

旅游宝典：进西藏的旅游保健导游资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/552/2021\\_2022\\_\\_E6\\_97\\_85\\_E6\\_B8\\_B8\\_E5\\_AE\\_9D\\_E5\\_c34\\_552227.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/552/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_552227.htm)

西藏特殊的高原环境，对身体会有一些影响，因此，到西藏旅游之前一定要去医院作身体检查，在肯定自己心肺等主要脏器没有毛病的前提下，才能启程。以下将为大家介绍一些高原的基本保健常识。

1、不适宜到西藏旅行的人心、肺、脑、肝、肾有明显的病变，以及严重贫血或高血压的病人，切勿盲目进入高原。你如果从未进过高原，那么建议你在进入高原之前，进行严格的体格检查。患有器质性疾病、严重贫血或重症高血压的游客对高原环境的适应能力较差。他们在进入高原的初期，发生急性高原病的危险性明显高于其他人；若在高原停留时间过长，也较其他人易患各种慢性高原病。同时由于机体要适应高原环境，肝、肺、心、肾等重要脏器的代偿活动增强，使这些脏器的负担加重。一旦这些脏器出现疾患，便会使病情进一步加重。如果你不清楚自己是否能参与西藏的旅行活动，建议你向有经验的医生请教，并且尽量本着稳健的原则。

2、进入高原之前的准备（1）进入高原前，可向有高原生活经历的人咨询注意事项，做到心中有数，避免无谓紧张。（2）进入高原之前，禁止烟酒，防止上呼吸道感染。避免过于劳累，要养精蓄锐充分休息好。适当服西洋参等，以增强机体的抗缺氧能力。如有呼吸道感染，应治愈后再进入高原。（3）良好的心理素质是克服和战胜高原反应的灵丹妙药。大量事例证明，保持豁达乐观的情绪，树立坚强的自信心，能够减弱高原反应带的身体不适。反之，忧心忡忡

忡、思虑过度，稍有不适应高原紧张的度，反而会加大脑组织的耗氧量，从而使身体不适加剧，使自愈时间延长。（4）如果你从未进过高原，在进入高原之前，一定要进行严格的体格检查。严重贫血或高血压病人，切勿盲目进入高原。

3、进入高原途中注意事项（1）应尽可能预备氧气和防治急性高原病的药物，如硝苯吡啶（又名心痛定）、氨茶碱等，也需备有防治感冒的药物、抗菌素和维生素类药物等，以防万一。（2）由于高原气候寒冷，昼夜温差大，要注意准备足够的御寒衣服，以防受凉感冒。寒冷和呼吸道感染都有可能促发急性高原病。（3）在进入高原的途中若出现比较严重的高山反应症状，应立即处理，及时服用氨茶碱或舌下含服硝苯吡啶20毫克。严重时应吸氧。若出现严重的胸闷、剧烈咳嗽、呼吸困难、咳粉红色泡沫痰，或反应迟钝、神志淡漠、甚至昏迷，除作上述处理外，应尽快到附近医院进行抢救，或尽快转往海拔较低的地区，以便治疗恢复。（4）由于乘车进入高原所需时间工，途中住宿条件差，体力消耗大，因此除要准备以上各种物品外，还应该准备水或饮料以及可口易消化的食物，以便及时补充机体必需的水和热量。

4、高原反应 在西藏旅行，最应该注意的就是高原反应。因人而异，未上高原前很难预知。身体弱者未必反应大，体魄健壮者未必无反应。每个人的反应表现形式也各不相同。一般情况下，瘦人好于胖人，女士好于男士，矮个子好于高个子，年轻者好于年老者。从平原地区进入高原后，人体出现的调节性变化主要表现在以下几方面：（1）脉搏（心律）频率：平原地区正常脉搏为72次/分，初到高原时脉搏可增至80~90次/分，个别人可达100多次/分，

