

旅游宝典：旅游中的保健导游资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/573/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_573677.htm

饮食保健 旅行中身体消耗很大，用中医的话来说旅游易伤津耗气，身体极需补充气血津液。其次，旅行中生活规律性差，容易水土不服。此外，旅游中心情舒畅、神经高度兴奋。而中医认为“血者，神气也”，即精神过用会损伤气血。旅游中出汗增多，而“汗为阴津所化”，汗多即伤人体津液。尤其是许多新婚夫妻，把蜜月旅游当作必不可少的内容，性生活的增加，中医认为易伤“精”。紧张劳累的旅游活动会损伤人体的精、血、津液、气，而这些都是营养人体最宝贵的物质，因此，要保证旅游活动的顺利进行，保证身体健康，人们在旅游中应吃点补药。那么，怎样吃才好呢？

- 一、分旅游项目。若旅游活动纯属身体锻炼，身体消耗很大，最好吃点人参或西洋参，因为二者均能补气生津。
- 二、分季节。若是寒冷的冬天去旅游，当温补，可选用人参、肉苁蓉等；若是炎热的夏天去旅游，当清补，如西洋参、百合等。
- 三、要分人。老年人，体虚者，宜多补；年轻人，体强者，宜少补或不补，或只需吃得好点。
- 四、要分清气血阴阳，即气虚者补气；血虚者补血；阳虚者补阳；阴虚者补阴。总之要依症而补，不能盲目乱补。补气药常用有参、黄芪、党参，成药可用四君子丸，症状主要是懒言、倦怠；补血者常用当归、龙眼肉、成药可用归脾丸，症状主要是头晕、心悸、失眠、脉细；补阳者宜用杜仲、蛤蚧，成药选用左归丸，主要症状是形寒肢冷、乏力自汗、脉迟无力；阴虚者常用黄精、枸杞子，成药可用左归丸。

。瓜果蔬菜也能起到很好的保健功能。多吃杏使人精力充沛，可改善皮肤、头发和指甲；柑橘的汁可以防伤风、流感、心脏病和中风；胡萝卜汁能提供抵抗心脏病、中风、高血压及动脉粥样硬化所需的各种营养成分，对眼睛很有好处，并有助于肝脏排泄酒精；甜菜可增强消化系统功能，特别是肝脏，也能通过帮助细胞吸收更多氧来达到增强免疫系统的目的；芹菜可起到缓解关节炎、消除疲劳、减轻胃溃疡和帮助消化的作用；苹果是奇妙的解毒剂，可清除体内垃圾，缓解便秘及其他的消化障碍，也能减轻风湿病、关节炎和中风，还有助于抵抗高胆固醇，增强肾脏功能；黄瓜具有抗衰老作用；梨对心血管系统有益，是高能量水果，能解除便秘和消化困难。仅就水果来说，不同的水果有不同性质，一般分为湿性、凉性和中性。旅游者可根据自己的身体情况选食，如身体虚弱、怕冷、手脚凉、大便稀薄的虚寒之体，应选食温性或中性水果；相反，口干舌燥、心烦、大便干燥上火的，应选食凉性水果。常见水果中，温性水果有山楂、樱桃、石榴、荔枝、青果、木瓜、白果等；凉性水果有西瓜、甜瓜、梨、柑、桔、香蕉、桑椹、柿子、荸荠等；中性水果有葡萄、苹果、桃、杏和菠萝。“旅游病”及防范救护措施“旅游病”特指那些在旅途当中易发的疾病或创伤。了解这些病状和防范救护方法，旅游者可做到有备无患。晕机、晕车、晕船医学上统称为运动病。症状因人而异，有轻重之分。轻者表现为头痛，全身稍有不适、胸闷、脸色绯红。重者则脸色苍白发青、头痛心慌、表情淡漠、微汗。更严重的会出现浑身盗汗、眩晕恶心、呕吐不止等难以忍受的痛苦。造成晕机等病的因素很多，旅途颠簸、心情紧张、身体不适、过度疲

