

现代人健康系列丛书——都市人系列

现代休闲方式与健康

主 编 王 兮 侯安继

副主编 余安怀

编 者 张永喜

武 汉 大 学 出 版 社

前 言

高速发展的信息时代使我们这个社会已经变得丰富多彩，我们每天都在面临着多种机遇的诱惑，迎接着前所未有的挑战。我们需要不断地汲取知识的营养，以丰富我们的智慧，提高我们的才干，进而开拓我们的事业，这是每个追求成功的现代人的期望。但是，人们常常忽视了一个很重要的问题，即上述一切的前提，是您必须拥有一个健康的身体。失去了健康的根基，理想的大厦必将轰然倒下。从这个角度来说，任何知识都比不上关于您身心健康知识更加重要，因为您只有掌握了足够的健康知识，您才能懂得怎样去保养身体，怎样使自己保持最佳的状态，以给您美好的生活提供强有力的保证。可是，您对自身疾病的防治知识又掌握了多少呢？

《现代人健康系列丛书》正是基于上述认识而编撰的一套大型医学知识普及型读物，它为广大读者提供了大量有关健康的生活常识和指导疾病防治的医学知识。本套丛书目前包括 20

分册，以后根据需要将更新、完善和扩充。丛书的编者均为奋斗在医学世界前沿和掌握最新医学动态的年轻医学博士和医学硕士等。并且有数位知名的专家教授进行指导，最大可能地保证了丛书的准确性。写作上统一采取问答的形式，简明扼要、深入浅出、通俗易懂。

本套丛书与类似科普读物相比较，最大的特点就是取材新颖，内容很贴近现代生活，特别是现代都市人的生活。其中包括现在一些已经成为社会关注的热点的现代都市人的健康问题，特别是一些关于亚健康状态、过劳死等，现代社会出现的新的职业病如空调病、电脑病、现代富贵病等时见报端的疾病知识的介绍。这些知识和时代的步伐保持一致，具有现时的指导意义。

保持健康，给生命加油！我们认真而艰辛地编撰的这套丛书，如果能对您摆脱身心的疲惫，快乐健康地享受美好的现代生活有所裨益，将是我们莫大的欣慰。当然，由于水平有限以及限于时间，难免会出现疏漏、不足，甚至错误的地方，欢迎读者批评指正。以利于再版时更加完美。

丛书编委会

2002 年 6 月

序

健康，是人类追求的永恒主题，没有健康，人类便失去了生存的价值。快节奏、高效率的工作；紧张、无规律的生活方式；生活环境的恶化和空气污染、水污染、食品污染等等，越来越影响着现代人的健康，使机体免疫功能下降，各组织器官功能失调，导致身心俱疲而引发各种各样的现代生活方式病，也被称为现代文明病。

人类把刚刚迈进的 21 世纪，称为健康长寿的世纪，对此人们寄予很多美好的梦想和殷切的期望。要想实现健康长寿的目标，除了依靠生命科学的突破外，同样需要人们在自我保健的观念上有所创新。在医学领域内需要医疗技术的“高”、“精”、“尖”，但更需要踏踏实实地做一些医学知识的宣传和普及工作，切实提高人们的健康知识水平和自我保健能力。只有当人们自觉采取有益于健康的行为，树立健康的生活方式，防病于未然才能达到健康长寿的

目标。

这套由王兮和侯安继教授主编的，由全国优秀出版社武汉大学出版社出版的《现代人健康系列丛书》取材新颖，内容很贴近现代生活尤其是现代都市人生活中有关健康的方方面面。其中包括一些正在成为社会关注热点如“亚健康”、“过劳死”等现代病的防治知识的介绍，这些在市面上的各类医学科普读物中几乎没有涉及。对于大多数读者来说，本套丛书将对于现代人的防病、治病和恢复健康等方面起着积极的指导作用。对于大多数读者来说，本套丛书开卷有益，你可以从中汲取许多维护自身健康、纠治亚健康，预防现代生活中各种常见疾病发生、发展的有益知识和方法，实在是值得一读！

编者

2002 年 6 月

目 录

娱乐休闲

1. 什么叫休闲？	3
2. 现代休闲方式有哪些？	4
3. 现代休闲方式与健康有何关系？	4
4. 音乐的妙用	5
5. 音乐与健康的关系	5
6. 欣赏音乐的途径	6
7. 常见的音乐类型	7
8. 听音乐会应该何时鼓掌？	11
9. 儿童什么时候开始学钢琴好？	12
10. 跳棋——老少皆宜的游戏	13
11. 怎样下好跳棋？	14
12. 中国象棋	15
13. 桥牌的基本玩法	20
14. 麻将——中国最大众化的游戏	24
15. 书法、作画与现代休闲	28
16. 诗歌——语言的艺术	29
17. 钓鱼与现代人的身心健康	30
18. 栽花能给人们带来哪些好处？	31

19. 赏鸟	32
20. 现代舞蹈	32
21. 彩票	34
22. 玩游戏为什么吸引人？	40
23. 玩电子游戏会染上不良习性	41

网络娱乐与健康

24. 上网女孩美容法	45
25. 电脑操作者应如何饮食？	46
26. 过度使用电脑会形成哪些 不良卫生习惯？	47
27. 什么是“网络信息过劳症”？	49
28. 什么是“电脑脸”？	50
29. 怎样预防“电脑脸”？	51
30. 精神病与因特网	51
31. 上网冲浪会患哪些疾病？	52
32. 因特网痴迷症有什么表现？	53
33. 电脑躁狂症有什么症状？	54
34. 什么是“腕管综合症”？	54
35. 如何防治腕管综合症？	55
36. 怎样预防电脑的负面影响？	56
37. 家庭使用电脑要注意什么？	58
38. 操作电脑怎样做好眼睛保健？	59
39. 为什么幼儿不宜玩电脑？	61
40. 电脑对儿童心理健康有什么影响？	61

假日休闲

41. 野营	67
42. 野餐烧烤	67
43. 温泉浴	68
44. 冷水浴	69
45. 日光浴	70

运动休闲

46. 什么是轮滑运动？	75
47. 轮滑运动的特点是什么？	76
48. 轮滑运动的现状	76
49. 如何玩轮滑？	78
50. 轮滑分几种？	80
51. 徒步妙处多	80
52. 徒步行走有哪些技巧？	81
53. 如何使用帐篷？	82
54. 防潮垫的使用	83
55. 背包的使用	83
56. 睡袋的使用	84

蹦极运动——现代运动、

休闲新时尚

57. 蹦极跳的历史	87
58. 蹦极跳的益处有哪些？	88

59. 关于太极拳起源的几种说法	88
60. 什么是 HASH 运动？	90
61. HASH 活动起源于哪里？	90
62. 你了解保龄球吗？	92
63. 保龄球基本打法	93
64. 打保龄球要注意的基本礼仪有哪些？ ...	94
65. 飞镖运动简介	95
66. 飞镖的计分	95
67. 飞镖盘的选购	96
68. 飞镖的选择	96
69. 飞镖盘的安置	97
70. 玩飞镖要注意安全	98
71. 为什么要玩自行车？	98
72. 重新认识自行车	99
73. 中国的自行车特点是什么？	99
74. 自行车运动的分类	100
75. 自行车攀爬运动	101
76. 什么是自行车攀爬？	101
77. 什么是自行车高山速降（DH）？	102
78. DH 运动员需有哪些装备？	103
79. DH 车有何讲究？	104
80. 什么是平地花式自行车（BMX）？	104
81. 将来的 BMX 会如何发展？	105
82. 自行车材质分类	106
83. 山地车可以分为几类？	107

84. 自行车道路的选择	107
85. 骑车的技术	108
86. 怎样掌握骑车速度？	108
87. 戴头盔要防颈椎病	109
88. 自行车病有什么症状？	110
89. 什么是摩托车综合征？	111
90. 骑摩托车的保护措施	112

登山运动——勇敢者的天堂

91. 登山运动的产生	117
92. 登山运动的发展	118
93. 世界登山史上的伟大奇迹	119
94. “技术登山运动”的开创	120
95. 攀冰运动	120
96. 攀冰运动的基本技巧	121
97. 攀岩技术的历史	123
98. 攀岩的基本技巧有哪些？	124
99. 哪些人适合潜水？	127
100. 哪些病患者不适合从事潜水运动？	127
101. 浮潜与水肺潜水的差异是什么？	128
102. 什么叫绝对压力？	128
103. 水中视觉与听觉的变化有哪些？	128
104. 耳压的平衡	129

旅 游 休 闲

105. 旅游饮食应注意什么？	133
106. 怎样找旅馆？	133
107. 旅馆、酒店的选择	134
108. 住宿登记须知	135
109. 住宿要注意安全	135
110. 青年旅馆的由来	136
111. 中国的国际青年旅馆	136
112. 青年旅馆在中国的地址	137
113. 入住青年旅馆有何要求？	139
114. 怎样成为青年旅馆的会员？	140
115. 如何申办 IYHF 卡入住青年旅馆？ ...	141
116. 如何成为 IYHF 会员？	141
117. 入住青年旅馆注意事项	141
118. 自驾车外出旅游有什么好处？	142
119. 驾车旅游应注意哪些问题？	142
120. 自驾车旅游必备清单	144
121. 驾车出游三大注意	145
122. 全家出游选什么交通工具？	146
123. 乘坐长途车常识	148
124. 飞机对空中旅行者的身体有什么 影响？	149
125. 高血压者乘飞机应注意哪些？	151
126. 何为“经济舱综合征”？	153

127.	怎样预防“经济舱综合症”？	154
128.	哪些人不宜乘坐飞机？	155
129.	乘坐火车，躺下后头部朝哪个方向 最妥？	157
130.	旅游莫搭五种顺风车	157
131.	旅游购物四大秘诀	159
132.	旅游期间应注意腹泻问题	160
133.	旅游疾病与处理	162
134.	什么是旅游者腹泻？	164
135.	旅游者怎样预防腹泻？	165
136.	旅游时发生腹泻怎么办呢？	165
137.	女性出门护肤必备哪些用品？	166
138.	毒蛇咬伤紧急处理办法	167
139.	森林旅游十注意	168
140.	路边的野花不要采	170
141.	春季旅游注意事项	171
142.	夏季旅游注意事项	172
143.	游山玩水，走路要诀	174
144.	野外出游如何选择鞋袜？	175
145.	旅游小处应注意	177
146.	旅游意外保险的赔偿范围	177
147.	随团旅游者有哪些权利？	182
148.	出国旅行的3种必要证件	183

