

旅游宝典：女性自助游常识导游资格考试 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/517/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_517990.htm

虽说旅行并非男性专利，但在风起云涌的旅游热潮中，独行的女性身影的确很少。其实女性同样可以独自出门旅行，这种旅行可以享受与众人在一起时所没有的感觉，这是一种孤独的美妙。在旅途中，你可以一边观赏大自然的美景，一边整理被生活、工作扰得乱七八糟的思绪，即使你已为人妇，通过“独行”你可以找回那种青春的感觉，还有只属于你自己的那份“酷”！那么，在你独自踏上旅途时，应注意什么呢？以下是我们的建议：

从头到脚的装备提醒：头、脸是女性最注意呵护的。帽子和太阳镜应必带，帽子最好是长舌的或是宽沿可折叠的那种，戴一顶实用又色彩鲜艳的帽子既可遮挡紫外线，也可做留影时的点缀。雨伞也有异曲同工之妙。化妆品应精选。除了口红可备2-3支，以便搭配素艳不同的着装外，眉笔、眼影、粉刷、化妆盒等最好精选。化妆盒要能经得起磕碰，别忘了备一个削笔刀。凭经验，护肤品比化妆品的地位要高一筹，外出旅游总是与在室内不同，脸和外露的肌肤倍受紫外线、风沙、粉尘的侵袭，所以悉心洁面护肤是你保持芳容魅姿的根本。建议带一小瓶洗面奶，若是去特别干燥或特别潮湿的地方，最好带磨砂洗面奶或去死皮膏，及时清除脸上的粉尘或过多的油性。护肤品以自己习惯用的品牌为好，特殊护肤品，如防晒霜之类，走前应先试试自己的皮肤是否过敏，免得临时添堵。同样品牌的护肤品有小瓶或半瓶的就不带整瓶，有塑料瓶装的最好，免得一天到晚为它们提心吊胆。按常

规，星级宾馆为客人提供的毛巾是经过双消毒程序处理过的，为了更放心，还是自带为好。带几袋小洗发水也用得着。如果是去住宿条件比较差的地方旅行，建议先缝制一条布口袋，临睡前把自己装进去，避免了不卫生的困扰，可以“洁身自好”地安然入睡。独自外出旅游并非去参加时装展示会，一套正装足已；便装中应有一身防雨的，换句话说好洗好干或不用洗的面料衣裤最理想。所带的衣服只要够洗换、倒替，越轻装越好。如果留心一下颜色、质地的巧搭配，或许能产生事半功倍的效果来。试想，轻轻松松地上路和肩扛手提的女人，哪个更美？多提醒一句的是内衣裤及“非常时期”的用品，万万不可遗忘。纸内裤适合于一周左右的出行，如果是外出旅游十天半个月，就不如买一包天天爽护垫，既卫生又方便、合算。百考试题编辑整理 无论你属于哪种情形的出游，鞋也得带够两双，有这样几种带法：皮鞋 软底休闲鞋，皮鞋 拖鞋(或凉鞋)，休闲鞋 拖鞋。如果都想带，那就要在拖鞋与休闲鞋的轻便上打打主意，比如去饭店用品商店买一双毛巾式的软拖鞋。独自出游的女性，切忌把自己打扮得珠光宝气分外妖娆，除非你不光是为了旅游。首饰佩戴过多，不仅会给别人留下轻浮、暴富的印象，还会因为首饰意外损坏、遗失，给自己的旅行增添烦恼。关于安全方面的提醒：女性独自旅行，免不了需要别人的帮助。当一个陌生人主动提出要帮助你时，即使同为女性，你也一定不要放松警惕。多年前，曾有报道《女研究生被拐卖》，人贩子就是一农村妇女。在离开雷锋的日子里，虽仍不乏有雷锋式的好心人，但骗财、骗色之徒亦绝非没有。特别是火车站及长途汽车站这些人来人往的地方，恰恰也是不法之徒最易混迹其中的不

安全地带，“独行女侠”一定要注意妥善保护好自己及随身携带的物品。与陌生人交谈，一定要有保护自己的意识：不要主动吐露自己的真情实底，而要注意对方在交谈时的眼神儿和潜台词，对方询问你最多的问题，基本说明他(她)在这个问题上，对你最关注。乘坐长途汽车时，尽量提前上车，司机旁边的座位是最佳位置。这个座位相对空间大，便于照管自己的随身物品；另外，这个位置不必与更多的陌生人拥挤在一起，对独行女性来说，更安全一些。旅途中上厕所是件挺麻烦的事，多吃水果少喝水是不错的经验。去景区游览，最好临时结伴而行。遇到山高、水急、林密、僻远的地方，女性切勿盲目独行，建议你去找当地旅行社帮忙，虽然是有偿服务，但对你的人身安全会有切实保障。亲爱的女性朋友，拉拉杂杂的出游提醒不会吓退了你做“独行侠”的决心吧？其实，女性独自出游就是你独自面对社会、独自面对人生、独自面对大自然的一种体验与尝试，只有尝试过，才能找到自己和自己醉心的乐趣。"#F8F8F8" 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