

旅游宝典：高原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\\_634747.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/634/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_634747.htm)

海拔在3000米以上的地区，称为高原地区。其特点为气压低，空气中氧的浓度也低，易导致人体缺氧，从而引起高原反应。高原病的常见症状是呕吐、耳鸣、头痛、呼吸急迫、食欲不振、发烧、睡意朦胧，严重者会出现感觉迟钝、情绪不定、精神亢奋、记忆力减退、听、视、嗅、味觉异常、产生幻觉等，也可能发生浮肿、休克或痉挛等现象。

一、常见的高原旅游注意事项：

**多饮水：**由于高原空气湿度低，人体容易脱水，加上血红蛋白增高，导致血液黏稠度增加，极易形成血栓，引发心脑血管意外。因此，要不断少量喝水。

**戒烟：**香烟产生的一氧化碳与血红蛋白的亲合力是氧气的250倍至300倍，大量抽烟会明显加重高原反应。

**学会正确的呼吸方法：**运动试验证明，腹式呼吸比胸式呼吸更有规律和节奏，游客在行走或攀登时，可将双手置于臀部，使手臂、锁骨、肩胛骨及腰部以上躯干的肌肉作辅助呼吸，以增加呼吸系统的活动能力。

刚到高原，应避免剧烈活动和情绪兴奋，避免洗过烫的热水澡，以免加快身体新陈代谢而加剧缺氧，导致肺水肿。坚持高糖类、高植物蛋白和低脂肪的饮食原则。糖类能够快速提供热量，使人适应高强度的活动，而且可增加氧气的交换通气量。过量的脂肪和动物蛋白可加重高原反应。高原反应容易导致失眠，可以适当服用安定片保证充足睡眠。此外，16岁以下和60岁以上者，患有贫血、糖尿病和较严重的心脑血管疾病和慢性肺病者，精神疾病患者以及孕妇等不宜进入高原旅游

。二、有关高原反应的一些常识：1. 对高原病患者而言，给氧及降低高度是最有效的急救处理，若有休克现象，应优先处理，注意失温及其他并发症。2. 应将病患移至无风处，并立即卧床休息，注意保暖，防止上呼吸道感染，同时严禁大量饮水。3. 若疼痛严重，可服用镇痛剂止痛。如果仍不能适应，则需降低高度，直到患者感到舒服或症状明显减轻之高度为止。一般而言，出现高原反应的患者降低至平地后，即可不治而愈。虽然如此，严重的患者仍需送医院处理。

三、小贴士：1. 在高原晚上睡觉喘不上气怎么办？高原缺氧影响通气，人们常常会感觉呼吸比较急迫、喘气厉害，睡不踏实，这种情况比较正常。建议在高原区晚上睡觉尽可能垫高头部或尝试坐着睡也可以，以便使呼吸顺畅一些。2. 刚上高原就吸氧好吗？首先，并不建议人们初入高原就急于吸氧，因为这样会影响人体对高原海拔以及气候条件适应性的及时建立，当然这适用于高原反应比较小的一类人。如果高原反应比较严重且身体虚弱，则建议及时吸氧，尤其是在夜间，因为这样有助于减轻人们的高原反应症状，获得良好的休息，保持体力。3. 高原皮肤如何何养？建议一定要在高原地区使用防晒指数较高的护肤产品，尤其是脸部的鼻子、颧骨、耳根部位更应涂抹充分，因为这些部位的皮肤比较细嫩，更易晒伤、脱皮。防晒霜可不能贪便宜，防晒系数大于15的为佳。防晒剂需涂抹一段时间与皮肤结合后，才能发挥最佳效果。旅行中难免会流汗，最好每隔一两小时涂一次。戴帽子很有必要，但别把帽子带得太紧，这样脑门很容易长豆豆。同时格外需要注意的就是嘴唇。在西藏，嘴唇是很容易开裂的。一定要准备唇膏。另外，保持心境平和是有

利于保持你的皮肤的；即便条件有时候比较困难，但是还是要多吃水果和蔬菜。保持皮肤好的另一个偏方是：晚上睡觉前一定要洗脸，早上起床最好不要洗脸。超过10天的长时间野外活动，如果没有良好的卫生条件，最好就不要洗脸，灰扑扑的一般对皮肤有保护作用，当然，涂一点酥油会效果更好。有点脏不怕，怕的是洗得太干净很容易晒脱皮的。

