

旅游药箱：徒步旅行的防病准备导游资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/633/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E8_8D_AF_E7_c34_633210.htm id="tb42" class="mar10" style="word-break:break-all;">> 徒步旅行的防病准备 徒步旅行对于青年人和中年人，无疑可以增强体质，但是，如果不做好徒步旅行的防病准备，则有可能适得其反，主要注意以下几点：
防疲劳。预防的关键在于，一要步姿正确，二是不要心急，三是要会走路，走小路而不走平坦的公路，既使走公路也不走平坦的中心而是走高低不平的路边。
防脚打泡。万一选鞋不对或步姿不正，行走中感到脚的某个部位有疼痛或摩擦感，可在该处贴上一块医用胶布或在鞋的相应部位贴一块单面胶，在一般情况下，这就可以防止打泡。
防寒暑。北方徒步旅行要带一些质轻防寒性能好的衣物，如果行走在广阔的北方平原，风速较大，衣着应及时调整。南方徒步旅行，夏季要防暑防雨。
解渴要适可而止。出发前最好准备一壶清茶水，适当加些盐。清茶能生津止渴，盐可防止流汗过多而引起体内盐分不足。
热水洗脚去疲劳。
随身携带一些常用的感冒药、防暑药和外伤药，备一酒精盒浸1~2根马尾。
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