

旅游宝典：旅行中保持身体健康的秘诀导游资格考试 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_634675.htm

旅途中保持身体健康的首要问题就是时刻注意饮食卫生。防止“病从口入”。旅行中的饮食卫生，重点要注意以下几个方面：（1）注意饮水卫生。一般来说，生水是不能饮用的，旅途饮水以开水和消毒净化过的自来水为最理想，其次是山泉和深井水，江、河、塘、湖水千万不能生饮。无合格水可饮时，可用瓜果代替水。（2）瓜果一定要洗净或去皮吃。吃瓜果一定要去皮。瓜果除了受农药污染外，在采摘与销售过程中也会受到病菌或寄生虫的污染。（3）慎重对待每一餐，饥不择食千万要不得。高中的饮食店一般可放心去吃，大排的可有选择性地吃，摊位或沿街摆卖（推车卖）的不要去吃。旅行中虽然饥肠辘辘的情况不少，但小摊小贩的食物不能去碰。如果饥不择食，则等于拿生命开玩笑。（4）学会鉴别饮食店卫生是否合格。合格的一般标准应是：有卫生许可证，有清洁的水源，有消毒设备，食品原料新鲜，无蚊蝇，有防尘设备，周围环境干净，收款人员不接触食品且钱票与食品保持相当距离。（5）在车船或飞机上要节制饮食。乘行时，由于没有运动条件，食物的消化过程延长、速度减慢，如果不节制饮食，必然增加胃肠的负担，引起肠胃不适。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