

导游知识：旅游喝水有学问 PDF转换可能丢失图片或格式，  
建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/449/2021\\_2022\\_\\_E5\\_AF\\_BC\\_E6\\_B8\\_B8\\_E7\\_9F\\_A5\\_E8\\_c34\\_449922.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/449/2021_2022__E5_AF_BC_E6_B8_B8_E7_9F_A5_E8_c34_449922.htm) 一是外出旅游，要喝适量的淡盐水人在旅途中运动后，容易出汗，人体大量排汗时，汗液带走了不少无机盐，如钠、钾、镁等。因此，在旅途中喝一些淡盐水，十分有必要。1克盐加500毫升水，可补充肌体需要，同时也可防电解质紊乱。二是在旅途中喝水要次多量少旅途口渴不能一次猛喝，应分多次喝水，每小时喝水不能超过一升，每次以100至150毫升为宜，间隔1小时。三是饮水的温度夏日旅游，人体的体温通常较高，大量冷饮容易引起消化系统疾病，因为此时肠胃由于血液循环加快，肠胃相对缺血。不要喝5 以下的饮料，喝10 左右的凉开水最好，可达到降温解渴的目的。适量补充糖水也很重要，由于在旅途中，跋山涉水等剧烈运动会消耗大量的热量，体内贮存的糖量无法满足运动的需要。因此，参加大运动量和过长时间的运动时，适当喝些糖水，以及时补充体内能量消耗。笔者最后要指出的是，外出旅游途中，切不要喝生水，以免感染疾病。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)