“双节”出游健康安全指南请收好

下周，中秋节和国庆节接连而至，我们也将迎来一个为期8天的超长假期。无论是京郊游、国内游，还是境外游，在享受美好休闲时光的同时，大家别忘了把健康安全放在第一位。根据往年的经验，每次长假期间或长假后，急诊都会迎来就医小高峰，因此应急总医院急诊科主任医师缪国斌整理了一份长假健康指南，希望为大家的假期游保驾护航。

着装 轻便宽松颜色鲜艳最适宜

国庆假期正值秋季，早晚温差较大，建议遵循以下几个着装原则。

透气吸汗别太厚 出门旅游应穿轻便、透气的衣物。因担心着凉而选择过厚的衣服，一旦白天气温升高或是登山时，身体出汗后毛孔打开，吹点凉风更易受凉引发感冒。另外旅游通常行路较久，所以建议穿柔软的运动鞋或平底鞋，尽量不要穿高跟鞋、新鞋或不合脚的鞋，以免让脚“受罪”，甚至导致摔伤或扭伤。

不穿紧身衣裤 中老年人在旅游途中，宜穿宽松舒适的衣裤，偏紧身的衣裤不但妨碍关节和肢体活动，还会摩擦皮肤，不利于血液循环，也不利于汗液的蒸发，对一些慢病患者的健康会造成影响。

暖色显眼安全 长途旅行时衣服的颜色也有讲究。相比冷色，暖色的服装更能激发人的积极情绪，拍照的视觉效果也更好。更重要的是，遇到突发情况时有利于暴露目标，方便同伴和救援人员寻找。所以，去爬山或到人烟稀少处时，不宜穿白色或黑色衣服，最好选择颜色鲜艳的衣服，安全系数更高一些。

饮食 为旅行打卡错过饭点不可取

长途旅行四处奔波，体力消耗大，容易造成身体疲劳，除了保证睡眠外，还要及时补充营养。因此，为了完成旅行打卡目标错过饭点的做法不可取。

随身携带零食 每天外出游玩时，可以随身携带一些诸如巧克力、糖果、小饼干、能量棒、话梅、葡萄干、坚果等体积小、不占地儿的食物，肚子饿了及时补充能量，以免血糖低给身体带来不适。

摄入充足水分 旅行活动量大，水分流失快，一定要及时补充水分，避免身体脱水或中暑。旅行包中应带上少量矿泉水、凉白开或牛奶等，切记不要在景区、山区喝生水，更不能直接饮用山泉水。

维生素和蛋白质不可少 不管是自驾游还是跟团游，在条件允许的情况下，要多摄入富含维生素的苹果、葡萄、香蕉、橘子、黄瓜、圣女果等。其中，橘子含有大量维生素C，香蕉富含各种维生素和膳食纤维，饿了还能充饥。同时，建议多吃鸡蛋、鱼、牛奶、豆制品等补充蛋白质。

谨防食物中毒 旅行中注意补充营养，更要注意饮食卫生，防止“病从口入”。尤其是在海边城市食用海鲜产品时，一定要挑干净新鲜的食用，防止食物中毒。吃海鲜时和吃完海鲜后，切记不要饮用冰啤酒、冰水，以防腹泻。

保健 高原旅游建议先测心肺功能

旅行目的地，必定风景优美，然而有的人可能无福消受，或是不得不与之保持距离。比如，有哮喘病史或有过敏体质的人应远离自然界中的植物，不要用手直接触摸花草，最好戴上口罩、手套等加以防护；患有严重心血管疾病、严重高血压、严重心律失常的人千万不要去高原旅游，因为随着海拔的增高，气压、气温及氧气压会大大降低，容易引发意外。如果选择去高原旅行，建议出行前做个心肺功能测试。心肌缺血、心律失常、胸闷早搏的人群，不建议选择登山游玩项目，也不建议去西藏、青海等高海拔地区旅行。此外，海边空气湿度大，且空气中钠离子含量较高，有风湿病、糖尿病、心脏病的人群去海边旅游需慎重，可视个人情况询问主治医生的具体建议。

秋季还是流感、诺如等传染病的高发季节，出行别忘备好消毒湿巾，到达住宿的酒店或民宿时建议先开窗通风至少1小时，重点对马桶、洗漱池、门把手、桌椅、床等接触较多的物品进行消毒，旅途中也谨记少摸多看、勤洗手的原则，尤其是带孩子旅游的家庭。

如到境外旅游，为预防一些特定传染疾病，建议在出发前根据目的地的实际需要注射必要的预防针，如流感疫苗、乙肝疫苗、破伤风疫苗，以及服用防疟疾药物等。有境外旅游计划者，建议提前了解当地的气候和环境卫生，做好行前功课，同时携带一些常备药物，如晕车药、抗过敏药、肠胃药等，以备不时之需。