4. 高原上戴隐形眼镜行不行？戴隐形眼镜最需要注意的是清洁问题，如果高原地区有较大风沙，建议最好不戴。但隐形眼镜戴与不戴，与高原海拔关系不大。

5. 初到高原感觉发烧、耳背，正常吗？因为人们在高原的血压值较之在平原地区时会有所升高，所以身体感觉发热是正常的，一般在高原的体温会比平时正常体温高0.5至1℃，但如果在发热的同时还伴有身体的其他不适，就应及时到当地医院进行检查，如是由感冒引起的发烧，患者应迅速撤离至海拔较低的地方进行治疗。在高原地区出现耳背现象属于正常，这是由于身体缺氧造成的听力障碍。

6. 在高原上可以喝酒吗？建议在高原地区不要饮酒，尤其是40岁以上的中老年人，因为饮酒会加重人们心脏和血管的负荷，而且常常会加重高原反应，甚至诱发脑出血等心脑血管疾病的发作。

#### 四、其他健康事项

- 1、注意保暖，在出行时宜穿宽松、保暖的衣服。西藏的昼夜温差非常大，而且早、晚气温偏低。一般海拔每升高1000米，温度降低6℃，所以一定要注意保暖，即使在夏季也必须准备外套或毛衣，在阴暗的寺院殿堂里待时间长了也是很寒冷的。另外，保持身体的干燥也很重要。
- 2、高原强烈的阳光和紫外线会伤害你的眼睛，应准备太阳帽和墨镜。西藏有很多冰雪环境，冰雪地及水面会反射很强的太阳光，在阳光

灿烂的日子里将双眼直接暴露在这种环境中数小时，即可造成雪盲。所以，在雪线及以上地区活动时一定要带雪镜，或者至少是可以滤过紫外线的好的墨镜。雪盲会造成暂时性失明，轻微的症状是：对光线敏感不停眨眼，眼中似有沙子，疼痛，眼睛发红，不停的流泪。若发生雪盲，应以眼药水清洗眼睛，到黑暗处或以眼罩蒙住眼睛用冷毛巾冰镇，减少用眼，尽量休息。良好的休息和舒缓的环境能及时缓解雪盲的症状，但完全恢复通常须5~7天。

3、带一些鼻腔外用软膏和润喉片可缓解干燥带来的咽喉不适。

4、建议大家考虑带着以下药品：金施尔康、西洋参含片、阿司匹林、必理痛、牛黄解毒片、感冒灵、喉炎丸，止咳水、白花油、维他命C丸、胃药、纱布、眼药水及消炎药。建议准备大小各一个小型药盒，大的放在背囊里，小的随身带。

5、小心中暑。高原的阳光是很可怕的，尤其在夏天做长时间的户外活动的时候。因此高原户外旅行活动一定要备有清凉油、人丹之类的等，而且要多喝水。发现有人中暑，应尽快将其移至阴凉通风处，抬高头肩部半躺下，脱掉外衣用水湿润患者内衣，不停扇风并用冷毛巾擦拭患者身体使得患者的体温降低。患者清醒时，应给他补充水分。

出现低血糖怎么办？

1．无论是乘车还是游览观光，口袋里要备几粒糖果，巧克力、水果糖比较好。要按时吃早餐，一旦没有吃早餐或早餐吃得太少而在午餐前出现心慌、饥饿感，就马上吃几粒糖果，大约10至15分钟就会恢复正常。

2．如果有条件，可马上冲一杯浓的砂糖水喝，如是在旅途行进中，身上未携带糖果，可喝些含糖饮料或吃些其他食品，也能恢复正常，只是在时间上稍微慢一点。

3．如果旅伴出现低血糖并突然晕倒在地，应立即让

其平躺仰卧休息，松解其衣服扣子和裤腰带，让其服些浓糖水或甜饮料、果汁之类，一般都能很快缓解过来。假如采取上述各种措施均无法使低血糖症状消失，应考虑患有其他疾病，要毫不犹豫地送当地医院诊断治疗。腿脚出现浮肿怎么办？初到高原，人们也许会由于海拔高、行程过于紧张而出现腿脚浮肿的情况，此时不要惊慌，以下方法可以适当减少或舒缓浮肿的程度：1．要妥善安排旅游的时间和路线，不要赶得太紧，游完一个景点后要休息一会，注意劳逸结合。2．途中要注意体位的变化，站立和行走一段时间后，要坐一会或平躺一会，并把两腿跷起来。长时间坐车时，要把两腿抬高，便于腿脚的静脉血液回流。3．外出旅游需要长时间行走时，最好打上松紧合适的绑腿，或用宽布带在小腿上缠几圈，用别针固定住。4．每天旅游完以后，用热水烫脚，使脚部的血管扩张，便于血液回流。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)