居住一段时间后，又可恢复。（2）呼吸：呼吸系统轻度缺氧时，首先表现呼吸加深加快，随缺氧加重呼吸频率也进一步加快，人们呆感到胸闷气短。适应后，会逐渐恢复到原来水平。（3）血压：平原地区正常收缩压为110~120毫米汞柱，舒张压为虎作侏0~80毫米汞柱。初进入高原后，由于血管感受器作用和体液等影响，使皮肤、腹腔脏器血管收缩、血压上升，从而保证心脏冠状动脉、脑血管内的血液供应。适应后亦会恢复正常。（4）神经系统：中枢神经系统特别是大脑对缺氧极为敏感。轻度缺氧时，整个神经系统兴奋性增强，如情绪紧张、易激动等，继而出现头痛、头晕、失眠、健忘等。进入较高海拔地区后，则由兴奋转入抑制过程，表现嗜睡、神志淡漠、反应迟钝。少数严重者会出现意识丧失甚至昏迷，若转入低地后会恢复正常。神经症状的表现轻重常与本人心理状态和精神情绪有密切关系。对高原有恐惧心理，缺乏思想准备的人，反应就多些；相反，精神愉快者反应就较少。（5）消化系统：进入高原消化腺的分泌和胃肠道蠕动受到抑制，除胰腺分泌稍增加外，其余消化食物的唾液、肠液、胆汁等分泌物较平原时减少，肠胃功能明显减弱。因此可能出现食欲不振、腹胀、腹面泻或便秘、上腹疼痛等一系列消化系统紊乱症状。在高原生活了一段时间后，可逐步恢复。在高原，如果持续感觉不适就应该上医院治疗。最重要的就是不要背着心理恐惧的包袱上高原。

### 5、到达高原后注意的事项

（1）刚到高原，每个人都会感到不同程度的气短、胸闷、呼吸困难等缺氧症状。但这并不说明你不适应高原，如果能够正确地保护自己，2~4天后，一般都可使上述症状好转或消失。（2）如果是坐飞

机上高原，一般高山反应的症状会在12~14小时左右产生。所以，刚刚到高原的时候一定不要剧烈运力，而要立刻卧床休息。否则，一旦感觉到反应就需要更多的时间来适应了。（3）人们常常用唾吸氧来缓解除胸闷不适。当然，吸氧能暂时解除胸闷、气短、呼吸困难等症状，但停止吸氧后症状又会重新出现，延缓了适应高原的时间。假若你上述症状不很严重的话，建议最好不要吸氧，这样可以使你更快适应高原环境。轻微的高原反应，会不治自愈，不要动辄吸氧，以免形成依赖性。（4）进藏后要多吃碳水化合物、易消化的食品；多喝水，使体内保持充分的水分；晚餐不宜过饱。最好不要饮酒和吸烟。要多食水果、蔬菜等富含维生素的食物。（5）注意避免过度疲劳，饮食起居有规律。初到高原的前几天，不要频频洗浴，以免受凉引起感冒。感冒常常是急性高原肺水肿的主要诱因（在缺氧状态下不易痊愈）（6）在藏期间，旅游活动不宜过于频繁，身体负荷不宜过重。初到高原的时候，不可急速行走，更不能跑步，也不能做体力劳动。一周后，才可逐渐增加一定的活动量。（7）必须注意，如果进入高原后，反应的症状愈来愈重，特别是静息时也十分明显，应该立即吸氧，并到医院就诊。极少出现的高原肺水肿和高原脑水肿的病人须大量吸氧，并在药物治疗的同时，迅速转送海拔低的地区。（8）常年坚持体育锻炼而身体素质较好者，高原反应甚微，且能很快自愈，但也不可因此大意而逞强，尤其是进入到新的海拔高度前，要有一两天的渐进适应性锻炼，在没有适应和准备的情况下，不要骤然进入海拔5000米以上的地区，以防突发不测。总之，无论男女老幼、体强体弱，保持健康、乐观的心态至关