健 康 生 活

149. 牺牲睡眠时间并不能节约时间 189
150. 合适的睡眠时间 189
151. 怎样才能保证良好的睡眠？ 190
152. 情绪与健康有什么关系？ 191
153. 怎样培养良好的情绪？ 192
154. 要重视劳娱结合 193
155. 脑力劳动者的疲劳是怎样形成的？ 194
156. 脑力劳动者怎样消除疲劳？ 194
157. 体力劳动者疲劳的原因是什么？ 195
158. 体力劳动者怎样预防疲劳？ 196
159. 怎样做到劳逸结合、有张有弛？ 197

手机与现代生活

160. 怎样购买正品手机？ 201
161. 如何使用短消息发送服务？ 202
162. 短消息发送服务如何计费？ 202
163. 语音信箱是否也可以发问候语？ 203
164. 使用语音信箱服务如何计费？ 203
165. 如何使用语音信箱 203
166. 手机保密性能知多少？ 204
167. SIM 卡在保证系统的安全保密方面有何
功能？ 204
168. 我国 GSM 网特点是什么？ 206

169.	手机“#”字键用途	206
170.	时尚女孩如何购买称心如意的手机？	208
171.	你了解手机“Low Battery”的意思吗？	210
172.	手机接收能力好对身体有伤害吗？	211
173.	如何辨别移动电话电池的真伪？	212
174.	怎样使用手机最有利于健康？	213
175.	哪些人不宜使用手机？	215
176.	手机挂在胸前有何危害？	216
177.	手机电磁波何时最强？	217
178.	手机可影响记忆力吗？	218

汽车与现代生活

179.	汽车消费贷款	221
180.	消费贷款对象	221
181.	贷款的期限和利率	221
182.	汽车贷款的方式有哪些？	222
183.	汽车售价主要包括哪些内容？	223
184.	汽车价格是如何确定的？	224
185.	高级小轿车、高级吉普车和高级旅游车的划分标准是什么？	224
186.	什么是拼装汽车？	225
187.	新款经济型轿车的特征是什么？	226
188.	汽车的固定费用及变动开支两项包括	

哪些？	227
189. 当前购买汽车应防止哪些假冒欺骗行为？	228
190. 女士购车指南	229
191. 如何选择车型？	230
192. 买国产汽车还是进口汽车？	232
193. 如何挑选汽车颜色？	232
194. 汽车视认性	234
195. 购买新车需几步？	235
196. 如何选购二手车？	238
197. “养活”一辆轿车需花多少钱？	240
198. 家用汽车怎样投保？	242
199. 车丢了，怎样快速索赔？	244
200. 初学驾驶有哪些原则？	245
201. 女性驾车应注意什么？	246
202. 双休日驾车六戒	247
203. 准妈妈驾车应注意什么？	249
204. 下雨天驾车怎样保证视野清晰？	250
205. 热天开车要注意什么？	251
206. 驾车节油有诀窍	253
207. 新手行车要注意安全	254
208. 夜间行车应注意什么？	256
209. 冰雪路行车“十防”	257
210. 洗车有误区	260
211. 冬季开汽车注意什么？	261

212. 汽车报废标准有哪些？ 263
213. 汽车司机易发哪些疾病？ 264
214. 汽车司机应防病治病 265
215. 怎么预防交通事故？ 266

娱乐休闲

1. 什么叫休闲？

休闲是一种休息。它是使人消除疲劳、恢复体力最有效和最符合生理要求的方法。合理的休闲，是精力的源泉，健康的保证。有些人总认为休闲就是怡然自得、无所事事，所以往往所寻求到的不是真正有效的休闲，而是一种消极的休闲。人的身体每一个活动，在大脑皮层里都有一个相应的兴奋点，由这个兴奋点出发，通过神经来支配肌肉活动。大脑皮层里某一个点如果长时间地兴奋，就要转为抑制的状态。那时它所支配的肌肉就失去活动的能力，大脑皮层里这种抑制现象还会逐渐扩散，从而引起全身的工作能力下降，以致精神恍惚，这就是一种疲劳现象。倘若长期如此，还可能引起神经系统功能紊乱，导致失眠、神经衰弱等症。为了预防过早出现疲劳，我们工作或活动最好不要太单一化，以防止大脑皮层里的某一点长时间地兴奋下去。如果让两种以上的活动形式不断地轮换，让大脑皮层里有几个点出现兴奋与抑制的交替，这样疲劳就会延缓发生。在工作之余的休闲就具有这种作用。

2. 现代休闲方式有哪些？

现代休闲方式多种多样。为生存需要的休闲，是以满足有充沛的体力为生活、再生产和维持生命必需的健康条件而休，包括运动休闲等。为享乐需要的休闲，是以达到身心愉悦、追求快乐的心理需要和生理惬意，享受生活乐趣而寻求休闲，包括生活休闲、旅游休闲等。为人类自身发展需要的休闲，则是以追求社会交往需要、地位需要、被人尊敬需要、求知需要、创造需要、自我实现需要而通过休闲活动感受生命价值，如休闲运动等。

3. 现代休闲方式与健康有何关系？

休闲是生命活动的需要，是生理需要，是享受的需要和发展需要的综合体现。随着社会发展，现代人为建造、完善生命过程，感受生活的价值，需要休闲，为讲究高雅情趣、享受生活乐趣，提高生命质量，更需要休闲。人们越来越认识到，提高生活质量，健康是关键，而健康包含着身体的建造、心灵的修炼，使身心达到生理上、心理上、社会适应上的完好状

态。为了追求健康，需要休闲。

4. 音乐的妙用

音乐不仅能陶情养性，调节人们的精神生活，且能使人容貌增辉，令疾患祛除。一首节奏明快的乐曲，可以增强肌肉的力量，一首音调和谐、节奏徐缓的乐曲，可使人呼吸平稳，脉搏有节奏；而优雅动听的歌曲或圆润悦耳的器乐曲，则可以调节植物神经，帮助大脑休息，以消除疲劳。

5. 音乐与健康的关系

轻柔悦耳的音乐能使人感到明朗欢乐、轻快活泼，从而激发人们去追求美好事物的热情和意志。优美动听的音乐传入大脑后，能很好地刺激人体的神经系统，调节人体各方面的生理功能，并使人体分泌出有益于健康的生化物质，促进胃肠有规则的蠕动，对心血管系统和消化系统都有良好的影响。幼儿常听音乐能促进智力的发展。医学专家经研究表明，对老年人播放优美悦耳的音乐，不仅能推迟大脑的衰老，而且还能恢复记忆力。

当人们欣赏音乐的时候，具有不同特点的

音乐作用于人，会使人的感觉器官直至大脑和神经系统产生不同的反射作用。这种反射作用，一方面受发声体的质量制约，如旋律的优劣、力度、节奏、音色及音量等的差别；另一方面又受听音乐的人大脑所具有的特点制约，如反应的快慢、理解能力、聪颖的程度、思想趣味、艺术修养的高低等。于是音乐的音响会通过大脑与神经系统影响到人的整体。也就是说，人的有机体作为一个整体，总是全面地参与对音乐刺激的反应。优美的音乐，能使人的大脑皮层松弛，同时产生新的“兴奋灶”，这“兴奋灶”常常使人引起愉快、舒适、欢乐的情感，并推动内脏及膈肌的感觉，有益于人的内脏与躯体功能得到调节。有的科学家对爱好音乐的家庭做过调查，结果表明，经常欣赏古典音乐的家庭，其成员都相处得和睦，彬彬有礼，经常欣赏浪漫派音乐的家庭，其成员性格热情，思想活跃。音乐之所以能给人以艺术享受，就是因为音乐与人的身心健康是密切相关的。

6. 欣赏音乐的途径

欣赏音乐的途径随时代的进步层出不穷，具体途径有以下几种：

(1) 有声出版物 如唱片、录音带及 CD 等。

(2) 广播 广播电台播放的音乐节目是欣赏音乐的又一廉价方式。各种电台和多样化的节目，可以让人拥有一座音乐宝库，而且主持人详尽的音乐知识、背景资料介绍，又成为欣赏音乐的最佳指南。

(3) 电视 电视是另一欣赏音乐的良好途径，它不仅能使人得到听觉享受，更可以目睹表演者演奏时的激情表演，让人除了能从演奏者诠释音乐时的动作表演，还能领悟到作曲家的创作意境。

(4) 音乐会现场 欣赏音乐的最佳途径，莫过于在音乐会现场亲耳聆听名家、大师演奏了。(5) Internet，多媒体等。

7. 常见的音乐类型

(1) 交响乐

交响乐——指由几个乐章，至少其一曲为奏鸣曲式者构成一体的大型乐曲。为避免混淆，亦多译作交响曲。交响曲的本质是非标题的。几个乐章合起来，方能表现一个完整的乐意。然而乐意，并不是故事。交响乐第一乐章多为活泼快板奏鸣曲式，擅长发现适度戏剧性

内容；第二乐章则为慢板或以变奏曲式，或以节略展开部之奏鸣曲式等，以示抒情性；第三乐章为复三部曲式。

（2）爵士乐

爵士乐（Jazz Music）——1870年美国南北战争之后，黑人取得了一定的社会权利，这使得他们有可能把非洲那富有感染力的旋律和复杂节奏的音乐以及即兴的演唱和欧洲的乐制结合起来。其最早的产物是在正常拍子上进行的高度装饰性旋律的田野号子和自由化旋律的灵歌。这二者都是基于五声音阶的民歌又合成新的形式——日后成为形成爵士乐的重要因素之一——布鲁斯。黑人音乐的流行，使白人都有兴趣以所谓“墨面表演”的方式模仿他们的音乐。在新奥尔良还出现了由小号、长号、大号以及黑管和鼓组成的大街乐队，他们又把这一切与黑人的复杂节奏的舞步结合起来，逐渐形成了爵士乐。

（3）摇滚乐

摇滚乐（Rock & Roll）源于美国。第二次世界大战后，美国社会发生了很大的变化，在安定、温饱的环境中成长的一代美国青少年，开始对舒适、漫无目的的生活产生质疑，他们开始怀疑生活的真实性，怀疑像梦一样的电影及歌曲。20世纪50年代，流行乐团开始

演奏一类充满节奏感，令人亢奋的歌曲，博得年轻人的青睐，这种新音乐迅速传遍全国，这就是所谓的摇滚乐。

(4) 重金属摇滚

重金属摇滚颇近似硬摇滚，二者界限十分细微，彼此都以巨大的音量、打击的节奏和迫人的音感见长。硬摇滚的历史更悠久一些，它直接源于“节奏”与蓝调，它常用刺耳的声音，唱出快节奏的旋律。对于早期的硬摇滚歌迷来说，20世纪60年代后期电子乐器的加入，才使其延伸成为重金属摇滚。重金属摇滚歌曲整体结构不受任何清规戒律的束缚。为了追求剧烈刺激的效果，采用了电子合成器，音响强烈、火爆，键盘乐器、女声部与弦乐组的音色显得格外突出。演奏者不采用纯净、明亮的音质，而热心于追求那极端剧烈的刺激性的效果。演技要求很高，特别是演奏独奏华彩乐段的乐手，更需具备超群的技艺。这些打破或减弱了硬摇滚的艺术情趣，冲淡了歌词的意义和节奏的韵律。

