

旅游宝典：春季老年人出游应注意八件事导游资格考试 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\\_634636.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/634/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_634636.htm)

对于老年人来说，旅游是一种亲近自然的休闲方式。但是，老年人一般体质都比较弱，如果再缺乏旅行卫生防护知识，就很容易发生多种疾病，因此老年人出外旅游应注意以下八件事：旅行前要做健康检查。老年人自我感觉没病时，也并非真的无病，只不过有些潜在的病尚未暴发而已，一旦发现有不适宜参加旅行的病症，就应当机立断放弃旅游而就医。老年人旅行，最好有照应。老人出游最好是参加集体行动。这样能得到多人的互相照应。在途中或目的地，老年人也不要独自出行，以防发生意外。乘车时，要注意防晕。有时饮食不当、睡眠不足，都会诱发晕车、晕船，可在开车前30分钟吃些防晕药，在开车时可闭目养神，精神放松，头靠座背保持不动来防晕。当长时间乘坐车船时不要穿紧身衣裤鞋袜；尽量避免长时间处于坐位姿势。老年人行走要小心。要时刻提防，除要穿防滑、轻便、柔软有弹性的旅游鞋外，尽可能拄一手杖，以增强身体的支撑能力。睡眠时间有保障。旅行安排不要太紧，要留有充分的时间休息、睡眠，而且要避免夜间乘车。休息不好，疲劳乏力，就容易诱发一系列的病症。个人保健要做好。老年人要特别注意个人卫生和饮食卫生，饮食一定要有节制。住宿条件不求豪华，但要舒适安静，与人同住一个房间，相互之间可有个照应；每晚睡前用热水泡脚，睡时将小腿和脚稍垫高，以防下肢水肿。注意防寒。感冒对于老年人来说是件麻烦事，要时时防范。眼下时节不要露宿，以防风寒

，引起感冒。各种情况早提防。老年慢性病患者旅行时，除预防新病发生外，尤其要注意旧病动态，要预测自己可能会出现的情况，并适时调整旅行计划或中止旅行，及时就医。

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)