种很好的旅游形式，国际和国内均普遍开展。由旅行社组团旅游越来越受到旅游者的欢迎，因为这种形式的旅游对于一般旅游者，特别是初次出门的旅游者来说，最大的优点是食、宿、行、游全由旅行社办理，免得旅游者每到一个地方又是找旅馆，又是购车票，整天晕头转向，得不到很好的休息。由旅行社全部包办，可以省去许多的麻烦和辛苦，从而轻松愉快地游览。旅行社对旅游线路了如指掌，行前就作了精心安排，旅游者可避免线路重复，用最节省的时间完成旅游计划。旅行社对组团旅游一般都配备一名具有旅游常识、办事能力强的导游带领。每到一个景点，由于有导游引人入胜的讲解，使景点更加栩栩如生、活灵活现。参加组团旅游还可以与不同层次、不同地方的旅游者一起，在游山玩水中结识到许多新朋友。

2. 自助旅游 自助旅游是指由自己策划，不依靠旅行社代办，而完成吃、住、行、游等活动的旅游过程。这是一种由游客自主选择旅游项目，自主决定旅游时间，自主决定乘车、乘船还是乘飞机，而不必在手持小旗、喇叭的导游带领下，不管有否兴趣都得跟着跑的旅游活动。跟整齐划一、比较拘束的团体旅游相比，自助旅游显得灵活、自主、活泼，故深受青年人的喜爱。但自主旅游一切事务都需自己去完成，在路途和游览过程中常常会遇到不少困难，需要有坚韧不拔的精神。旅游前应该在思想上、物质上作充分准备；旅游中要量力而行，不要贪图“博览”而搞得精疲力尽。此外，还要根据实际情况调整自己的旅游计划。

3. 自行车旅游 自行车旅游可不受车、船时刻表的限制，具有很大的灵活性。旅游路程可长可短，可仅凭一部自行车周游全国。这种旅游方式，接触面更广，更深入细致，更容易体验各地的风土人情，还可节省路费，锻炼身体，所以受到青年人特别是青年学生的喜爱。但这种方式的旅游速度相对较慢，对体力要求较高，不适合于体弱者和老年人。自行车旅行更要进行周密计划，要了解沿途情况，注意合理安排行程，有游览有赶路，劳逸结合，以便使旅游者始终保持旺盛的精力。此外，路途中还要特别注意交通安全。

4. 徒步旅游 徒步旅游是一项兼有郊游和身体锻炼的活动，对青年、中年、老年人皆很适宜。人们在紧张的工作之余，利用假日一天半天时间，或全家，或邀上三五个好友，一起徒步到郊外呼吸新鲜空气，活动一下经络，观赏郊外风光，对身体大有裨益。徒步旅游不要做复杂的准备，说走就走，带上一壶水，准备一些面包之类的干粮即可，既随便又开心。刚参加徒步旅游，最好从短距离开始，以后逐步增加路程。开始不宜走得太快，保持每小时走 4~5 千米。途中可适当作短暂的休息。到目的地后可开展些活动，如观赏、游戏、野炊、摄影、垂钓等。徒步旅游常给旅行者带来意想不到的乐趣。

### 旅游计划

旅游之前，旅游者可根据自己的时间、体力、经济状况，制订一个比较切实可行的计划。旅游计划必须从路线、时间、交通、费用、食宿等各方面考虑，并按计划进行周密的准备。

青年人血气方刚，有强烈的求知、求奇、求新的意识，所以旅游计划节奏可稍快些，内容也可丰富些，但不可太随意、太浪漫。有些青年人重视旅游前的计划，整个旅程秩序混乱，甚至

凭一时的冲动贸然行事，结果发生扭伤、跌伤、溺水等意外事故，而不得不中止旅游。应该尽量做到计划合理，时间既紧凑又宽裕，避免过分疲劳。经费使用要合理，不要前松后紧，影响后面计划。

中年人处于事业辉煌时期，所承受的工作担子比较重。但越是工作紧张，越要进行自我调整。旅游可以忘却工作中的烦恼，松弛一下绷紧的“神经”有利于保证以旺盛的精力投入工作。因此，中年人的旅游计划宜安排度假或疗养，可在风光旖旎的度假村或疗养院精心休养一段时间，以利恢复体力。有些慢性病、职业病可结合疗养进行治疗。

老年人退休后，时间比较充裕，旅游计划不宜安排得太紧凑，应适当放慢节奏，缓游慢赏。每次出游不要贪大求全，在外旅游时间不宜过长。旅游季节最好选择在天气晴好、气温适中的时期，可三五结伴而行，互相照应。旅游前最好作一次健康检查，身体不适时不要勉强出行。出发时应携带必要的药品。

中小學生以学校组织郊游为主，时间以一二天为宜。寒暑假可组织不同的夏令营、冬令营，路程可稍远些，时间也可长些。中小学旅游往往是集体活动，应周密组织，确保安全。大学生在寒暑假，特别是暑假期间，三五人甚至十来人结伴旅游，要选择有意义、费用低廉的线路和项目。但大学生经济尚未自立，不宜大手大脚，要注意节约开支。可选择自行车旅行，既节省路费，又可接触社会，增长知识。整个假期不宜全用于旅游，应劳逸结合，张弛有度。

## 旅游目的

旅游者总是为了满足某种目的而外出旅游。旅游的目的大致有以下几方面。

1. 观光旅游 观光旅游是大部分旅游者的目的。人们到外地

或为观赏优美的自然风光，如日月星辰、江河湖海、风云雨雾等所构成的奇妙景致；或为观赏社会文化现象，如城市、建筑、文物、风土、民情；或为观赏艺术精品，如书画、雕刻、石窟、园林等等，都属观光旅游。人们在观光中可以增知益智、陶冶情操，获得美的享受。

2. 度假旅游 度假旅游是旅游者到旅游区、疗养院、度假村进行一段以度假为目的的休养、娱乐、体育锻炼等活动。许多风景名胜都建有度假村、俱乐部、疗养院等，配备有各种医疗保健、文化娱乐设施，吸引着不同层次的游客或单位职工来这里健身、休养、娱乐。这种度假旅游越来越受到人们的欢迎，具有广阔的发展前景。

3. 进修旅游 进修旅游是旅游者到风景名胜区参加各种学习班或培训班，在优美的环境中，增进技艺，增长知识。这种以学习为目的的旅游活动方兴未艾，各地旅游区都逐渐开设并拓展这方面的旅游项目。

4. 公务旅游 公务旅游是以参加各种商品交易会、看样订货会、业务洽谈会、学术交流会等为目的的出行活动。随着经济的发展、社会的进步，各种商业、技术、文化交流活动日益频繁，公务旅游项目也越来越多。

## 旅游线路

选择线路是旅游计划安排的重要一环。旅游者在选择路线时，要大概了解我国旅游资源的特点和分布，了解我国的交通现状，了解食宿、购物等方面的信息，然后根据个人爱好、经济条件、身体状况，选择观赏对象和目的地。选择路线要经过巧妙构思，尽量避免重复，并设法增加旅游点，在不增加旅费开支的情况下，能观赏到较多的游览景点。根据地理位置和旅游资源的分布，全国

大致可以分成以下几条线路：

1. 中原古址旅游线 这条线路贯穿黄河中下游地区，包括北京、天津、河北、山西、陕西、河南、山东等省市。该线路是中华民族的主要发祥地，自古以来就是全国政治、经济、文化的中心，形成了不可胜数的历史古迹。北京、承德、大同、曲阜、洛阳、开封、西安、延安均属我国首批 24 座历史文化名城。特别是西安、洛阳、开封、北京均是著名古都，人文旅游资源冠于全国。自然风光以低山丘陵和海滨地带比较著名，如泰山、恒山、嵩山、五台山、华山、太白山、秦皇岛、蓬莱等。交通设施以铁路为主，次为公路和海运，但内河水路航运不甚发达。铁路网、公路网纵横交错，四通八达。北京是全国铁路和航空网的中心，又是华北地区公路网中心，是我国陆、空交通的总枢纽。

2. 华东旅游线 这条线路贯穿长江下游和东海、黄海之滨，以我国最大的城市上海为中心，包括江苏、浙江、安徽、江西等省。这里气候温暖湿润，四季分明，拥有丰富的自然景观和人文资源。上海的现代气派、南京的古都风韵、杭州的湖光山色、苏州的私家园林、太湖的浩渺烟波、黄山的奇松怪石、雁荡的奇山秀水、普陀的佛国海景、钱江的海涛涌潮、绍兴的古镇风情，都是闻名遐迩的旅游胜地。该线路水陆交通均很发达，京沪线、陇海线纵横交会于徐州，沪杭线、浙赣线、皖赣线把诸多旅游城市串连一起。长江横贯东西，运河纵穿南北，河渠湖荡织成密集的水道运输网。航空则以上海为中心联系全国各地。

3. 华南热带景观旅游线 该线路指我国东南部拥有逶迤曲折海岸线的福建、广东、台湾、海南等省和港澳地区。这里大部分地区属于高温多雨、四季常绿的热带-南亚热带气候，自然景观多呈奔放、明朗的格调，参天的热带雨林和明媚的海滨景观构成一派富有特色的南国风光，具有特殊的魅力。厦门、三亚、汕头

等海滨风光，广州、深圳、珠海、福州、泉州等城市风貌，以及武夷山、丹霞山、鼎湖山、太姥山、肇庆星湖等均是著名风景区。港、澳、台也有丰富多彩旅游资源。华南沿海有许多优良港口，与海外联系方便，航运发达。陆上山地复杂，但随着经济发展也形成了内联外接的铁路与公路网。航空以香港、澳门、广州、深圳、厦门、福州为枢纽与内地沟通。

4. 川汉旅游线 这条线路沿长江上中游地区，包括湖南、湖北和四川中东部。这里地貌形态复杂，山川雄伟壮观，自然风光千奇百态。九寨沟、卧龙山、峨眉山、武当山、神农架、张家界、洞庭湖、长江三峡等都是全国闻名的自然景区。同时，这一带曾是历史上魏、蜀、吴三国的交界地，有大量的三国及后期各代灿烂的文化古迹，人文资源十分丰富。还有成都、重庆、武汉、长沙等古城景观和韶山等名人旧居。鄂、湘两省水陆交通较为方便，而有“九省通衢”之美誉。四川由于地形闭塞，过去交通不便，而使旅游者常生“蜀道之难难于上青天”之叹；如今宝成、襄渝、成昆、川黔、成渝铁路使其与华北、华中、西南、华南联系沟通，而长江航线也可直通宜宾，“蜀道难”早已成为历史。武汉、长沙、成都、重庆均是航空枢纽。

5. 西南岩溶地貌旅游线 这条线路是指广西、贵州、云南等省（区）岩溶景观广泛分布的旅游线。这里气候温和，四季如春，旅游季节较长。水与可溶性岩石作用孕育出像桂林峰林、黄果树瀑布、路南石林、织金溶洞等绝妙景致。这一条线路又是西南各少数民族的集居地，壮族、苗族、彝族、白族、侗族、傣族、傈僳族、景颇族等绚丽的民族风情和多彩的传统文化娱乐活动，使这里更具神秘而诱人的魅力。铁路是本线路与外界联系的主要形式，成昆线、湘桂线、湘黔线是主干线。航空也发展很快，桂林、昆明、贵阳、南宁是重要枢纽。但这一地带地形复杂，公路交通

相对薄弱，航运也不发达。

6. 西北丝绸之路旅游线 这条线路是途经甘肃、宁夏、新疆的古代“丝绸之路”，是中国人民与西方各国人民的贸易之路。沿线留有大量文化古迹，敦煌石窟、麦积山石窟等均具有极高的艺术价值。古丝绸之路沿线，属于典型的干旱荒漠和绿洲景观，游人可寻访古迹于沙海，可品尝瓜果于绿洲，别有一番情趣。这里也是维吾尔、哈萨克、蒙古等十多个少数民族的居住地区，他们能歌善舞、热情好客，风土人情丰富多彩。但是这里气候干旱恶劣，人烟稀少，交通不太便利，仅兰新铁路线一带旅游业开发得较好。

7. 东北旅游线 东北旅游线是贯穿辽宁、吉林、黑龙江三省的旅游线。这里冬季寒冷，呈现一片冰雪世界，吸引冰上运动的体育健儿和欣赏冰雪的人；夏季温凉宜人，昼长夜短，是避暑度假的好地方。五大连池、镜泊湖、兴凯湖、天池等地均具有独特的地质旅游风光。大连海滨景观、沈阳皇宫古迹、长春绿荫别墅、哈尔滨欧式建筑都有各自的旅游特色。东北铁路、公路、航空交通均很发达，网络密集，为旅游创造了良好的环境。

8. 北疆塞外旅游线 这条线路包括长城以北的内蒙古高原地区。内蒙古高原辽阔平坦，自然景色以温带草原、沙漠和戈壁为主。辽阔的草原风光和独特的蒙古风情是内蒙古得天独厚的旅游资源。游客可住蒙古包，喝奶茶，参加篝火晚会，观赏赛马、射箭、摔跤等体育活动。京包线、包兰线、集二线铁路是与外界沟通的干线。

9. 青藏高原旅游线 本线连接西藏、青海和四川西部，是世界上海拔最高的高原，有“世界屋脊”之称。自然景观表现为高山草甸、草原和高寒荒漠。这里的高山雪峰，是登山旅游者的最理想场所，许多世界登山队和登山旅游者皆慕名而来。拉萨的布

达拉宫、大昭寺，西宁的大寺清真、青海湖等都享有盛名。但青藏高原气候、交通等条件比较不利于旅游者进出。



## 旅游住行

有了现代化交通工具，才使大规模、普遍性、长距离的旅游活动成为可能。各种交通工具由于速度、舒适度、安全度等方面的原因，使旅游者对沿途景观产生不同的感受。旅游者可根据自己的爱好、经济状况、旅游线路、身体素质等选择不同的交通工具。

旅游住宿条件是保证游客恢复体力的重要条件。随着我国旅游业的发展，各地区特别是旅游热点地区的旅馆接待能力大大提高。旅馆根据其设施好坏、服务质量、服务项目分为不同等级，以适应各阶层旅游者的需要。

## 交通地图

旅游者每到一个新旅游区，往往人生地不熟，交通游览图可以帮助游人尽快熟悉旅游区概况，引导他们选择游览路线，迅速找到游览点的位置。正确阅读交通游览图必须了解有关地图知识。

1. 方向 交通游览图的方向一般都是上北下南，左西右东。有的图上画有指向标，指向标的箭头指向北方。在有指向标的地图上，要根据指向标定方向；在有经纬网的地图上，要根据经纬线定方向，经线指示南北方向，纬线指示东西方向。

2. 比例尺 比例尺表示图上距离比实地距离缩小的程度，即比例尺等于图上距离与实地距离之比。一般交通图上都注有比例尺。按照标注的比例尺就可以在图上量算出实地距离来。如果在地图上量得两地间的直线距离为 3 厘米，地图上的比例尺是 1 : 50 000，则可以算出两地间的实地距离为 1 500 米。有的地图上比例尺用直线表示，即在地图上画一直线，注明 1 厘米代表实地距离多少千米。在直线比例尺的图上量算距离时，用两脚规（或直尺）量出地图上两点的距离，再与直线比例尺比较，便可读出实地距离。

3. 图例 阅读交通游览图，还要懂得认识图例。交通游览图上标有河流、山峰、铁路、公路、城市、村镇、桥梁、行政区划等地形地物，由于地图上包涵的内容太多，难以对每一地形地物作文字说明，只能在地图的某一角落或空隙处统一用符号代表。常用的图例符号有统一规定，旅游者应先熟悉图例中的符号代表什么，辨别清楚哪是河流，哪是公路，哪是铁路等等，以免使用时看不懂。

4. 地形 在野外旅游非常需要了解游览区的地形，一般的彩色游览图采用不同的颜色代表不同的高度。例如，低地、平原一

般用绿色表示；高原、山脉一般用黄色和棕色表示；海洋、河流、湖泊用蓝色表示。只要根据图例，就可以看出地图上的陆地有多高，海洋有多深；陆地上山脉的高低、走向、范围、坡高、山谷、山峰、断崖都是怎样分布的。这样就使旅游者能清楚地了解游览区的地形分布，根据地形选择游览线路。

交通游览图还经常有简短的关于游览区的文字介绍，有主要景点简介和景观图，有飞机、火车、汽车、轮船线路和时刻表，有主要旅馆的介绍等。真可谓地图虽小，内容丰富；一图在手，旅游不愁。

### 航空旅行

比起铁路、公路和水路旅行 航空旅行具有快速、舒适、方便等特点。随着人们生活水平的提高，乘坐飞机旅游已越来越普遍。

旅客除了患有精神病、传染病、严重疾病以及出生不到 10 天的婴儿和临产孕妇外，都能乘坐民航班机。国内旅客购票时，须持乘机人身份证或其他有效身份证件。外国旅客、华侨、港澳台胞须持有效护照、回乡证、台胞证、居留证、旅行证或公安机关出具的其他有效身份证件。机票仅限票上所列姓名的旅客本人使用，不得转让他人。旅客应在飞机起飞前半小时凭机票和有效身份证件办理乘机手续。持头等舱票的旅客，每人可随身携带两件物品；持公务舱或经济舱票的旅客每人可随身携带一件物品。每件物品重量不超过 5 千克，旅客每人尚可免费交运限额为头等舱 40 千克、公务舱 30 千克、经济舱 20 千克的行李。在乘机前，旅客及其行李必须经过安全检查。

初次乘坐飞机的旅客难免在新奇、兴奋的心情中带有几分陌生和担心。其实乘飞机安全系数要比其他交通工具大得多，旅程

也很舒适、平稳。旅客在飞机起飞前，可以阅读有关乘机须知，学习氧气面罩、救生衣的使用方法和紧急降落时的疏散方法，以备万一出现紧急情况时，不会惊慌失措。飞机起飞降落时不要在客舱内走动，要系好安全带，收起小桌板，将座椅调整到正常位置。随着飞机高度的上升，外界压力逐渐变小，耳内压力仍然较大，这时耳膜就会有向外胀的感觉；下降时，外界压力又不断变大，耳内压力没有及时适应变化，耳膜又会有向里压的感觉。这时你可嚼口香糖，通过口腔蠕动调整耳压；也可以采用反复张嘴，或捏住鼻孔向鼻腔鼓气，或咽唾沫等动作，使耳膜恢复正常。现在大型客机多数是密封座舱，机内装有增压调温设备，能保证旅客在飞行高度为 1 万米的高空中仍无异常感觉。一旦座舱失密、舱内压力下降到一定程度时，舱内固定氧气设备中的氧气面罩，就会自动从每个乘客的头顶上脱落下来，此刻旅客只要戴上面罩，就能吸到氧气。

乘坐飞机可以通过机窗观赏机外风光，还可鸟瞰地面的各种景色，这是在地面上无法领略到的。

## 铁路旅行

外出旅游特别是作长距离旅游，最普遍的交通工具是火车。火车具有运行时刻准确的特点，它不受天气影响，很适合旅游者计划线路、安排日程和掌握时间。火车还具有夜间行车的优越性，旅游者可以利用这个特点在夜间赶路，既可节省时间和住宿费，又可在途中得到休息。另外游客还可以利用中途换乘、停留的时间，在沿线多游览几个地方、铁路旅行还以载客量大、票价低廉、安全舒适等特点吸引众多的游客。

我国旅客列车的种类分为：准高速列车、快速列车、特快列车、直快列车、管内快车、直通列车、管内列车、市郊列车和混

合列车。各种列车的车次范围规定如下：准高速列车 Z1~Z98，快速列车 K1~K198，旅游列车 Y1~Y298，跨局特别旅客快车 1~198，管内特别旅客快车 201~298，直达旅客快车 301~598，管内旅客快车 601~698，直达旅客列车 701~748，管内旅客列车 751~898，市郊旅客列车 901~948，混合列车 951~998，等等。旅客可以根据自己的需要选择不同的列车和硬座、硬卧或软卧车。

旅客购得车票后要按票面记载的日期、车次、座别、铺别乘车。乘车时必须经检票口进站，并由检票员在车票上剪口。车票剪口表明旅行的开始。上车后，找到自己的座位或铺位，应检查一下自己随身携带的行李有没有遗漏，并把它放在行李架上或座位下边。行李不要堆放在通道和洗脸间，以免影响通行和使用。在火车未开动之前，最好不要离开自己的座位，免得他人不知而占座，引起不必要的纠纷。列车停站时，上下车旅客较多，这时要注意照看好自己的行李，免得被人误拿。

如果你带的行李较多，则应当在乘车前办理托运手续。托运行李中不能夹带货币、证券、珍贵文物、金银珠宝、手表、照相机等贵重物品和危险品。旅客随身携带的免费行李为大人 20 千克，小孩（包括免费小孩）10 千克，携带物品的长度和体积要适合于放在行李架上或座位下边。

乘车时，对初次认识的人，不可轻易托附贵重物品，以免上当受骗。

## 公路旅行

汽车是最灵活的旅游交通工具，它可以通达飞机、火车、轮船无法到达的景点，可以从家门口直接到达目的地，也能沿途停停走走，任意选择旅游点。

汽车客运可以分为普通客运、直达客运、市区（郊）公共汽

车。客运公司一般设有预售票点，可提前两天购票。随着服务质量的改进，许多售票部门可以通过电话预定，送票上门，也可以上车后买票。成人及身高超过 1.3 米的儿童应购买全票。每一成人旅客可免费携带身高 1.1 米以下的小孩 1 名，多带的小孩和身高 1.1~1.3 米的小孩应购儿童票，按半价收费，供给座位。有晕车习惯的旅客，购票时可向售票员说明情况，最好购得既通风又视野开阔的窗口座位，这样，空气新鲜，没有汽油味刺激，可以减轻晕车。游客因故不能按票面上指定的日期、车次乘车的，应在当班车开车前 30 分钟签证改乘。每一成人除随身携带的零星物品外，可以免费携带行李 10 千克，儿童 5 千克。超过免费重量部分，按实际重量收费。行李须包装牢固，每件不超过 30 千克，体积一般不超过 0.12 立方米。旅客不能随身带入车内的行包，应向车站提前办理托运手续，到站时，凭证提取。旅客自行携带的物品需占座位时，按占用座位购票。汽车中途停靠站，一般时间不会太长，旅客不宜远离汽车，以免漏乘。吃饭时间，车子会停在食宿店门前，司机会宣布吃饭时限，一般半小时左右，旅客应注意掌握时间。