交通 长途乘车适当活动以防栓塞

较长时间乘坐汽车、高铁或飞机，可能出现全身酸痛、下肢浮肿等症状，建议在保证安全的前提下时常起身稍作活动，或者交替对小腿、颈部及腰背轻压按摩，减少久坐后引发的不适，最重要的是这样可以降低静脉栓塞的发生风险。因此，特别提醒缺血性心脏病、高血压患者：长时间坐姿易造成下肢血管栓塞，如进展为肺栓塞可导致猝死，务必要适当起身活动。

每当飞机起降时，耳鸣、耳塞或晕眩感明显的人，建议吃一粒口香糖或薄荷糖，咀嚼动作可以减轻这类不适感。患有重感冒、听力障碍等疾病的患者，在出行前应先找医生进行治疗，以免加重病情出现意外。

另外，如果需要服用晕车药的话，建议在乘车前半小时服用，这样才能起到最佳效果。还有一个预防晕车的小妙招是带个橘子，乘车途中尽量减少头部活动，尤其是不要看手机，头晕时闻闻橘子的香味，能有效避免晕车和呕吐。

天气 遇雷雨天气尽快撤离危险地带

旅游途中如果遇到雷雨天气，不要犹豫，应立即撤离危险地带。

当遭遇雷雨时，如果在山区，应立即下山，不要停留在山顶、山坡、山腰等地；不要靠近高压电线和孤立的高楼、大树等；不要停留在户外空旷处，更不能站在大树下避雨，因为在空旷处和大树下都可能成为雷击的重点目标。因此，如当地气象部门预报有雷雨时，就不要再安排山区的旅游行程了。

驾驶车辆在低洼积水处熄火时，不要尝试再次启动，应离开车辆到高处呼叫并等候救援。打雷时不要接打手机、不要拍照，如无必要应关闭手机，因为手机信号会引来电流。

户外旅行发现有人遭遇雷击，该如何施救呢？首先，在保证自身安全的情况下迅速将伤者转移到能避开雷电的地方。如果伤者遭受雷击后衣服起火，应马上让其躺下，避免火焰伤及面部，并采取往伤者身上泼水、用厚外衣和毯子包裹身体等方法来扑灭火焰，同时拨打“120”急救电话等待救援。

遭遇雷击的人除了被灼伤外，还可能出现心跳和呼吸骤停的假死现象，此时应采取3步急救法：1.使伤者躺平，解开其衣服扣子；2.立即进行胸外心脏按压30次（频率100—120次/分，深度5—6cm）；3.口对口进行人工呼吸2次（每次大于1秒钟）。如果没有成功，重复进行胸外心脏按压和人工呼吸，坚持到急救人员到达现场。

延伸阅读 重点人群旅行小贴士

孕妇 避免吃生冷食物，以免造成消化不良、腹泻等不适，可以自备矿泉水，但千万不要饮用标明“用碘帮助纯化”的水，这种水喝了易造成碘储积。孕妇出发前，建议咨询产检医生明确旅行中的注意事项，并携带对怀孕安全的抗腹泻药和综合维生素药剂。乘坐飞机、高铁时，尽量选择离卫生间最近的位置，因为孕妇容易尿频。

老人 长途旅行前最好去医院做个全面体检，了解身体情况，做到心中有数。除了携带平时服用的降压药、降糖药等慢病药物外，还要备上感冒、腹泻、止痛类药物，尤其是速效救心丸、硝酸甘油等急救药。秋季早晚温差大，老年人免疫力较低，出行要带上一件外套，根据天气变化及时增减衣物。

儿童 孩子运动量大，家长要给孩子选一双好穿、方便跑跳的鞋子，同时孩子新陈代谢快，爱出汗，穿衣服不宜过多过厚。户外的一些景观设置会拉电线、电缆，经过长期风吹日晒，有些电线和电缆会老化，存在触电风险，家长一定要叮嘱孩子不要用手触碰。

本报综合消息

解决这三个问题 假期才能玩得好

进入9月后也就逐渐进入国庆假期的旅游出行预订高峰。今年连上中秋节，国庆假期成为年内最长的法定节假日，旅游出行需求一路上扬，持续高涨，将继续接棒暑期旅游市场的火爆。

根据中国旅游研究院的测算，今年暑期全国国内旅游人数达18.39亿人次，实现国内旅游收入1.21万亿元。然而，纷至沓来的游客也暴露出了暑期旅游市场的短板，比如门票预约难、强制消费、研学产品不规范等，引发了外界广泛关注。中秋国庆黄金周在即，旅游市场能否从中吸取经验和教训，扬长补短，接稳暑期旺季递来的接力棒？

记者从飞猪获悉，截至目前，国庆节假期的国内游产品预订量同比去年增长近6倍，出境游产品预订量同比去年增长超20倍。6人游定制旅行也表示，目前国庆假期的订单，再次超过2019年同期。其中国内游全面反超，达到2019年的3倍，出境游已经恢复至80%。

作为今年下半年最后一个公众假期，国庆黄金周有望成为游客全年最舍得做旅游消费的一个时间节点，旅游预算集中释放。广之旅结合其对国庆出游市场所做的调查问卷数据，预计今年国庆黄金周国内游市场平均客单价将有望突破5000元/人，创近年来的新高。