(5) 民谣摇滚

民谣摇滚（Folk Rock）——与其他各种类型的摇滚乐最大的不同点是：民谣摇滚有一个诞生纪念日，那是1965年的夏天，鲍布狄在纽波特民谣节的表演中，首次放弃了空心吉

他，而以电吉他代替伴奏，他是被台下的观众嘘下台去的，因为对于只欣赏纯净的民歌的观众来说，电吉他是太大逆不道了。想要用定义来解说民谣摇滚是很困难的，因为它并没有什么固定的节拍或形态。他们多半把他们唱出的歌，看成一种工具，用来检验人生百态。他们在歌曲中，诉说自己的经验，表达自己的感情，描绘自己的感情，歌词中内容转换，而曲子则大都较为柔缓。

（6）通俗音乐

通俗音乐（Popular Music）——把专业音乐创作的作品称为“严肃音乐”，把不表现重大体裁和思想内容的作品称为轻音乐，习惯上人们把通俗易懂、情调轻松的音乐，例如小斯特劳斯的那些圆舞曲等归属这个名词之下。以后，爵士乐、摇滚乐团、轻歌剧情、迪斯科等层出不穷的群众性的歌舞形式愈来愈多，而这些音乐虽然带有自娱的色彩，但有时亦有针砭时事，抨击现实的作品，原先的轻音乐的概念很难把这些都涵盖进去，有一些媒介把这些都称为流行音乐，但这样就混淆了深受群众热爱的古典音乐与这些音乐的界线。现在，理论家们一般都用通俗音乐一词概括这些音乐现象。

8. 听音乐会应该何时鼓掌？

相信这个问题对很多刚刚接触古典音乐的朋友来说，是一个很头痛的问题。其实要解决这个问题，有一个既简单又保险的方法，那就是等到别人鼓掌的时候再鼓掌。

当然，这只是一时的权宜之计，要想真正地解决这个问题，我们还需要了解一些关于古典音乐的小知识。

一般说来，鼓掌的恰当时机应该是在整首乐曲结束时，而不是各乐章的间歇中。所以我们应该知道不同类型的乐曲通常由几个乐章组成。

(1) 协奏曲 (Concerto) 由一件独奏乐器或一组乐器在乐队伴奏下进行演奏的乐曲。音乐会上经常演出的有柴可夫斯基钢琴协奏曲、门德尔松小提琴协奏曲以及中国的小提琴协奏曲梁祝和钢琴协奏曲黄河等。在西方古典音乐中，协奏曲通常由三个乐章组成，每个乐章之间有短暂的间歇（千万不要在这时鼓掌，这样会破坏音乐的气氛，同时别人也会觉得你很老土），三个乐章的速度分别为快—慢—快。

(2) 交响乐 (Symphony) 为管弦乐队而作的、构思宏伟复杂的管弦乐作品。一部交响

乐通常由四个乐章组成，各乐章之间形成情绪和速度上的对比，一般结构为快—慢—舞曲节奏—快。脍炙人口的作品有贝多芬第五交响乐（命运）、德沃夏克第九交响乐（自新大陆）等。

（3）小型乐曲（Piece）耳熟能详的乐曲都属于这个范畴，例如拉德斯基进行曲、雷电波尔卡、春节序曲，等等，这类乐曲的特点是短小精悍、一气呵成，中间没有间歇。

如果知道一首曲子包括几个乐章，并对每个乐章的“风格”都知其一个概貌的话，我们就会知道曲子什么时候结束以及什么时候该鼓掌了！

特别提示：并不是所有的协奏曲、交响乐结构都一样，比如著名的小提琴协奏曲梁祝是不分乐章的，贝多芬第五交响乐的三、四乐章之间也是没有间歇的等等，请大家注意！

9. 儿童什么时候开始学钢琴好？

音乐的学习需要孩子的智力和身体发育达到一定条件。例如乐曲中常用到的四分音符、八分音符等概念就需要孩子对分数的知识有所了解，而这是小学三四年级才涉及到的问题。他们过早地接触这些不能够完全理解的知识会

对他们今后的进步带来很大障碍，同时孩子也会失去对音乐的兴趣。

钢琴演奏要求孩子的身体机能尤其是手指的发育达到一定机能，否则就不能自如地演奏乐曲，如果方法不正确还可能给孩子的身体带来一定损害。

每个孩子身体条件和智力发育情况也不尽相同，因此对于孩子从几岁开始学钢琴最为适宜没有严格界定，家长应适当地做些专业咨询并根据自己孩子的具体情况来决定。但在孩子学钢琴之前，甚至婴幼儿时期就有意识地让他多接触音乐，为他创造良好音乐学习氛围，无疑会对今后的学习打下良好的基础。

10. 跳棋——老少皆宜的游戏

跳棋是一项老少皆宜、流传广泛的益智型棋类游戏。由于其规则简单，一玩就懂，一辈子都不会忘，所以几乎每个人从小到大都下过跳棋。

跳棋的游戏规则很简单，棋子的移动可以一步步在有直线连接的相邻六个方向进行，如果相邻位置上有任何方的一个棋子，该位置直线方向下一个位置是空的，则可以直接“跳”到该空位上，“跳”的过程中，只要相同条件

满足就可以连续进行。谁最先把正对面的阵地全部占领，谁就取得胜利。

一局跳棋，可以分为开局、中盘、收官（借用围棋术语）三个阶段。开局一般指的是从双方棋子的出动到棋子的初步相互接触为止的过程，一般在 10 步棋以内；中盘是指双方的棋子纠缠在一起，争夺出路，同时又给对方设置障碍的阶段；收官则是双方的棋子基本分开，各自按自己的方式尽快进入对面的阵地。当然，这三个阶段不是截然分开的，就像一场短跑比赛中起跑、中途跑、冲刺，要求起跑不能落后，中途跑要能跟上，冲刺的时候一鼓作气，才可能取得胜利，任何一项落后，就会与胜利失之交臂。在一局跳棋中，开局的时候就要看清中盘的发展方向，为中盘做准备；而中盘快要结束的时候，又要提前为自己的收官设计最佳方案。如果这些都能成竹在胸，那么你也就能迈入跳棋高手的行列了。

11. 怎样下好跳棋？

跳棋看似简单，但有定式和取势之诀窍，也有先后手之优劣，变化多端，神鬼莫测。最高境界是随机应变，应对准确，把握先机。

开局秘技：

开局，无法借对方子力，故出子快者占优，所以用定式可确保出子最快，不落后手。定式有几种变化，视中局欲采用何种战术而定。多看别人走棋就学会了。先手制定自己的战术，贯彻下去，掌握先机。后手，视对手战术随机应变，应对正确。

中局要领：

中局切记要保持攻守平衡，不可贪利冒进，以免被对手将棋子分割成两个或两个以上的部分。要整体前进，方能不败。先手棋要抓住机会尽量先发起进攻，所谓先发制人也。后手棋要在此阶段争取利用对方进攻的漏洞，获得更多的利益。

收盘窍门：

收盘阶段就要靠自己的悟性了，因为中盘的演化基本上是没有定式的，所以一定要根据中盘形势来决定收盘战术。当然，先修桥再进门是不变的法则，切不可因为短期利益而疏于搭桥，使棋子过分集中在某一区域，招致被动。

12. 中国象棋

(1) 象棋的棋盘有何讲究？

象棋盘由九道直线和十道横线交叉组成。

棋盘上共有九十个交叉点，象棋子就摆放和活动在那些交叉点上。棋盘中间没有划通直线的地方，叫做“河界”；划有交叉线的地方，叫做“九宫”。九道直线，红棋方面从右到左用中文数字一至九来代表，黑棋方面从右到左用阿拉伯数字 1 ~ 9 来表示。

(2) 象棋的棋子

棋子共有三十二个，分为红、黑两组，每组十六个，各分七种，其名称和数目如下：

红棋子：帅一个，车、马、炮、相、士各两个，兵五个。

黑棋子：将一个，车、马、炮、象、士各两个，卒五个。

(3) 怎样走棋和吃子？

①对弈 在对局时，由执红棋的一方先走，双方轮流各走一着，直至分出胜负或走成和棋为止。轮到走棋的一方，将某个棋子从一个交叉点到另一个空着的交叉点，或者吃掉对方的棋子而占领交叉点，都算走了一着。双方各走了一着，称为一个回合。

②各种棋子的走法如下：

帅（将）每一着只许走一步，前进、后退、横走都可以，但不能走出“九”。帅和将不准在同一直线上直接对面，如一方已先占据，另一方必须回避。士每一着只许沿“九

宫”斜线走一步，可进可退。

相（象）不能越过“河界”，每一着斜走两步，可进可退，即俗称相（象）走“田”字。当田字中心有别的棋子时，俗称塞相（象）眼，则不能走过去。

马每着走一直（或一横）一斜，可进可退，即俗称“马走日字”。如果在要去方向紧靠一直（或一横）的地方，有别的棋子挡住，俗称“蹩马腿”，就不能走过去。

车每一着可以直进、直退、横走，不限步数。炮在不吃子的时候，走法同车一样。

兵（卒）在没有过“河界”前，每着只许向前直走一步；过“河界”后，每着可以向前走一步，也可以横走一步，但不能后退。

③吃子

走一着棋时，如果己方棋子能够走到的位置有对方棋子存在，就可把对方棋子吃掉而占领那个位置。只有炮吃子必须隔一个棋子（无论是哪一方的）跳吃，即俗称“炮打隔山子”。

除帅（将）外，其他棋子都可以听任对方吃，或主动送吃。

（4）什么叫将军、应将、将死、困毙？

一方的棋子攻击对方的帅（将），并在下一着要把它吃掉，称为“将军”，或简称

“将”。

被“将军”的一方必须立即“应将”，即用自卫的着法去化解被“将”的状态。如果被“将军”而无法“应将”，就算被“将死”。

轮到走棋的一方，帅（将）虽没被对方“将军”，却被禁在一个位置上无路可走，同时己方其他棋子也都不能走动，就算被“困毙”。

（5）如何定胜、负？

对局时，一方出现下列情况之一，就算输棋，对方得胜：

- ①帅（将）被对方“将死”；
 - ②帅（将）被“将军”，无法避免地同对方将（帅）直接对面；
 - ③被“困毙”；
 - ④在规定时间内未走满应走着数；
 - ⑤超过了该次比赛规定的因迟到判负的时限（一般为十五分钟）；
 - ⑥封棋着法有误；
 - ⑦走棋违犯禁例，应当变着而不变；
 - ⑧在同一局棋中，单方面出现第三次“违例”；
 - ⑨自己宣布认输；
 - ⑩因违犯纪律被判输棋。
- （6）什么叫和棋？