游客在市区乘坐公共汽车，不要带大件行李，事先应准备好零钱主动买票。如站点不熟悉，可叫乘务员提醒。如果在市区迷路，最好乘“的士”返回住宿点。现在很多城市旅行社都组织有长短距离的汽车旅游，一般车型豪华，配有空调，座位舒适，车上还配有导游沿途介绍风光。吃饭、住宿由旅行社统一安排，游客可以轻松愉快地旅游。

如果是集体旅行，也可采用包车的方式。包车旅行起码计费里程为 15 千米。在包用过程中，每天累计停歇时间超过 2 小时，其超过部分应该核收车辆停歇延滞费。汽车故障和中途进餐时间不计停歇延滞费。如果车辆需空车返回，应计算返空费。包用车

辆也可采用计时包车形式，起点计费时间为 1 小时，1 小时以上以半小时为计费单位。

## 水路旅行

水路旅行虽然具有速度慢、时间长的缺点，但轮船有较大的空间，就像一个漂浮的大旅馆，乘客可以在舒适的环境中自如生活，愉快到达目的地。现在轮船设备比较完善，较大的海轮、江轮上都设有餐厅、小卖部、广播室、阅览室、医务室，有的还配有浴室、录像厅等。轮船甲板和船舱内有较大的空间可以活动，又有床位供乘客休息。不像火车、汽车那样拥挤。所以水路旅行对退休的旅游者来说特别适合，他们有较充裕时间，且船票也相对便宜，又能省去在陆地坐车上上下下搬运行李和找旅馆的麻烦。不过海轮如遇上风浪，会晕船的旅客就不是那么惬意了。

轮船除短程外，一般分一、二、三、四、五等和散席舱。轮船票采取预售制，旅客凭船票所示船名、班次、日期乘船。每位成人旅客可免费携带身高 1 米以下的小孩 2 名。多带的小孩和身高 100~130 厘米的小孩应购买儿童票。大人每人可免费带行李 30 千克，小孩 15 千克。携带物品每件体积不能超过 0.2 立方米。旅客乘船里程在 500 千米以内的，不办理中途签证改乘手续；500~1500 千米的，中途可停留 2 天；1500 千米以上的为 3 天。旅客在有效期内如中途上岸暂停旅行，经客运站签证后可凭原票恢复旅行，但原客票等级席位取消，票价差额不退。

游客上船后，先按自己的舱位安顿好行李，待情绪安定后，还要检查一下救生设备。大船上配备救生艇、救生圈、救生衣等。小船无救生艇，只有救生圈、救生衣。救生衣足够所有乘客使用。游客应该了解安全设备放置的地方和使用方法，一旦遇到紧急情况才会从容镇静，应用得当。

乘坐海轮遇到风浪时，会晕船的游客应该服用晕船药，多静躺，少饮食。待风浪稍小时，再起来吃些东西以补充体力，防止身体抵抗力减弱，疾病乘虚而入，影响旅游。

## 住宿常识

旅游是一项大运动量的体育活动，体力消耗很大。要想很好地完成旅游计划，休息好是一个最基本的前提。在旅游活动中，住宿是恢复体力的基本条件。游客找一个安静旅馆，美美地睡上一宿，才能消除疲劳恢复体力，保证以饱满的精力踏上新的旅途。

旅客到达目的地的第一件事便是安排住宿。我国所有旅馆须凭本人身份证或其他有效身份证件住宿，如果夫妇同去旅游，须持有结婚证书，才能安排住在一起。所以每个旅游者外出旅行，千万别忘了带上自己的身份证和有关证件。选择旅馆要根据自己的经济状况，高档旅馆设施完善，设备豪华，价格昂贵。对一般游客来说，只要能解决食宿问题、有洗澡条件、干净卫生即可。一般机关、单位办的招待所，费用比较便宜，卫生条件也较讲究。

旅馆的客房由于受人体呼出的二氧化碳、尘埃及人体代谢产物的污染，所以，当住进客房时，应该打开门窗通风换气。室外受日光照射和花草树木净化的空气，可以使室内的飘尘和病原体得到稀释和减少。如果将门窗全部打开对流半小时，室内的空气基本上可达到净化。

洗漱用具如毛巾、漱口杯等最好要自带，免得传染上疾病。有的旅馆备有一次性拖鞋，比较卫生，如果不是一次性拖鞋，则要防止染上脚气。旅馆被褥一般一客一换，没有条件的旅馆投宿，也要经常换洗，如果发现被褥太脏，应叫服务员更换。不要到没有营业执照和卫生许可证的私人旅馆投宿，这些店往往不具备营业条件，卫生标准也达不到。

旅途中爬山涉水，人体汗腺、空气中的病原体易污染皮肤，因此游玩回到旅馆后要常洗澡。洗澡不仅可以去除身体外部的污垢，而且还能促进体内血液循环，保持汗腺畅通，减轻和消除疲劳。

每到一个新住宿点，应给家人打电话或写信，报个平安，免得家人挂念。同时告知联系地址或电话号码以及下一步的旅游计划，以便家人有事好有个联系。

回到住宿地，在体力许可的情况下，参加舞会、卡拉 OK 等娱乐活动是无可非议的，但切勿在白天游览已很疲劳，晚上却强打精神的状态下参加娱乐活动，这样不但体力得不到恢复，还会影响后续的旅游计划。

## 野外宿营

夏秋时节，年轻人喜欢到大自然中去陶冶，甚至到野外宿营，以领略回归自然的乐趣。野外宿营，个人不宜提倡，至少要几个人或小集体行动，并且事先要做好准备。

选择宿营地要掌握安全、卫生、有水源的原则。一般不宜选择陡坡下，以免发生泥石流或石块滚落砸伤人的意外事故。也不宜选在离河谷太近的地方，因为靠近河谷地面潮湿，还会受洪水暴涨的威胁。而应选择平地的小丘顶、河滩的沙岗、树林旁边及林中空地。宿营地要靠近水源，以方便生活用水。水源宜选择干净的泉水、溪水或河水，有条件时要进行简单消毒和净化。使用后的污水不要污染水源。宿营地周围要保持卫生，垃圾宜袋装，旅游结束后深埋。不要在宿营地附近随便地大小便，应在下风向建个简易厕所，用完再掩埋。

宿营地最好要扎帐篷，没有帐篷的可用塑料布简易搭盖。因为在野外宿营，下半夜地面辐射冷却，气温降得很低，会引起着凉、关节炎等疾病，搭帐篷能起到保温作用。帐篷内的地面要整

平，铺上一层干草，千万不要直接铺在地面或岩石上睡觉。如果条件不允许，至少也要垫上塑料布、雨衣以防潮湿。蚊虫比较多的地区应采用吊床等形式。帐篷内不宜点灯，以免引来昆虫。睡前可点蚊香或采取其他措施防止蚊虫叮咬，也可在四肢及身体暴露部位涂防蚊油。夜间休息最好有人值班，大家轮流换岗，以防不测。

野外宿营，旅游者喜欢点燃篝火。篝火能给旅游者带来光明与温暖，人们可以围绕篝火载歌载舞，开展丰富多彩的活动。但点燃篝火要注意防火安全，在禁止点火的地方决不要点篝火。有条件点篝火的地方也要注意将篝火安置在树林、村庄、帐篷等的下风向。篝火四周不应有易燃物，并始终要有人看管，离开时，必须彻底熄灭，千万不要麻痹大意，以免酿成大祸。

## 饭店类型

饭店有各种称谓，如旅馆、宾馆、旅社、招待所等。它是向旅游者提供食宿的场所，同时也是娱乐、社交的重要场所。饭店类型很多，各国并无统一的划分标准。有的采用位置分类，有的采用功能分类，有的采用规模分类。综合考虑，大体可分为以下几类：

1. 城市饭店 城市饭店又可分为豪华饭店、商业饭店、旅游饭店。豪华饭店内部设备齐全，功能完善，装饰华丽，服务周到，价格昂贵，主要服务对象为外宾、华侨及经济支付能力较强的人。商业饭店主要服务对象是商务旅行者，该类饭店设施与服务项目讲求舒适、方便、清洁、安全与实用，而不是追求豪华与奢侈，它常常被企业或集团包房，用以办公或长驻办事人员住宿。旅游饭店的服务对象主要是来城市游览、购物的零散游客，住宿时间较短，这类饭店娱乐性设施较多，用以吸引旅游者和周边居民来此

消遣。

2. 旅游地饭店 旅游地饭店是设在景区附近为游客提供食宿条件和娱乐设施的饭店，有高、中、低三个不同档次，适应不同层次的消费者。它一般都设有较多的娱乐项目，使游客在观光之余，有娱乐活动的场所。旅游地饭店还具有季节性特点，旺季价格上浮，淡季价格降低。度假村是旅游饭店中的一种独特形式，大多处于自然环境优美的地方，建筑与设施多设计成具有浓郁的民俗风情，给游客创造返朴归真的意境。许多团体和个人都喜欢来这里休养、度假、健身、娱乐。

3. 交通饭店 交通饭店设在交通枢纽地带和交通沿线，便于过往游客就近投宿，方便中转。可分为机场饭店、铁路饭店、汽车饭店、码头饭店等。一般此类饭店，设施讲究普及型，功能也适合大众化，但卫生设备比较完善。游客经过白天的旅途奔波后，夜晚在这里能得到较好的休息，以利于第二天继续赶路。

4. 会议饭店 会议饭店是以举办会议为主要目的的饭店，如各种行政会议、招商会、定货会、展览会、洽谈会、学术会议等。一般多设立在大中城市和客人集散方便的交通发达地方，设施完善、功能齐全，服务质量良好，能提供现代化通讯设备，有不同规格的会议室、餐厅等。

5. 公寓 公寓不同于一般饭店，其内部设施要求家庭化、生活化，配备有不同规格的卧室、起居室、浴室、卫生间、厨房等，以适应来此工作和学习较长时间的人员。公寓一般服务功能较差，室内装饰普通，所以价格低廉，多为按月收取房租，或半年、一年承包套间或单间。

## 饭店等级

饭店等级标准一般分为五个等级，分别以星号的多少来表示，

即一星级、二星级、三星级、四星级与五星级。一星级属于低档饭店，设备比较简单，仅提供食、宿两项基本服务项目，但能满足客人的基本需要。二星级除食、宿基本设施外，还有邮政、通讯、理发、小卖部等服务设施，服务质量较好。三星级设施齐全，综合服务功能强，服务质量高。四星级设备豪华，服务设施完善，服务项目健全，服务质量优秀。五星级是饭店的最高等级，其设备、设施、服务项目设置和服务质量均为最高水平。

饭店的等级并不是每个饭店自行评定的。一星级、二星级饭店由省、市、自治区旅游局评定；三星级、四星级、五星级饭店由国家旅游局有关机构负责组织评定。评定后的等级也并非永久不变，一段时间后，要重新评定。饭店等级的划分标准有很多具体项目，如设备设施、服务项目、服务质量、管理水平、餐饮质量、建筑外观、客房面积、环境绿化、旅客满意程度等。当然饭店星级越高，收费也越高，游客可根据自己的经济状况选择不同等级的饭店。



## 旅 游 卫 生

旅游能使人们心情开朗，促进血液循环和新陈代谢，有益于身体健康。健康人通过旅游活动，能焕发精神、睡觉香甜、精力充沛；患有某些疾病的人参加旅游活动，也可改善功能、减轻病痛，增强体质。但在旅游过程中，有的人不适应自然环境变化；有的人体力消耗太大，使疾病乘虚而入；也有的人偶然遇上一些小伤小病。为了使旅行计划顺利完成，我们必须借助医学科学的知识 and 药物，采取各种防治措施，增强自我保健能力，以保证旅途安全。

## 预防中暑

夏季，我国大江南北气温普遍较高。在夏季强烈的阳光下作长时间的旅游，太阳的热辐射对人体起着加热作用，若不能将体内大量的余热散发出去，热量则不断积蓄，时间长了，人的体温调节中枢就会出现障碍而发生中暑。

中暑时，患者感觉无力、头晕、头痛、眼花、心悸、口渴、多汗、恶心、呕吐、面色苍白；严重时可晕倒，体温过高，全身出冷汗，呼吸困难，脉搏加快，血压下降，最后出现神志不清，昏倒在地，甚至四肢痉挛。

旅游中如出现中暑症状，应及时脱离高热环境，到阴凉通风、空气流通的地方静卧，松解衣服，充分休息，多饮含盐的清凉饮料，也可服十滴水、藿香正气水等。神志不清者可用手指甲掐人中、合谷等穴位，促其苏醒。一般病人经急救和休息后，很快就会恢复，但严重的病人则应立即送医院治疗。

预防中暑首先应避免夏季在烈日下或闷热的环境中进行旅游活动。时间尽量安排在上半或晚上，活动量不要过大，中午要保证休息。住地和休息场所要注意通风凉爽。衣服要选择浅色、宽大、通风性好、吸汗性好的布料。阳光下要戴太阳帽或遮太阳伞，平时要多喝饮料，出汗多时要喝含适量盐分的饮料。旅游期间要保证充足的休息和睡眠，注意个人卫生，勤洗脸，勤洗澡，勤换衣服。

## 晕车防治

人们能站立平稳，全靠头部两侧的内耳前庭神经的平衡器官。当人体的位置发生变化时，它不仅能及时感知，而且会立刻通过神经运动系统，调整人体的姿势，使人体恢复平衡，不至于跌倒。

游客在旅途乘坐汽车时，由于上下颠簸，左右转弯，从而产生各种加速度、直线速度、径向加速度及角速度等，这些加速度均可刺激人体的前庭平衡器官。在一般情况下，大多数人是能够耐受的。但如果受刺激的强度过大，或持续的时间过长，则产生累积作用，形成强烈刺激，超过前庭器官的耐受阈限时，就可引起前庭神经的异常兴奋，通过神经传导，产生一系列神经功能紊乱，出现晕车。表现为头晕、目眩、面色苍白、四肢发冷、恶心呕吐、浑身无力，大部分人下车后休息一段时间，症状自然消失，个别人会反复呕吐数天。

防止晕车，首先要思想放松，保持愉快的心情，因为情绪紧张容易诱发晕车。乘车前应做到睡眠充足，进食既勿过饱，也不宜饿肚子。有“晕车史”的游客可在上车前切一片生姜置肚脐或内关穴上，再贴上伤湿止痛膏，可收到较好的效果。也可在乘车前半小时口服预防晕车药片。尽量选择颠簸较小的座位，面对汽车行驶方向而坐，并可适当拉开车窗，以保持车内空气新鲜。可眺望窗外较远的风景，也可闭目养神，而不宜观看近处的树木、电线杆等快速后移的物体，更不宜在行车时看书看报。平时可通过走平衡木、荡秋千等体育活动，增强平衡功能。

## 外伤处理

旅游者喜欢爬山涉水，领略大自然风光，但也会一时疏忽跌倒扭伤，对待小伤小病不能麻痹大意，应该预防在先。一旦发生这类事故，能果断地做出应急性处理，以减轻伤痛和损害程度。下面介绍几种在旅游中可能发生的意外的防治方法。

1. 擦伤 由于不小心跌伤，或其他原因造成表皮缺损，称为擦伤。擦伤后会引起伤口疼痛和少量出血，伤口周围组织红肿，倘若伤口被泥土等脏物污染，应用生理盐水、硼酸水清洗干净。没

有条件时，可采用清水冲洗，然后涂上红药水或碘酊，保持伤口干燥，不必包扎。最好用创可贴粘贴创口，以避免伤口感染。

2. 扭伤 旅游中，手、足、腰容易扭伤，而出现疼痛、肿胀，有的还会出现青紫瘀血。脚、腰扭伤后，行走不便，直接影响旅游。处理方法应先冷敷伤处，但不宜揉搓，可敷贴伤湿止痛膏等以活血、化瘀、镇痛。一天后，可做局部按摩和热水泡浸，以促进其恢复正常。扭伤后，要注意休息，不要勉强参加旅游，免得加重伤势。

3. 磨伤 由于长途跋涉，鞋袜不适，裤子太紧，造成脚部或大腿根部磨擦，轻者感觉不适、灼热、微痛、局部皮肤微红；重者局部皮肤红肿、起泡、惧怕行走，就叫磨伤。未起泡的磨伤，可用生理盐水或高锰酸钾涂擦伤处，再上些红药水，休息 1~2 天后即可恢复。若已磨擦起泡，最好不要穿破。可用酒精、碘酒消毒后，涂上消毒油膏，敷上消毒纱布，增加休息时间即能恢复。脚上打泡，也可在洗过脚后，用经过消毒的针，穿上马尾或头发，从泡中穿过，把马尾或头发留在里面，经过一夜之后，水泡即可平复。

4. 骨折 旅游中跌倒或受物体撞击，均可能导致骨折。一旦发生骨折，骨折部位可产生疼痛、肿胀和瘀斑。肿胀是由于骨折后出血与软组织的损伤性水肿所形成；如血液渗到皮下，则形成瘀斑。骨折后可出现剧烈疼痛、出血过多或并发头、胸、腹部脏器损伤，严重者可导致休克。骨折应区分轻重缓急，进行正确的处理。小出血只要用干净棉布扎住伤口即可。若是大量出血，则必须在上臂或大腿上方用带子扎紧，每一刻钟放松一分钟，直至血止为止。其他部位只须用手指压迫血管的上部就可阻断血源，达到止血目的。然后就地取材，用树枝、木棍、木片、木板、硬纸壳等作夹板，将患肢裹绑固定；固定时至少包括骨折部位上方或

下方的一个大关节，或将上下两大关节都固定。再将患者送往医院检查治疗。

## 便秘疗法

旅游者出门在外，由于饮食习惯的改变，生活起居没有规律，加上运动出汗多，体内水分补充少，常常会引起便秘。一般大便在肠内滞留两天以上未能排出的，即为便秘。便秘常表现为腹胀、食欲不振、口干心烦、行动不便，影响旅游者的情绪，因此要注意防治。

旅游者外出最好要养成晨起排大便的习惯，以免到了白天因赶路、游览顾不上而引起便秘。平时应多吃蔬菜、水果，少吃辛辣食物和烟酒。有些人旅游时喜欢大吃大喝，大鱼大肉，而忽视吃蔬菜、水果，结果胃肠因缺乏纤维素的刺激蠕动，造成大便秘结。

旅游中如遇便秘麻烦时，可采用按摩方法。具体操作是揉天枢、下脘穴 3 分钟；平推长强、足三里穴 2 分钟；右手掌按肚脐，左手掌重叠于右手掌背，左右回旋 6 分钟；手掌平推长强、八髎 4 分钟。通过按摩可达和肠通便、增强肠蠕动机能的效果。

转动腰部也能促进排便。方法是：身体直立，两手叉腰，然后转动腰部，先逆时针转 20 次，再顺时针转 20 次。如此反复旋转可收到效果。

如果较长时间不能排大便，可用中药番泻叶泡茶饮服。

## 失眠防治

旅游外出，一些人由于特定睡眠环境的变化，对新房间、床铺、被褥产生陌生感，常常难以入睡。还有的人由于原来的生活规律被打乱，难以适应经常变化的旅游活动，造成神经系统功能

紊乱而致失眠。表现为入睡困难、早醒或睡眠不足。夜间睡眠不足，第二天可感头昏脑胀、精神不振；长期失眠可引起注意力不集中、全身无力与记忆力衰退。

旅游中要控制自己的情绪，避免过分兴奋。晚上不要喝浓茶、咖啡、酒等饮料，临睡前再洗个热水澡，没有条件的，也要设法用热水泡脚。枕头、被褥的厚薄要调整好，作息时间最好要保持原来的习惯。入睡时尽量让肢体舒展，全身肌肉松弛，还可不时有意地打呵欠，每打一次呵欠后，稍微变动一下体位，使肌肉更加放松。这样，不久就会感到眼皮沉重而慢慢入睡了。

如果偶尔有一二次失眠，可不必着急，往往越强迫自己入睡就越难入睡。如果原先没有经常性的失眠，大可不必担忧，因为旅游中失眠仅仅是暂时性的神经失调，而不是病态，只要放松思想，就会自然而然入睡。当然必要时也可服用一些常用而安全的药物，如利眠宁或安定等，每次 2.5~5 毫克，于睡前半小时服用。一般短期服用没有什么副作用。

## 饮食卫生

旅游期间，不能像在家里一样，一日三餐保持正常，多是游到哪里就吃在哪里，所以要特别注意饮食卫生。

旅游运动量大，出汗多，需要及时补充水分。饮水要讲究卫生，不要喝生水。有些青年人以为河水或溪水很清，取之解渴，其实大部分河水、溪水被工业、农业污水或细菌污染过，喝了容易得病。旅客外出时要备足饮料，如无水可饮，可用瓜果代替。夏天喝冷饮不宜过量，否则会刺激胃壁、冲淡胃液，影响胃的正常消化。

旅游期间尽量保证一日三餐定时定量，不要饥一顿，饱一顿，也不宜总是吃零食。途中要选择卫生的饮食店进食。有的游客经

过半日或一天的奔波，已是饥肠辘辘，见到不干净的摊点也“饥不择食”凑合着吃。而临时摊点往往没有卫生许可证，餐具没有消毒，鱼肉等又贮藏保管不当，容易变质腐败，加上菜橱、砧板、刀具、盛器、抹布不清洁，带有细菌，吃了这些摊点的不卫生食品会腹泻腹痛，甚至食物中毒。如果找不到卫生饮食店，可买些有包装纸的糕点充饥，或者自带些干粮以备急用。要特别注意不要食用不新鲜的海产品，如螃蟹、贝类、虾类等，因为这类食品最容易染上各种病菌。瓜果在生长、采摘、运输、销售过程中，也可能被病菌和农药污染，所以要洗净、削皮后才能食用。

随着旅游业的兴起，现在市场上出现越来越多的便于携带的方便面、罐头、袋装饮料、袋装卤味、袋装干菜及袋装营养品等。这些食品既方便旅游者携带，节省用餐时间；又能克服食品的季节性和地区性限制，故备受旅游者欢迎。在选购这些食品时，要注意食品的商标内容。较好品牌的食品都有注册商标，游客可认准商标采购。所有的食品都必须有名称、成分、厂名、地址、批号、生产日期、保质期、重量、食用方法等。特别要注意食品的保质期，凡超过保质期者不能食用。有的食品虽在保质期内，但已变色变味，或罐头罐盖凸起等，都不能食用。没有商标的产品多属假冒伪劣产品，游客最好不要购买。

### 旅游药箱

旅游者到异地后，或因气候不适应，或因生活节奏太快，或因饮食不习惯，常会发生这样那样的小毛病，如果身边自备些常用药，可以早治早愈，不致使小病酿成大病而影响整个旅游计划。

