

旅游宝典：老年人特别提示导游资格考试 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/573/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_573676.htm 长途旅行，生活不规律，身体易疲劳，旅途衣食住行又诸多不便，这些都会给老年人身体带来不利，因此，老年人旅行应特别注意保健。临行前体检 老年人旅行前都应体检，征得医生同意，方可前往。然后再根据各自的身体状况和病情，选定旅游点，安排旅行日程，能远则远，不能远则近，不要勉强。随团旅游时，出发后要及时向随团保健医生介绍病情，自助旅行时，要有人陪同照顾。切忌独自远行。携带常用药物 除携带平时服用的药物外(如降压药、扩血管药及催眠药)，还应备有感冒、腹泻、止痛之类的药物。急救药随身带，以应急需。若晕车船，还应带上防晕药。防止受凉感冒 春秋旅游旺季，气候多变，故春游不减衣，还要带上雨具，以防不测风云，使身体受凉。秋天早午晚温差大，老年人机体免疫与抗病能力下降，应随气候变化增减衣服，防止受凉感冒。饮食讲卫生 旅途中饮食宜清淡，少吃方便面，多吃蔬菜水果，防止便秘。不食用不卫生、不合格的食品和饮料，不喝泉水、塘水和河水。尽量在住地餐厅用餐，自备餐具和水具，既方便又卫生。避免过度疲劳 乘火车人多拥挤，车厢又污浊。坐汽车颠簸厉害，倍感疲劳。故老年人长途旅行最好坐卧铺或飞机，也可分段前往，旅行日程安排宜松不宜紧，活动量不宜过大，游览时，行步宜缓，循序渐进，攀山登高要量力而行，以免劳累过度，加重心脏负担，心肌缺血缺氧，引起旧病复发。若出现头昏、头痛或心跳异常时，应就地休息或就医。住处舒适

安静 为保证每天6-8小时睡眠，住宿条件不求豪华，但求舒适安静，选2-4人间，与陪同人或旅伴在一个房间，便于照顾。不要图省钱住潮湿、阴暗、拥挤的房间，以免影响睡眠，体力不支，或诱发疾病。每晚睡前用热水泡脚，睡时将小腿和脚稍垫高，以防下肢水肿。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