对局时，出现下列情况之一，就算和棋：

①属于理论上公认的双方均无取胜可能的局势；

②提议作和，应使双方机会均等。先提出者如被对方拒绝（口头不同意，或走出轮走的一着棋，均为拒绝），非经对方提和一次（也被拒绝），不得再度提出，但下列③、④两款属于提和的特殊规定，不受此限。若双方提和次数对等，即可由任何一方再次提和。提和的一方，在对方作出明确表示之前，不能撤回自己的提议。只要是一方提和，另一方已宣告同意，双方都不许反悔。此外，只能在提和后，方可按动对方的计时钟。

③双方走棋出现循环反复已达三次，符合“棋例”中“不变作和”的有关规定，可由任何一方提议作和，经审查局面属实，即使另一方不同意，裁判员也有权判为和棋。如双方都没有提和，而循环反复局面还在延续，裁判员有权不征得双方同意就决定判和；但如所走着法已同上述循环反复局面无关时，则不能按照本款处理。

④符合“六十回合规则”（也称为自然限着）的规定时。

13. 桥牌的基本玩法

(1) 搭档和方位

四个人打桥牌，两人为一组对另一组，分别坐在东、南、西、北的位置上。坐南、北的两人为一方，称南北方；坐东、西的两人为一方，称东西方。

(2) 牌和发牌

就是普通的去掉大、小王的 52 张扑克牌。共分梅花、方块、红心、黑桃四个花色。四种花色有高低之分，按照英文开头字母的顺序排列而成，即梅花（Club）为 C，方块（Diamond）为 D，红心（Hearts）为 H，黑桃（Spade）为 S。每一种花色有十三张牌，顺序如下：A（最大）、K、Q、J、10、9、8、7、6、5、4、3、2（最小）。

还有一种“花色”叫无将（NT），就是没有将牌（主牌）的意思。

发牌、叫牌、打牌都是按照顺时针方向进行。52 张牌平均分配，每人 13 张。

(3) 叫牌

发牌之后、出牌之前要进行叫牌。叫牌要用特定的符号和用语来进行。按规定由发牌者首先叫牌，根据牌点的高低，发牌者可叫也可

不叫（Pass），此后，再由他的下家（左手方）叫牌，依次顺时针轮流进行。

如果四家全都不叫，这副牌就宣告作废，由下家重新发牌。

当一家开叫后，任何一家可以根据花色类别的次序在更高水平上争叫，只要在前一家同类墩数上叫更高一个数或在更高一类（花色或无将）上叫同一墩数均可。类别的排列如下，无将（最高）、黑桃、红心、方块、梅花（最低），所以叫一个黑桃比叫一个红心高，叫高一个数的梅花比叫低一个数的无将高。直到三家不叫、表示承认为止。叫得最高的那个花色就是将牌花色（或无将），而该级别的数字就是定约的水平，两者合称定约。

叫牌的目的是使同伴之间互通牌情，以便找到最佳定约，或者干扰对方选择出最有利的定约，以此达到战胜对方的目的。

（4）局况

为了给游戏的双方创造较为复杂的形势，从而让牌手能够更好地发挥出自己的水平，桥牌活动特意设置了“局况”。

有局的一方胜则多得分，败则多输分，而无局的一方则又可以利用败了输分少这一条件与对方竞争。有局方和无局方的不同奖分和罚分（记分表）。

桥牌的有局和无局是人为规定的，不可变更。每副牌都有固定的牌号、发牌人、局况。

通常，人们用“—”代表双方无局，NS代表南北有局，EW代表东西有局，B代表双方有局。

(5) 定约

所谓定约，是指经过叫牌最后由一方确定经另一方同意的一个叫牌级数协定。确定定约的一方称定约方，其宗旨是要完成定约；同意的一方称防守方，其目标是击垮敌方的定约。

定约分为有将定约和无将定约两种。有将定约是确定某一花色为将牌。将牌除可以在本花色中赢墩外，还可以将吃其他三门花色（假如没有这个花色的话）。

无将定约就是没有将牌的定约，其输赢只根据同一花色中的每一张牌的大小来比较。（假如你没有这个花色，只好出其他花色，这称为垫牌，不论大小，都不能赢墩）。

定约又分成局定约和不成局定约，定约分数满100分的，叫做成局定约，定约分数不足100分的，叫做不成局定约。两者的奖分和罚分都不一样（记分表）。

(6) 加倍和再加倍

加倍是叫牌过程中经常出现的一个名词，它的原意为防守方的一家认为定约方的定约肯

定会被己方击败，他就叫“加倍”以示惩罚。现在加倍的含义已经被引申为各种意义，不再单独作为惩罚而用。

如定约方对防守方所叫的“加倍”不以为然，相信己方仍有把握完成定约时，可叫“再加倍”来惩罚加倍方。再加倍定约，定约方的得失分均按四倍（基本分乘以4）计算。加倍的符号用“X”表示，再加倍的符号用“XX”表示。

加倍只可以对对方的叫品进行，而再加倍只可以对对方的加倍进行。

加倍和再加倍与定约人的定约得失分密切相关，尤其是本来不够成局（基本分不足100分）的定约，加倍或再加倍后而达到成局时，得分相差会超过500分，失分相差一倍。因此使用加倍及再加倍都要特别慎重。

（7）打牌

一个定约（无将或有将）在叫牌时被确定之后，防守方位于庄家左手的一家称为首攻人，也就是由他打出第一张牌。

首攻人的下家在首攻实现后将自己的牌全部摊开，按同花色摆成四列，此家称为明手。

明手的对家是庄家（又称定约人、暗手），他负责打明、暗两手的牌。明手出牌后，就轮到首攻人的同伴出牌，最后轮到定约

人出牌。至此，桌上共有四张出过的牌，每家一张，称为一墩牌。

每家必须随出牌者出同花色的牌，如手中已无这种花色，则可用将牌（任何一张将牌都大于这种花色的牌）将吃或垫掉一张闲牌。在一墩牌里，如果有将牌，则最大的将牌是赢牌。

第二轮的出牌由赢得第一墩的那家先出，其他仍依顺时针方向出牌，直至十三张牌全部出完。

墩牌打完后，定约人数清实际所得的墩数，看定约是正好完成，还是超墩或宕掉。然后计算这副牌的得分（初学者可以先不学算分，通过查表获得）。

14. 麻将——中国最大众化的游戏

（1）麻将的起源

有人认为是春秋战国时代由大将韩信发明，也有人认为是明朝的郑和发明，虽然是众说纷纭，但麻将是中国大众化的游戏，这一点倒是毋庸置疑的。

麻将原称“麻雀”也有称做“马吊”。其实“马吊”二字在江浙一带的口语发音和“麻雀”几乎是一样的。辛亥革命初年，麻将

由大陆传入台湾，慢慢地从广东的十三张，演变成台湾的十六张玩法。目前世界上流行麻将的地区，包括日本，香港，欧美等地，几乎都是以十三张麻将为主流，或许是因为十六张麻将在打牌的过程，胡牌的限制上比十三张麻将简单，所以目前在台湾地区还是以十六张麻将为主流。

一般而言，十三张麻将在做舍牌的动作时，必须将牌依照顺序放置在自己的前方牌（海底）前，而在进行碰牌时，还必须将碰牌横置于特定的方向，表示这张牌是碰的。这些规则原始的用意是让打牌的每一位 FUNG，都可以清楚局中的关系，另外和牌的番数讲究就是胡牌的牌型不能小于若干番的限制，所以在牌局中做牌就显得非常重要。一个十三张的高手在牌桌上的胜率在八成上是并不困难的事情。

各地根据风俗习惯和文化底蕴，麻将的规则也很不统一，进而又产生出各地不同的玩法，如北京麻将，上海麻将，四川麻将，东北麻将以及十六张玩法的台湾麻将等，都以推倒和为主，加以七对子，清一色，一条龙等加番牌型。就推倒和玩法来说，可谓“技一运九”而失去了原有麻将的做牌古风。

（2）现代麻将的形成

在明末清初马吊牌盛行的同时，由马吊牌又派生出一种叫“纸牌”（也叫默和牌）的戏娱用具。纸牌也是供四人打，由纸制成的牌长二寸许，宽不到一寸。纸牌开始共有 60 张，分为文钱、索子、万贯三种花色，其三色都是一至九各两张，另有幺头三色（即麻将牌中的中、发、白）各两张。斗纸牌时，四人各先取十张，以后再依次取牌、打牌。三张连在一起的牌叫一副，有三副另加一对牌者为胜。赢牌的称谓叫“和”（音胡）。一家打出牌，两家乃至三家同时告知，以得牌在先者为胜。这些牌目及玩法就很像今天的麻将牌了。这种牌戏在玩的过程中始终默不作声，所以又叫默和牌。

其后，人们感到纸牌的张数太少，玩起来不能尽兴，于是把两副牌放在一起合成一副来玩，从此纸牌就变成 120 张。在玩法上，除了三张连在一起的牌可以成为一副以外，三张相同的牌也可以成为一副。也就是说，上手出的牌，下手需要还可以吃、碰。这时牌的组合就有了“坎”（同门三张数字相连）、“碰”（三张相同）、“开杠”（四张相同）。此时的纸牌又叫“碰和牌”。

大约到了清末，纸牌增加了东、南、西、北四色风牌（每色四张）。那时人们最常用的

桌子是方桌，又叫八仙桌。八仙桌的名称是从就餐时可以坐八个人得来的。用于打牌时总是面向一方，这就限制在一方里不能坐两个人。逐渐地形成了玩牌由四人来玩的习俗，四人各坐一方。人们还从四方得到了启发，在纸牌中增加了东、南、西、北风。

后来人们发现在玩麻将时常常把牌拿完了，也没有人做成牌，感到扫兴。为弥补这个缺憾，于是又增加了听用。最初的听用只增加两张，逐渐发展增加为更多的张，直到发展为有绘的麻将牌。

但由于纸牌的数量一多，在取、舍、组合牌时十分不便，人们从骨牌中受到启发，渐渐改成骨制，把牌立在桌上，打起来就方便了。正宗的麻将牌从此开始。

麻将牌形成以后，上至朝廷，下至平民，无不喜爱。平民百姓们也从打麻将中得到了乐趣。

(3) 为何麻将如此盛行？

麻将只有一百余张，打起来却丰富多彩，既斗智又斗勇。前人对参加打麻将的牌手曾有要求：“入局斗牌，必先炼品，品宜镇静，不宜躁率，得勿骄，失勿吝，顺时勿喜，逆时勿愁，不形于色，不动乎声，浑涵宽大，品格为贵，尔雅温文，斯为上乘。”这正体现了麻将

