

旅游宝典：冬季旅游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_ti2020/634/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_634432.htm

时下，冬季旅游渐成时尚。但是在旅途中如果不注意天气的变化，特别是寒冷气候对人体的影响，就可能受到某些疾病的侵袭。在游客中，有些是从南方到北方，有些户外活动比较多，还有些是年老体弱者，这些人尤其需要防寒防冻。冬季在户外旅游，人体暴露部位或末梢部位（如手指、足趾、面颊）的皮肤长时间受寒冷和潮湿刺激，就可能在皮肤上出现红斑并伴有异常感觉，严重的可发展成水疱、溃疡。如果在寒冷的环境中逗留时间过长，不仅会发生皮肤损伤，还有可能引起全身性的疾病。在寒冷的环境中，心脏病、脑中风、流感、冻疮、关节炎等疾病的发病率将明显上升。而在冬季旅游中，气温及湿度低、气压高、风速大的天气很常见。当气温从零上降至零下，短期内感冒的人数会骤增，其中不乏青年人。慢性支气管炎也可能在寒冷干燥的气候中复发。为了防止冻伤，注意服装的保暖很重要。最外层的衣服应有防风性，可选呢绒、毛皮或皮革质地的衣服；羽绒衣内可形成相对不流动的空气层，保暖性很好，是冬季旅游的首选服装。内衣要柔软、吸湿、透气，以利保湿、干燥。要尽量减少皮肤暴露部位，对易于发生冻疮的部位，有必要经常活动或按摩。要想在冬季旅游不受寒冷气候的伤害，增强自身防寒能力是必不可少的。调整饮食，增加肌体代谢，是提高肌体产热能力的一种行之有效的方法。实际上，人体在寒冷环境中要维持体温，就必须增加代谢，加之旅游中要消耗不少体力，只有增加营养

物质的摄取量才能满足人体需要。冬季旅游者的膳食中，蛋白质、碳水化合物和脂肪三大营养素以及矿物质、维生素的摄取量都要超过平常，不能像平时一样过分地强调限制脂肪和碳水化合物的摄取量。瘦肉类、蛋类、鲜鱼、豆制品、动物肝脏对补充人体热量很有好处，可适当多食用。另外，要纠正喝酒取暖的错误观念。酒精和水不能产热，相反，酒精能刺激体表的血管，使体表血液循环增加，人感到“发热”，实际上人体在丢失热量。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