劳等。防范这类病症，除了临行前服用药物外，在头一天晚上，要保证充足的睡眠休息，上车(机、船)后，尽量挑选离发动机较远的窗口座位，以减少噪音和扩大视野。旅途中设法转移注意力如聊天或听音乐等。目光转向窗外时，要尽量向远处看。如果反应较重，应该安静、坐稳，最好是仰卧、固定头部。同时要防止条件反射。发现左邻右舍的旅客，有迹象要呕吐，应立即离开现场，避开视线。上火在旅游途中，很多人出现颜面潮红、心绪不宁、食欲不振等症状，严重者在嘴唇、口角以致脸上起疱疹。这就是人们常说的"上火"现象。上火常常是由精神紧张焦急、生活无规律、疲劳过度或气候不适应等原因引起的。因此要避免上火，首先从先前旅游准备工作做起。有一个完备的旅游计划，便不至于临事心慌，此外要讲究生活规律。多吃蔬菜、水果，注意劳逸结合、保证充足的睡眠。也可以适当服用牛黄解毒片等清热解毒的药物。腿脚肿长途旅行时，尤其是春季旅游，无论是坐车还是徒步，时间稍长，腿脚便会肿起来。医学上称之为“旅游性腿脚肿”。这是由于下肢静脉血液回流不畅，血液长时间在静脉中淤积，使腿脚血管的压力增加，于是毛细血管扩张，血液中的水分通过血管壁渗透到血管外的皮下，皮下水分积聚而形成的。另外，人体长时间保持直立状态时，身体会大量分泌醛固酮，这种激素能调解水分和盐分的代谢，使肾脏排出水盐的作用减弱，造成大量水盐在身体里滞留，从而使腿脚的水肿加重。防止旅游性腿脚肿，首先要妥善安排旅游时间，注意劳逸结合；要注意体位变化，站立和行走一段时间后，要坐一会或平躺一会儿，并把两腿翘起来。长时间坐车船时，要把两腿抬高，便于腿脚的静脉血液回流。

长时间徒步旅游时，最好打上松紧合适的绑腿。每天行程结束休息时，用热水烫脚，使脚部的血管扩张，便于血液回流。水肿太严重时，最好平卧休息一两天，把腿脚抬高到心脏以上，若仍不减轻，就要求看医生了。脚泡脚泡的产生是由于脚底汗湿，表皮软化，足掌长时间着力和摩擦，使局部组织液渗出。与鞋袜不宜、行走的道路不平或速度不匀等因素有关。它会影响行走，处理不当还会引起感染。预防脚泡的发生，首先要鞋袜合适，最好穿半新的胶鞋或布鞋，女士切忌穿高跟硬底皮鞋；鞋垫要平整、袜子无破损、无皱褶，鞋内进砂应及时清除，要保持鞋袜干燥；其次行走的步伐要均匀，落地要稳。临睡前要用热水烫脚，以促进局部血液循环，用手按摩足掌，对预防脚泡有一定的作用。此外，用川芎、细辛、防风，白芷各4两，加水5斤煎至3斤，徒步旅游前涂脚底，每日一次，也能起到预防作用。若起了脚泡，只能把泡刺穿引流。注意要先用热水烫脚5-10分钟搽干，然后用碘酒或酒精将脚泡局部进行消毒，再用消过毒的针或马尾(针可用煮沸的水或酒精浸泡，应急时也可用唾沫消毒)刺破脚泡，使泡内液体沿道流出，排干。也可用消毒的马尼穿过脚泡引流。不要剪去泡皮，以防感染。伤风伤风病指旅途中风吹出来的病。冬天车厢内人多、热量大、温度高，空气污浊，这时猛然开窗透气吹风或既吹风又减衣服而受寒；夏日车内酷热，靠窗近风而坐的人，吹风时间稍长就会伤风；夜间行车，车内温度下降，未及时增加衣服会着凉；坐飞机时觉得舱内闷热，就把通气阀门开至最大流量，并长时间直吹头部等等，这些都是引起感冒或气管炎的直接原因。失眠有些人因初到异地，入睡环境有所改变而出现失眠现象，平常人们称

之为"择席"。要克服旅游失眠，首先应保持情绪愉快，尽可能保持平时的饮食、起居、睡眠的时间和习惯。不要过度疲劳和兴奋。每到一处新地方，应尽快地适应当地的气候环境，克服生疏感。如果条件允许而又没有高血压病和肝病，睡前可喝半瓶啤酒或一杯热牛奶以帮助入睡。不要在睡前喝浓茶或咖啡。稍严重者，可在医生指导下睡前服用一些镇静安眠药或吃一些朱砂安神丸、柏子养心丸等中药。急病及意外受伤的处理措施 在外旅行，如果遇到同行的旅伴突发急病或自己意外受伤，千万不要慌，掌握一定的救护方法，应能渡过难关。晕倒昏厥不可随意搬动，首先观察其心跳和呼吸是否异常。如心跳、呼吸正常，可轻拍患者并大声呼唤使其清醒。如无反应，应使患者头部偏向一侧并稍放低，取头后仰姿势，采取人工呼吸和心脏按摩的方法进行急救。关节扭伤 关节不慎扭伤后，切忌立即揉搓按摩，应立即用冷水或冰块冷敷包扎，争取及早康复。心源性哮喘 奔波劳累，常会诱发或加重心源性哮喘的急性发作，首先病人应采取半卧姿势，并用绷带轮流扎紧其四肢中的三肢，每隔5分钟一次，可减少进入心脏的血流量，减轻心脏的负担。心绞痛 有心绞痛病史的患者，出外游玩应携带急救药品。发生心绞痛后，首先让其坐起，不可搬动，并迅速给予硝酸甘油含于舌下，同时服用麝香保心丸或苏冰滴丸等药物，以缓解病情。胆绞痛 旅游途中若摄入过多的高脂肪和高蛋白食物，容易诱发急性胆绞痛疾病。发病时首先让患者静卧于床，迅速用热水袋在患者的右上腹热敷，也可用拇指或食指压近刺激足三里穴位，以缓解疼痛。胰腺炎 有些人在旅游时喜欢走到哪儿就吃到哪儿，暴饮暴食诱发胰腺炎。发病后，应严格禁止饮食，用拇指