娱乐本身的旨意和精神。

正因为麻将牌具有很强的趣味性、娱乐性和益智性，因而很受人们的喜爱，流行很广，影响很大。20 世纪 20 年代初期，麻将牌不仅在亚洲盛行，而且还流行欧美。当时出口的麻将牌，牌面上往往还有阿拉伯数字和英文字母。国外有许多详细叙述麻将打法的书籍和研究麻将打法的杂志。日本等一些国家还有专门研究麻将牌的团体，还定期举办全国性的麻将大赛。在欧美，把麻将视为体现东方情趣的古董，装进雕刻精致的盒子珍藏起来也不乏其人。随着现代科学的发展，电子计算机的触角已经伸到生活的各个领域。近年来，有人开发出“麻将软件”，人坐在计算机前，按动键盘，就可以同计算机打起“雀战”，其乐无穷。

15. 书法、作画与现代休闲

书法、作画是一种陶情养性和积极性休息的好形式。当人们在工作、学习之余，拿起笔来书写、作画，能够使大脑皮层的兴奋和抑制功能得到良好的调节，使中枢神经系统功能趋于稳定，有助于指挥全身各部器官的功能得到正常的运转，各自生理功能得到充分的发挥，

这对于消除疲劳，扶正祛病，强体健身都是颇有裨益的。

从本质上来讲，书法、作画的艺术与体育运动中的太极拳、气功艺术相似，人们在书写、作画过程中，其大脑皮层的兴奋和抑制得到了平衡，四肢的肌肉、关节得到了应有的锻炼，内脏器官的功能得到了调整，使整个机体的新陈代谢十分活跃。所以，如果能经常书写、作画，能有效地延缓机体的衰老，使人健康长寿。为此，人们在工余时间，或者老年人离、退休之后，培养自己对书写、作画的兴趣，并经常进行练习，对增进健康、延年益寿是有益的。

16. 诗歌——语言的艺术

诗是一种语言的艺术，是纯粹属于自然的东西，是体现作者内心真情实感的东西，是丝竹管弦之类的东西所无法代替的。歌则能够把这种真情实感通过口腔发声而表达出来。因此，古人不仅重视写诗，而更重视吟诗。

吟诗之所以有益于健康，主要是因为吟诗时既要求发音准确，吐字清楚，而且要有正确的站立姿势，方能用腹部呼吸。刺激声带放开嗓子吟咏，这样才能够将声音推向前方。如此

反复地进行，可以使机体得到舒展，使人精神愉快。致使大脑皮层的兴奋过程和抑制过程达到相对的平衡，促进机体的生化代谢旺盛，加速体内的血液循环，增添体内酶和乙酰胆碱等有益于健康的活性物质的分泌，使神经细胞功能协调。

17. 钓鱼与现代人的身心健康

从事钓鱼活动，不论对脑力劳动者还是体力劳动者都是很有裨益的，通过钓鱼活动能够消除疲劳，调节大脑皮层的紧张状态，又能够吸入旷野中的新鲜空气，对改善人体肺部的呼吸功能大有益处。

钓鱼活动，在一年四季都可以进行。钓鱼时，既要脑、手、眼配合，静、意、动相助，又要眼、神专注在浮标上，不声不响，意在丹田，这对改善人们的视觉和大脑的灵敏反应功能都能起到积极的作用。使身心调节到最佳的状态，使人身体健康，精神振奋，增添青春的活力。

18. 栽花能给人们带来哪些好处？

据科学测定，室内盆花通过光合作用吸收的二氧化碳，比呼吸放出的二氧化碳要多20倍，所以它能净化空气。同时，许多花种还能减少环境中的有害气体。比如，美人蕉吸氟的能力很强，夹竹桃可以吸收空气中的氯气，樱花、腊梅、玉兰、桂花等可以减少空气中的含汞量，石榴花可以减少空气中的含铅量，紫薇、腊梅、绣球、桂花、夹竹桃等的枝叶，有较强的吸尘能力，可以减少空气中的灰尘。

养花是一种愉快的劳动，养花的过程，既有期待的喜悦，又有通过自己辛勤劳动而获得报酬的欢乐。对于患有某些疾病的人来说，经常赏花、栽花，还可以收到意想不到的治疗效果，因此，目前有的国家已经建立了专门用鲜花来治疗疾病的医院。人们在8小时之外，或者离、退休之后，适当地在居室和周围栽培一些观赏的花卉，既有益于健身，又可陶冶情趣，何乐而不为？

19. 赏鸟

鸟儿在大自然中，与人类共同生存着，它的繁衍变化，对于保护自然生态平衡具有重要的意义。鸟类中绝大多数是对人类有益的，它那清脆婉转的歌声，增添着美的情趣，能够荡起人们心灵上的愉快之波，焕发人的青春活力，激发人们热爱生活、赞美生活的情趣。

人们在繁忙的工作、学习之余，到大自然中散散步，或者去观赏山河的大好风光，耳闻着悦耳动听的鸟语，对人体的生命活动能起到良好的作用，它能提高人的大脑及整个神经系统的张力，进一步调动机体的潜力，这无疑对健康长寿是非常有益的。

20. 现代舞蹈

现代舞蹈是一种将音乐、艺术、体育三者融为一体的文化娱乐活动，是一种积极性休息的好形式。跳舞，不仅能够陶冶情操，增进友谊，而且还可以使身体得到全面的锻炼，有益于身心健康。

舞蹈的种类繁多，当今比较流行的要数集体舞和交谊舞，这两种舞蹈舞步简洁，节奏明

快，气氛热烈，落落大方，所以，长期以来深受人们的喜爱。

交谊舞可分为快四步、慢四步、快三步、中三步、慢三步、探戈、伦巴等。跳快四步、快三步可促使心肌收缩加强，血流加快。有人曾经测定，连续跳五支乐曲，跳舞者的脉搏每分钟可增加 10 次以上，甚至每分钟可达 130 多次，这对于改善心血管系统的功能，无疑是十分有益的。跳舞时，由于不断地运动，还可以使呼吸深沉、增快。即使是跳慢四步，肺功能也会比平时增强近 1 倍。

研究表明，跳集体舞和交谊舞可使人的新陈代谢率增加 50% ~ 90%，跳 1 小时的华尔兹相当于步行 2 公里路程的运动量，这对于年老体弱，缺乏运动的脑力劳动者来说，在空闲时间参加跳舞是再适宜不过的了。舞会之中，通常都有优美动听、抑扬顿挫的音乐伴奏，人们在这种特定的环境中翩翩起舞，不仅可以消除紧张的情绪和抑郁的心理，而且能保持精神愉快、情绪乐观，进而培养人的节奏感和良好的韵律感。

通过跳集体舞和交谊舞还能够改善人体脊柱的功能，防治由于职业关系而引起的姿势性腰疼；改善人体平衡器官的能力，促进动作的对称性与灵活性；通过跳舞还能使人脑得到积

极的休息，调节脑细胞的生理功能，有效地提高工作、学习的能力。

跳舞虽然是一项对陶情养性、身心健康有益的活动，但也必须讲究科学，要注意舞场的空气流通，灯光照明，清洁卫生，要适当控制跳舞的时间，不举行“马拉松”式的舞会，以免搞得疲劳不堪，影响第二天的工作、学习。在舞曲的选择上应注意健康向上，优雅亲切，不应选择那些低沉、颓废或过于兴奋的乐曲。

21. 彩票

彩票是印有号码或图形（文字），或由人们自选数码，自愿购买并能够证明购买人拥有按特定规则获取奖励权利的书面凭证。

它是一种建立在机会均等基础上，公平竞争的娱乐性游戏。彩票最早出现在二千多年前的古罗马。我国在南宋时期就有类似彩票形式的博彩，最早的彩票至今已有 110 多年。目前，世界上已有 100 多个国家和地区在发行各种形式的彩票。

（1）彩票的特点

政府把彩票业作为筹集社会公益资金的重要渠道；

彩票业由政府主办；

国家对彩票发行实行法律保护，并通过法律进行公众监督与检查；

国家对彩票发行采取一系列优惠政策，使彩票在社会生活中处于公认、合法的地位。

（2）国外彩票市场概况

欧美彩票源远流长。古罗马、古希腊即发行了彩票。古罗马开展彩票是出于宫廷的娱乐目的；古希腊则旨在倡导一种公平原则，通过抽签方法决定法庭陪审员的资格，消除社会的舞弊现象；16世纪的意大利把彩票视作促销的工具；而建国之初的美国则以集资建设为发行彩票的目的。美国一些州在对彩票立法时，以圣经中二十一处谈到通过抽签作出选择为依据，证明彩票的可行性。无论彩票问世多么久远，人们很容易得出一个结论；彩票的发展是以社会的需要为前提的。

（3）发行彩票的目的

发行彩票集资可以说是现代彩票的共同目的。各国、各地区的集资目的多种多样，社会福利、公共卫生、教育、体育、文化是主要目标。以合法形式、公平原则，重新分配社会的闲散资金，协调社会的矛盾和关系，使彩票具有了一种特殊的地位和价值，世界上五大洲100多个国家和地区发行彩票便是明证。现代

彩票业的发展得益于社会的发展和人们认识过程的发展。

(4) 彩票的作用

彩票之所以在全世界有如此旺盛的生命力，主要是能缓解各国政府财政压力，造福社会公益事业。此外，凡是彩票开展好的国家，无一例外的是制度完善，管理科学。彩票发行不能分“政”，不允许“政出多门”。如果允许不同彩票竞争，只能驱使经营者竞相提高返奖率，增加销售成本，其结果必然是降低集资率。因此，各国对彩票的管理都走过一个从分散逐步走向统一的过程。

(5) Internet 彩票

目前，Internet 上彩票销售量是惊人的，但这可能仅仅是因为目前 Internet 奇迹的出现，现今的问题与 Internet 上的电子货币和其他基金的交易有密切的关系。Internet 能有多么广泛和深入还不得而知，我们也不能预测它会在多大程度上影响我们的生活，但这种现象是无法忽视的。