问题1
门票成稀缺资源旅行社熬夜抢票

深夜，导游小李与同事仍守在公司电脑前，紧张等待景区于0点开票的那一刻。由于暑期景区门票资源紧张，小李所在的旅行社不得不24小时轮流派大量工作人员驻扎在电脑前，随时刷新抢票。购票成功后，大家还要熬到凌晨两、三点整理门票名单，将买到票的游客和没买到票的游客分别列入不同的旅游团。

今年暑期，旅游业“爆了”。根据中国旅游研究院的测算，今年暑期全国国内旅游人数达18.39亿人次，实现国内旅游收入1.21万亿元。北京、河北、河南、江苏、山东、安徽等地跨省出游量居全国前列，合计占比达35.78%，创历史新高。中国国家铁路集团数据显示，暑期全国铁路日均开行旅客列车同比2019年增长18.9%。民航局数据显示，7月旅客运输量较2019年同期增长5.3%，创民航月度旅客运输量历史新高。产业景气由交通、住宿、餐饮等为代表的上游业态向购物、娱乐为代表的下游业态全面扩散。各地住宿设施入住率和结算价格齐升。携程平台暑期北京酒店均价较2019年增长约5成。

然而，蜂拥而至的游客也带来了新的问题。在业内人士看来，首当其冲的便是门票。尚游汇文旅董事长钟晖告诉记者，暑期北京旅游市场最突出的问题是门票预约，尤其是故宫、国博、广场升降旗等处尤为突出。记者也曾试图预约故宫门票，发现近一周均显示约满。而在7月，据平安北京消息，9名倒卖国博门票人员被北京警方处理，依法刑事拘留6人，行政处罚3人。

7月14日，国家文物局发布《关于加强博物馆暑期等节假日开放服务工作的通知》，提出强化服务供给，重点场馆、热门场馆应根据实际情况，通过适当延长开放时间等方式，更大限度满足公众参观需求；完善预约机制，各地博物馆要因地制宜、科学研判，合理实施预约、限流、错峰等机制，优化调整门票预约制度，切忌“一刀切”等要求。

问题2
强制购物“老题新问”如何根治？

在云南游客则遇到其他问题。消费者李梦告诉记者，此前与家人在云南跟团旅游时，曾被导游带去强制消费。全国类似案例并不在少数。7月11日，西双版纳“游客拒参加自费项目和购物与导游发生争执”引发关注，后涉事旅行社与游客达成和解；7月12日，“丽江通报女子跟团旅游车上睡觉被叫停”登上微博热搜，涉事人员张某被责令改正并处十万元罚款；9月2日，杭州市文化广电旅游局发布通报，就8月31日发生的“游客拒绝强制消费被导游赶下车”一事，对涉事旅行社处罚款5万元，并处停业整顿30天，涉事导游杨某处罚款2万元，并处暂扣导游证30天。

北京联合大学旅游发展研究院研究员、旅游产业经济研究所所长张金山表示：“今年以来旅游市场快速恢复，旅游行业应该紧抓机遇，促进和保障旅游市场的快速复苏发展。在旅游市场快速恢复扩大的过程中，出现的旅游市场秩序问题关键还是需要通过并依靠法治化的手段解决。”“导游薪资缺乏保障，没有社保，收入与旅游团的购物等息息相关，甚至还有可能自己贴钱。虽然这个问题需要很长时间来解决，但也是行业必须面对的问题。”

问题3
研学游成“爆款”，是不是智商税？

研学旅游无疑是今年旅游复苏后的“爆款”。据携程数据，今年暑期研学游报名人次较去年翻2倍。国内北京、内蒙古、青海、甘肃、四川的研学产品销量排名靠前。历史人文、科学探索、亲近自然品类订单数较2019年都有大幅度增长。今年北京一地的研学产品上线数量是去年的1.8倍，北京游学、研学产品报名人次相较2020年前增长近2倍。

随着研学走热，相关乱象也层出不穷。有游客抱怨，所谓清华北大参观行程，由于没有参观名额，结果就是和其他旅游团挤在一起，在门口合个影而已。而在7月24日，北京大学发布《校友预约入校违规情况通报》公告称，一支名为“北大金秋暑期定制课”的校外研学团队，由部分校友通过预约同行人员的方式，拆分预约139名学员入校。每人收费10800元，合计收费约150万元。

价格虚高、产品同质化、质量良莠不齐……研学市场相关乱象也引发了外界热议。携程游学华东业务负责人李倩表示，近年来研学游竞争开始“内卷”资源，造成产品溢价过高，忽视了研学游本身的意义与初心。另外人才也成为制约研学产品发展的一大痛点。

针对暑期研学旅游，教育部也于7月发布《关于做好2023年中小学暑期安全工作的通知》，督促家长切实履行好监护责任，理性看待、慎重选择夏令营、研学、游学和校外培训，防止侵害学生合法权益、危害身心健康事件发生。本报综合消息