

旅游宝典：长假出游老人、小孩应注意事项导游资格考试

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_633400.htm id="examdl"

class="koill" style="word-break:break-all."> 又是一个长假来了，一些人扶老携幼，痒痒地向大自然狂奔。专家表示，一定要做好孩子、老人的出游准备，另外，女性也要注意保湿防晒。旅游四宝——扇子、雨伞、墨镜、太阳帽 外出旅游，爬山涉水，穿林越岭，游客流汗是难免的事情，备一把扇子，就能起到驱热的作用。旅游时，带一把折叠伞，不仅可以避免旅途中降雨挨淋，还可以遮阳。墨镜的作用在于它能使游客避免强光刺激以及风沙吹进眼内，同时还能增加游客的风度。太阳帽的主要用途是能避免太阳暴晒你的面部皮肤。旅游服装的选择原则是：通风好，吸热少，吸水性强，耐脏，易洗。按照这一要求，运动装和牛仔裤是最比较适宜的。运动装柔软，穿上比较舒服；牛仔裤弹性好，更适宜爬山和长途行走。要旅游顺利，选择一双合适的鞋非常重要。一般而言，如果到海边或参观地面上的名胜古迹，可以选穿运动凉鞋或休闲鞋；如果前往山区，以爬山、攀岩或野外探险为主，最好挑选鞋底颗粒大、抓地力强、防滑耐磨的运动休闲鞋。孩子莫带病出游 儿童的抵抗力较差，耐性也较差，出门旅游，应选择卫生条件好、交通方便的旅游点。选择定点旅游，避免东奔西跑，天天换酒店。选择适合100test游玩的安全项目。儿童的衣物、食品、药品、手推车等，要在行前准备好。喝牛奶的100test，要携带多个奶瓶替换，晚上回酒店要用热水消毒洗净，而且要带热水瓶。不要让孩子吃生冷的食物

，如沙律、冰水之类。旅行时，婴幼儿可怀抱或让其坐推车，凡行走的幼龄儿童要由成人搀扶。儿童好动，不知什么叫危险，加上顽皮不易控制，旅游中可能发生擦伤、跌倒、扭伤，甚至骨折。家长应教导孩子哪些是不可做的事情，并且要密切留意孩子的举动。儿童旅游时，发病率比成人要高，凡看到他们吃饭少了或是活动少了，就应注意孩子是否生病了。如果孩子表现得不耐烦、疲惫，或是生病时，就应该让他休息，而不应该要他带病出游。老年人要有充足的休息老年人往往体力较差，手脚不灵活，视听力下降，对外界反应较迟钝，所以在旅游时，也应该重视并加强保健工作。老人易疲劳且不易恢复，旅游中要有充足的休息和睡眠。若感到体力不支，可休息几天或中止旅行。在长时间步行游览时应随时坐下小憩。老年人对自身平衡控制力差、行走常不稳，易摔倒或被绊倒，除少数体质较好的之外，一般来讲，尽量不登山、不下水，不进行体力消耗过大的活动。www.

E xamda.CoM 老年人在旅游时，应注意做好脚的保健，如穿柔软合脚的鞋，晚上用热水烫脚，并可自我按摩双腿肌肉和脚心。有慢性病的老人外出旅行，特别是患有冠心病、糖尿病、哮喘、高血压等病者，一定要多带一些有关药物，一旦犯病要及早用药，并把自己的病情告诉同行者，以便互相关照。来源：考试大 女性旅途补水防晒 旅游途中一般不应化妆，如果是短途或天气晴好时，可以花个淡妆，但一旦到达目的地则应立即使用洗面液清洗面部，然后再进行化妆。飞机或火车中的空气水分比正常的要少20%左右，在旅行中你应该带上润肤露，并定时给皮肤补充养分。同时要注意多喝水，以保持身体对水分的正常吸收。嘴唇没有皮脂腺，所以更

容易失去水分或发生皴裂。最有效的办法是不断的用润唇膏加以滋润，并经常喝水滋润嘴唇。选用润唇膏时最好选用含防紫外线的润唇膏，颜色则以淡雅为宜。眼睛周围的皮肤特别薄而且极为敏感，所以要格外加以保护。一旦感觉眼眶周围发干发涩，应该立即涂抹眼霜或冷冻胶，这样就可以有效防止细小皱纹的生成。尤其是当眼睛感觉困顿时，应立即休息一会，这样时间不长，护眼效果却极佳。相关链接：老人外出旅行安全六注意点击进入gt.更多出游知识 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