(6) 乐透彩票

这种彩票代表着目前世界彩票的主流，大规模彩票公司不开展“乐透”的很少。

乐透彩票趣味性强，不像传统型彩票，顾客完全被动购买已印好号码的彩票。乐透彩票

是顾客自己选号码，通常是在一组数域（25个到100个号码）中，选出若干个号码（选六个为多，香港的乐透彩票为45个号码中选6个号码，故称六合彩），奖金依所选号码选中的多少分成奖级。以六合彩为例，如选中全部六个号码，则中一等奖，选中五个号码中二等奖，以此类推。不少国家还再开出一个或两个附加号码，用于二等奖以下的奖级，以调整奖级间的比例。乐透彩票各奖级的奖金分配通常按事先设定的百分比进行，但低奖级的奖金通常是固定的数额。乐透彩票的奖金取决于投注额的多少，投注额越多，奖金越高。此外，由于乐透彩票一般规定在一等奖不中的情况下，其奖金移到下期一等奖中，直至中奖为止（有些国家，如新加坡以十期为限，如十期尚不中，则在下期各奖级中分配），这就使一等奖奖金如滚雪球一样累积，几期不出现一等奖，非但未减少人们的兴趣，反而促使更多的人加倍投注。为使乐透彩票更具吸引力，许多彩票公司不断增多底数号码，使中奖难度加大，机会变小，增加一等奖有下移的机会，如香港的六合彩就是先后由16选6增加到37选6，40选6，42选6，直至目前的45选6，美国多数州的乐透彩票为6/49，有些州甚至达到6/54。但这种玩法公式与市场即购买人口

有绝对的关系，人口多的省（州）、市选取基数大的玩法是无问题的，但对于小城市即购买力低的城市反而会降低人们的兴趣，其原因就在于几十万或上百万人口的一个市场是很难指望人们在1: 13983816的中奖几率（6/49）中去博彩的。

乐透彩票之所以受到如此青睐，与科技的发展紧密相关，这种彩票销售、中奖的统计和派发奖金最初全是手工处理，随后出现的计算机热线系统大大加快了处理速度，使购买者在开奖前一小时还有购票的机会（手工处理时通常在开奖前一两天就要结束售票），而这正是购票人数最多的时候。

热线乐透彩票用电脑售票，全部终端与中央计算机处理系统联网，销售和统计的过程几乎是同步的，即在任何时候都可了解一期彩票即时销售的情况，这样，几乎在每次销售停止的同时，投注的情况也统计完毕。

（7）即开型彩票

这种彩票，是购买者在购票后，立即就可了解其中奖与否并可当即兑奖。由于这种彩票节奏快，无须等待开奖时间，所以一出现就引起人们极大的兴趣，并得到迅速发展。最早的即开型彩票源于瑞士，以折叠形式，把号码封在里面（我国刚开始搞即开型彩票时，形式

类似，有扎线，也有钉封的)。人们购买后把彩票撕开，在销售现场可根据事先公布的号码查对自己的彩票中奖与否。以后发展的即开型彩票是由美国科学游戏公司于 1974 年开发的美国版本，即奖金事先印在票面上，但被一层薄薄的乳胶镀膜所覆盖，购买人只需即时刮开涂层即可。

随着彩票技术的发展，即开型彩票的玩法不断更新，从单一的印中奖号码发展到印奖金额、中奖等级、中奖图形等，在形式上发展为撕开、刮开、揭开等多种类型。

即开型彩票的奖金结构与乐透彩票相比，相对偏重于低奖、多奖，鼓励更多人购买。但美国有些即开型彩票的一等奖奖金也设到高达 5 万美元或 10 万美元。

即开型彩票在世界彩票玩法中仅次于乐透彩票，随着电脑的应用，即开型彩票的市场潜力仍在增大。美国是即开型彩票开展最好的国家，中国、法国、新西兰、西班牙和土耳其对即开型彩票也有极高的热情。欧洲、南美和亚洲许多国家尚未开展即开型彩票，反映出较大的市场潜力。

即开型彩票对保安、防伪的技术要求很高，尽量减少可挑性，是即开型彩票成功的保证。我国目前销售的福利奖券 90% 以上是即

开型彩票。

(8) 传统型彩票

传统型彩票又称被动型彩票，由发行部门事先将固定编组、中奖形式、奖金等级和得奖金额或实物公布于众。彩票销售一段时间后，进行集中公开摇奖，由购买者“对号入座”兑奖、领奖的一种彩票。

这种彩票是事先在彩票上印好顺序号码，通常是 5 ~ 7 位数字，在规定的抽奖日期按规则利用摇奖等办法选出若干组中奖号码，分别作为各中奖等级。凡所购彩票的号码与中奖号码一致，则中该项奖等；中、低奖级一般依据中奖号码尾数中的位数个数多少确定。

许多彩票公司在传统型彩票中又开辟了即时刮开中奖区，使人们不会由于等待传统彩票的开奖时间过长而减少兴趣。

22. 玩游戏为什么吸引人？

(1) 和大多数的体育运动一样，游戏给人难关，让人勇往直前，既锻炼人的意志，又锻炼人的反应能力。

(2) 游戏最能够消磨无聊的时光。

(3) 在游戏中人们能体会到从士兵到将军的传奇就发生在自己的身上，能够满足人们

任何不切实际的愿望。

(4) 玩游戏可以结交不少的朋友。

人在现实中总有很多不如意，在游戏中人能够得到解脱，忘掉现实中的种种不快，但是有很多人因此无法分清现实和虚幻之间的差距就不是健康的娱乐活动了。

23. 玩电子游戏会染上不良 习性

电子游戏趣味性极强，适当娱乐，可以锻炼儿童手眼配合能力，有利于儿童大脑发育。但迷恋电子游戏会影响身体健康。电子游戏是一种低体耗的静止性游戏，儿童长时间不活动，不利于身体发育，且易造成肩膀僵直，腰椎、颈椎受损。儿童在玩电子游戏时，眼睛长时间盯在闪烁的荧光屏上，致使视力受到严重损害。过于迷恋电子游戏，会影响儿童的身心健康，有的儿童把吃早点的钱都用上了，还有的经常逃学、荒废学业。经常玩电子游戏的儿童，通常较为任性，易动肝火，爱和父母顶牛，而且少气无力，精神萎靡不振，很容易感到疲劳，爱伤风、咳嗽、夜间尿床等。所以，教师、家长千万不要向少年儿童盲目推崇电子游戏。因为儿童自控能力差，一旦入迷，往往

不能自拔。要注意教育儿童玩电子游戏必须适可而止。同时，要给孩子们创造其他的娱乐条件。

网络娱乐与健康

24. 上网女孩美容法

今日已是网络的世界，上网的女性网民渐渐增多。如果你不希望在与网络亲密接触的过程中，脸上生出斑斑点点，那么就用心听几项美容提示吧！

(1) 面部防护 上网虽不致如临大敌，但对厉害的电磁辐射还是应做好面部防护。屏幕辐射产生静电，最易吸附灰尘，长时间面对面，更容易导致斑点与皱纹。因此上网前不妨涂上护肤乳液后加一层淡粉，以略增皮肤抵抗力。

(2) 彻底洁肤 上网结束后，第一项任务就是洁肤，用温水加上洁面液彻底清洗面庞，将静电吸附的尘垢通通洗掉，涂上温和的护肤品。久之可减少伤害，润肤养颜。

(3) 养护明眸 如果你不希望第二天见人时双目红肿、黑眼圈加上面容憔悴，切勿长时间连续作战，尤其不要熬夜上网。平时准备一瓶滴眼液，以备不适之需。上网之后敷一下黄瓜片、土豆片或冻奶、凉茶也不错。其方法：将黄瓜或土豆切片，敷在双眼皮上，闭目养神几分钟；或将冻奶凉茶用纱布浸湿敷眼，可缓解眼部疲劳，营养眼周皮肤。

(4) 增加营养 对经常上网的人，增加营养很重要。维生素 B 族对脑力劳动者很有益，如果睡得晚，睡觉的质量也不好，应多吃动物肝、新鲜果蔬，它们富含维生素 B 族；肉类、鱼类、奶制品能增加记忆力；巧克力、小麦面圈、海产品、干果可以增强神经系统的协调性，是上网时的最佳小零食。此外，不定时地喝些枸杞汁和胡萝卜汁，对养目、护肤功效显著。

(5) 常做体操 长时间上网，你可能会感觉到头晕、手指僵硬、腰背酸痛，甚至出现下肢水肿、静脉曲张。所以，平时要做做体操，以保持旺盛精力，如睡前平躺在床上，全身放松，将头仰放在床沿以下，缓解用脑后脑供血供氧之不足；垫高双足，平躺在床上或沙发上，以减轻双足的水肿，并帮助血液回流，预防下肢静脉曲张；在网上过程中时不时伸伸懒腰，舒展筋骨或仰靠在椅子上，双手用力向后，以伸展紧张疲惫的腰肌；做抖手指运动，这是完全放松手指的最简单方法。记住，此类体操运动量不大，但远比睡个懒觉效果更加显著。

25. 电脑操作者应如何饮食？

首先，不要偏食，以保证人体基本营养素

的全面供给，避免因缺乏某种营养而精力、体力不足。其次，饮食要定时定量，使胃肠道的运动和分泌得以按生物钟的节律进行。每餐进食以吃到七八分饱为宜，不宜过饱，以防消化不良。一日三餐进食量的比例，应按每个人的生活习惯而定。如果每晚8点左右睡觉，早中晚三餐的比例应为3:4:3；如果9~10时睡觉，早中晚餐的比例应为4:4:2。这样做既能保证活动时能量的供给，又能在睡眠中使胃肠活动休息，使你睡得更深。如果想减肥，就应当把三餐的比例调整到4:4:2，同时晚间11点左右睡觉。睡前可能有少许饥饿感，不必介意，也不要进食。这样，体重就会慢慢减轻，而无任何副作用。当你觉得不必再减肥时，可将三餐恢复到原来的比例。

26. 过度使用电脑会形成哪些不良卫生习惯？

(1) 用眼过度。

长时间在电脑前工作，眼睛始终盯着屏幕，会感到眼睛发干、疲劳，出现重影、视力模糊以及头颈疼痛等。如果您有这种感觉，说明您用眼过度了。改变这种用眼不卫生的习惯，使用电脑时应该多眨眼；每隔一小时至少

让眼睛休息一次，闭上眼睛听上一段优美的音乐。您的荧光屏是不是在视线之下，这样能使您的眼睛感到舒服。为了避免荧光屏反光和不清晰，您的电脑不应放置在窗户的对面和背面。特别要注意，不要在黑暗中看电脑，因为黑白反差对眼睛的损害最大。

(2) 久坐不动。

有些人在使用电脑时，养成了久坐不动的习惯，这种不良的习惯很容易得病。长期坐在电脑前工作的人，由于活动量小，很容易得肥胖病，甚至诱发心血管病。克服这一不良习惯，最有效的方法就是多起身活动，多做体操，加强锻炼。

