

旅游宝典：旅游健康守则导游资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/634/2021\\_2022\\_\\_E6\\_97\\_85\\_E6\\_B8\\_B8\\_E5\\_AE\\_9D\\_E5\\_c34\\_634535.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/634/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_634535.htm)

十一黄金周即将来临，您是否已做好了出游的计划，专家提醒您，旅游开心别忘健康。人们常常比较注意旅游中如何玩得高兴，而对吃往往不加重视，有的甚至以面包或方便面为主食，以火腿肠、榨菜等作为佐餐，很容易因营养素缺乏而造成体力不支。必须了解，面包和方便面虽然可以供应热量，但蛋白质含量很低；火腿肠中的主要成分是瘦肉、肥肉、大豆蛋白和淀粉，由于瘦肉含量很少，因而蛋白质的含量并不高，维生素和矿物质也比较缺乏。注意点：多带几盒小包装的牛奶或带些奶粉，以补充每天必需的蛋白质、钙、维生素A和维生素B；途中多购买些新鲜水果食用。特别关照：千万不要将某些甜饮料替代新鲜水果和矿泉水，如无水果，可随身携带维生素泡腾片，泡入水中饮用。旅途中，由于活动量的增加，对于平时难得进行体力运动的人们，极易产生疲劳的感觉；气候多变以及饮食上的不调，很容易降低人体免疫机能而染上感冒等一些疾病。旅途中如对住宿不加注意，很容易引起疾病的交叉感染。有不少病例证实，就是住在某些星级宾馆，使用宾馆提供的标有“已消毒”字样的用具，如毛巾、马桶圈等也难免感染性病等其他疾病。注意点：在入住旅店时，首先要认真检查一下被单、枕套是否干净。如能自带被套则更好；如厕应尽量蹲用，别碰马桶圈，如久用者，可先在马桶圈上垫上两层清洁的卫生纸；最好能自带毛巾，洗澡尽量用淋浴。特别关照：回家后即洗澡、洗头、并清洗物品。平时，人

们大都定点睡，按时起，生活很有规律。但节日期间，因为种种原因迟睡、甚至通宵不睡的现象很普通。有人认为，偶然“一两次”，无碍大局。岂不知，这偶尔的“一两次”，却打乱了生物钟的正常运转，引起了人体内翻江倒海般的大变化，导致了大脑节律的紊乱、肠胃功能的失调、内分泌的改变，因而出现头晕、乏力、食欲不振等症状。娇脆的生物钟是经不起这样折腾的，虽然当时感觉不到什么，却已埋下了病根和隐患。切记娱乐中要带着“平常心”，不过分关注胜负输赢。娱乐时间要有节制，勿使身体憔悴，更不可用文娱活动进行赌博。为了您的健康，劝君千万牢记：节日莫乱生物钟。过节期间驾车外出，一定要注意安全，司机千万不要喝酒，不能有任何侥幸心理。行人和司机都要遵守交通规则，保护自己的生命安全。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](http://www.100test.com)