

国庆节黄金周旅游专家支招导游资格考试 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__E5_9B_BD_E5_BA_86_E8_8A_82_E9_c34_633547.htm id="examdl"

class="koill" style="word-break:break-all.">旅游小贴士：国庆节
旅游省钱的五大法宝十一跟团出游宝典国庆黄金周出游宝典
想要过个快乐而健康的假期？本期身心为你邀请德方斯御康
堂养生馆的中医健康顾问刘代顺老师，制定“旅游病”的预
防攻略，让你的黄金周跟“旅游病”说再见。旅游病1自驾
游慎防肩颈劳损 国庆长假里，越来越多的人选择自驾游。然
而因为长时间的驾驶，精神高度紧张，视力容易疲劳，而肩
颈更产生劳损。自驾游的市民们，该如何避免视力疲劳、肩
颈劳损的“旅游病”发生呢？ 专家支招 生姜用布包热敷肩
部10分钟 御康堂养生馆的中医健康顾问刘代顺老师表示，“
久视伤血”，长时间开车、久视，受伤的最终是“血伤”。
在“血海穴”、“内关穴”按摩三分钟最有效，也可以做眼
部“睛明穴”、“丝竹穴”、“攒竹穴”等按摩。长时间开
车应随身携带眼药水，休息时按耳后风池穴以增加脑部血液
。来源：考试大 为了避免驾驶时间过长导致肩颈劳损，最好
自驾游时和别人轮换开车，适当停下来短暂休息，做些伸展
运动，让紧张的肌肉得到放松。此外，在旅游中要注意保温
，特别是睡眠时的保温。因为肩颈劳损和机体其他部位的不
适，都与血气、温度密切相关。旅游回来，若症状严重者，
可以用生姜煮水泡脚，生姜用布包好趁热在肩部不适处来回
按摩5-10分钟，即可缓解。另可配合“风池穴”、“肩颈穴
”的按摩，效果更佳。旅游病2百考试题 - 全国最大教育类

网站(www . Examda. com) 饮食调整告别“旅行者腹泻”旅途中，由于地理环境、气候以及饮食的变化，很容易因为水土不服而引发腹泻，为此旅途腹泻有了一个学名，叫“旅行者腹泻”。这种腹泻是各种旅游病中，患病率最高的，而且腹泻会使人体内流失水分及电解质，可能引起虚脱、乏力甚至发烧等并发症。 专家支招：三餐定时定量吃性温食品

节假日里，不少市民在短期内连续聚会、暴饮暴食，容易让胃肠道在短时间负担过重，而且若外出旅游，饮食和作息变化所引起的肠道菌失调，导致肠道免疫力低下而容易引起旅行者腹泻。 御康堂养生馆的中医健康顾问刘代顺老师表示，长假里要注意饮食有规律，一日三餐定时定量，不要吃太多零食，多吃平性或性温食物。其中，平性食物的谷类食品如大米、玉米、红薯、芝麻、黄豆、黑豆等，肉类食品如猪肉、鸡蛋、鹅肉、干贝、青鱼、黄鱼、乌贼、鲤鱼等，果类食物如李子、菠萝、山楂、板栗等。热性、凉性、寒性食物不要吃，避免路途中肠胃炎的发病，同时，休息时注意保温，保持良好的心情。当有胃胀、消化不良的症状时，在腹部左右上下轻轻按摩，不舒服的症状会随之减轻，消化功能不好的人，事前准备一些姜，发病时可先吃一些，有助于暖胃。

旅游病3 登山锦囊对抗扭伤、缺氧 利用国庆长假，寻访高山名川是许多旅游者的梦想。不过在登山热的背后，因登山而造成的扭伤或者晕厥等旅游病，也是不容忽视的。 专家支招：切记莫在空腹情况下登山 喜欢爬山的游客，在行动前先做好热身准备。爬山时宜缓不宜急，因为在登山、上下台阶或不平路面上过快行走，容易踏空引发膝部和踝部扭伤，受伤部位会出现不同程度的疼痛、肿胀、皮肤青紫等，此时千

万不要用力按摩或者搓揉，这样只会适得其反加重出血，让患处病情加重。正确的处理方法是取消当日行程、选择静养，让受伤部位尽量减少活动，抬高受伤的腿部，以促进静脉回流，减轻水肿。尽快进行局部冷敷，可将干净的冷饮包起来压在受伤处，这样可减轻皮下出血。由于有些扭伤与骨折、骨裂难以区别，如感到受伤程度较重时，应早去医院诊治。此外，切记不能在空腹及过饱过饥情况下登山。如因动作过快，引发头部缺血缺氧，昏厥症状，应立刻到阴凉处，在“人中”、“内关”、“足三里”、“太阳穴”等穴位，重按五至十分钟，缓解症状后应及时补充水分，但切记不宜过多，停顿休息后方可起身，情况严重者需拨打求救电话。旅游病4 多洗手可预防甲流 国庆旅游有望“井喷”，而甲流的猖獗成为安全出游的隐患，也是旅游病里要预防的重中之重。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