旅游要求轻装行动，不可能把各种药品都一一带上。旅客可根据出游的远近、季节、目的地的卫生环境、旅游者人数、健康状况等，有目的地携带一些最常用的药品。

一般地说夏季气温高、蚊蝇多，容易中暑和感染肠道传染病，应准备消暑药和防治肠炎、痢疾等药品。冬季气温低，易得感冒和呼吸道疾病，要带感冒药。如果去山地旅游容易跌伤、擦伤，要带创可贴等外用药品。老年人旅游要根据自己的既往病史准备药品：冠心病患者可随身带硝酸甘油酯片和长效硝酸甘油片；高血压病人应准备降压药；长途旅行应备有晕车药。

下面介绍一些常备药品，供旅游者选择（表 1）。

表 1 旅游常备药品一览表

药 名	剂 量	备 注
复方阿司匹林 (APC)	口服 1~2 片/次， 每日 3 次	用于感冒、发热、关节痛等。本药对胃肠刺激性较大，有消化道溃疡病者最好不用
感冒退热冲剂	每次 1 袋， 每日 3~4 次	适用于感冒、发热或不发热，伴头痛、咽痛、口干
多酶片	口服 1~2 片/次， 每日 3 次	用于腹胀、消化不良
复方颠茄片	口服 1~2 片， 每日 3 次	用于胃肠疼痛、胃十二指肠溃疡
胃舒平	一次 2~4 片， 一日 3~4 次， 饭前或胃痛时 服用	有抗酸、止痛、保护溃疡面的作用 用于胃酸过多，消化道溃疡等症
复方甘草片	每次 2~3 片， 一日 3 次， 口服或含服	用于一般咳嗽或呼吸道疾病时的止咳祛痰；如咳嗽较重、痰多，必须服用抗生素等消炎药
非那根伤风止咳露	口服 5~10 毫升/次 每日 3~4 次	用于伤风及过敏引起的咳嗽

续上表

药 名	剂 量	备 注
扑尔敏	每次 1 片， 一日 3 次	用于各种过敏性疾病，接触性皮炎等，服药后有轻微嗜睡现象
酚酞（果导）	晚睡前服 0.05~0.2 克	用于便秘。服后 4~8 小时排便
四环素	每次 1~2 片， 一日 3~4 次， 饭后服用	用于痢疾、肠炎、尿路感染、扁桃腺炎等
磺胺胍（SG）	口服每次 1~2 克， 每日 4 次， 首剂加倍	用于肠道感染
安宁片	每次 1~2 片， 睡前半小时服药	用于失眠、神经官能症等
人丹	适量口服	防暑
十滴水	每次十数滴， 温开水冲服	用于防治中暑所引起头晕、头痛、恶心等
硝酸甘油	舌下含服 0.3~0.6 毫克	心绞痛，心肌梗塞时用
利血平	口服 0.25 毫克/次， 每日 1~3 次	扩张血管，降低血压，使心跳减慢
乘晕宁	每次 50 毫克（1 片）于乘车前半 小时口服	用于防治晕车、晕船及晕飞机
去痛片	每次 1 片， 一日 3 次	用于头痛、牙痛等
创可贴	外用，贴患处	用于小伤口的止痛、止血
伤湿止痛膏	外用，贴患处	用于扭伤、筋骨酸痛等



## 旅游美食

中华美食，历史悠久，闻名遐迩。中国名菜有的来自宫廷，有的来自官府，有的来自寺院，有的来自民间。各种菜肴荟萃了我国烹调技艺的精华，构成了色、香、味、形俱佳的中国烹调技艺特色。品种繁多的各地名酒、名菜、风味小吃，为我国旅游业提供了良好的条件。旅游者在观光游览之余，了解当地饮食文化，品尝各地美味佳肴，确实是一大享受。既可以增添乐趣，又能增长见识。

## 八大菜系

中国的烹饪，历史悠久，经验丰富，技术精湛，品种繁多。由于各地物产和气候条件的不同，饮食习俗亦各有异。在烹饪技术发展的过程中，逐步形成了具有地方特色的川、鲁、粤、苏、浙、闽、皖、湘等八大菜系。

1. 川菜 川菜以成都、重庆两地的菜肴为代表。其特点是十分注重调味，一般多用辣椒、花椒、胡椒、香醋、豆瓣酱等。口味有麻辣、酸辣、豆瓣、香豉、三椒、怪味等。烹调方法也颇具特色，擅长小煎、小炒、干烧、干煸。至今川菜名扬四海，川菜馆遍布国内外，传统名菜不下千种。如樟茶鸭子、荷叶蒸肉、豆瓣全肘、干烧明虾、绣球干贝、灯影牛肉、麻婆豆腐、宫保肉丁、鱼香肉丝等。

2. 鲁菜 鲁菜由济南和胶东两地的地方菜发展而成。明清时期成为宫廷御膳的主体，后来遍及京津和东北各地。其特点是十分讲究清汤和奶汤的调制，擅长烹制各种海鲜。口味上注意保持和突出原料本身的鲜味，以清淡鲜嫩为主。代表性菜肴有：锅烧肘子、红烧海螺、清汤燕窝、咖喱蚌肉、蟹烧海参、奶汤鸡脯、奶汤银肺等。

3. 粤菜 粤菜由广州、潮州、东江等地方菜发展而成。主要特点是选料精细，花色繁多，新颖奇异。它取料广泛，鸟兽虫鱼皆可入馔，为其他菜系所不及。口味以清淡、生脆爽口为主，还特别注重色、香、味、形俱佳，尤其讲究形态美观。粤菜中比较突出的烹调方法有煎、炒、焖、扒、炸、焗、烩、炖等十几种。其名菜有：片皮乳猪、龙虎斗、竹丝鸡烩五蛇、蚝油牛肉、蟹黄鱼翅、香滑鱼球、菊花烩蛇羹、果汁鱼块等。

4. 苏菜 苏菜由扬州、苏州、南京三个地方菜发展而成。其

特点是选料严谨，制作精致，注意配色，讲究造型，菜肴有四季之别。烹调方法擅长炖、焖、蒸、烧、炒。菜肴口味清淡适口，甜咸适中，适应性强，南北皆宜。名菜有：松子肉、枣方肉、白花酒焖肉、松鼠鳜鱼、糟煎白鱼、无锡脆膳、鸡汁扒翅、清蒸鲥鱼等。

5. 浙菜 浙菜由杭州、宁波、绍兴等地的地方菜发展而成。具有清鲜、细嫩、制作精细的特点，擅长的烹调方法是爆、炒、烩、炸、烤、焖等。菜肴鲜美嫩滑、清爽不腻，色泽光润鲜艳。名菜有：西湖醋鱼、龙井虾仁、叫化鸡、东坡肉、淡菜嵌肉、生爆鳝片、西湖莼菜汤等。

6. 闽菜 闽菜由福州、泉州、厦门等地方菜发展而成。具有制作精细、色调美观、滋味清鲜的特点。口味以清淡甜酸为主，重汤重味，选料精细而广泛，以海鲜为主要原料。烹调方法擅长炒、溜、煎、煨等。著名菜肴有：佛跳墙、鸡汤氽海蚌、龙心凤尾虾、淡糟香螺片、水晶干贝、红焖鲍鱼、红糟鸡丁等。

7. 徽菜 徽菜由沿江、沿淮、徽州三个地区的地方菜发展而成。徽菜的特色是选料朴实，擅长烧、炖、蒸等烹调方法，菜肴具有“三重”的特点，即“重油”、“重酱色”、“重火工”。“重油”主要与皖南山区的生活习惯有关。人们常年饮用含有较多矿物质的山溪泉水，再加上是产茶区，人们常年饮茶，需要多食油脂以滋润肠胃。“重酱色”、“重火工”能突出菜肴的色、香、味，使菜肴色泽红润，保持原汁原味。名菜有：黄山炖鸡、火腿炖甲鱼、符离集烧鸡、芙蓉蹄筋、御笔黄鳝、腌鲜桂鱼、网油鳊鱼等。

8. 湘菜 湘菜由湘江流域、洞庭湖区、湘西山区的地方菜发展而成。特点是用料广泛，油重色浓，制作上讲究原料的入味，口味注重辣酸、香鲜、软嫩适口。烹调方法多用煨、蒸、煎、炒。传统名菜有：红煨鱼翅、麻辣子鸡、腊味合蒸、走油豆豉扣肉、银

鱼火锅、红椒酿肉等。

## 四大名菜

1. 海参 海参是一种棘皮动物，产于深海，我国沿海出产 60 余种，其中可食用的有 20 多种。海参颜色乌黑，肉嫩滑软，富有弹性，可分为“刺参”、“光参”与“秃参”。海参属于珍贵海味之一，是酒筵上的佳肴。海参是高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物，因此传统习惯上把海参视为滋补食品，医学上也认为高血压、冠心病、肝炎及老年人等食用海参较好。海参的烹调方法很多，如葱烧海参、奶汤海参、家常海参、虾子海参、红烧海参、鸡蓉海参等。海参的制作方法较讲究，必须有各种好的调料，才能制成味美鲜嫩的佳肴。

2. 鱼翅 鱼翅是用鲨鱼鳍干制而成的一种海产品。鲨鱼产于太平洋、印度洋及我国沿海，种类繁多，仅我国就有 70 来种，常见的主要有黄鲨、白鲨、青鲨、虎皮鲨、锯齿鲨等。鱼翅分脊翅、胸翅与尾翅、而以脊翅为最好。按鲨鱼种类分，以菲律宾吕宋岛海域的黄肉翅为上品。鱼翅可烹制成绣球鱼翅、月宫鱼翅、鸡茸鱼翅、彩蝶鱼翅、珍珠鱼翅、玉环鱼翅、沙锅鱼翅、红烧鱼翅、蟹黄扒鱼翅、烩三丝鱼翅等。

3. 猴头 猴头又称猴头蘑，产于吉林、黑龙江、内蒙古等地，是珍贵的菌类植物。它生长在树干中部。新鲜的猴头色泽洁白，表皮长满均匀的菌针。干制后变为黄褐色，根部大，顶端稍尖，很像猴子的脸形，故称为猴头。猴头蘑含有蛋白质、核黄素、糖、磷等，有滋补作用，对风湿、关节炎等疾病有较好的疗效。猴头可烹制若干清淡鲜美、饶有风味的菜肴，若配以鸡、鸭、肉、蔬菜等原料同烧，滋味更佳。主要菜谱为：砂锅猴头、荷花猴头、蛋白猴头丝、余猴头鸡片、红烧猴头蹄筋、炆猴头板筋等。

4. 熊掌 熊掌即黑熊的脚掌。黑熊产于大、小兴安岭一带。熊掌有前、后之分，形状和特征是：前掌的侧面短，掌花明显，胶原蛋白丰富；后掌的侧面长，掌花不明显，食用质量不及前掌。熊掌具有很高的营养价值，其干品胶原蛋白质的含量为 55%，脂肪为 44%，无机盐为 1%。熊掌性平，味甘辛，有滋补身体、增强耐力之功，具祛风湿、健脾胃、御风寒、益气力之效。可用红烧、白扒、清炖、汤爆、水晶、五香、烤制、瓢制等方法烹制出高档菜肴。

### 三大名肉

“故都酒味比江南 清酱腌成美亦甘 火腿金华广东腊 堪为鼎足共称三”的诗句，高度赞美我国的三大名肉。金华火腿、北京清酱肉、广东腊肉是中国的三大名肉。

1. 金华火腿 选用浙江金华地区“两头乌”优良猪种为原料（该猪后腿丰满、皮薄、肉嫩、味鲜）经过上盐、选置、翻腿、整形、洗晒、风干过伏等过程，精制成皮色黄亮、香味浓郁、味道独特的火腿。清朝的“满汉全席”菜单上就有“金华火腿拼龙须菜”“火腿笋丝”等佳肴。1915 年巴拿马万国博览会上，金华火腿曾荣获一等奖。

金华火腿品种繁多，以“蒋腿”“竹叶熏腿”“茶腿”等为著名。“蒋腿”出产于东阳上蒋村，它是金华火腿的极品，清朝时曾作为朝廷贡品，故有“贡腿”之称；“竹叶熏腿”是腌好后经竹叶火熏染，故带有竹香；“茶腿”是春分后腌的，味淡而香，可用佐茗。金华火腿有益肾、养胃、生津、壮阳、固骨髓、健足力的作用。

2. 北京清酱肉 北京清酱肉创制于明代，至今已有 400 多年的历史。它选用薄皮猪的后臀尖部位 35~40 毫米厚的带肥膘肉，

修割干净，割去碎头，旋成椭圆形，每块 3.5 千克左右。采用腌、酱、煮三大工序。腌制 7~10 天后，再在酱油缸内浸渍 8 天，然后捞出，挂在阴凉通风处风干风透；直至次年开春，放入净缸封存；霜降前后将肉坯取出，下锅用适当火候煮制 1 小时，即为成品。

清酱肉色泽酱红、肉丝分明、入口酥松、清香鲜美，肥肉薄片晶莹透明，瘦肉片则不柴不散，风味独特。

3. 广东腊肉 广东腊肉久负盛名，系选用上等猪坐板肉和调料及白酒揉搓，用石板压腌数日后取出；在阴凉通风处晾至肉发干无水后，在熏锅内放入松柏枝、锯末、茶叶等，烧锅使之出烟，置肉于熏笼内烘焙；白天日晒，晚上焙烤，四五天后即成为成品。该肉入口爽脆、甘香可口、熏香扑鼻、味道鲜美，可烹制清蒸腊肉、腊肉炒冬笋等。

## 地方名菜

1. 涮羊肉 涮羊肉是北方地区冬季的时令佳肴，以北京东来顺饭店最为闻名。这里涮羊肉选料极为严格，只认准内蒙集宁当年产的、被阉割过的公羊肉。因为该羊肉具有色鲜肉嫩、味美不膻的特殊风味。在选肉上亦颇为讲究，只选择上好的部位，切成极薄的肉片，放在火锅沸水中涮熟，蘸上配好的多种调料，随涮随吃，鲜嫩醇香。

2. 北京烤鸭 北京烤鸭最早始于金陵（南京）是王府膳房里的佳肴。15 世纪初，明代迁都，烤鸭也传至北京。后来又采用精选的北京填鸭为原料，质量更佳。这种鸭是用定时填食的独特方法饲养而成的，其特点是生长快，成熟早，健壮硕大，肌肉丰满，富于营养。传统烤制方法有挂炉、焖炉、叉烧之分，烤出来的鸭子，色如枣红，鲜艳油亮，皮脆肉嫩，味道醇香，入口即酥，久

吃不腻。将刚烤好的热鸭切片，放在以软面烙成的荷叶饼内，加葱白和甜面酱卷着吃，或用菜泥、白糖与黄瓜条配着吃，滋味极佳。

3. 叫化鸡 相传很久以前，江浙一带有一叫化子抓到 1 只鸡，因为没有锅灶，就将鸡抹上一层泥巴，在火中烧熟后，剥去泥层，露出焦黄的嫩鸡肉，香味四溢，惊动四邻，竞相仿吃。现在采用科学方法，将肥嫩母鸡屠宰洗净，腌制，配以上好辅料，然后用鲜荷叶、酒坛泥包裹，密封煨烤。“叫化鸡”原汁原味，皮色金黄，鸡肉酥嫩，清香可口。

4. 豹狸烩三蛇 豹狸烩三蛇是广东名菜，它以“过树榕蛇”“眼镜蛇”“金环蛇”3 种蛇和豹狸为主料，共用原料调料 28 种，经过几十道工序精工细作而成。肉嫩香滑，异常鲜美，食时佐以炸薄脆、柠檬叶丝和菊花瓣，风味尤为特殊。

5. 佛跳墙 佛跳墙居闽菜之首，扬名海内外。它集山珍海味于一坛。主料选用鱼翅、海参、鲍鱼、干贝、火腿、鸡、鸭、羊等十几种，加之花菇、冬笋、绍酒、桂皮、姜片、白萝卜等辅料，经过蒸、炸、泡等几种方法烹制，封贮于坛中。食前用谷糠皮文火煨热，启坛时浓香四溢。以福州“聚春园”菜馆的“佛跳墙”最为纯正。

6. 烤乳猪 烤乳猪居广东名菜之首。该菜以重 5 千克左右的乳猪为原料，宰杀褪毛后，将小猪的内腔和外皮涂以酒、油及适量的饴糖、浙醋、南乳、酱料和五香粉等，然后用明炉炙烤。烤好的乳猪，全身光滑，色泽深红，皮脆肉香，鲜美异常。

7. 清蒸鲥鱼 清蒸鲥鱼是具有悠久历史的杭州传统名菜。鲥鱼为江海回游的名贵海鱼，色银白，体肥硕、肉鲜嫩。烹制时不刮鱼鳞，排铺以火腿片、春笋片、香菇片、甜瓜姜片，加入酒、盐、糖、醋等佐料，上笼蒸约 15 分钟，扣入大鱼盆即成。上菜时外带

姜末和醋一碟，蘸食之，鲜嫩肥美，清爽利口。

8. 麻婆豆腐 麻婆豆腐是四川著名菜肴之一，素以“麻、辣、酥、香、嫩、鲜、烫”而饮誉国内外。它是以嫩豆腐、黄牛肉、辣椒面、蒜苗、花椒面、豆豉、酱油、菜油、淀粉、盐、鲜汤等为原料，用传统方法烹制而成。麻辣豆腐色泽悦目，香味扑鼻，营养丰富，深受广大群众的喜爱。

### 风味小吃

我国的风味小吃具有浓郁的地方特色，既有高、精、雅的小吃上品，也有大众化的大路品种。各地的风味小吃琳琅满目、千姿百态、变化无穷。如果在游览之余，再品尝当地的风味小吃，真可谓既饱眼福，又饱口福。

1. 过桥米线 过桥米线是云南昆明的风味小吃，已有 100 多年的历史。它的原料为鸡汤、各种肉片、米线及各种佐料。吃过桥米线时，在高深的瓷碗内放入胡椒粉、熟鸡油，再把滚开的汤舀入碗内；接着把各种半熟的肉片分别放入碗中烫熟；然后加入米线并分别放入各种蔬菜；再将蘸配好的甜酱油、咸酱油、辣椒油、芝麻油等佐料置于碗中。过桥米线色泽鲜艳，鲜香异常，食后令人回味无穷。

2. 大顺斋糖火烧 北京通县大顺斋的糖火烧是北京著名的传统风味小吃。它采用面粉、芝麻酱、红糖、香油、桂花为原料。制作时，把过筛的红糖和麻酱、桂花、香油等调匀，再加适量的面肥和碱，摊在擀薄的面皮上，经反复卷起，拉长，最后再分剂，团成饼坯，入炉烘烤。糖火烧色泽深棕、质地松软，香味浓郁。

3. 狗不理包子 狗不理包子是天津风味小吃。它做工考究，色白面柔，底帮厚薄相同，用料精细，吃起来虽然流油，却肥而不腻，味道十分鲜美。据说当年袁世凯任直隶总督住天津时，进

京曾专门带狗不理包子献给慈禧，这位西太后吃后连声赞好。

4. 刀削面 山西刀削面全国闻名，以太原酱园巷饭馆的刀削面尤为著名。制作时，将面团揉得光滑细腻，待面饧后，再用钢片制成的瓦形刀从上削下，刀快如飞，削出的面片又薄又细长，纷纷落入沸水锅中，煮熟后捞出。吃时，按各人喜好浇上各种荤素浇头。刀削面内虚、外筋、骨软、味美。

5. 夫妻肺片 夫妻肺片是四川著名小吃。它是将牛肉、牛肚、牛心、牛舌切成薄片，加酱油、卤水、芝麻面、香料、白酒等 14 种佐料，经卤煮、调味而成。成品色泽红亮，酥烂入味，麻辣香甜。

6. 早粥 广州的早粥，名目繁多，风味特殊。有艇仔粥、鱼生粥、八宝粥、猪骨粥，品种多达二三十种。制作时把新鲜肉、菜切成薄片，用滚烫的粥烫熟，加味料食用。一般加什么配料，就叫什么粥。早粥历史悠久，味道各异，营养丰富，别有风味。

7. 缸鸭狗汤团 宁波汤团以缸鸭狗汤团最闻名，所以浙江有“宁波汤团甲天下，缸鸭狗汤团甲宁波”的民谣。这种汤团选料严格，制作精细。它选用上好糯米、黑芝麻、猪板油、桂花、白糖为原料；汤团做好后，下锅水煮等工序都有严格要求，以确保风味。缸鸭狗汤团吃起来清香四溢，具有香、甜、鲜、滑的特点。

8. 马肉米粉 马肉米粉是广西桂林著名小吃。它以马肉、马下水配以米粉烹制而成。马肉和马下水经过特殊工艺腌制，味道甘香松脆，越嚼越香。米粉也选用上好白米加工而成，入口爽滑、略有弹性。吃时将米粉放在马骨汤里烫热，然后连汤带米粉一起放入碗中，拌以调料，上覆几片马肉。食后久久不舍离去。桂林流传这么一句话：“不吃马肉米粉 不知天下美味。”

9. 牛羊肉泡馍 牛羊肉泡馍是陕西著名风味小吃。它是选用牛、羊、猪条肉、粉丝、木耳、猪油、葱、姜、蒜苗、八角、桂

皮、花椒等主料、调料制作而成的。其特点为汤鲜味浓，肉嫩筋，颇受群众欢迎。

10. 鱼丸 鱼丸是福建著名传统风味小吃。系选用鳗鱼、马鲛或鲞鱼等海鱼，剔去皮、鱼刺，斩成肉茸，加盐、淀粉搅拌成糊状作为鱼丸皮，再选精肉、虾干、生姜剁细，加多种调料作馅。用手工捏制成乒乓球大小的丸子，清水煮熟后泡以美味高汤加葱花、味精即可食用。鱼丸色泽洁白，富有弹性，肉馅香而松软，鱼肉皮鲜嫩爽滑，百食不腻。

## 中国名酒

中国酿酒具有悠久的历史。中国酒的品质风格在世界酒类中独树一帜，不少品种载誉国内外。

1. 茅台 茅台酒因产自贵州仁怀县茅台镇而得名。它具有酒液清亮透明、人口醇香馥郁、口感醇厚软润、滋味悠长回甜的特点。虽为 53 度酒，却无强烈刺激感。茅台酒历史悠久，早在 2 000 年前，古仁怀附近的酒曾以“甘美”而受汉武帝的赞赏。在 1915 年的巴拿马国际博览会上，茅台酒被评为世界第二名，仅次于法国的白兰地。半个多世纪以来，它以其独特的醇厚芳香闻名遐迩，曾先后蝉联全国历届评酒之冠。1979 年和 1984 年又两次获得国家金质奖章。茅台酒酿造工艺精湛，过程复杂，系采用“多次发酵、分次取酒、精心勾对、长期贮存”的方法。它以小麦制曲，以高粱做原料，运用赤水河的山泉，经过 8 次发酵，每次发酵期要 30 多天，整个生产周期长达 9 个月时间。多次蒸得的好酒要放在特制的陶瓷坛里贮藏 3 年，使酒味更加醇和香甜。出厂前，还要将累次所得好酒，按照一定比例，掺对调配。

