

旅游宝典：外出旅游保健的十大守则导游资格考试 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_E5_AE_9D_E5_c34_633240.htm id="oilf" class="csre"

style="word-break:break-all."> 守则一：出国前，预防注射不可少 为避免各种传染疾病，旅游前可参考旅游地点的环境，于出发前施打必要的预防针，如：流感疫苗、A型及B型肝炎疫苗、破伤风、白喉等疫苗，以及服用防疟药物等，以避免传染疾病。 守则二：多喝水来源：www.examda.com 旅游时应多多补充水份，可减少肠胃不适的机率；多喝水能让皮肤水当当、拍照更美丽；飞机上多喝水，减少被传染病菌的机率；高血压、缺血性心脏病患者出游时尤需多补充水份，并应注重睡眠，随时注意血压。 守则三：长途乘坐飞机，应适时运动身体 长久乘坐飞机，抵达目的地后常会全身酸痛、下肢浮肿，可每隔一小时起身，做做简单的伸展操，并替小腿、颈部及腰背轻压按摩，减少久坐后酸痛与下肢浮肿等现象，并可预防静脉栓塞；特别提醒患有缺血性心脏病及高血压患者，长时间坐在椅子上，易造成腿上血管栓塞，进而演变为肺栓塞而猝死，因此务必每隔一段时间起身走走。 守则四：吃口香糖、打呵欠，可减少飞机起降时的耳鸣现象 每当飞机起降时，常会有耳鸣、耳痛、耳塞或晕眩感，可随身带一包口香糖，让嘴部咀嚼可减缓此现象，但如患有重感冒、慢性听力障碍或耳咽管功能不良患者，应于搭机前先找医师治疗，否则会加重不舒服的情况。 守则五：多洗手，避免生饮生食，或碰触野生动植物 旅途中最怕吃坏肚子，影响体力破坏旅游情绪，"多洗手"是预防肠胃感染的不二法门，避免生饮生

食可减少受感染的机率。 守则六：抵达目的地后晒晒太阳，可舒缓时差问题 您在旅途中因为时差问题总觉得日夜颠倒吗？不妨在抵达目的地后晒晒太阳，这样可舒缓时差问题，这是因为人体的生理时钟会随着太阳起降而自行调节之故，如果这样还是让您无法入眠，可以服用少量安眠药辅助入眠。

守则七：睡眠充足，保持旅游好体力，走太多路可热敷减缓酸痛 出门旅游难免要多多走路，因此让自己有充足的睡眠是很重要的，尤其是心血管疾病患者，务必要有充足的睡眠与良好的饮食，以避免血压突然升高的问题。在环境的改变下，充份的睡眠可减少皮肤长痘痘及出现黑眼圈的机率。如果您实在走到腿酸脚痛，建议可浸泡热水、按摩以舒缓酸痛。

百考试题论坛 守则八：做好防晒及皮肤保养措施，留下美丽回忆 旅途中因为环境及生活作息的改变，皮肤是第一个人体警报器，如果到气候湿热的国家，应做好防晒措施，到寒冷的国度，则应注意皮肤冻伤，并提高保养品的油质，脸上若无瑕疵，回忆就更美丽。

守则九：准备好足够的药物，必要时出国前先找医师讨论一下 旅途中有各式各样的健康问题，尤其本身有心血管疾病、慢性病或过敏等身体问题者，一定要在出门前准备好足够的药物，患者可凭机票影本向医师预拿最多二个月的药物随身携带，出国前最好找医师谈一谈，做好预防措施。而原本有筋骨方面疾病的患者，应准备内服及外用药，并准备护膝等复健用品。

守则十：准备工作做得好，出国旅游没烦恼 出国旅游前可先取得旅游当地的气候、环境卫生及疫情资料，大家可上网查询，并应携带一些常备药物，如：晕车药、抗过敏药、感冒药、肠胃药、消毒水、皮肤保养品等，充足的准备，才有健康的保障。 相关推荐：

百考试题导游之旅游宝典 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