(3) 追求刺激。

信息时代，电脑网络上的种种带有诱惑性的信息刺激着每一个电脑爱好者。有些电脑迷盲目地追求刺激，对新、奇、特的信息津津乐道。殊不知，天天在电脑网络上漫游，看到浩如烟海的信息，很容易使人心里不平衡，而产生浮躁的情绪。这样容易诱发一种叫做“信息焦虑症”的病。得了这种病的人，心理易发生扭曲，甚至变态，整天坐立不安，情绪激动，行为失常。克服这种不良习惯，关键是要保持心理平衡，要有良好的心态，不要有意去追求刺激。同时要加强自身修养，做到不为诱

惑性信息所动。

(4) 冲浪上瘾。

在电脑网络上冲浪可能像抽鸦片、饮酒或者赌博一样叫人上瘾。有人在对将近 400 名男人和女人的调查中发现，电脑网络瘾使一些人每周在网上冲浪的时间达 40 小时以上，其中大部分时间是在其中充当角色的那种游戏或闲聊。得了这种“电脑上瘾症”的病，不仅影响正常学习和工作，而且对亲人漠不关心，脾气古怪，性格孤僻。对于这种不良的习惯，“戒机”不是最好的办法，还是要以自我教育为主，明确上网的目的，尽量减少无目的性的“冲浪”。

27. 什么是“网络信息过劳症”？

与“因特网痴迷症”紧紧相随的是“信息过劳症”。越来越多的社会心理学家们都已注意到这么一个现象，大约有一半以上的公司白领雇员，尤其是那些负责处理信息业务的人员，都不约而同地患上同样的一种病症：健忘、头痛、脾气暴躁，注意力不能集中，同时他们处理每天的传真、国际互联网信息、电子邮件和电话的信息能力急剧下降，这就是心理学家们最近提出的信息过劳症。信息过劳症主

要是扰乱个人生活。而欧、美一些最新的研究表明，由于信息供过于求，而产生的信息过剩，严重的时候会影响到企业甚至国家的经济发展。

28. 什么是“电脑脸”？

经常与电脑打交道的人，由于长时间面对没有生命的电脑屏幕，不但会在不知不觉中生出一张表情淡漠、冷峻的“电脑脸”，而且会影响日常的人际交往，进而产生心理和精神上的障碍。专家们研究认为，通常的计算机操作大多是采用会话形式，只要对计算机下达指令后，计算机便会言听计从。习惯了与计算机交流的人，往往很难体谅对方，他们对于自己的观点要么执意坚持要么全盘放弃，陷于一种非此即彼的思维走势之中。但在社会交往中，处理人际关系要比电脑交流复杂得多，情况完全不同，即使你的要求是合理和正确的，也不一定会马上被人接受，而这些人思维方式和处理问题方法简单，无法与他人达成妥协和谅解。在实际工作中，他们经常是既无法很好地汇总部下的意见，又不能有效地协调与其他部门的工作，以至于无论干什么事都畏缩不前，最终对自己失去信心，时间一长，将会内心烦躁、

身心疲惫、精神沮丧。

29. 怎样预防“电脑脸”？

专家们指出，为克服常用电脑者在人际交往中产生的心理障碍，一是使用电脑期间要注意丰富自己的日常生活，注意自我心理调整，二是学会处理好复杂的人际关系，勿将与电脑交流的准则引入人际交往中。尽量创造一个宽松的工作环境，也是很重要的一个方面，对于已经出现心理偏差者，为缓解他们的症状，可适当调整一下他们的工作，以减轻身心疲劳，必要时可辅以一定的药物治疗。

30. 精神病与因特网

近日在伦敦召开的英国心理学年会上，研究人员提交的一份报告认为，沉溺于互联网不仅对身体有害，而且影响家庭生活。哈特福特郡大学海伦·皮特里博士通过在自己的网页上设立问卷，调查了 445 名互联网用户，他们中近 50% 承认自己对互联网酷爱成性，每周平均上网时间为 60 小时。调查还发现即使认为自己不是网迷，但经常上网的用户每周“网上冲浪”时间平均也达 28 小时。据皮特里介

绍，当问及是愿意同朋友或家人相聚，还是更愿意上网时，不少人是选择后者。皮特里认为这会给家庭生活带来极其严重的影响。此外，为便于研究，皮特里采用了自制的“互联网使用和态度打分表”，她发现高分者更有可能患精神压抑症和心理内向疾病。这似乎向人们证实典型的网上“瘾君子”多为性格忧郁和孤独以及自信心不强。

31. 上网冲浪会患哪些疾病？

随着电脑的普及，电脑已渗透到社会的方方面面。我国网民已逾百万，痴迷电脑者比比皆是，伴随电脑而生的网络性心理障碍已受到了心理学家、医学家的广泛关注。据估计，我国至少有 3 万人不同程度地患有网络性心理障碍，患者年龄一般介于 10 至 45 岁之间，男性患者占总发病人数的 98.5%，女性仅占 1.5%，其中年龄在 20 ~ 30 岁的单身男性为易感人群。由于患者得病后常常不能自我觉察，强迫就诊后一般不易根治，仅能缓解，缓解后又会间歇性复发，所以目前该病已成为一种世界各国都不可忽视的疾病，成为医学界研究的一个新课题。

32. 因特网痴迷症有什么表现？

信息是无形财富，是战略资源。但殊不知，财富的巨大诱惑常常会让人沉溺其中不能自拔，过分膨胀的资源有时也会变成一种过重的负担。信息的这两种“副作用”，被专家们概括为信息过剩。对个人来说，这两种“副作用”则会使人患上因特网痴迷症与信息过劳症。二者作为知识经济时代的“特种病”严重地影响个人生活及身心健康，引人关注。痴迷症者的手指不停地动着，仿佛要让想象中的鼠标移动似的。他们只是为了活下去才睡觉和吃东西，他们任何时候都舍不得离开自己的屏幕。最严重的病人会以自杀告终，但不是虚拟人的自杀，而是在线工作时实实在在的自杀。因特网综合症如今又在意大利开始肆虐了。性的方面也是一样。网络爱情充满了虚拟的性转移者和极具诱惑力的假女人。在精神病学大会上，某些与会者建议禁止身体虚弱的人上网。但是，其他的人马上强调说，这等于是在阻碍时代的步伐。

33. 电脑躁狂症有什么症状？

专家认为，这是现代人过分依赖高科技产品而产生的副作用。电脑躁狂症的病因一般来自电脑发生故障后产生的焦躁和不安。患病时，患者会向电脑发泄怒火，甚至会不问原由地将不满情绪发泄在同事或客人身上，并由此铸成大错。年轻的上班族普遍有对电脑“诉诸武力”的倾向，25岁以下的电脑族中，有的人表示，曾经因电脑坏掉而产生向同事发泄或者破坏公司设备的冲动。另一项类似的调查发现，一半以上的人因为电脑发生故障而埋怨公司电脑部的同事。其实，电脑躁狂症只是神经官能症的一种。神经官能症包括焦虑、紧张、情绪烦躁、郁闷、头痛、失眠、心悸等。城市人患上神经官能症的比例很高，我们应该抛弃对这种疾病的偏见，主动去看医生。平时则要放松心情，随时将资料存盘备份，一旦电脑坏了，就不会使自己的情绪骤然失控。

34. 什么是“腕管综合症”？

现代人使用电脑的时间和机会越来越多。为此，医生们提出警告，长期使用键盘打字，

会提高患腕管综合症的几率；对它长期置之不理，可能会导致神经受损、手部肌肉萎缩。所谓腕管综合症是指人体的正中神经在进入手掌部的途径中，受到压迫所产生的症候；主要会导致食指、中指疼痛、麻木和拇指肌肉无力感。这种病症之所以成为一种日渐普遍的现代文明病，主要原因是现代人的生活方式急剧改变，愈来愈多的人每天长时间接触、使用电脑所致。这些人重复着在键盘上打字和移动鼠标，手腕关节因长期、反复和过度的活动，以致逐渐形成腕关节的麻痹和疼痛。女性手腕管通常比男性小，腕部正中神经容易受到压迫。其发病几率比男性高3倍，此外，一些怀孕妇女、风湿性关节炎患者、糖尿病、高血压和甲状腺功能失调的人，也可能患上腕管综合症。

35. 如何防治腕管综合症？

当你发现双手有以下特征时，就需多加注意，包括：单手或双手感觉无力，手指或手掌有麻痹或刺激僵硬感，手腕疼痛，伸展拇指时不自如且有疼痛感等。对于该病的预防，重点应放在营造健康的工作环境和正确操作等自我保护方面。如个人座椅要调至适当的高度，使人坐着时有足够的空间伸放腿脚；不要坐或

站立太久；坐时背部应挺直并紧靠椅背，而且不要交叉双脚，以免影响血液循环；打字时电脑的键盘应正对着你，如果斜摆在一边，可能会导致手腕过度弯曲紧绷；键盘摆放的高度以及离人体平行距离应调整到打字时感觉舒服自如的位置；同时，每操作 30 分钟，应暂停一会儿，让双手和眼睛作适当放松或休息。腕管综合症属于“累积性创伤失调”之症，病情较轻者可采用药物治疗或使用腕背屈位夹板疗法治疗；病情较重者可施行腕管切开术。

36. 怎样预防电脑的负面影响？

(1) 注意养成良好的卫生习惯 电脑操作者不宜一边操作电脑一边吃东西，也不宜在操作室内就餐，否则易造成消化不良或胃炎。电脑键盘接触者较多，工作完毕应洗手以防传染病。

(2) 注意保持皮肤清洁 应经常保持脸部和手的皮肤清洁，因为电脑荧光屏表面存在着大量静电，其集聚的灰尘可转射到脸部和手的皮肤裸露处，时间久了，易发生难看的斑疹、色素沉着，严重者甚至会引起皮肤病变等。

(3) 注意补充营养 电脑操作者在荧光

屏前工作时间过长，视网膜上的视紫红质会被消耗掉，而视紫红质主要由维生素 A 合成。因此，电脑操作者应多吃些胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子以及牛奶、鸡蛋、动物肝脏、瘦肉等食物，以补充人体内维生素 A 和蛋白质。平时可多饮些茶，因为茶叶中含有茶多酚等活性物质，有吸收与抵抗放射性物质的作用。

(4) 注意正确的姿势 操作时坐姿应正确舒适。应将电脑屏幕中心位置安装在与操作者胸部同一水平线上，眼睛与屏幕的距离应在 40 ~ 50 厘米之间，最好使用可以调节高低的椅子。在操作过程中，应经常眨眨眼睛或闭目休息一会儿，以调节和改善视力，预防视力减退。