2. 汾酒 汾酒产自山西汾阳县杏花村镇。它具有色、味、香“三绝”的优点，颜色清澈透明，气味芳香馥郁，人口醇厚绵柔，

饮后余香回味。汾酒以优质高粱为原料，以特别大曲作引，先将蒸透的原料加曲，放入埋在土中的缸里，发酵后取出蒸馏，得酒后再加曲发酵，将两次蒸得的酒配合而成成品。汾酒于 1916 年的巴拿马万国博览会上曾获得一等优胜金质奖章。建国以来汾酒连续被评为全国名酒之一。

3. 五粮液 五粮液产自四川宜宾，它以精选的高粱、大米、糯米、小麦、玉米 5 种粮食为原料，汲取五谷之精华，取用岷江江心之纯水，经过精湛的工艺酿造而成。五粮液具有“浓香、醇厚、甘美、净爽”四大特点，尤其“浓香”之特色举世无双。开瓶时浓香扑鼻，入口时满嘴溢香，饮用后余香不尽。五粮液曾在 1916 年巴拿马万国博览会获得奖章，在全国历届评酒会上均被评为名酒。

4. 泸州老窖特曲 泸州老窖产自四川泸州市，其特点是：醇香浓郁、饮后尤香、清冽甘爽、回味悠长。泸州老窖以当地产的糯粱为主料，陈年老窖长期发酵，“万年糟”续糟配料，混蒸混烧酿制出酒，再经储存老熟，精心勾对而成。1917 年国际巴拿马博览会上，泸州大曲酒荣获金质奖章，四次评为国家名酒，两次荣获国家金质奖。

5. 古井贡酒 古井贡酒产自安徽亳州市减店镇。酒液清澈如水晶，香醇如幽兰，入口甘美柔和，回味悠久不绝。古井贡酒是取古井之水酿造而成，这口井水质浓密甘甜，酿成的酒质纯美，风味独特。古井贡酒曾因进贡皇帝而成名。在历届全国评酒会上，均被评为全国名酒。在 1979 年的第三届全国评酒会和 1984 年的第四届全国评酒会上，两次荣获金质奖章。

## 中国名果

中国水果种类繁多，江南有荔枝、龙眼、枇杷、香蕉、菠萝、

椰子、杨桃、柑桔等，江北有葡萄、枣、苹果、梨等。在众多水果中，荔枝、龙眼、枇杷、枣是我国特有的传统名果，原产我国，在世界享有较高声誉。

1. 荔枝 荔枝主要产自广东、福建、广西、云南、台湾等地，这些地区处于亚热带，气候温热湿润，土壤多属冲积土和沙质土，最宜于荔枝生长。每年夏季荔枝果实成熟，一片片鲜红如火，呈现出亚热带果园的特有风光。

荔枝红皮白肉，肉质半透明，有如凝脂。它含有大量的葡萄糖、维生素、蛋白质等成分，对于贫血、心悸、失眠、口渴、气喘等症均有良好的疗效。

2. 龙眼 龙眼产自福建、广东、广西、四川、台湾、云南，以福建为最多，因它在 8 月成熟，所以又称“桂圆”。龙眼一年四季枝叶繁茂，春末开白花，秋末结果。果实呈球形，壳淡黄或褐色，质薄而光滑。果肉鲜嫩、色泽晶莹、果汁甜美。以龙眼鲜果烘焙成的桂圆干；自古以来被视为贵重的滋补品，它富于营养，具有养血安神、补心益脾等功效，是体虚贫血、产后养身的滋补佳品。

3. 枇杷 枇杷主要产于江苏、浙江、安徽、福建等省。枇杷常年翠绿，秋冬花白，春夏果黄鲜艳。我国枇杷有十多个品种，可分为“白沙”和“红沙”两大类：白沙皮薄，肉白带黄，质细柔嫩，汁多味美；红沙皮肉黄中带红，味稍逊色。枇杷营养丰富，含有蛋白质、糖、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素、有机酸等物质，有清肺、宁咳、润喉、解渴、和胃等功用。

4. 枣 枣适应性强，易于栽培，我国南北各地分布很广，其中以河北、山东、河南、陕西、甘肃、山西等地产量最多。枣为落叶乔木，夏初开花、秋季果熟，小花呈黄绿色，核果长圆形，鲜嫩时黄色，成熟后紫红色。枣子味道清香爽口，含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素等，具有“补五脏、治虚劳、健脾、滋阴”的

功效。山东乐陵的“金丝小枣”，河北沧县和山东庆云的“无核枣”、浙江的“义乌大枣”等都较闻名。枣除生吃外，可加工成红枣、乌枣、蜜枣、醉枣等。还可作粽子、甜粥、年糕等的配料。



## 旅游购物

旅游者在观赏风景之余，总想购买一些以当地历史、地理和民情风俗为特征的土特产品、工艺美术品等，返家时或馈赠家人亲友或珍藏收集。这些经过精心选购的旅游纪念品，常常勾起你对游览过的山、水、风物的美好回忆，把你带回到胜景里重游。

选购旅游纪念品是旅游活动的一个组成部分，也是一项很有意义的审美活动。一些小小的艺术品往往都有精彩的典故、神奇的传说，它们能使你增长知识，也能给你带来乐趣和享受。

## 工艺三宝

我国传统工艺品驰名中外，北京的景泰蓝、景德镇的瓷器、福州的脱胎漆器，被誉为中国工艺品的“三大国宝”。

1. 北京景泰蓝 景泰蓝是北京特有的传统工艺品。它是一种多彩而坚实的瓷、铜结合的优秀工艺品。其制作是以紫铜作胎，焊上铜丝花纹，填上釉料，反复烧结而成。景泰蓝工艺品以瓶、盘、罐、盒等陈列装饰品为主，但也有茶具、酒具、灯具等实用品。其中仿大钟寺钟型景泰蓝烟具是优秀产品。北京景泰蓝广泛使用复色和晕色，层次分明，图案优美，具有地方特色。它以质朴、素雅、技艺精湛著称于世。

2. 景德镇瓷器 景德镇是我国著名的瓷都，这里有得天独厚的丰富瓷土资源和悠久的传统技艺。景德镇瓷器在长期的发展过程中，形成了独特的风格，具有“白如玉，明如镜，薄如纸，声如磬”的特点，历来都因造型优美、规格齐全、技艺精湛、风格独异而闻名于世，并远销一百多个国家和地区。青花、青花玲珑、粉彩和颜色釉四大传统名瓷质量不断提高，多次获得国家金质奖和银质奖。三阳开泰、祭红、美人醉、釉里红等釉色，已被公认为稀世珍品。

景德镇瓷雕品种繁多，有各种人物塑像，还有鸟兽鱼虫、花卉草木及山石云霞等。

3. 福州脱胎漆器 福州脱胎漆器已有 200 年的历史，它以其精湛的技艺闻名于世。其质地坚固轻巧，造型典雅别致，色泽瑰丽鲜艳，具有碰不坏、摔不破、不掉漆、不褪色等优点，以及独特的民族风格和浓郁的地方特色。脱胎漆器品种达 3 000 多种，有屏风、围屏、挂联、人物、花瓶、盘、盆、烟具以及各种家具、生活用品等。

## 四大名绣

中国的四大名绣——苏绣、湘绣、蜀绣和粤绣，或秀丽文雅，或粗犷豪放，或色彩明快，或针法严谨，均深受国内外顾客的青睞。

1. 苏绣 苏绣素以绣工精细、针法活泼、图案秀丽、色彩雅洁的艺术风格而著称。苏绣题材广泛，栩栩如生的花鸟虫鱼、幽雅清静的园林景色和大自然的优美风光，都可入绣。苏绣作品一直被誉为“东方明珠”。清末书法家余觉的夫人沈寿刺绣的英国女王维多利亚半身像，曾荣获万国博览会最佳奖。双面绣《猫》为苏绣中的珍贵艺术品，各种姿态的小猫，毛丝松软浓密，眼神灵活逼真，生动逗趣，活泼可爱。工艺师顾文霞在英国伦敦表演绣猫，曾轰动英伦三岛。

2. 湘绣 湘绣是一种富有民族风格的刺绣工艺，17 世纪就曾作为名贵的艺术商品畅销国内外。它的特点是构图优美严谨，色彩鲜艳，绣艺精湛，富于表现力。湘绣运用 70 多种针法和数百种不同颜色的丝线、绒线绣出各种形象生动逼真的艺术品，尤以双面绣、双面异色绣、双面全异绣著称于世。双面全异绣采用在材料的正反两面绣出主题、构图、形象、色彩和针法都不相同的画面，被赞誉为“超级绣品”。

3. 蜀绣 蜀绣以软缎和彩丝为主要原料，运用独特的刺绣技艺绣制成被面、绣衣、枕套、桌布、头巾、坐垫、画屏等。蜀绣针法严谨，针脚平齐，浓淡适宜，疏密得体，既具有浓厚的地方色彩，又富有水墨写意画的艺术效果。

4. 粤绣 粤绣的特点是色彩浓郁艳丽，图案对称整齐，对比强烈，装饰性强。它运用 50 多种针法，既有平面针法，也有浮雕立体针法，绣出的作品生动逼真，惟妙惟肖。粤绣可分为绒绣、毛

绣、孔雀毛绣、金银垫绣等，而以金银垫绣最富特色。该绣法系采用金银线绣制，绣品光泽格外炫目，景物具有强烈的立体感。

### 三大名扇

扇子是我国民间传统手工艺品，有折扇、纸扇、檀香扇、竹编扇、蒲扇、羽毛扇等多种类型。其中折扇以杭州、苏州、岳阳最富特色，并称为中国三大名扇。

1. 杭州扇 杭州扇素称“杭州雅扇”历史悠久，曾作为贡品。王星记扇庄是生产杭扇的百年老店，有“天下第一扇庄”之称。产品选料认真，构造精致，品种多样。有经久耐用的黑纸扇，清香扑鼻的檀香扇，美观大方的乌竹扇，色彩鲜艳的团扇等。京剧表演艺术大师梅兰芳演出《贵妃醉酒》时所用的黑纸花扇，就是王星记扇厂精制的。著名书画家齐白石、黄宾虹、潘天寿等都曾为王星记的扇子作画题诗。

2. 苏州扇 苏州扇历史悠久，早在东晋时就已有声誉，到了明代更是遐邇闻名，明代著名文人唐伯虎有书绘扇面的轶事流传。苏州扇子种类繁多，有绢扇、竹折扇、轻便扇、纸团扇、羽毛扇、檀香扇等。其中以檀香扇最受人们欢迎，它扇骨拉花，千变万化，烙画浓淡相宜；两旁大骨雕刻山水人物、飞禽走兽，玲珑剔透。把它拿在手中轻轻一摇，凉风习习，香气阵阵，令人爱不释手。

3. 岳阳扇 岳阳扇始于明末清初，制扇风格独特，有纸扇、绒扇、骨扇、羽毛扇等品种。纸扇扇面绘以写意或工笔等国画，配以佳句名章，意境高雅。绒扇由各色羽绒粘贴制成，折之宛若花枝，展开则如孔雀开屏，五彩缤纷。骨扇的制作，先以牙骨削片，镂刻花纹图案，瑰丽多姿，收拢则聚为一只精巧的牙雕花瓶。此外还有一种包括大中小 8 把的套扇，上绘“岳阳八景”名胜，尤为旅游者所喜爱。

## 四大名砚

砚为文房四宝之一。我国名砚较多，风格不同，形态各异。宋代以后，便以端砚、歙砚、澄泥砚、洮砚为中国四大名砚，尤以端砚为最佳。这些名砚既是文房实用品，又是精美的工艺品。

1. 端砚 端砚产于广东肇庆市，因隋代肇庆设端州府，故名端砚。端砚石质坚实，高洁细润，易于发墨，书写流利，润泽生辉。被历代书法家和国画家所喜欢。端砚以紫色为多，也有绿色，称为紫端和绿端。唐代诗人李贺写有“端州石工巧如神，踏天磨刀割紫云。”宋代书画家米南宫曾到端州考察端砚，著有《砚史》。元代书法家赵孟頫所用即“绿端”。现代制砚工匠根据传统技艺，生产出仿唐手抽砚、仿宋荷叶太史砚、仿明神钟砚、仿清龙吐宝珠砚等，都是较佳纪念品。

2. 歙砚 歙砚又称龙尾砚。砚石产于歙州（今江西婺源县长龙山）加工生产于安徽歙县。唐代时就获得“龙尾歙砚天下冠”的赞誉，宋代列为贡品。生产歙砚的石料富有美丽的天然纹理色彩，主要有眉纹、罗纹、金星、银星、金晕等品种。歙砚石质坚韧、晶莹、细润，纹理缜密，发墨如油，下墨无声，不拒笔，不损笔，不吸水，装潢古朴，造型优美。

3. 澄泥砚 澄泥砚产于山西新绛县，属于陶砚，唐代时就已生产，并作为贡品。宋代书法家米芾称“澄泥砚中有馨香”。澄泥砚的特点是质地细腻，研磨发墨快，墨色光艳，润笔生辉。澄泥砚雕饰丰富多彩，形色古雅，极为精美。

4. 洮砚 洮砚产于甘肃卓尼县，具有上千年历史。洮砚石质碧绿，莹洁如玉，砚中条纹酷似变化的云彩，贮墨砚中，久不变质，十多天也不会干涸。在雕刻工艺上发挥了甘肃的“透雕”特点，图案玲珑剔透，精致文雅，美观大方。近年来，在图案上又

进行了大胆创新，刻制品以敦煌为题材的图案，深受旅游者欢迎。

### 唐三彩

唐代的三彩陶器简称“唐三彩”，它是在汉代铅釉的基础上，运用多种金属氧化物的呈色原理，沿用传统的方法，平涂间点染以红、白、绿三彩釉烧制而成。随后又出现了黑、蓝、黄、紫釉，大大丰富了陶瓷色釉的品种。这种低温釉陶的制作，是以白粘土为坯胎，用铅及石英制成铅釉，又在釉中加入含铜、铁、钴、锰等元素的矿物，作为釉料着色剂，经过两次烧成，其配方与制作都很考究。

唐三彩工艺美术陶瓷是我国独特的工艺美术品，它造型深厚丰满，工整细腻，刀法简朴，线条流畅，显示了盛唐时代的精神风貌。唐三彩的艺术成就综合了中国传统陶瓷与佛教雕塑技术之长，取材于当时的现实生活，题材丰富，技艺精湛，尤其是各种人物、马和骆驼的形象生动、优美、栩栩如生。

洛阳、西安均有生产唐三彩的厂家，是全国著名的唐三彩产地。

### 宜兴紫砂陶器

江苏宜兴生产紫砂陶器已有 5 000 年的悠久历史，它是采用当地特有的紫砂泥烧制而成的。紫砂陶器有茶壶、茶杯、酒具、餐具、花瓶、花盆等，品种达 2 000 多种。紫砂茶壶是紫砂陶器中最珍贵的工艺品，其特点是：泡茶无异味，隔夜不馊；冬天冲沸水不炸；能吸收茶叶，空壶注入沸水也有茶香；壶的色泽不退，久用越发光亮。紫砂茶壶式样繁多，造型古朴优美，有汉云壶、提壁壶、咏梅壶、报春壶、松鼠壶、藕形壶、荷叶壶、南瓜壶等等。

长期以来，紫砂陶器以它独特的造型和功能、精湛的艺术和

风格著称于世，被誉为“名器名陶，天下无类”。一件精美的紫砂陶器，往往将诗、画、印章等艺术与工艺融为一体，既有实用价值，又有艺术价值。

## 中国名茶

中国是茶的故乡，具有悠久的栽培茶树的历史。客至上茶，是中国人民的传统风俗习惯。亲朋好友相聚，总要泡一壶名茶，促膝谈心，其乐融融。中国茶品种繁多，质地优良，各地由于植茶环境不同，加工方法不同，形成了许多各有特色的名茶。

1. 碧螺春 碧螺春产于江苏洞庭山区，是我国绿茶之珍品。该茶条索纤细，幼嫩匀齐，茸毛遍布，卷曲似螺。采茶时，早采嫩摘，一芽一叶，细剔精选，500 克一级碧螺春有茶芽 6.5 万个左右。碧螺春茶泡饮方法亦十分讲究，杯具宜小不宜大，先在杯中倒半杯沸水，然后将 3~5 克的干茶轻轻放下，一二分钟后茶叶下沉叶片张开，即可冲水取饮。碧螺春具有芽多、嫩香、汤清、味醇等特点。

2. 庐山云雾茶 庐山云雾茶产于海拔 800 米以上的山地，气温低，昼夜温差大，云雾多，故茶芽生长期长，所含有益成分较高。该茶享有“味醇、色秀、香馨、液清”的盛誉。庐山不但出好茶，还有好水。用庐山泉水煮云雾茶，更是锦上添花，别有风味。

3. 龙井茶 龙井茶产于杭州龙井一带，山虽不高，但林木葱郁，雨量充沛，春季云雾缭绕。龙井茶有四绝：色绿、香郁、味醇、形美。冲泡后，嫩匀成朵，一旗一枪，交错相映，芽芽直立，汤清明亮，滋味甘美。

4. 乌龙茶 乌龙茶是一种半发酵茶，兼备红、绿茶的特色以福建安溪的“铁观音”和武夷岩茶最享盛誉。“铁观音”色泽乌润，

泡饮芳香四溢，味甘生津。武夷岩茶香高持久，味浓醇爽，饮后留香，汤色金黄明艳，外形“红镶绿玉片”。

5. 君山银针茶 君山银针茶产于湖南岳阳君山，是千余年留下来的传统名茶。君山茶全由芽头制成，芽头茁壮，紧实而挺直，大小匀齐，茸毛密盖，有“金镶玉”之誉。冲泡后，香气清鲜，汤色浅黄，滋味甜爽。在玻璃杯中芽尖朝向水面，悬空竖立，继而徐徐下沉，随着冲泡次数，能三起三落，竖起时如群笋出土，沉落时像雪花下堕。

6. 普洱茶 普洱茶产于云南西双版纳一带。那里高山起伏，溪涧纵横，云雾缭绕，是“普洱茶”生长的得天独厚地区。茶叶芽壮叶肥，叶色黄绿间带有红斑，条索粗壮结实，白毫密布。严格工艺使“普洱茶”的色、香、味一直保持着传统的风格，确是“香飘千里外 味酽一杯中。”

7. 祁红茶 祁红茶产自安徽祁门县，这里属黄山支脉，气候具有“晴时早晚遍地雾，阴雨成天满山云”的特点，适宜于茶树生长。”英国人最喜爱“祁红”，皇家贵族都以“祁红”作为时髦的饮品。“祁红”加入牛奶后，汤色粉红，香味不减。

8. 凤凰水仙茶 凤凰水仙茶产于广东潮安县凤凰山。该茶叶底边缘朱红，叶腹黄亮，味醇厚回甘，香芳烈持久，茶汤橙黄澈。以小砂壶泡饮，其味尤佳。首泡浓香扑鼻，十泡仍有香有味。凤凰水仙茶分为四个品类花色，以凤凰单丛最为名贵。



## 旅游摄影

旅游者在游览名山大川、参观名胜古迹、欣赏优美风景的同时，都想选择一些有意义的风光镜头，拍摄一些旅游照片，留下珍贵的纪念和温馨的回忆。回来后让家人、亲友共同分享你涉足过的地方的美丽景致。随着人们物质生活水平的提高，照相机的普及，摄影已成为旅游活动中不可缺少的内容。然而摄影是一门艺术，要想拍出让人满意的照片来，还得掌握些摄影技巧，学习一些人门知识。

## 照相机

照相机种类很多，根据旅游者的需要，以携带方便、换卷次数少、操作简单、适应性强为原则。135 型照相机是比较理想的一种。

照相机由镜头、取景器、快门、光圈、测光系统、闪光设备等主要部件组成。

1. 镜头 镜头是照相机的“眼睛”，是照相机最重要的部件。被摄物体的光线通过镜头，在胶片上形成影像。镜头的种类很多，除了标准镜头外，还有短焦距镜头、长焦距镜头、变焦镜头等。短焦距镜头又称广角镜头，适用于在很短距离内拍摄广阔视野的场景；长焦距镜头又称望远镜头，用它可以将远距离的物体拍摄成较大的影像；变焦镜头可以根据拍摄物体的需要，随时调整镜头的焦距。

2. 光圈 光圈是一组金属薄片，能开大和缩小。它能调节进入镜头的光通量和调节景深的作用。光圈好像猫眼睛的瞳孔一样，光线越强，它就应该越小；光线越弱，它就应该越大，以此来控制光线到达感光片上的数量。所谓景深，也就是卷片上结像焦点清晰的深度。景深范围的大小和光圈的大小有着很大的关系。光圈大，景深的范围就小；反之，光圈小，景深的范围就大。光圈在照相机上从 1.4、2、2.8、4、5.6、8、11、16、22、32 依次排列，数字越大，光圈越小，每档大约相差 1 级曝光量。

3. 快门 快门是控制感光胶片曝光时间的装置。它好像一个光闸，能在预先设计的曝光时间内，使光线通过镜头并使底片曝光。快门从开始到关闭所经过的时间为曝光时间，或称快门速度。快门速度档次为 1、2、4、8、15、30、60、125、250、500、1000，分别读作 1 秒、1/2 秒、1/4 秒……，每档速度约依次相差 1 级曝

光量。如需 1 秒以上快门速度，可用 T 门和 B 门。T 门第一次按为启动，第二次按为关闭。B 门：按下快门开启，松手即关闭。

光圈与快门速度相配合，给感光胶片以适量光线，并对底片的感光质量起决定作用。因此，掌握光圈与速度是掌握摄影技术的重要一环。

4. 测光系统 自动照相机是用测光系统来控制光圈和快门的。测光表实际上就是一个微型的电子光电控制器。

5. 闪光接触器 闪光接触器是一个用电线同相机上的插座连接在一起的电器开关。因闪光灯作用的有效时间极短，所以闪光触点必须在快门开至最大时导通，使闪光灯与快门同步。旅游中最普通、最常用的就是袖珍闪光灯。这种闪光灯体积很小，用几节电池就可以工作。有些照相机上直接附有闪光灯。