或食指压迫足三里、合谷等穴位，以缓解疾病、减轻病情并及时送医院救治。急性肠胃炎由于旅途中食物或饮水不洁，极易引起各种急性肠道疾病，如出现吐、泻和剧烈腹痛等症状，应立即将病人送到附近医院诊治，并将其吐、泻物按防疫要求进行消毒处理，以防传播扩散。头部撞伤头部受伤，并出现高烧、呕吐、痉挛或流出透明的体液(血清、脑积液)，则要赶快送医院。现场抢救时，伤口不能冷敷，以免助长细菌繁殖。有从耳、鼻或口中流出血或透明的液体(血清、脑积液)时，要将脸部摆向流出的方向。不能用纱布或其他东西将其塞住，以免细菌感染。呕吐时，将头部侧放，以防呕吐物窒息。发生痉挛的，切忌任意压迫伤患者肢体，可用手帕卷成洞条，塞在患者口中，使其安静下来。搬运伤者时，要将头部固定，不要移动。颈部受伤必须赶快送医院。为抑制内部出血，要冷敷创口；发现有外出血现象，可用消毒纱布止血；躺卧时要把患者身体放平，绝对不要使用枕头；移动时要将头部固定。背部撞伤让伤者仰卧在坚硬的木板上，将枕头分别垫在颈部和腰部，使脊椎骨保持自然的弯曲。不可有坐或盘坐的姿势。移动时，颈部也须同时固定，搬运时则要避免摇动躺板。腹部撞伤胸部受到撞击会有骨折或呼吸困难的危险，要赶快送医院。可冷敷处理伤口，让患者安静地躺靠在厚被子上，疼痛一侧的胸部朝下。腰部撞伤用宽布条(浴巾或消毒布条)或弹性绷带将腰部包扎固定，不便受伤部位移动。以冷敷的方式阻止内出血，并使患者安静下来。若出现脚部麻痹的症状，应赶快送医院。手腿骨折不要动折伤的部位，即使变形了也不能乱动。保持原状并用夹板先行固定。伤口流血，可用消毒纱布敷在伤口上，用绷带绑住止血。

完成固定处理后，应赶紧送医院。蚂蟥叮咬事先在袖口、裤口、鞋面上抹一些防蚊虫香精、花露水和清凉油，且每隔3-6个小时重抹一次，可有效地防止被蚂蟥叮咬。被叮上后不要硬拉，仍在叮咬处抹上花露水、清凉油、食盐水、碘酒，也可以用烟头烫或火柴烧，或用鞋底使劲地抽打，便会自行脱落。烫伤严重烫伤时，用水浇冷却全身，然后赶快送医院。一般烫伤时，别把伤处直接放在水龙头下，可放在水盆浸泡约30分钟充分冷却，然后轻轻将水吸干，敷上消毒纱布，再用绷带包扎。不要将水泡和破皮剥掉；不可强将已黏附在皮肤上的衣服脱掉；不能使用软膏，因为会增加治疗处理时的困难；为避免细菌感染，千万不要乱敷食油、酱油、豆酱等食品。金属扎伤在野外被生锈的金属扎伤时，即使伤口很小，也有感染破伤风的危险，必须送到医院注射预防破伤风血清。扎伤伤口一般很深，可用双氧水消毒伤口，不要用软膏涂抹伤口，直接敷上纱布，再用绷带包扎。钉子拔不掉时，不要勉强，将刺伤处消毒一下后送医院。肌肉拉伤用毛巾绑紧拉伤的地方，加以冷敷处理，待疼痛减轻后热敷拉伤部位，注意不要移动。肌肉抽筋反方向用力扳动抽筋部位减轻疼痛，再用毛巾热敷，并进行按摩。如在水中抽筋，应将身体放松，赶快浮出水面，并尽早上岸。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