

导游知识：旅游药箱之夏日旅游要特别注意保健 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/635/2021\\_2022\\_\\_E5\\_AF\\_BC\\_E6\\_B8\\_B8\\_E7\\_9F\\_A5\\_E8\\_c34\\_635076.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/635/2021_2022__E5_AF_BC_E6_B8_B8_E7_9F_A5_E8_c34_635076.htm) 暑假，给许多人带来旅游的机会，当你享受大自然的美好时光时，别忘了预防由此而来的旅游病。夏日阳光的紫外线辐射对人体皮肤有很大的伤害。为预防紫外线辐射病，外出旅游时一定要合理安排时间，尽可能避免午时外出，特别是炎热无风的天气更不要作野外旅游。尽量穿浅色、质薄、宽松、吸汗透气的长袖衫为好，身体裸露部分应涂上防晒霜。烈日下应戴上遮阳帽。太阳镜可避免强光对眼睛的刺激，也应戴上。大汗淋漓时应多饮含盐类和水溶性维生素的清凉饮料，以保持水分和盐类的代谢平衡。暑天旅游运动量不宜过大，要增加休息次数，随身带些药品备用。旅游时应涂上防晒用品，尽量少洗“日光浴”，因为过多的暴露在阳光下，会加快皮肤的老化，久而久之会使皮肤变得粗糙、松弛，出现血丝，容易患上皮肤癌。夏季气温高，排汗多，外出旅游最易发生中暑。那么，在夏季外出旅游时应怎样预防中暑呢？来源：考试大

**穿浅色衣服：**夏季外出旅游时应穿白色、浅色的或素色衣服，不宜穿黑色的或蓝色的衣服，因为白色、浅色或素色衣服吸热慢、散热快、穿着凉爽，不易中暑。

**戴隔热草帽：**编织草帽的原料多为空心的，有隔热作用。另外，草帽对阳光还有一定的遮挡作用。因此，夏季外出旅游最好戴一顶草帽，或者带上遮阳伞。

**中午要休息：**早晨空气新鲜，气候凉爽。因此，夏季外出旅游时，出发时间应该早些，到了中午就休息，下午三四点钟以后再继续进行旅游活动。

**多喝盐开水：**夏季高漫，出汗过多，体内

盐分减少，体内的渗透压就会失去平衡，从而出现中暑。而多喝些开水或盐茶水，可以补充体内失掉的盐分，从而防暑。带防暑药物：在旅游途中，容易遇到多变的气候，忽冷忽热的气候最易感冒，又闷又热的天气最易中暑。因此，夏季外出旅游时应带些防暑药物。如人丹、清凉油、万金油、风油精、十滴水、薄荷锭、霍香正气水等。一旦发生中暑，应将病人抬到阴凉通风处躺下休息，然后给病人解开衣扣，用冷水毛巾敷在病人的头部和颈部，并让病人服些人丹或十滴水。如果病人昏倒，可用手指掐压病人的人中穴或针刺双手十指指尖的十宣穴。当病人好转时再送往附近医院治疗。

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)