## 胶 卷

胶卷是透明塑料表面涂有卤化银等乳剂的感光材料。胶卷种类很多，旅游常用的 135 相机上用的是 135 彩色或黑白胶卷。135 胶卷两边有齿孔，宽 35 毫米，长 1.65 米，可拍 24 毫米 × 36 毫米的画面 36 张。

感光度是胶卷对光的敏感程度，俗称感光速度。摄影时的曝光量要考虑胶卷的感光度，感光度高的胶卷，要用光圈和快门速度控制，给予较小的曝光量；感光度小的胶卷，则要给予较大的曝光量。因此，感光度是拍摄时确定光圈和快门速度必须考虑的因素。目前，国际上生产的胶卷，还没有一种通用的统一标准制，各国都按自己的标准生产。如我国 GB 制、德国的 DIN 制、美国的 ASA 制等。不管什么制的指标，指标数值越大，感光就越灵敏，也就是说感光速度越快（表 2）。

表 2

胶卷速度值对照表

GB	17°	19°	21°	24°	27°	30°
DIN	17°	19°	21°	24°	27°	30°
ASA	40	64	100	200	400	800

每个胶卷盒上都印有到期年限。过期胶卷的感光、感色能力逐渐减退，灰雾度增大，层次减少，反差降低，甚至胶膜容易脱落。但不是一过期就不能用了，如果保存得好，过期一两年仍然可以使用。

胶卷最怕潮湿和高温，因为潮、热会使胶片感光能力减退，增加灰雾度。所以最好要放在干燥、凉爽、阴暗和空气流通的地方。存放在冰箱里是比较安全可靠的办法。

装胶卷不要在阳光下装。拍完的 135 胶卷，不要让片头全部卷进去，这样容易漏光。装在相机里的胶卷，最好在短时间内照完，特别是夏季，因为时间一久，药膜和空气接触多了，胶卷也会发灰。

## 摄影步骤

摄影过程必须经过对光、调节光圈和快门速度、感光三个主要步骤。

### 1. 对光 对光包括取景、配光和调整焦距三个方面。

取景就是通过照相机取景器选择主要拍摄对象和确定画面布局。取景前应先确定拍摄对象，是拍全景、中景、还是近景？取景时要注意拍摄景物的大小、位置、角度等是否合适，并根据旅游摄影的需要调整距离、角度和构图。

旅游摄影主要是利用自然光。自然光有正面光、侧面光、背

面光和顶部光等，要注意选取合适的光线角度。正面光没有阴影，顶部光影子短，背面光可使物体发暗。风光摄影以侧面光、特别是 45° 角的侧面光较为理想。一般不要把镜头对着日光拍摄。

在取景和配光的同时要调整距离。调整距离时，为了提高对焦的灵敏度，首先应根据照相机的对焦方法选择适当的对焦目标。调焦过程要求反复进行，至少一次，以有利于比较、判断，从而获得最佳的对焦位置。

2. 光圈和快门的调节 在对光的基础上，根据拍摄景物的种类、光线的强弱与感光速度来调节光圈和快门。光圈的大小和快门速度的确定，要考虑到胶卷的感光度、外界的光线条件和所需要的景深范围。

光圈和快门要协调控制进光量。一般的规律是：光线亮，光圈要缩小或者速度要加快；光线暗，光圈要放大或者速度要减慢；景物动，速度要快，光圈相对要大；景物静，速度可慢，光圈相对要小；光线暗，景物动，就要大光圈快速度；用一定的快速度，而光圈放到最大限度时还不能解决问题，这时最好用感光快的胶卷。

光圈除了控制进光量的作用外，它还起一种调整景深的作用。将光圈缩小，它的景深就会大，前后清楚的范围就大；把光圈放大，景深就小，只有对准的那一部分清楚，前景和背景都较模糊。如果需要拍摄较大范围的景物，则应尽量采用小光圈，以稍慢的速度，这样景物前后都会清楚。如果需要突出某个主题，这时又需要把光圈放大，速度加快，使主题清晰，背景模糊。

3. 曝光 曝光又称感光。曝光过程是把所摄的影像集中到感光胶片上并使之成为潜影的过程。曝光时必须将快门按钮按下，按下按钮便完成了感光动作。旅游摄影多采用持握式拍摄，曝光时一般不宜选用低于  $1/25$  秒的快门速度，身体姿势应尽量保持平

衡，左手握稳照相机，屏住呼吸，右手轻轻按动快门按钮，而不可用力过猛，以防止照相机震动。

## 日出摄影

拍摄日出的最佳季节是秋季，这时太阳相对比夏季出的晚，又多是晴到少云天气。地点要选择视野开阔的山顶或海边等。拍日出多用小光圈和较长的曝光时间，所以最好用三脚架固定好相机进行拍摄。日出时，天空会出现美丽的霞光，色彩丰富，云霞流光溢彩，耀眼夺目。选择天空作主体，略衬小景，或者将地面景色作主体、利用天空作烘衬，才能拍出色彩丰富、气氛热烈和意境深远的照片来。日出时，景象瞬息万变，要抓住最佳时机进行拍摄，如果错过了机会，效果就大为逊色了。要注意观察当太阳逐渐从海平面上跃起，或从地平线上离开，或从云的边缘离开时，会出现一条亮边，这时抓拍效果较好。

拍摄时注意曝光应以天空、云霞为准，这样地面的景物会呈剪影状，别有一番情趣。如以地面景物为准进行曝光，则天空景象会因感光过度而显得淡薄；此时如要天空、地面两者兼顾，则可借助于深灰减光半片镜，或中性灰减光半片镜，来调整天空与地面景物的光通量，使上部天空不至于过亮，下部地面不至于过暗。

## 雨景摄影

有的旅游者以为雨天不宜摄影，其实不然，雨天只要掌握好技巧，也可以拍好照片，甚至会更有特色。雨天空气湿度大，近实远虚，拍得好，有一种水彩画的韵味和朦胧感。

雨水就是一种透明的水珠，要表现水珠的晶莹，就要注意背景和光线的运用。拍摄时宜采用绿色的山体、茂密的树林或深色

的岩石等为背景；若以天空或浅色建筑物为背景，雨水就难以呈现出来。雨天虽不见阳光，但只要仔细观察仍然可以分出光线照射的方向。比如上午拍下雨照片，阳光出自东南方，那么景物向着东南方的一面，比起物体的北面，其亮度仍有很大的差别。要表现雨丝的立体感，就要注意光线的方向。下雨时一般光照都很弱，曝光要适当加大光圈与减慢快门速度，但也需注意克服景色反差不大、照片显得灰暗的缺点。

雨天拍照还要注意保护照相机，拍照时要用雨伞遮挡，镜头带上遮光罩，以防止雨水淋湿镜头。

## 雪景摄影

冬季在北方旅游，遇上下雪，到处银装素裹，旅游者都兴致勃勃地拍摄雪景，但是雪景是不大好拍的。雪景给人的印象是明亮生动的，但它反光大，而且是全白色的，缺少反差对比，不容易拍出亮晶晶的给人以真实感的照片来。

拍摄雪景，最好有暗调的建筑、树木、岩石、河流等景物加以衬托，或者寻找某个鲜艳的色块加以点缀。雪后晴天，柔和的阳光拍摄效果较好，这时运用侧光或侧逆光，最能表现雪景的明暗层次和雪粒的透明质感，影调也富有变化。掌握拍摄雪景的曝光难度较大，如果仍用平时阳光下选定的光圈和速度拍照，必然曝光过度。正确的作法应该是收缩 1~2 级光圈。假如用测光表或相机内测光系统测光，由于阳光和雪景的反射，测光表的指数大，也易曝光不足，可按表的指数值略微放大半级至一级光圈。如果用彩色胶片拍摄雪景，最好用偏光镜，以吸收白雪反射的偏振光。如果用黑白胶片，则可用黄绿或橙黄滤色镜，以减弱雪地亮度，压低天空影调，使景物影调柔和。

在下雪天拍摄雪花飘舞的镜头，应选择快门速度 1/30 秒或

1/60 秒，这样雪花飘动感就能够表现出来了。

拍摄雪景，还应充分利用带雪或挂满冰凌的树枝、篱笆、屋檐等物作为前景，以提高雪景的表现能力，增加画面的空间深度，加强人们对冰雪的感受。

## 雾景摄影

雾常常给自然风景区披上一层面纱，使景色更加神秘，更富诗意，所以游客都喜欢拍摄雾景。雾是由许许多多细小水珠滴组成的，小水珠将光线散射开来，产生朦胧的意境。拍摄时要注意层次感，取景时要选择既有较近、较实的近景，而又有较远、较虚的中、远景的景物。

雾中摄影可以选择在太阳刚出来的时候，雾中的阳光因水蒸气的关系，通过物象的投影，会形成一道道光束。此时在逆光下摄影，往往会有一种奇特的效果。

拍摄雾景要特别留意曝光，不宜曝光过度。减少曝光，才能获得较好的反差层次。选择背景宜是深色的，如果画面内有人物，必须着深色服装，穿浅色衣服的人在雾景中不易表现出来。假如感到雾景仍不够清晰，也可加用黄滤色镜，增强光线的透过能力，使雾景中的景物较清晰地显现。

## 夜景摄影

夜色降临，明月当空，各种景色又是一种情调。如果你要拍摄这令人迷恋的夜景，必须准备好三脚架，固定好照相机，才能进行长时间曝光或者两次、多次曝光。

拍摄月夜风光一般采用光圈 F5.6 选用 B 门感光 2~3 分钟，较亮夜景感光 1 分钟就行。两次曝光或多次曝光，要在日落前固定好照相机，在夜色来临，灯光未开之前，先对景物进行第一次

曝光。这次曝光，要使曝光量略有不足。拍完之后，照相机不动，待天色完全黑下来，灯光亮起来以后，第二次拍摄灯光。如果某些地方的灯光过于微弱，可用黑纸挖一个小洞，把它置于照相机镜头前，将不需要再曝光的地方挡掉，对灯光不足地方进行第三次或第四次曝光。

有一些夜景，没有暗调的景物，如夜晚商店的橱窗、地面的建筑物等，曝光时应表现好地面灯光的轮廓和受灯光照明的被摄物体的细部，传达出夜晚灯光的气氛。假若夜间地面景物的影调太暗，缺乏细部层次，也可以用闪光灯进行补助照明。

拍摄夜景，一般不将月亮摄入画面，因为月亮在不停地运行，当月下景物曝光时间较长时，容易在画面上留下移动的月亮轨迹，结果就不像月亮了，等于在画面上留下了白色痕迹。如果画面上确需月亮时，则要事前在画面的左或右上方，留出月亮的位置。当月下景物曝光后，再略移动相机，让月亮进入画面，对月亮单独曝光 3~5 秒钟即可。

## 纪念摄影

在旅游中，旅游者都想把美丽的风光景色和自己以及伙伴一起照进去，留作永久的纪念。拍纪念照片应以表现人物为主，并使人物和风景完美地结合起来。在取景上要抓住景点的典型特征，注意安排人物与景物的关系。通常人物在前，景物在后，人物不宜挡住主要景物。不要在拍摄时一味只顾取“景”，而使照片上的人物过小，拍成既不像风光照，也不像纪念照。光圈要适当缩小，以求具有较大的景深范围，使前后景物都能成像清晰。用光一般宜用正侧光，这样可以同时兼顾人物和背景的明暗反差，前后景的照度接近，避免人物和背景脱节。

取景要注意整个画面的优美简洁，不必面面俱到。可以取景

物有特色的部分，如建筑物的一侧、海滩的一角或寺庙的大门等等；人物可全身可半身，可立可坐，活泼多样，富有情趣。特别要注意将人物所占位置与背景的灯杆、树杈、屋角等物避开，以免影响人物形象。

拍摄纪念照时，还可以抓拍一些富有生活趣味的情节，如攀登、小憩、野餐、涉水等等，都是很好的题材。

## 花卉摄影

景区往往栽培有许多姹紫嫣红、千姿百态的花卉，令人赏心悦目。拍摄花卉可以增添乐趣，给人以美的享受。

拍摄花卉要讲究画面构图，要选择造型优美、含苞待放或盛开的花朵。刚开始拍摄时，先不要拍花丛或花束，而只拍摄 2~3 个花朵，这样比较容易构图；再配以绿叶或深色的背景，从而组成一个布局精美的画面。花朵之间要有疏密与虚实的变化。

拍摄花卉要注意运用光线，以表现出花卉的各种形状、表面结构及立体感。一般采用正侧光或侧逆光来拍摄，这样可以增加层次和突出花瓣、树叶的质感。早晨花卉最富生机，选择这个时间拍摄最好。可以先在花瓣、花蕊和花叶上喷洒几滴水珠，同时摄入一二只蜜蜂或蝴蝶之类的小飞虫，更能使整个画面洋溢着生机勃勃的景象。

拍摄花卉时，要表现好花的质感和立体感，曝光要严格准确，使用彩色负片一般要比正常曝光超过半档为好，因为它的不足和过度，都会影响照片质量。我们拍摄的花卉一般都很小，相机距离花卉很近，景深很短，曝光时要尽量使用小光圈，以求增加景深。由于光圈小，快门速度放慢，手持相机拍摄稍不注意，影像就会模糊。因此准备一副三脚架是非常必要的。

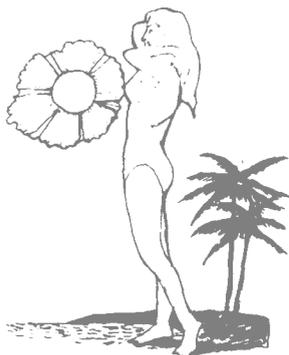
## 动物摄影

大自然中飞禽走兽多姿多态，如能在旅游中拍些动物相片，会让你异趣横生，心旷神怡。

动物园中的凶猛野兽，如老虎、狮子、狼等，被关在铁笼中，不便拍摄；这时可选择中、长焦镜头，既能防止野兽伤害，又不惊动动物，还可以虚化外围的栅栏。要拍好动物神态，必须选好角度，对准焦距，耐心等待，伺机抓拍。拍摄长颈鹿、斑马、鹿等驯良动物，因为没有铁丝网的隔离，比较容易，这时可以考虑动物造型，作奇妙的构图；对于正在走、跑、跳、窜的动物，可以采用追随拍摄法，这样拍摄的动物照片，被摄的动物主体十分清晰，背景则显得模糊，给人以强烈的动感。

在野外拍摄飞鸟野鸭，因靠近它们十分困难，大都采用远镜头拍照。可以选择凌空飞翔的场面，也可以拍它们捕食、猎物、枝头嬉戏、梳理羽毛等姿态。如果距离飞鸟近，摄影快门速度要用  $1/250$  秒以上为好；如果距离在 20 米以外用  $1/125$  秒是可行的；如果想拍出鸟儿飞翔时双翅的动感，则可以略微减慢快门速度。

# 疗养度假



由于现代生活节奏加快，人们工作高度紧张，环境污染严重，不少人、特别是都市人患有这样、那样的职业病、慢性病，影响工作和健康。于是许多单位和旅游经营者在风景区设立疗养院，分批组织离退休同志、劳动模范、先进工作者、普通职工到风景区疗养度假。使这些人身处没有污染的优美环境，忘却了纷繁杂沓的事务，搁下处世心机，在旅游地一边欣赏大好风光，一边治病修身养性，从而促进身心健康。

## 日光浴

阳光能激发一切生物的生命过程，提高中枢神经系统的紧张度，从而活跃全身各器官的机能。人们经过太阳适当的照射以后，会感到精神振奋，心情愉快。紫外线具有很强的杀菌作用，能提高身体的免疫力；还能促进体内维生素 D 的合成，从而保证钙、磷的正常代谢，防治佝偻病和骨软化病，对老年人骨质疏松也有很好的影响。日光中的红外线能透过体表达达到深部组织，使局部组织温度升高，血液和淋巴循环加快，增加心脏每搏输出量，使呼吸深度加大，新陈代谢增强。经常进行日光浴能调节中枢，提高人体对高温的耐受能力。

日光浴锻炼的时间最好选择上午 9~11 时，下午 3~5 时。夏天可在上午 8~10 时、下午 4~6 时进行。日光浴锻炼的时间，开始不宜太长，可从 5 分钟开始，逐渐延长到 20~30 分钟。如全身反应良好，也可慢慢加到 60 分钟，但夏季不宜超过 20 分钟。

日光浴应在干燥、空气流通和绿化较好的环境中进行，如海湖畔、江河沿岸或高山上最好，而不应在沥青马路和水泥地面上进行。日光浴的姿势，可采取卧位或坐位。坐位时，先晒下肢和背部，后晒上肢和腹部；卧位宜按顺序照射，先俯卧、左侧卧，后仰卧、右侧卧。各种姿势照晒时间应大致相等。行日光浴时，一定要注意保护头部和眼睛，可用布伞或布巾遮挡头部，也可戴草帽、布帽进行保护，并戴上墨镜。

日光浴适用于不常接触阳光者，如矿井作业人员、地下室工作人员等；当然，也适用于一般人员的健康锻炼。

空腹及饭后一小时内不宜进行日光浴。日光浴时不宜睡眠和读书看报，应保持精力集中。日光浴后休息片刻再进行温水淋浴。锻炼者进行日光浴后应精神饱满，睡眠良好，食欲正常，体力增

强；若在进行中出现皮肤潮红、发痛、有烧灼感，或者头昏、头痛、恶心、呕吐、心悸等不适现象，应及时停止锻炼，短期内症状可自行消失。

## 空气浴

空气浴是让人体广泛接触新鲜空气以锻炼身体的一种方法。它是利用空气的温度、湿度、气流、气压和电离等综合作用于人体引起的一系列反应。空气中含有各种离子特别是负离子，对人体有着良好的作用。它从呼吸道吸入人体后，能使中枢神经系统、血液循环和呼吸机能增强，肺通气量、吸氧量和二氧化碳排出量增加。此外，更重要的是利用气温和皮肤温度之间的差异作为刺激，通过神经反射，加强了机体体温调节中枢的活动，使皮肤血管收缩，皮肤的血流量和汗腺分泌减少，肌肉的兴奋性与收缩力提高。在皮肤温度下降的同时，内脏的温度升高，血液循环增加。

空气浴最好在江河湖畔或海边等空气中阴离子多的地方进行，或在树林、草地空气清洁新鲜处与山间瀑布旁进行。

根据空气的温度可分为冷空气浴（约 6~14℃）、凉空气浴（14~20℃）、温空气浴（约 20~30℃）与热空气浴（30℃以上）4 种。

进行空气浴锻炼的时间以晨起为好，因为这时空气清新，灰尘及杂质少。体质差者可在上午 9~10 时或下午 3~4 时锻炼。进行空气浴前，要作些准备动作，使身体微微发热而不出汗，这时可着短裤、背心，结合跑步、做操、打拳等体育活动进行锻炼。锻炼时间长短应根据气温高低、个人体质、自我感觉而定，以不出现寒颤为度。初练者宜从暖空气浴开始，循序渐进，持之以恒。

易感冒者、神经官能症、气管炎、哮喘、鼻炎等患者均可进行空气浴，以增强体质，增强抵抗力。但体弱多病、重症患者或

发热患者，则不宜进行空气浴锻炼。

### 森 林 浴

森林是环境的肺脏，能消烟滞尘、净化空气、调节气候、美化环境、减弱噪声、杀菌抗病。人置身于森林中，充分吸收树木释放出的挥发性物质，使精神和肉体得到综合治疗，称为“森林浴”。

森林中的众多树木在生长过程中，能不断散发出香酚、柠檬油、肉桂油、桉油等物质，这些强烈芳香的挥发性物质，可杀死空气中的多种病原菌。如松柏、梧桐、松柏林等均可分泌出杀灭白喉、伤寒、肺结核杆菌等杀菌素。据报道，1公顷的松柏林，一昼夜能分泌出60千克的杀菌素。森林中还能散发出薄荷醇等物质，这种物质可作用于人体植物神经，起到安神、镇静的作用，并能协调神经反射运动。森林空气中含有大量的负离子，能促进人体的新陈代谢，并能提高人体的免疫功能，增强人体的抵抗力。森林还具有消除噪音的能力，当你走在林荫大道时，会感到比没有种树街道安静得多。当你走进森林，便会有一种如入无人之境的感觉。置身在这安详静谧、清新洁净的环境中，哪还会闻到什么噪音！

森林也是一所疗养院，森林环境在疗养学上占有举足轻重的地位。例如气温，它是影响人体的一个重要因素，它与人体的散热、血液循环都有关系。当气温高时，人体调节温度的机能不能适应，因此往往因过热而中暑。有了森林，就能把太阳光反射13%吸收70%只让百分之十几透过。风对于痛风病患者、风湿病患者和神经病患者，都有不良的影响。如果在疗养地布置一个森林防风环境，那就给病人提供了良好的疗养条件。

现在世界上广泛建立起以森林为中心的康复医院。以森林所

独具的特殊性质做为医疗保健资源加以利用，专门开设了“森林医院”。在森林医院内，不须服药，不用打针，只要在密林浓荫之中设置病床，病人躺在床上，一边听音乐，一边呼吸新鲜空气，沐浴着特殊手段的“绿茵疗法”，从而达到治病和疗养的目的。

## 海水浴

如果疗养院设在海滨有天然浴场的地方，就可以开展海水浴。

海水中含有多种微量元素，如氯、碘、锌、锰等，还有氧气、氮气、碳酸气等。海水中的盐类化学物质附着于皮肤，可刺激皮肤神经末梢，从而改善皮肤血液循环，并能提高网状内皮系统功能，提高皮肤的抵抗力。海水的压力及海浪的冲击，对身体能起按摩作用，可提高心血管功能、呼吸功能及改善气体代谢。海水温度对人体机体的刺激，能使呼吸加深加快、心跳加强、血流通畅、血压上升、胃肠蠕动增强，从而提高机体对寒冷和温度变化的适应能力，增强对疾病的抵抗力。

海水浴应在海滨浴场进行，因为海滨浴场都有许多安全保护设施，而不宜自行在危险的岸段进行。最好应选择风和日丽、海面平静、海水温度为 20℃ 时进行。海水浴不宜空腹或饭后进行。入浴前要做好各种准备活动，使身体微热，但不要出汗。在行海水浴前，宜先在浅水中适应后，再到深水处进行全身浴。会游泳者，可结合游泳运动进行；不会游泳的，可站在齐腰深的海水中，用双手舀水冲洗身体体表，并可按摩和搓擦身体各部位。