重要，只要你能遵循上述几点，就会在进藏后很快驱除高原反应的困扰，乘兴而来，尽兴而归。

### 6、皮肤保养 科学研究

一致认为造成皮肤伤害和老化的最主要原因是阳光照射。西藏地处高原，天气干燥，空气稀薄而且多尘，紫外线十分强烈，而且旅行通常十分艰苦。这样的环境对皮肤是一个不小的考验。如果你不想在旅途中牺牲掉自己的肌肤的话，那就必须做好准备，尤其是旅行中女士。戴帽子很有必要，但别把帽子带得太紧，这样脑门很容易长痘痘。防晒霜可不能贪便宜，防晒系数大于15的为佳。涂抹防晒霜十分钟以后再出门化学防晒剂需涂抹一段时间与皮肤结合后，才能发挥最佳效果。旅行中难免会流汗，最好每隔一两小时涂一次。同时格外需要注意的就是嘴唇。在西藏，嘴唇是很容易开裂的。一定要准备唇膏。另外，保持心境平和是有利于保持你的皮肤的；即便条件有时候比较困难，但是还是要多吃水果和蔬菜。保持皮肤好的另一个偏方是：晚上睡觉前一定要洗脸，早上起床最好不要洗脸。超过10天的长时间野外活动，如果没有良好的卫生条件，最好就不要洗脸，灰扑扑的一般对皮肤有保护作用，当然，涂一点酥油会效果更好。有点脏不怕，怕的是洗得太干净很容易晒脱皮的。绝大多数去西藏旅行又爱美的妹妹们都怕晒黑，但搽防晒霜是远远不够的，防晒霜只是防止皮肤不晒伤，而并不保证不晒黑尤其是国外的防晒产品。很显然，这一点和中国妹妹们的审美是有冲突的，所以有些国产品牌的产品中特有“晒不黑”的功能。仔细找找看，或许有用。使用防晒霜格外要注意的区域是面颊和耳朵。最后还要说一句，黑与不黑是与个人的肤质有关系的，若你做足了措施还是黑了，那只能顺应潮流做一个健康

的古铜美人了。7、其他健康事项（1）注意保暖，西藏的昼夜温差非常大，而且早、晚气温偏低。一般海拔每升高1000米，温度降低6℃，所以一定要注意保暖，即使在夏季也必须准备外套或毛衣，在阴暗的寺院殿堂里待时间长了也是很寒冷的。另外，保持身体的干燥也很重要。（2）高原强烈的阳光和紫外线会伤害你的眼睛，应准备太阳帽和墨镜西藏有很多冰雪环境，冰雪地及水面会反射很强的太阳光，在阳光灿烂的日子里将双眼直接暴露在这种环境中数小时，即可造成雪盲。所以，在雪线及以上地区活动时一定要带雪镜，或者至少是可以滤过紫外线的好的墨镜。雪盲会造成暂时性失明，轻微的症状是：对光线敏感不停眨眼，眼中似有沙子，疼痛，眼睛发红，不停的流泪。若发生雪盲，应以眼药水清洗眼睛，到黑暗处或以眼罩蒙住眼睛用冷毛巾冰镇，减少用眼，尽量休息。良好的休息和舒缓的环境能及时缓解雪盲的症状，但完全恢复通常须5~7天。（3）西藏各条旅游线上，尘土大，卫生条件不好，所以不宜使用隐形眼镜。要戴的话，不妨考虑使用用完即弃型的镜片，拉萨有隐形眼镜出售，价格和内地相当。（4）刚刚上高原的时候由于气候干燥，会造成部分游客易流鼻血和嘴唇干裂。在贡嘎机场经常可以看到一些游客带着灼伤的面颊和鼻子离开拉萨。所以要带上防晒霜、润肤露和润唇膏。（5）带一些鼻腔外用软膏和润喉片可缓解干燥带来的咽喉不适。（6）建议大家考虑带着以下药品：金施尔康、西洋参含片、阿司匹林、必理痛、牛黄解毒片、感冒灵、喉炎丸，止咳水、白花油、维他命C丸、胃药、纱布、眼药水及消炎药。（7）建议准备大小各一个小型药盒，大的放在背囊里，小的随身带。

( 8 ) 小心中暑，高原的阳光是很可怕的，尤其在夏天做长时间的户外活动的時候。因此高原户外旅行活动一定要备有清凉油、人丹之类的等，而且要多喝水。发现有人中暑，应尽快将其移至阴凉通风处，抬高头肩部半躺下，脱掉外衣用水湿润患者内衣，不停扇风并用冷毛巾擦拭患者身体使得患者的体温降低。患者清醒时，应给他补充水分。编辑推荐：把导游站加入收藏夹2009年导游资格考试报名时间2009年导游资格在线题库全新上线2009年导游考试导游基础章节复习2009年导游考试政策法规复习要点"#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](http://www.100test.com)