初习海水浴者 5 分钟即可，不宜超过 20 分钟，以后可稍延长；身体素质弱者每日只须洗 1 次，且不宜超过 10 分钟，体质较好者可每日 2 次，每次 20~30 分钟。

## 温泉疗法

温泉是指水温超过当地年平均气温的泉水。温泉多数含有一定数量的特殊化学成分、有机物和气体，具有较高的温度，故能影响人体的生理机能，医治某些疾病。不同温泉所含的化学成分不同，主要含有碳酸盐、硫酸盐、硫、碘、氟、铁、硼、二氧化碳及氡气等。

温泉浴疗，主要是通过泉水中的各种阴离子、阳离子、游离气体、微量元素及放射性物质等因子，不断刺激体表及体内感受器，将这些复合刺激传向大脑皮层，改变中枢神经系统的病理状态，使其机能恢复正常的治疗方法。矿泉水对内分泌腺，尤其对肾上腺、性腺功能有一定影响。矿泉水浴后嗜酸细胞减少，17-醛固酮增加。

温泉浴能促进皮肤的血液循环，消除头痛，改善睡眠，能恢复慢性风湿病患者的组织生理机能。含有硫黄、明矾、碘、砷等化学物质的温泉，有杀虫灭菌、软化皮肤、溶解角质、治疗皮肤病的作用。

浴疗时间与温度要因入因病而异，才能达到预期效果。一般说来，高温浴时间宜短，微温浴时间稍长。如 40℃ 水温 20~30 分钟即可，41~45℃ 水温 5~10 分钟即可。一般每天 1 次，1 周休息 1 天，15~20 次为 1 疗程。

到达矿泉疗养地后，先适当休息，适应环境，经医生全面检查后，再开始浴疗。每次入浴前，要消除恐惧情绪，喝适量开水。入浴时应先将两足浸入浴池，片刻后把腿浸入浴池，然后坐入浴池，最后再将全身浸入进行浴疗。浴中如出现恶心、心慌、头晕等现象，应缓慢坐起，出浴，安静卧床休息一会儿。每次浴疗要按时出浴，出浴后立即用干毛巾擦干全身汗水，使皮肤干燥，不

要马上穿很多衣服，以免出汗感冒。浴后可慢慢喝几口温盐开水，一般浴后半小时，方可喝足量开水。浴后新陈代谢旺盛，极易疲劳，最好卧床休息 1 小时以上，以恢复体力。

## 气功疗法

气功疗法是我国独特的防治疾病的方法之一。它是通过锻炼者的主观努力，锻炼自己，逐步达到肌肉放松，精神安定，思想宁静，从而调节中枢神经系统及各系统器官的活动功能，并起到增强机体抗病能力，提高修补能力，发展代偿功能，恢复身体健康的传统疗法。

气功功法繁多，从疗养和治疗疾病方面看，以内养功较为适合。

内养功锻炼时要选择比较安静、空气新鲜的场所。练前必须将过紧衣带、钮扣等松开，使身体舒适，血液循环不受影响。可采用卧式或坐式姿势，消除一切紧张情绪，放松全身肌肉。先人静片刻，开始意守丹田（丹田位于脐下约 5 厘米处），以鼻呼吸，先呼后吸，呼时默念“松”字，同时腹部收缩，舌头放下；吸时默念“静”字，同时舌舔上颚，腹部张开。在练功中，舌头的舔舐促进唾液分泌，待唾液积到一定量时，可分数口缓缓吞下。在默念“松”、“静”中，排除杂念，意守丹田，使注意力更加集中。开始练功时，用意守法引导精神集中于丹田，吸气之时，亦须有意识地送入丹田，经过一段练功可自觉在吸气时，气已贯至丹田。接着即可将“意守丹田”改为“意守脚趾”。再经过一个时期的练功，若感觉到脚趾有发热现象，说明练功者的思想已经集中，心情已经安静，杂念已经消除，则可放弃意守法。

练功完毕，可缓动四肢，将两手擦热后摩面部及上肢，缓慢起身，逐渐活动。练功不要急于求成，而应循序渐进，尤其在身

体恢复健康的过程中学练功，更应掌握活动量，不能因急于治病而过度疲劳。一般可每日练功 2~3 次，每次 20 分钟左右。

气功疗法适用于高血压、心脏病、肺结核、哮喘、慢性胃炎、胃十二指肠溃疡、慢性肝炎、糖尿病及甲状腺功能亢进等病人。

### 按摩疗法

按摩是采用不同手法作用于机体，以提高身体机能、消除疲劳和治疗疾病的一种手段。它的特点是简单易行，不需什么特殊设备，仅凭医生的双手结合患者的病情运用各种手法，即可进行治疗。

按摩是一种良好的物理刺激，能调节神经系统的功能，同时通过神经体液因素调节内脏器官的功能。对治疗神经衰弱、胃肠功能紊乱等，可以收到良好的效果。

按摩可以引起周围血管扩张，降低大循环中的阻力，加速静脉血的回流；还可以调节血液和淋巴循环，对治疗某些局部或全身血液循环障碍的疾病以及高血压等，都可起到促进和调节的作用。

按摩能使肌肉中的毛细血管扩张和后备毛细血管开放，使局部的血液供应加强，营养改善，并可加速疲劳肌肉中乳酸的排除，因而可以消除疲劳，提高肌肉的工作能力，防止肌肉萎缩。按摩还可以缓解疼痛，促进创伤修复，增强抗病能力。

按摩是在病人身上施行的节律性动作，有 20 多种不同的手法。常用的有推、拿、按、摩、搓、摇、揉、点、压、滚等 10 多种。手法的运用应根据病情、发病部位以及不同医生的不同操作习惯而定，当然手法的目的都是一致的，总的原则是要轻柔、和缓、有力、持久，并要触及到组织深部，才能获得疗效。

一个局部按摩一般需要 10~15 分钟左右，全身几个部位按摩

一般需要 20~30 分钟左右。按摩时间还要视按摩的用力强度而定。如用力较强，时间可适当缩短一些。

按摩的适应证很广，如骨、关节、软组织损伤后，关节炎，颈肩、腰、腿痛，高血压，冠心病，慢性支气管炎，肺气肿，哮喘，溃疡病，胃肠功能紊乱，胃下垂及神经衰弱等。

### 物理疗法

物理疗法是应用自然的或人工的物理因子（如电、光、声、热等）来防治疾病的方法。

人是统一的有机整体，病理过程是有机体内外环境失去平衡的表现。物理疗法可以调整失去平衡的机体，从而达到有效的治疗目的。各种物理因子作为外界刺激物作用于人体，在作用区组织内引起各种生物化学、生物物理学的变化（如组织加热、离子状态改变以及生物活性物质产生等）。这些变化引起神经末梢感受器的兴奋，通过传入神经通道，引起相应皮层中枢的兴奋，然后再经传出神经及体液系统产生局部或全身性的生理反应。从而使机体内部各系统器官之间及机体与外界环境之间恢复动态平衡，如病原的抑制及消失，机体的非特异性免疫功能的提高，病理过程的吸收消散等，以达到治疗目的。

由于理疗对许多慢性病有显著疗效，所以许多疗养院都设有理疗室，使疗养人员所患的慢性病在疗养期间得到治疗或改善。

理疗有光疗、超声波、磁疗等多种类型。光疗中红外线照射可治疗创伤、关节炎等，紫外线照射能起杀菌作用。超声波是一种频率超过 2 万赫兹的机械振动波，当它通过人体时，其声能被组织吸收后转为热能；同时超声波对组织还起按摩作用，产生止痛、消炎、解痉、软化疤痕等疗效。磁疗是应用磁场作用于人体患部或穴位来治疗疾病的方法，它有消肿、止痛、消炎、止泻、降

压、调节植物神经、改善睡眠等作用。

每种理疗，都是连续多次地进行，治疗次数的期限是以疗程为单位。一般慢性病一个疗程可为 15~20 次，急性病可为 5~6 次。若较短时间内未出现疗效时，不要过早地改变治疗方法。但应注意长时期应用同一种物理治疗因子，机体常能逐步适应，不仅不能达到预期的治疗效果，反可引起不良反应。故应暂停一段时间后再行下一疗程。

## 太极拳

太极拳是我国传统的健身运动。它集中了我国古代保健体操的精华。太极拳动作柔韧、稳定、圆活、缓慢。练拳时，腕、臂、肩、胸、腹、背等全身各部肌肉均获得放松。柔和的练习和肌肉的放松使人感到轻松、舒畅，使大脑皮层得到“安静”和“休息”；肌肉的放松又能反射性地引起血管放松，促使血压下降。太极拳又是一项全身性运动，全身各大肌群和关节都参加活动，长期练习有助于使关节运动灵活、关节韧带弹性改善、肌肉力量得到增强。因此太极拳是一种用意不用力的运动，所有动作都以意识和想象作引导，练习时全神贯注，使大脑皮质兴奋和抑制过程能够很好地集中。

太极拳有各种各样的流派，如杨式、吴式、殷式、孙式、郝式和陈式。杨式太极拳最为流行，而陈式太极拳是最古老的。目前简化太极拳即是从杨式演变而来的。各流派在手法（棚、挤、按、捩、采、肘、靠等）和步法（前进、后退、左顾、右盼、中定等）方面基本一致，但在架式和精力上各有不同特点。

太极拳的高度集中和入静状态与练气功相似，所不同的是加上弧圈形的运动。人体各个关节是由关节面、关节囊、关节腔三个部分组成，关节活动时的运动路线都是以弧形为主。太极拳的

整套动作也正是由各种大小不同的弧形组成，这种弧形动作与人体的关节构造正好取得运动与生理功能的一致性。

练习太极拳时，除做到精力集中外，还应做到呼吸深沉稳定、匀细柔长，呼吸和动作配合一致。太极拳是一种老少强弱皆宜的运动，对治疗高血压病、动脉硬化、溃疡病、神经衰弱、慢性腰腿痛、肺结核等病症都有较好的疗效。

## 登 山

疗养地附近如果有山的话，常常组织登山运动不仅可以锻炼身体，还可以培养勇敢、坚毅的品质。

登山前要作好准备。首先要视参加者年龄、体质、人数来选择山的高低、路线的难易。对选定的路线事先要查阅有关资料 and 进行实地调查，凡危险性较大的山路不要选择，如泥石流活动地区、乱石容易滚落地段、荆棘丛生的无路山地等。登山不宜穿皮鞋、高跟鞋、塑料底鞋或凉鞋，要穿登山鞋、旅游鞋、球鞋或布鞋；鞋的号码要合适，必须轻便、柔软、有弹性。衣服要轻便、易脱、保暖。并随身带些饮用水、干粮等。必要时准备一根手杖。如果是大集体行动，应有“收容队”及时帮助掉队队员，还应随带常用的药品。

登山要讲究要领。上山时，身体前倾，重心前移，才能往上攀登；爬山时，步子要迈得小些，不宜大步跨；膝盖要抬得高些，这样落脚后蹬力强，用力小，速度快。爬山途中，呼吸急促，这是自然的，不要憋气。下山时，身体重心后移，身子向后仰些，膝盖略屈，步子可大些；但不要向下跑，因为随着山的坡度，向下的冲力会越来越大，一时收不住脚，就可能发生危险。山的坡度较陡时，可侧着身子横步下山；亦可走“S”形迂回而下，借以缓和下冲的力量。

在登山活动过程中，可以结合观赏名胜古迹，采集动植物标本，认识花草树木，观察植被土壤的垂直变化等，使登山活动更加丰富多彩。

## 钓 鱼

钓鱼是一项集体育、娱乐、休闲于一体的综合性体育运动。在疗养期间若能选择空气清新、气候温和、风景优美的池塘河边、湖畔海滨悠闲垂钓，则可陶冶性情，增益身心，忘却平素烦恼。

钓鱼所用的钓具包括钓竿、钓线、鱼轮、鱼漂、坠子、鱼钩及其他辅助用具。各种钓具可自制也可购买。鱼饵是钓鱼成败的关键因素之一。饵料有诱饵、钓饵之分。诱集鱼类到钓点的饵料叫诱饵。可用大米、小米、玉米渣、米糠等经火焙炒，使之散发香气，再加点酒；也可用豆饼、菜籽饼、玉米饼、芝麻饼等有香味的饲料，先磨粉炒香，用水调合而成。钓饵是装在钓钩上让鱼吞食的饵料。蚯蚓、红虫、小鱼虾、昆虫、蜻蜓、浮游生物、生蛹、蟋蟀、青蛙等都可以做饵料。

钓鱼前先将诱饵撒在钓点，以吸引鱼群。放钓时可右手握竿，贴肘部，竿尖指向钓点；左手捏鱼坠上方钓线，右手扬竿同时左手松开，钩坠借竿梢弹力向前悠出。鱼吞饵后会出现鱼漂缓缓上升或轻跳即下沉现象，此时要用腕力先快后慢及时提竿将鱼钩牢。如钓到大鱼应利用竿的弹性和线的长度，顺势遛鱼，以免出现折钩、断线或伤竿，然后用抄网把鱼抄上岸。

钓鱼也可在停泊的船上进行，从船舷一侧放下钩坠直落水底，用手提钓线，凭手感起钩；也可在船上边行驶边拖钓。

如果是集体钓鱼，可进行钓鱼比赛，在规定的时间内，比谁钓多、钓重、钓大，以增添钓鱼的乐趣。

# 娱乐度假



随着经济建设的发展、人民生活水平的提高，人们不仅要求在旅游区观光游览，而且还追求更高层次的娱乐活动，以增强体质，增进健康，陶冶情操，交流友谊。

为了适应娱乐度假的需要许多风景名胜区、避暑避寒胜地，除了建设客房、饭店等食宿设施外还配备了舞厅、游乐场、健身房、游泳池、球类馆、滑冰场等。旅游者可根据需要，或个人或集体或家庭来度假村娱乐度假，追求精神享受。

## 高尔夫球

高尔夫球是以棒击球入穴的一种球类运动。它起源于苏格兰，现在已经成为风靡世界的体育运动项目。

许多著名风景区附近或旅游城市往往都建有高尔夫球场，以满足国内外旅游者和高尔夫球爱好者的需求。高尔夫球的场地多修建在略有起伏的开阔地，场地表面大都是草坪。场地还根据需要配有小溪、树木、沙坑、小桥等，以增加打球的难度和乐趣。标准球场长 5 943.6~6 400.8 米，宽度不定。场中设 18 个洞，“洞”是埋在地下的圆罐，直径 108 毫米，深 102 毫米；“洞”的上沿低于地面约 25 毫米。每个洞相间距离 90 米至 540 米不等，每个洞旁插杆小旗，标明洞穴号数。

高尔夫球是质地坚硬、富有弹性、乒乓球大小的实心小白球，用弹性橡皮制成，最大重量为 45.93 克，直径不小于 4.16 厘米。在比赛中选手们可以根据不同情况使用不同性能的球杆，原则规定最多允许使用 14 根球杆。

高尔夫球比赛一般分个人和团体赛两种。

个人赛是运动员以第一球穴的开球台为起点，按 1 号至 18 号球穴的顺序依次打完。然后以打完一场球累计击球次数最少者为胜，如果累计击球次数相同，应延时再赛，再打一球穴或数球穴，直到决出胜负为止。个人赛人数不限，少则两人，多则上百人。比赛时，每个运动员必须与场上所有选手进行较量。

团体赛规定每队为 2 人或 2 人以上，比赛不计算击球总次数，而是以赢得球穴数多者为胜。

在高尔夫球比赛中，运动员的动作洒脱自如，温文尔雅，体现出一种高雅脱俗的风采。参加者的服装多为名牌产品，且讲究穿出个人的特点，并与日常生活中的着装接近，也可说是一个野

外场景的时装展览。

高尔夫球运动需要极高的精确性，因此，运动员的一招一式不容丝毫失误，必须具备合理使用球棍和准确击球的技术与技巧。

高尔夫球场的设计一般都非常精巧，自然风光与人文景观和谐地融于一体，可说是园林艺术和运动场地完美结合的典范。参加者在比赛中越过池塘，跨过山坡，眺望湖光山色，别有一番情趣。同时也是一种意志、智慧、技巧和体力的较量，它可以培养人们不畏困难、勇往直前的精神。观看高尔夫球比赛，也是欣赏悠闲、高雅、韵味十足的体育运动，球迷们往往为了一个好球而欢呼、鼓掌。

### 保龄球

保龄球又叫地滚球，它是一项集娱乐性、趣味性、抗争性和技巧性为一体的运动，人们称之为“高雅运动”，并给人以身心和意志的培养与锻炼。

保龄球运动在室内进行。保龄球场主要由助走道、球道、回球机、回球道和球沟构成。球道全长 19.16 米、宽 1.15 米；助跑道长 4.6 米。保龄球用塑料和硬塑胶制成，球上有 3 个洞孔，以让手指插入握球。球重约 9~15 千克。木瓶是以枫木为主要材料粘合而成，表面呈极为圆滑的曲线。正式比赛用 10 个木瓶，在放瓶区内成倒三角形排列，10 个瓶位间隔距离为 38.48 厘米。

保龄球比赛分个人赛和团体赛两种。比赛双方每人连续滚完 2 个球为 1 轮，10 轮为 1 局。记分方法是每击倒一根木瓶得 1 分，一球击倒 10 根木瓶得 10 分，这叫“全中”。全中加滚 2 个球，得分为 10 分再加后来两球得分之和。如果滚两个球才击倒 10 根木瓶，这叫“补中”，补中只加滚 1 个球。该轮得分为 10 分加后来一个球得分之和。10 轮完毕，以得分多的一方为胜。一局得分最高为 300 分。

参加保龄球运动时，握球必须用力自然，既不松又不紧，在球出手的瞬间才加力。投球前的助跑应注意掌握，步幅大小和均匀与否都对投球效果影响很大。一般第一步迈得小，最后一步要大。步幅大小应视个子高矮决定。投球是关键，技巧性很强。如果要一次投球击倒所有的木瓶，就要投球击中前面的木瓶，只有击中这个木瓶，才能产生“连锁反应”，击中旁边的所有木瓶。优秀的选手必须有敏锐的判断力、过硬的技术、强健的体魄和良好的心理素质，只有在体力、技术、意志、品质和作风上都过得硬，才能够夺魁。

## 台 球

台球是一种室内智力与体力结合的球类项目。台球的主要器材和设备有台盘、台球、枪棒、棒架和记分板等。

台球的打法多种多样。国际上流行的比赛方式有落袋台球、彩色台球、四球台球等。

落袋台球：共用 3 只球，一只全白，一只白中有黑点，一只全红。先开球者以黑点白球为主球，对方则以全白球为主球。开球者可随意把主球放在开球区的任一点上，然后向外区击球。击球权的获得是轮流，命中一枪有分可计的球，就有权继续击球。得分方法是以白球为主球，着红球自落得 3 分，着白球自落得 2 分，送红球落袋得 3 分 送白球落袋得 2 分 连着双球得 2 分。击球不中扣 1 分，主球直接自落入袋扣 3 分。胜负是以先达到约定的分数者为胜。

彩色台球：彩色台球是以落袋台球为基础。由 2~5 人同时参加，以白球为主球。它不像落袋台球，以先达到约定的分数为胜负标准；而是以台盘上全部红球和彩色球都被送入袋内以后，各方所得分数的多少确定胜负。彩色球分为 6 色，各具不同分值 黑

球 7 分，粉红球 6 分，蓝球 5 分，棕色球 4 分，绿球 3 分，黄球 2 分。

四球台球：四球台球又称无袋台球，它以击双球为唯一目的。球赛开始后，必须以主球先击白球。主球连着双球者得 1 分，连着 3 个不同的目标球者得 2 分。最后以先积满约定分数者为胜。

台球运动既不像其他球类运动那么激烈，又不像棋类活动那么安静。打球时，人的情绪会进入一种神宁气定的境界，全神贯注于发挥自己应有的球技。因此，台球的真实内涵，就是要以自身的意念来提高球技、锻炼身心。

台球是一项高尚的运动，讲究文明礼貌。你打球时的一切动作都体现你的风度。在正规比赛中，球员上身必须着衬衫、马甲，系领带或领结，下身穿长裤、皮鞋。

## 门 球

门球是一种既有地上台球之妙，又有高尔夫球之趣的一种充满趣味的运动。

门球运动的场地、器材简单。标准场地是平整的 25 米 × 20 米的沙质土地。场内设 3 个 20 厘米 × 22 厘米的球门和 1 个 20 厘米高的终点柱。门球分红、白两色，直径为 7.5 厘米，并标有号码。球棒由柄和槌头组成，重量不限。

门球是一项集体项目，两队对抗，每队由 5 名队员参加，再有 2 名替补队员。比赛开始，裁判呼号，队员依次将球放在起始线上开始击球过第一门，以后依照号码顺序轮换上场击球。全场比赛的过程，就是队员使用击球权过门、送位、撞柱得分的过程。双方为了取胜，可充分使用花样繁多的技巧和战术，从而使比赛进入既紧张又有趣的耐人寻味的境界。规则规定，球通过第一、二、三门各得 1 分，撞击终点柱得 2 分，每名队员得 5 分、全队 25 分

为满分。比赛以满分一方或得分高的一方为胜者。比赛时间为 30 分钟，如未到 30 分钟，一方已得 25 分，则可宣告比赛结束，满分为胜。比赛时间到，两队均未得满分，则以积分高的一队为胜。

门球运动的价值在于强身壮体、丰富生活、愉悦精神、延年益寿。参加者通过不断的弯腰摆臂击球，随着球的滚动慢跑或走动，使身心与四肢肌肉得到锻炼，促进全身血液循环。参加者虽不需要作奔跑跳跃等剧烈运动，但击球的准确率要求高；随着击球准确性的提高，个人的敏感度也得到了良好有益的锻炼和发展。特别是离退休人员，通过门球集体活动，可以消除寂寞感和孤独感。在阳光充足、空气清新的球场上，挥杆击球，人随球走，心旷神怡，烦恼自然抛之九霄云外。

## 网 球

网球运动起源于 13 世纪的法国，当时是一种宫廷游戏，现在已成为风靡全球的高雅运动项目。

网球场是一个平整的长方形地面，长 23.77 米，单打场地宽 8.23 米 双打场地宽 10.97 米 中间是球网 中央高度为 91.4 厘米，把全场隔成相等的两个半场。接近球网两边的 4 块相等区域为发球区，每发球区长 6.4 米，宽 4.115 米。场地地面可以是草地、硬地或塑胶地等。

网球拍一般由木质、铝合金、钢质和复合物等材质制作，拍面用羊肠线、牛筋线或尼龙线穿织而成。网球用橡胶化合物制作，外面以毛质纤维覆盖，直径为 6.35~6.67 厘米。

网球单打时，双方站在各自的半场内，发球运动员每次连发两球，两次失误，对方得 1 分。在比赛中，双方可击落地前的凌空球 或击落地 1 次的球。击落地 2 次或 2 次以上的球为违例，对方得 1 分，记分 15；胜第二分记分 30；胜第三分记分 40，先得 4

分的一方为胜一局。在双方隔网对击中，一方击球落网、出界或其他失误，对方得 1 分。每局各得 3 分时为“平分”，“平分”后净胜 2 分的一方才胜该局，胜 6 局为胜 1 盘。如双方各得 5 局，必须有一方净胜两局才胜该盘。当双方局数为 6:6 平时，则只打一局决胜负，在决胜局中先得 7 分者为胜方。一般比赛采用 3 盘 2 胜制，有的采用 5 盘 3 胜制。

网球运动要求体质好、技术全面、击球有力、速度较快；抽球落点准、角度大、控制球的稳定性好；跑动步要求有如芭蕾舞演员的精确性，拳击手的反应和篮球运动员的善择时机。还必须要有好的发球和网前技术，发球的鞭打力量要强，要找准对手的弱点；网前位置选择要得当，要形成压顶之势。

目前，世界上影响最大、水平最高的国际网球赛是温布尔登网球锦标赛、美国网球公开赛、法国网球公开赛和澳大利亚网球公开赛，以及戴维斯杯网球赛和联合会杯网球赛。

## 滑 雪

滑雪是一项很好的体育娱乐活动，有助于增进人体健康和提高耐寒能力，并能培养勇敢、坚定的品质。

滑雪一般在室外雪地上进行。滑雪用具主要有滑雪板、滑雪杖等。滑雪板由塑料和轻金属制成，具有弹性好、速度快和耐磨力强等特点。滑雪杖系用合金铝或玻璃钢制成，滑雪者在滑行时双手各持一支，以便撑动、推进、制动、转弯时使用。

越野滑行方法可分为平地滑行、上坡滑行、滑降和变换方向滑行等。平地滑行有 2 步交替滑行、4 步交替滑行、同时推进滑行等方法。2 步交替滑行的基本姿势和四肢的配合，与跨步前行相似，亦即前后依次周期性地利用脚蹬手撑的推力滑行。这一滑行方法可节省体力、延缓疲劳，在雪质滑度较差的条件下可提高滑

行效率。上坡滑行的方法依地形坡度大小而不同，坡度较缓，大都采用 2 步交替滑行姿势上坡；坡度稍大，则采用开脚或半开脚式上坡动作。这种上坡方法是在雪杖的配合下，用雪板的内刃抵住雪面，雪杖尖向左右分开一定角度，形成倒“八”字形。滑降在坡度不大、滑降速度较慢时，多采用直滑降的方法。直滑降技术要求尽量使身体团缩，背部同滑降的山坡面几乎平行，头部也要在可看到线路范围以及前进方向的情况下压低，成流线型姿势。变换方向滑行可采用制动转弯，把身体重量移到外侧雪板上，身体相应外倾成一定角度，造成双板推雪制动力量的不同而改变滑行方向。

滑雪娱乐时，尽量避免加速滑行，因为剧烈运动后，身上过热出汗较多，冷风吹后容易感冒。此外，还要注意不要在陡坡处滑雪，以免遇上雪崩。

## 旱 冰

旱冰是一项有趣的体育娱乐活动。它是穿着带轮子的鞋在平坦的水泥地或水磨石地上进行的运动。

旱冰场有方形、长方形、圆形、椭圆形等。旱冰场四周应装栏杆，供初学者扶手用。旱冰鞋有单排轱辘和双排四个轱辘两种，速滑多用单排轱辘。

初学旱冰者要掌握站立、踏步、行走、滑行、停止等基本技术。

站立：两脚左右开立，两膝屈曲，上体稍向前倾，重量平均落在两脚上，以保持身体前后平衡。

踏步：一只大腿用力向上抬起，一只脚支撑身体，身体重心落在支撑腿上，脚踝用力控制滑轮的滚动，以保持抬腿时身体重心的移动和平衡，两脚交替做踏步练习。

行走：两脚稍成外“八”字形，重心要随着腿的向上抬起而向前移动，落地时支撑的脚要站稳，两臂自然摆动，上体稍朝前倾。

滑行：右脚用内侧轱辘向身体的侧后方蹬地，左脚尖稍朝外撇，向前滑行，身体重心随之移至左腿上；同时右脚自然地收成双足着地，向前滑行。双足滑行阶段应长些，两脚交替进行，两臂在体侧自然摆动，上体前倾。

停止：在快速滑行时逐渐减速，两脚内侧轱辘用力呈内“八”字形，就能立即停止滑行。

掌握旱冰的一般技术后，可继续学习各种花样及速滑技术。

旱冰设施要求低，学习简单，娱乐性强，又能锻炼身体，很受广大旅游者欢迎。

## 舞 会

参加舞会是一种极为普遍的现代社交娱乐活动。当人们置身于宽敞的舞厅中，在轻快的乐曲声中翩翩起舞，交朋会友，既能增进友谊，陶冶情操，又能消除疲劳，有利于身心健康。

旅游期间可自办舞会也可以参加营业性舞会。如果是单位或集体组织旅游或学生夏令营等，可以自办舞会。

自办舞会场地可以因陋就简，选择大食堂、大教室或露天操场均可。会场可张灯结彩尽量布置得热烈红火些，从而营造一种欢乐的气氛。会场四周或角落可摆些椅子、茶水、饮料等供大家休息时饮用。舞会乐曲必须选择格调健康，热烈，优美的，如世界著名舞曲和中国乐曲。舞曲数量要充足，不要只反复播放一两首舞曲，让人觉得单调乏味。播放舞曲的时间要适度，一般快速度的舞曲一次播放 2~3 分钟，慢节奏的舞曲一次播放 3~4 分钟。一种舞曲不要连续播，可以快、慢结合，如快三步接慢三步，还

可以中国乐曲与外国乐曲交替播放。总之要尽量使舞曲的节奏、风格有所变化，给舞会增添新鲜、活泼的气氛，不断提高大家跳舞的兴趣。舞会不宜开得太迟，以免影响次日游览和其他活动的安排。

参加营业性的舞会，应选择健康、卫生、通风、较宽敞的舞厅。室内环境应幽雅、舒适、温馨，给人一种美的享受。参加舞会者应着装整洁，仪表庄重，注意文明礼貌。舞场内不应大声喧闹，不要乱扔果皮，不要吸烟，不得随意穿越。请舞伴时男方须先半鞠躬，客气地提出请求，女方要落落大方，以点头表示同意。如已约好舞伴，或身体不适，则应婉言谢绝。跳完一场舞，男伴应将女伴送回原先的座位。男的切忌互相争抢舞伴，女的切忌不礼貌的回绝男伴。跳舞时动作不宜太猛，旋转、摇摆、跳动的幅度不能太大，以免疲劳，并发眩晕、扭伤。跳完一曲，休息不短于 5~10 分钟。跳舞时间不宜太长，太迟，免得影响第二天的旅游活动或其他计划。

## 卡拉 OK

卡拉 OK 是一种自娱自乐、轻松、随意、体现自我的文化消遣活动，故倍受旅游者的欢迎。现在各地旅游区卡拉 OK 厅比比皆是，人们白天游山玩水，晚上若能在卡拉 OK 厅里自我潇洒、自我陶醉一番，则可使旅游度假生活显得更加丰富多彩。

卡拉 OK 唱法可分为抒情型、劲歌型和摇滚型三种。

抒情型卡拉 OK 甜美、细柔、含蓄。唱这类歌曲时，行腔较多地运用了鼻腔共鸣，轻声、柔声、气声兼而并用，使声音委婉流畅，有一种温柔秀美的内蕴。

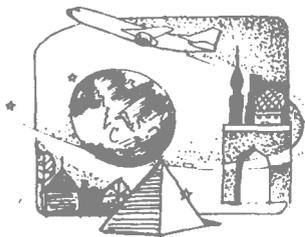
节奏型是以强劲、粗犷、高亢、热情、刚健、雄浑、泼辣为特色。这种唱法声音有力，音色对比强烈，将人的渴求和欲望用

直声、白声、喊音等唱法喷发出来，极富个性色彩。

摇滚型卡拉 OK 不加任何修饰，它以强烈的节奏，震耳的音响，直白的歌喉，火样的激情，狂热、耀眼的舞台效果震撼着人们的心弦。

卡拉 OK 歌曲可根据自己的爱好和自己的发音特点选择。如果你的声音纤细、柔美，则适宜唱抒情型卡拉 OK 歌曲；如果你的声音清脆嘹亮，则适宜于节奏型卡拉 OK 歌曲；如果你的歌声奔放宽广，则适宜于摇滚型卡拉 OK 歌曲。

演唱卡拉 OK 面部表情要保持真挚自然，给人以亲切感。动作和手势必须与演唱内容协调一致。柔和平缓的手势，可以帮助抒发内心炽热的情感；大方、活泼、得体的动作可以引起听众的共鸣。



## 出国旅游

许多初次出国旅游者，迫切需要了解有关出入境等知识，了解世界各地的风光概况，以便出国旅游时也能像在国内旅游一样轻松自如。

目前，世界各国对要求出入境的游客普遍实行护照和签证制度。如果没有有效的护照，你就无法跨越国门一步；如果没有办妥有关国家的签证，你就会被拒绝入境。要使出国旅游顺利成行，旅游者必须了解护照、签证、黄皮书、海关等方面的知识。

## 护 照

护照是主权国家发给本国公民出入其国境及到国外旅行、居留的合法身份证件和国籍证明。它既是国家交往的需要，同时又能维护国家的主权和保护本国公民的合法权益。任何国家都不允许没有护照的人进入其国境。

我国政府颁发外交、公务和普通（又分因公、因私两种）三种护照。大红封面烫金的外交护照，主要是发给具有一定职别的人员和具有外交官身份的驻外人员；墨绿色封面的公务护照，发给我驻外使领馆职员、援外专家、出国访问代表团团员等；深棕色封面的因公普通护照，主要发给我国政府派遣出国的留学生、援外人员等。凡旅游、探亲等因私出国及侨居国外的中国公民，则发给浅棕色封面的因私护照。

护照不是永久性的证件，而是有一定的有效期。各国规定护照有效期不同，有一年、三年、五年、十年之别。我国规定护照的有效期为五年，即在五年之内，它是有效的身份证和国籍证明。

我国颁发公务护照的机关是外交部或外交部授权的地方外事部门，如各省、市、自治区政府外事办公室；因私事出境的普通护照，则由各省、市、自治区公安厅、局颁发。我国驻外使领馆或外交部授权的其他驻外机关也有权向回国的华侨颁发护照。目前我国有关部门已对过去办理出国护照难的问题做了许多改进，对提出出国申请者必须在 60 天内作出批准与否的规定并通知其本人。时间紧迫的，要随时审批，不再发生因审批误时而影响出境的情况。

护照必须妥善保管，不得涂改、污损，严防遗失。如有遗失，在国内应立即向当地公安局或派出所挂失查找。在国外，应立即报告我国驻该国的使、领馆，并通知驻在国有关当局。如果查找

无获，须申请补办。

## 签 证

签证和护照不同。护照是离开本国前往他国的身份证和国籍证明，而签证是一个主权国家对本国公民或外国人出入境或经过国境的一种许可证。签证均做在护照或其他身份证件上。如前往未建交国，则用单独的签证，称另纸签证，与护照同时使用。

近年来，随着国际交往的频繁和旅游业的兴旺，许多国家对签证的规定趋于简化。一些国家规定本国公民出入境无须办理本国签证，凭护照就可以通行。我国政府规定，从 1986 年 2 月 1 日起，我国公民只需持有效护照或其他有效证件，即可出境、入境，无需办理签证，但仍必须办妥前往国家或地区的入境签证。

我国公民因公出国签证，一般都由单位工作人员代办，不必出国者本人操心。因私出国旅游探亲的公民，领到本人出国护照后，应该先向前往国家的驻华使馆打听有关办理签证的具体要求，包括需要提前多久提出申请及需要提交的证件等。外国驻华使馆领馆发给申请签证表格，一般用多种文字写成。不懂外文或初次出国，是一件不太容易的事，比较费时费事。因私出国签证也可委托中国旅行社代办。签证申请人委托中国旅行社代办签证时，除了提供本人护照、照片及有关证件外，还需填写申请签证的表格所需提供的情况，包括姓名、性别，出生年、月、日及出生地 婚姻状况，国内永久地址，现在地址，工作单位及职务，旅行目的，在国外逗留期限，预定入境日期，所乘交通工具，在国外期间的接待人及其地址、父母姓名等。有的国家还要求提供担保人姓名、地址、工作场所及资产情况等。

中国旅行社为旅客代办申请签证，可为旅客节省不少时间与精力，使旅客免受四处奔波之苦，还可解除因不懂得如何办理申

请所产生的忧虑。

## 黄皮书

黄皮书即《预防接种证书》，由于它的封面通常是黄色的，所以习称“黄皮书”。

《预防接种证书》是世界卫生组织为了保障人身健康，防止疾病传染所要求出具的证明。各国都很重视卫生检疫工作，对进入本国的外国公民进行身体健康状况的审查，主要目的是防止传染病病菌被带进本国。如果你在入境检查前没有黄皮书，或接种的疫苗已经过期，你就有可能遇到麻烦，甚至被强制隔离接种，待具有免疫力后方允许入境。

《预防接种证书》一般包括牛痘、霍乱、黄热病接种和复种证明。这些接种证书的有效期限分别是：牛痘初种后 8 天、复种后当日起 3 年内有效。预防霍乱自接种后 6 天起 6 个月内有效；如不满 6 个月再次复种，自复种当天起 6 个月内有效。预防黄热病自接种后 10 天起 10 年内有效；如不满 10 年又经复种自复种当天起 10 年内有效。

我国的黄皮书由卫生部统一印制，各省、市卫生检疫站负责签发和注射疫苗。初次出国者，持单位介绍信前往办理，已有黄皮书的复种者，可凭黄皮书复种。

随着科学的不断发展，人民的卫生水平也不断提高，有些疾病现已逐渐消失。如天花病菌在世界范围内已基本绝迹，很多国家已不要预防天花的证书。

## 海关手续

全世界大部分国家和地区都设有海关。海关是政府的一个税收部门，扼守着国家的经济大门。海关的主要职权是：为了维护

本国的民族经济，对外国产品限量进口，并征收关税；或者禁止进口某些外国产品，以保障本国经济的发展；或者对本国的一些产品或物品限量出口，以维护本国的经济利益；或者对某些容易带进有毒病菌的物品禁止入口，以免危害本国公民的健康和农牧林业等生产。

入境旅客的海关手续一般在办完护照、提取托运行李以后办理。首先要如实填写海关申报表。申报表简单的只填姓名、职业、国籍、护照号和发照日期、入境口岸、入境日期、逗留地址、行李件数等。详细的则要列出电视机、录音机、手表、照相机、烟酒、金银首饰等数量。大多数申报表还规定要填写携带的外币、旅行支票或信用卡的数量。

填完申报表后，旅客将自己携带的全部行李连同申报表一起到海关处结关。如海关对所填申报单发生疑问，则会对旅客进行盘问，有时还要将你的行李开箱检查。检查出未申报的东西，按该国海关关税法律和条例处理，有的免税放行，有的需要上税。对违禁品予以没收，对触犯刑律的，还要追究刑事责任。

各国对出入境物品管理不一，烟、酒、香水等物品常常按限额放行。文物、武器、当地货币、毒品、动植物等为违禁品，非经特许，不得出入国境。

## 东南亚线路

1. 新加坡 新加坡是东南亚靠近赤道的一个岛国。景色秀丽，气候宜人，到处绿树成荫、花草飘香，有“花园城市”之称。

裕廊鸟类公园是世界上最大的飞禽公园之一。园内养有 8 000 多只分属 350 种的大小飞鸟，东南亚各地的鸟类基本齐全。有羽毛绚丽的七彩蜂鸟，有冰天雪地的南极企鹅，可谓百鸟齐鸣、万禽争艳。

裕华园是仿照中国古代园林艺术而建造的。园内水陆相间，曲折幽深，有仿北京颐和园的九拱桥、长廊和石舫，有仿台湾春秋阁的入云塔，各种景点布局精巧，错落有致，独具匠心。

新加坡植物园在世界上也负有盛名，园内共展出二万种花草树木，仅兰花就有近百万株。圣淘沙岛也是新加坡的旅游胜地，有珊瑚馆、蜡像馆、海豚馆、海事博物馆、艺术村等景点和许多娱乐设施。

2. 马来西亚 马来西亚拥有丰富多彩旅游资源，自然方面以热带风光为基础，人文方面以民族文化为特色。首都吉隆坡有著名的国家清真寺，占地 5.5 公顷，屋顶由 46 个大小圆拱组成，最大的圆拱直径 45 米。位于吉隆坡北郊的黑风洞为石灰岩溶洞群，洞内景色奇异，扑朔迷离。马六甲是马来西亚的历史名城、马六甲州的首府，位于马六甲海峡的北岸，马六甲河流贯穿其中。该城古色古香，留有较多的历史古迹，具有独特的文化风貌。关丹市以北 45 千米处的直拉汀地中海旅游村，海滩绵延，依山傍水，纯木结构的马来式浮脚楼独具特色。

3. 泰国 泰国是一个佛教之国，90%的居民虔诚地信奉佛教，全国共有 4 万多座寺庙。首都曼谷，被称为东方威尼斯，市内河渠港汊纵横交错，舟楫如梭；常年百花盛开，姹紫嫣红，华彩纷呈；大王宫金碧辉煌，极富民族特色，堪称泰国建筑瑰宝。曼谷的东方饭店以先进的设备和一流的服务名列世界饭店之冠。曼谷的鳄鱼公园，更是闻名遐迩的世界最大的鳄鱼公园；除了饲养 2 万多条鳄鱼之外，还有猴子、大象、狮子、老虎、飞鸟等各种动物。清迈是泰国第二大城市，这里气候凉爽，风光秀美，玫瑰飘香，有“北国玫瑰”之称。倩门寺、普拉辛寺、杜苏拉山、贴素山均为著名旅游点。帕塔雅是泰国著名的海滨避暑胜地，附近的考兰岛四周海水清澈透明，乘玻璃板底游船，可观赏五颜六色的

海底风光。

## 东亚线路

1. 日本 日本是一个海岸线漫长、多火山、多温泉的岛国，旅游资源丰富多彩。

富士山是日本最著名的山峰，它是日本民族的象征。山峰高耸入云，山巅白雪皑皑，山体呈圆锥状，山顶山麓气温相差悬殊，山上山下景色各具特色。山麓有火山熔岩凝结而成的许多山洞，千姿百态，富有神秘感；北麓“富士五湖”景色旖旎，为富士胜景之一；西麓的白系瀑布、音止瀑布，飞流直下，水花迸溅，景色迷人。

日本首都东京为世界著名旅游城市之一。主要有银座商业街、银座剧场、东京塔、阳光城、金龙山、浅草寺、上野公园、迪斯尼乐园等旅游景点。银座商业街，整日人群熙攘，名牌老铺鳞次栉比，各色商品绚丽多彩，夜晚霓虹灯五光十色，灿烂辉煌。

箱根位于神奈川县西南，是日本著名的风景区。这里到处翠峰环拱，溪流潺潺，温泉四溢，风景十分秀丽。芦湖是箱根山巅一个火山口形成的湖泊，面积 7 平方千米，湖水清澈平静，湖面有富士山倒影。

阿苏火山位于九州熊本市西南，山上建有国立阿苏公园，乘缆车可至火山口。火山口为长方形，南北长 27 千米，东西宽 18 千米，是世界上喷火口最大的著名复式火山。那里终年喷吐着缕缕白烟，景色壮观。

2. 朝鲜 朝鲜是一个历史悠久的文化古国。金刚山是朝鲜第一名山，它雄踞太白山脉北端，景色随季节和气候的不同而面貌各异。春天百花盛开，万紫千红，阳光照耀山峦，像金岫石一样闪闪发光，故称金刚山；夏天飞泉浓荫赛似蓬莱仙境，叫蓬莱山；

秋天漫山红叶，层林尽染，称枫岳山；冬天白雪皑皑，怪石嶙峋，又称皆骨山。金刚山又分为内金刚、外金刚与海金刚。内金刚奇峰峥嵘，以山势雄伟壮观著称；外金刚多飞瀑玉潭，以景色清雅秀丽闻名；海金刚屹立在碧波万顷之中，海涛拥抱着石林，构成了一幅奇妙的山水画。

妙香山位于朝鲜西北部，由花岗片麻岩构成，山峦、峡谷、密林、瀑布及“神秘的地下宫殿”石灰岩溶洞，美妙非凡。

## 西亚、南亚线路

1. 耶路撒冷 耶路撒冷是世界著名山城，犹太教、基督教和伊斯兰教奉为圣地。在这座拥有 4 000 年悠久历史的城池上，刻满了征战和兴亡的印记。在人类历史的长河中，许多邦国的兴亡、民族的征战、宗教的纷争，在这里深深地纠结在一起，直到今天还没有平息。

耶路撒冷分为旧城和新城两部分。旧城有城墙，是伊斯兰教、基督教和犹太教的圣城，城内分 4 区 东北部为穆斯林居住区 包括著名的圣殿区；西北部为基督教区；西南部为亚美利业教会区；东南部为犹太教区。城区多宗教圣地和古迹，其中有伊斯兰教和犹太教崇奉的摩哩山岩顶，顶上有伊斯兰教的岩石殿和阿克萨清真寺、犹太教的哭墙，以及基督教的圣基大堂和耶稣被钉十字架所经过的道路等。新城是 19 世纪开始逐步建立的，多为现代化建筑，以色列的总统府、议会大厦等都设立在这里。耶路撒冷的名胜古迹极多，旅游者和宗教信徒都把它作为一个向往之地，每年来到这里的各国游客络绎不绝。

2. 印度 印度是个文明古国，古迹甚多。泰姬陵是印度伊斯兰教建筑艺术中的瑰宝，是世界闻名的七大建筑奇迹之一。它是 300 多年前印度莫卧儿王朝第五代皇帝沙贾汗国王为他的爱妃慕

玛泰姬·玛哈尔修建的。施工期间，每天动用两万多名能工巧匠，共耗资 4 000 多万卢比，历时 22 年才建成的。泰姬陵长 576 米 宽 293 米，规模宏伟，全部用白色大理石砌成；顶端是直径 20 米的巨大圆球，典雅圣洁，在阳光照耀下似仙山琼阁。墓茔四周耸立着高达 40 米的尖顶圆塔，似四根玉柱直刺苍穹。两侧两座红色砂岩构成的翼殿，与白色寝宫对照，光耀媚人。

阿旃陀石窟位于印度西南部文达雅山麓离谷底 76 米的悬崖峭壁间，至今已有 2 000 多年的历史。共有 29 窟，主要由石雕和壁画组成，因建筑时间不一而各具特色。佛像和廊柱都用整块岩石雕凿而成，浮雕布满列柱、藻井。一号石窟内，有一尊佛陀像，高 3 米许，从正面看，佛似在沉思；从左面看，佛似在微笑；从右面看，佛又似庄严凝视。阿旃陀石窟以其壮丽的建筑、精美的雕刻和壁画，与泰姬陵并称为印度的双璧而驰誉世界。

## 西欧、南欧线路

1. 英国 英国是世界旅游大国。伦敦是英国首都，著名的旅游城市，始建于公元 43 年 文物古迹甚多 有英国旅游中心之称。伦敦严格保持着古城风貌，主要街道多不建新建筑物。白金汉宫是英国皇宫，皇宫前院皇家卫队每日的换岗仪式，带有浓郁的中世纪色彩，吸引着众多的游客。圣保罗大教堂是伦敦最大的教堂，室内石刻精美细致，圆形屋顶高达 110 米，气势宏伟。伦敦蜡像馆展出的世界名人蜡像，神态生动，惟妙惟肖。海德公园是伦敦最大的公园，以其露天神坛闻名于世，园中绿草如茵，林木葱郁，湖水清澈，景色优美。

爱丁堡是英国著名的文化古城，多博物院、古城堡、大教堂，具有丰富的文化遗产和美丽的自然景色，素有“北方雅典”之称，是仅次于伦敦的英国旅游中心。曼彻斯特是英国历史悠久的名城，

这里名胜古迹众多，郊外风光旖旎，尤以泰登庄园中的日本公园和威森少公园最受游人瞩目。

2. 法国 法国首都巴黎是世界著名文化古城，驰名世界的历史遗迹和现代化建筑的并存，构成了巴黎的特色。埃菲尔铁塔屹立在塞纳河畔，它是巴黎的象征，是法国最高建筑和游览胜地。凡尔赛宫为欧洲大陆最宏大、最庄严、最美丽的皇家宫苑，现为国家历史博物馆，保存着众多的艺术珍品。巴黎圣母院是欧洲建筑史上一个划时代的标志，被誉为“一座由巨大的石头组成的交响乐”。市中心的罗浮宫是当今世界上最大的美术博物馆，宫内有闻名世界的“三宝”即米罗的维纳斯雕像、萨姆特拉斯的胜利女神和达·芬奇的名画蒙娜丽莎。

濒临地中海的马赛是法国第二大城市，它依山傍水，一片白色建筑又如珠堆玉砌，绚丽夺目。科西嘉岛是地中海的第四大岛，拿破仑的故乡。岛上群峰颠连起伏，郁郁苍苍，四周烟波浩渺，风景宜人，被称为“美丽之岛”，为旅游胜地。设有海滨旅游、山间露营、爬山、参观古城堡和山村景色等旅游项目。

3. 西班牙 西班牙拥有得天独厚的旅游资源，这里风和日丽、阳光灿烂、海滩迷人、海水清澈、古迹众多，被誉为“世界旅游王国”。西班牙有四个著名的旅游区，即以巴塞罗纳为中心、以阳光充足著称的“太阳海岸”；以岩石和沙滩交替连接、海水平静而清澈为特点的“布拉瓦海岸”；被誉为“地中海浴池”的巴利阿里群岛；具有热带风光，位于非洲西北部、大西洋中的加拿利群岛。

西班牙首都马德里，保存有许多古代和中世纪的宫殿、教堂、城堡、壁画及雕塑，其中有哥特式、罗马式和阿拉伯式等多种风格。著名的地下艺术城，有剧场、电影厅、雕塑艺术展览室、图书馆和儿童乐园，昼夜开放，游人络绎不绝。此外，还有世界一

流的狩猎区及斗牛、赛马等多种娱乐场所。

4. 意大利 意大利是一个古老而美丽的国家。首都罗马是一座历史悠久的古城，古迹之多令人叹为观止，宫殿、教堂、博物馆雕像比比皆是。一座座古色古香的建筑同一幢幢钢铁玻璃结构的现代化大楼交相辉映，构成了这座历史名城的独特风貌。古罗马斗兽场，是罗马帝国的象征，可容纳观众 8 万多人。在罗马，无论是在热闹的广场上，还是在僻静的小巷里，都有流水淙淙的喷泉，这些人工喷泉造型迥异，并饰以各式石雕。

威尼斯是著名的水上城市和旅游中心。它由 118 个小岛组成，并以 177 条水道、400 多座桥梁联成一体。“街道”既无汽车，又无马车，只有往来如梭的大小汽艇。市区中心有古老的圣马可广场、钟楼、大教堂等建筑物。威尼斯的名胜古迹以及独特的水城风光，充满着迷人的魅力，像磁铁般吸引着世界各国的游客接踵而至。

意大利著名的旅游地还有：第二大城市米兰、世界著名的比萨斜塔、庞培古城遗址与西西里岛等。

## 东欧、北欧、中欧线路

1. 俄罗斯 莫斯科是俄罗斯首都。红场是莫斯科中央广场，是俄罗斯举行重要集会、阅兵、游行和节日活动的地方。克里姆林宫原是俄国历代沙皇的宫苑，宫墙之内，教堂耸峙，殿宇轩昂，政府大厦拔地而起，各种博物馆穿插其间。钟楼是克里姆林宫中的最高建筑物，重叠五层，冠以金顶；外貌呈八面棱体层叠状，每一棱面的拱形窗口为古代瞭望台。各建筑物规模宏伟、装饰华美。莫斯科城市建设独具风格，历史上不同时期的不同建筑范围所构成的古老建筑与现代建筑相配合，构成今日城市的几个圈层：由市中心向外依次为布里维雅特圈、花园圈、莫斯科环形铁路圈和

莫斯科环形公路圈。

圣彼得堡是俄罗斯第二大城市，尤以古建筑众多而闻名。宫殿建筑以冬宫为代表，它是一座巴克罗式的建筑，浅绿的宫墙、雪白的列柱、精美的雕像、情趣幽雅的屋顶花园，令游人啧啧称羨。宗教建筑以伊萨基辅大教堂为著名，它的直冲霄汉的穹顶高 102 米，是全市最高建筑物。林园别墅则以南郊的彼得宫为代表，这里亭阁罗列，宫室嵯峨，喷泉遍布。

2. 瑞士 瑞士有世界公园之称，又以“旅游业之摇篮”驰名国际。日内瓦市濒临莱蒙湖，四周群山环抱，风景优美，冬无严寒，夏少酷暑。在风和日丽的晴天，莱蒙湖微波涟漪，高耸的勃朗峰雪顶，清晰地倒映在湖面上。日内瓦的湖光山色充满着诗情画意，世界上许多达官显贵在这里购置别墅，众多国际组织设在这里，每年在这里召开许多国际性会议。

3. 奥地利 奥地利是著名的山国，有“中欧花园”之称。这里有常年积雪的山峰和冰河奇景，著名的多瑙河从美丽的山谷中奔流而出。到处是悠悠的森林、绿茵茵的草地牧场。许多旅游者夏季来此登山、避暑，冬季在这儿滑雪、溜冰。

奥地利首都维也纳，座落在阿尔卑斯山麓的一个小盆地中，山清水秀，风景绮丽。斯蒂芬大教堂宏伟壮丽，是维也纳的象征。圆顶的罗马式建筑和尖塔形的哥特式建筑，把这座城市装点得古老而朴实。维也纳是“世界音乐之都”每年 6 月，这里举行丰富多彩的音乐节，市区的街头、公园几乎到处可以听到优雅的华尔兹圆舞曲。在维也纳的公园里，有世界著名音乐家贝多芬、莫扎特、舒伯特、施特劳斯的塑像。

## 北美线路

1. 美国 美国有丰富多彩旅游资源，不仅自然风光多样，

而且文化景观丰富。首都华盛顿是一座美丽、整洁、宁静的现代化城市，多样化的建筑是她的最大特色，罗马式、希腊式、英国式、法国式等建筑风格兼容并蓄，风貌各异。市内名胜古迹众多，如华盛顿故居、华盛顿墓、林肯纪念馆、科技历史博物馆、华盛顿大教堂、太空博物馆及许多风景优美的公园。

科罗拉多大峡谷是一个举世闻名的自然奇观，位于西部亚利桑那州的凯巴布高原上。大峡谷形状极不规则，就像一条桀骜不驯的巨蟒，匍匐于高原之上；科罗拉多河在谷底汹涌向前，形成两山壁立、一水中流的壮观景象。其雄伟的地貌，浩瀚的气魄，慑人的神态，奇突的景色，举世无双。峡谷的岩石因所含矿物质的不同而颜色各异，形成一团团黝黑，一块块鲜红，一方方深赭，一片片铁灰，就像五色斑斓的巨型“调色板”，美不胜收。再加上天气变化，峡谷风光变幻莫测，气象万千。

迪斯尼游乐园位于洛杉矶市郊的安纳海姆，占地 65 公顷，它将童话、历史、现实世界与虚幻梦境揉合在一起，构成了多姿多彩的人间幻境。这里既有仿古的环境，也有幻想的未来，其规模之宏伟，设计之别具匠心，游乐项目之丰富多彩，科学技术之新奇巧妙，令人眼花缭乱，叹为观止。如果要遍观园内的所有项目，至少要在园中作三日之游。

黄石公园是美国设立最早规模最大的国家公园，也是世界上最大的自然保护区之一。公园富有湖光、山色、悬崖、峡谷、喷泉、瀑布诸胜，而最独特的风貌则是被称为世界奇观的间歇喷泉。园内有 3 000 多个温泉和间歇泉，其温度、水量、排水方式和水质成分各异，数量和种类之多堪称世界罕见。著名的“诚实”喷泉，平均每 56 分钟喷发一次，把约 45 000 立升的滚热泉水抛向高空，水柱高达 40~60 米。尤其是在严寒的冬天，热水遇上冷空气，凝成白色云柱，如巨簇银花悬挂空中，可持续 4~5 分钟。黄石公园

以保持自然风光著称于世，四季皆有佳景：春季积雪消融，山花烂漫，瀑布奔腾湍急，禽兽蠢蠢欲动，大地一片生机；夏季云烟飘渺，浓荫盖地，是泛舟湖上、登山露营的旺季；秋天层林尽染，天高气爽，适宜静坐垂钓，骑马游山；冬天玉树银花，冰垒琼峰，风光幽绝。

2. 加拿大 加拿大以其独特的北国风光吸引着众多的游客，夏季是游人度假和避暑的好地方，冬季有众多天然溜冰场和滑雪场。首都渥太华宏伟的教堂遍布全市，市区街道整齐，高楼林立，市内的总督府、国家图书馆、各种博物馆、展览馆等建筑物雄伟壮观。市中心的里多运河，冬季冻结成冰场，全长 7.8 千米，是世界上最长的滑冰场。

尼亚加拉瀑布是世界著名的瀑布。它位于加拿大和美国交界的尼亚加拉河上。在加拿大境内的瀑布称为马蹄瀑布，落差为 49.4 米，其水帘上端曲线弧长约 793 米。在美国境内的瀑布称为亚美利加瀑布，宽 305 米，落差 50.9 米。这两个瀑布统称尼亚加拉大瀑布。马蹄瀑布比亚美利加瀑布声势更为浩大，景色也更奇伟壮观。站在马蹄瀑布对岸，凭栏远眺，只见大瀑布的巨大水流像亿万匹雪白的帛练，滔滔不绝地倾泻直下，澎湃咆哮，似惊雷齐鸣，撼山摇谷。瀑下飞沫四溅，瀑上雾气遮天。晴朗天气，大瀑布前方的天空上就会挂起一道艳丽的彩虹，璀璨夺目。

## 南美线路

1. 巴西 巴西是南美洲面积最大、人口最多、经济最发达的国家。首都巴西利亚是新兴的现代化城市，布局独特，风格新颖，整个城市形如一架巨型喷气式飞机。“机头”为突出于半岛尖端的三权广场，建有总统府、最高法院和议会大厦等；议会大厦由一座圆顶建筑、一座带托盘状屋顶的平台式建筑和两个联立式中心

塔楼组成，为城市的代表性建筑。“机身”为一条 8 千米长、250 米宽的东西向主干道，两旁是建筑规格划一的高层楼群，“前舱”是政府各部大厦、广场和大教堂；“后舱”是文教区、体育城、电视塔等。“机尾”是工业区。“机翼”是沿人工湖作“∞”字型展开的立体交叉大道，大道两侧为街区，四周有绿化带环绕。“机翼”和“机身”的连结部为中央商业区，有超级商厦、饭店、大剧院等。

在巴西和阿根廷交界处有世界著名的伊瓜苏大瀑布。伊瓜苏河从巴西高原的悬崖绝壁跌落，飞泻而下，注入幽谷，激起一片蒙蒙的千堆白雪，万方雾障，声如擂鼓，回荡于山谷之中。瀑布呈弧形，共有 275 股大小飞瀑，在汛期则连成一道宽达 3.5~4 千米、落差达 60~82 米的大瀑布，溅起的珠帘般雾幕高达 30~150 米，在阳光映射下形成无数光怪陆离的彩虹，蔚为壮观。从巴西国境可远眺瀑布全景，在阿根廷国境有上、中、下三条路线，可以看到大瀑布的不同景观。

2. 厄瓜多尔 赤道横贯厄瓜多尔北部，安第斯山纵贯中部，山麓两侧为热带森林景观，山顶为现代冰川风貌。首都基多位于赤道附近，因海拔较高（2 852 米）所以四季如春，气候宜人。基多为南美洲最古老的城市之一，公元 11 世纪为基多王国所在地。它于 1979 年被联合国教科文组织宣布为“人类的财产”，为世界文物重点保护城市之一。该城有古印第安人的建筑，也有西班牙殖民统治时期及现代化的建筑，还有反映各个不同时代的名胜古迹。市区多教堂、广场、纪念碑，还有博物馆、天文台。著名的耶稣会教堂为拉丁美洲最古老的教堂之一，珍藏有许多雕刻、塑像和绘画名作，成为反映南美洲不同历史发展时期的艺术宝库。基多城北 24 千米处的埃基诺西尔谷地，矗立着赤道纪念碑，碑高 30 米，顶端是象征地球的圆球体，碑内分十层，各有展厅。

科隆群岛位于厄瓜多尔以西、太平洋东部，陆地面积 8 000 平方千米。岛上火山锥林立，有 2 000 多个火山口。这里以生物种类奇特而闻名。硕大的海鹅、棕色的苍鹭、不会飞的鸢鹫、会使用工具的啄木燕，还有巨龟和大蜥蜴。巨龟可重达 250 多千克，能驮一两个人。这里生活着几乎世界上所有的爬行动物、半数的飞鸟、大批的哺乳动物和昆虫，其中许多为世界稀有动物。达尔文曾经到该群岛进行考察，采集了许多珍贵的标本，为生物进化论提供了有力的论据。科隆群岛被誉为“活的生物进化博物馆”。

## 大洋洲线路

1. 澳大利亚 澳大利亚是大洋洲最大的国家，大部分位于热带和亚热带地区。悉尼是澳大利亚最大的城市和港口，有南半球“纽约”之称。位于本尼朗角的悉尼歌剧院的风帆式建筑，是该城的标志。歌剧院三面临水，环境优美，它采用壳体结构，造型独特，宛如一组扬帆出海的船队。歌剧厅和音乐厅各由四个巨大的贝壳形屋顶组成，“贝壳”按顺序排列，前三个一个盖着一个，向着海湾，最后一个则背向海湾，看上去像是两组打开壳盖倒放着的巨蚌。高低不一的尖顶壳，外表用白格子釉磁铺盖，在阳光照耀下，远远望去，既像竖立的贝壳，又像飘扬在蔚蓝色海面上的白船帆。

澳大利亚东海岸，从约克角以南绵延 2 000 千米，是驰名全球的大堡礁。这里海底珊瑚千姿百态，独具一格，有的尖锥青葱，像是松树的梢头；有的澄黄灿灿，酷似盛开的菊花；有的卷边平铺，类似巨型木耳；有的嫣红浑厚，如同匍匐在地的大蟹，构成一座海底大花园。来这里旅行的游客，可以乘坐玻璃钢底游船，从上而下欣赏五颜六色的海底景观。

2. 新西兰 新西兰由南岛、北岛两个大岛和许多小岛组成。

北岛中部为火山高原，广泛孕育着火山地形，西海岸的埃格蒙特火山，其形状酷似日本的富士山，山顶终年积雪，好像一顶白帽。这里已开辟为埃格蒙特国家公园，园内有潺潺的溪流、壮观的飞瀑和苍翠的林带。

北岛奥克兰地区的怀托莫溶洞是世界上最神秘、最著名的溶洞之一。洞底是一条小河，小河上备有小船，游客上船后，由向导拉着安装好的钢索，在黑暗中前进。小船穿过仅能躬身而过的岩穴，举头观看，萤火虫漫天飞舞，恍如繁星点点，成千上万绿色光点倒映在粼粼流水中，有如万珠映镜，呈现稀世奇观。洞内石钟乳、石笋更是千奇百怪，形象栩栩如生。

南岛有高山冰川、积雪和星罗棋布的冰蚀湖泊。库克山以壮丽的冰河景色吸引着众多游客，现已辟为国家公园。南岛的海岸地带风光旖旎，尤以西南部的密福德峡湾最为有名，游人可以荡舟于水中，欣赏周围群山和飞瀑的美景。

3. 夏威夷群岛 夏威夷群岛是美国的第五十州，位于太平洋中部。群岛长夏无冬，四季常绿，有绮丽的热带滨海风光和火山奇观。火奴鲁鲁（檀香山）是夏威夷群岛的最大城市和港口，世界著名旅游中心，北倚由火山作用形成的库劳山，南临太平洋，四季草木苍翠，空气清新，风景幽美。最吸引人的地方是威基基海滩，沙滩白得耀眼，海水蓝得发绿，游客争相到这里游泳、冲浪、荡舟。

## 非洲线路

1. 埃及 埃及是一个古老而美丽的国家，它那丰富而珍贵的文物古迹，风景优美的地中海和红海之滨，以及处于欧、亚、非三洲交叉点的特有地理位置，为旅游业发展提供了有利的条件。埃及金字塔是古埃及法老（国王）的陵墓。埃及境内留下的金字塔

约有 80 处，最为著名的是开罗西南约 10 千米处的吉萨金字塔群。其中库孚金字塔规模最大，约建于公元前 27 世纪，距今已有 4 000 年的历史。塔高 146 米，相当于 40 层楼，边长 230 米，体积 250 万立方米以上，由大约 230 万块大小石块砌成，平均每块石块重 2.5 吨，最大的一块竟有 16 吨重。卡夫勒金字塔旁的狮身人面像，是在一整块巨大岩石上雕刻成的，长约 73 米，高 20 米，是世界上最古老的雕像之一。

卢克索是埃及中东部著名的旅游中心，是一座建于埃及古都底比斯南半部遗址上的城市。底比斯在古埃及第十八王朝（约公元前 1 584 年～前 1 341 年）时期极为繁荣，是当时世界上最大的城市，横跨尼罗河两岸，东岸是活人城，宫殿如云，庙宇森列，西岸是死人城，陵寝深深，珍宝深积。卡纳克神庙、卢克索神庙和帝王谷是至今尚存的规模宏大的古迹，仍可反映出当年的无限繁华。

2. 肯尼亚 肯尼亚濒临印度洋，赤道穿行其境，自然旅游资源十分丰富。肯尼亚山是非洲第二高峰，山峰虽靠近赤道，但峰顶却终年白雪皑皑，与山麓热带风光形成鲜明对照。距首都内罗毕 60 千米的利穆卢瞭望台，可以观看壮观的东非大裂谷。登上瞭望台，只见深不着底的深沟巨壑，断壁悬崖，陡如刀削。峡谷两壁，松柏交翠，莽莽苍苍，犹如一幅泼墨风景画。裂谷底部是一片开阔的原野，原野上镶嵌着大大小小 20 多个狭长的浅水湖泊，犹如一串串晶莹的蓝宝石散落谷底。两壁一座座高耸的死火山，峰峦起伏，气象万千，给人一种无限雄阔和壮美之感。

肯尼亚察沃国家公园是世界最大的天然动物园，面积达 2 万平方千米，园中地形复杂，高山、平原、岩石、沙浪、热带草原、灌木林等，莫不兼备。这里有犀牛、大象、豹子、狮子、斑马、羚羊、狒狒、鳄鱼等兽类和数万只飞禽出没其间。据说，仅大象就

有 2 万多只。天然动物园内设有树顶旅馆，游客进入旅馆时，都有持枪的护卫人员陪同。游客在夜深人静时，可以看到成群的大象、犀牛……，或结伴成群，或单独来到旅馆附近的水塘饮水、嬉戏，玩够喝足之后，又各自悠闲地回到森林中去。

## 出版者的话

随着社会的发展、经济的繁荣以及人际交往的频繁、双休日的实行，现代人时家庭生活的内涵有了更高的要求。为使人们更好地尽情享受现代社会所赋予的物质财富和精神财富，科学、合理地安排日常生活，轻松愉快地度过休闲时光，使生活更加丰富多彩、充满欢乐，我们特组织了有关专家、行家，编写了这一套现代家庭生活百科精品丛书。

现代家庭生活百科精品丛书共分《夫妻生活》《儿童养育》《美容服饰》《饮食营养》《居室美化》《卫生保健》《购物指南》《家电使用》《休闲娱乐》和《旅游度假》十册，每一册的内容都相对独立，并力求以凝炼的语言、生动的笔触和尽可能图文并茂的形式，对与现代家庭生活息息相关的诸多问题进行阐释，使人们更加明了应当如何去构筑幸福的“巢穴”，塑造健美的体魄，争取和谐的性爱，孕育聪明的后代，排遣世事的烦恼，消除工作的疲劳，享受天伦的乐趣，欢度愉快的假日……使每个家庭更加温馨、和睦。

本丛书既可作为现代家庭的生活参考书，亦可作为新婚夫妇的新婚礼品书。