(5) 注意工作环境 电脑室内光线要适宜，不可过亮或过暗，避免光线直接照射在荧光屏上而产生干扰光线。定期清除室内的粉尘及微生物，打扫卫生时最好用湿布或湿拖把，对空气过滤器进行消毒处理，合理调节风量，变换新鲜空气。

(6) 注意劳逸结合。

37. 家庭使用电脑要注意什么？

长期使用电脑应注意身体健康。下面提几点建议和措施供参考。

(1) 使用 1 小时电脑要休息 10 分钟左右，让眼睛和身体得到放松，以消除疲劳。

(2) 休息时要勤做室内运动，如散步、收腹挺胸、甩手腕。休息时多洗脸，洗脸既能运动肩、腰、手等器官，同时又增加了脸部尤其是眼睛周围的血液循环，效果较好。

(3) 采取正确的操作姿势，坐姿要端正，上臂自然放直，前臂与上臂垂直或略向上 10 ~ 20 度，腕部与前臂保持同一水平，大腿应与椅面成水平，小腿与大腿成 90 度。

(4) 显示器屏幕位置应在视线以下 10 ~ 20 度，与人的距离在 0.6 ~ 0.7 米之间。

(5) 连续使用电脑不超过四小时。

(6) 室内光线应柔和，显示器背后的空间应尽量大，让使用者的视线可以离开屏幕休息。

(7) 多吃一些胡萝卜、豆芽、瘦肉、动物肝等富含维生素 A 蛋白质的食物，经常吃些绿色蔬菜，有益于电脑操作者的健康。

38. 操作电脑怎样做好眼睛保健？

一般认为要注意以下几点：

(1) 避免长时间连续操作电脑，注意中间休息。通常连续操作 1 小时，休息 5 ~ 10 分钟。休息时可以看远处或做眼保健操。

(2) 保持良好的工作姿势。正确的操作姿势和操作方法是保护视力的前提。椅凳要高矮适度，全身放松，挺胸收腹，眼睛同电脑屏幕上部成水平线，目光微微向下。与电脑屏幕中心成 60 度左右的夹角，则不易使眼睛疲劳，视线过高或过低对眼睛都会不利。视线要投注在屏幕上，不要经常查看键盘，以免视线一往一返加大眼睛的活动量。

(3) 保持适当的工作距离。眼睛和电脑荧光屏的距离要保持在 60 厘米以上。

(4) 操作计算机时要有良好的光线，显示器的亮度和对比度也要调到合适的位置，以不模糊和不耀眼为好。要避免灯光从头顶上方照射下来，如果操作室内光源比较多，应熄掉一些灯，最好放下窗帘，使房间变暗一些；工作台不要直接面对窗口，也不要背对窗口，室内光线和屏幕的亮度尽量一致。

(5) 应使用滤色镜。亮光照射到屏幕上产生的反光会降低字幕的清晰度，迫使眼睛用力才能看得清。而使用滤色镜则能遮住反光的照射，大大减轻眼睛的疲劳，同时，也可利用玻璃或质量好的塑料滤光器，以避免屏幕反光对眼睛的刺激。戴眼镜者还应准备一副操作电脑时的专用眼镜。

(6) 自我保健。操作电脑时要经常眨眼，以减轻眼睛的疲劳。一般操作电脑 1 ~ 2 小时需休息 10 分钟，休息时可眺望远方或绿色植物；也可做眼保健操、闭目养神或搓热双手后捂住双眼；也可洗洗脸或者活动关节、伸展躯体等。

(7) 注意饮食和锻炼。电脑操作者应多吃些富含维生素的明目食品，如动物肝脏、鸡蛋、牛奶、胡萝卜、西红柿及水果等。常喝菊花茶水也能收到清心明目的效果，同时增加户外活动和适当体育锻炼，对保护视力也有很大好处。

(8) 如果出现眼睛干涩、发红，有灼热或有异物感，眼皮沉重，看东西模糊，甚至出现眼球胀痛或头痛，休息后仍无明显好转，那就需要到医院看眼科医生了。

39. 为什么幼儿不宜玩电脑？

生理学家认为，5 岁的孩子，正是长身体、长智力的关键时期，也是发展社会活动能力的启蒙阶段。如果这时给他们买了电脑，强迫他们与没有感情的机器打交道，隔绝了他们与周围小朋友的联系，必然对他们的身心发育有所限制。其次，5 岁大的孩子，天真活泼，爱玩耍，爱活动，在玩耍与活动中能使大脑皮质的思维能力增强，胃肠蠕动加快，消化吸收好转，身体长得高。而学电脑时静坐桌子旁边，身体得不到应有的锻炼，妨碍孩子身心发育。最后，电脑升级换代快，孩子学会了这种型号的电脑，将来又会出现另一种型号的新产品，孩子还需另学，得不偿失。

40. 电脑对儿童心理健康有什么影响？

最近芬兰心理学家指出：青春发育期前的儿童若长时间与电脑相处，对其思维和感情生活将会产生不良的心理影响。心理学家认为：人的心理状况是在环境与人相互影响中形成的，由于人的脑细胞适应能力特别强，对自己

所在的环境很快就会形成一种心理状态。心理学家从这一原理出发研究电脑对儿童心理健康的影响，主要表现在以下几个方面：

(1) 人的思维是一种内在的交谈，人的经验、词汇、语言等共同形成了人的逻辑思维方式。青春发育前的儿童长时间地与电脑打交道，他所形成的基本思维将与电脑的符号式思维相同，即零碎的符号式机械思维代替了人的逻辑思维能力。

(2) 电脑正在成为人的记忆的替代物，若儿童一味地使用电脑来替代头脑的记忆，那么，人脑将降为智能机器。

(3) 儿童若过早长时间与电脑相处，会在情感上对电脑的信息世界产生一种眷恋和过分的依赖之情，他们不了解电脑并不能解决一切问题，过分依赖电脑与过分依赖父母一样，都不利于孩子独立生活能力的形成。

(4) 人的道德观念和处世准则是通过人与人的相处和交流形成的，电脑不能告诉孩子什么可以做、什么不可以做。不善于与人交流，只会与电脑相处的孩子，不仅在人际关系上有缺陷，而且也不利于良好道德观念的形成。国际互联网上色情内容对儿童的毒害尤为严重，更值得引起高度重视。为此，芬兰心理学家告诫人们：不要认为儿童长时间独自遨游

电脑有益无害，家长应该和儿童一起使用电脑，给予一定的指导并与孩子交流。

假 日 休 闲

41. 野营

如果说野营是所有户外活动的集大成者，一点也不过分。它是青少年汲取知识和生活经验的源泉，同时也是中老年放松心情的最佳休闲活动之一。野营不需要什么特别的活动来助兴，只要能远离尘嚣，与山水为伴，静享自然恬静就足够了。可随意宿居山中小屋，也可搭帐篷幕营，也可露营。但为了方便和安全，野营者大多携带帐篷，以幕营者居多。野营的方式和目的多种多样，如野外生存技能训练、男女联谊野营、科学营及以季节性活动为主的夏令营、冬令营等。

42. 野餐烧烤

野餐是最简便的户外休闲活动之一。找一处优美的乡村田园，便可摆开欢宴。也可和家人朋友一起动手，生火烧烤。当然饱享口福在其次，朋友家人感情的交流、领略大自然的生命奥秘是更为重要的。

43. 温泉浴

温泉浴之所以能治病健身，主要有物理与药物两方面的作用。在物理方面，由于温泉具有温热和浮张力的特性，能促进人体的血液循环和新陈代谢，改善皮肤的生理功能。同时，温泉浴对于感觉神经能起到镇静止痛作用，缓解肌肉的紧张，因而能够帮助消除疲劳，使人体感到温暖舒适。温泉浴的药物作用，则根据各地温泉所含的成分不同而有所差别。依照化学分析的方法，可把温泉分成为：纯温泉、硫磺温泉、碱泉、碳酸泉、食盐泉、明矾泉、放射性矿泉，等等。人们进行温泉浴时，温泉中的各种化学物质，一方面可以直接作用于人体的皮肤，另一方面有些化学物质还能以“离子”状态透过皮肤表面进入体内而发挥其作用。比如，硫磺温泉能够治愈疥疮和预防一般寄生虫性皮肤病，对关节炎亦有一定的治疗效果；碱泉能帮助除去皮肤表面的皮脂污垢，使皮肤清洁润滑，由于它具有加快体表温度放散的性能，所以浴后有凉爽清新之感。至于单纯温泉，由于所含各种矿物质极微，作用缓和，它对人体的作用主要是促进机体的血液循环，活跃新陈代谢；镇静镇痛，消除疲劳，对患有

神经痛、初期高血压、关节炎的患者具有辅助疗效。对于身体健康的人来说，经常进行温泉浴，可以增进皮肤和体内各器官的生理功能，亦是锻炼身体，增进健康的手段之一。

44. 冷水浴

经常进行冷水浴锻炼，对增强人的体质和预防疾病大有裨益。因为在冷水浴锻炼过程中，机体受到冷水的刺激，会引起一系列有益于健康的变化。

其一，冷水沐浴能提高身体对寒冷的迅速反应能力，减少着凉患病的几率，如感冒、支气管炎、扁桃体炎、鼻敏感等症。因为冷水浴锻炼时，身体皮肤接触冷水，皮肤表面的神经受到寒冷的刺激，会促使皮肤的血管急剧收缩，减少体热的散失，皮肤血管收缩的结果，迫使其中的血液大量流入内脏和深部组织的血管。稍后，如果冷水接触身体的情况仍然持续下去，身体就会增加热量输往皮肤加以对抗，于是皮肤的血管再扩张，内脏血管的大部分血液又流向皮肤。由于皮肤的血管经常受到这样迅速一张一缩，适应了寒冷的刺激，一旦遇到外界气温的突然变化时，身体就能够适应，不至于着凉引起疾病。

其二，冷水浴时，血液在表皮与内脏血管间的奔流，促进了机体的血液循环，而血管的一张一缩等于“血管体操”，这对增强血管的弹性是十分有益的，有助于预防血管硬化，从而可以减少由于血管硬化而引起的心脏病、高血压等症。

其三，由于冷水浴刺激血管的一张一缩，是靠神经系统控制支配的，因此，冷水浴对神经系统亦能起到一定的锻炼作用，能够改善神经系统的功能。

其四，经常进行冷水浴锻炼，能改善皮肤的营养状况，促进皮脂的分泌，使皮肤变得光滑而富有弹性，不易感染皮肤病。

45. 日光浴

阳光具有很强的生物学作用。太阳光谱中各种射线照射机体时，通过皮肤和视觉感受器，作用于中枢神经系统，经反射作用影响机体各组织器官的功能，达到防治疾病的目的。平时我们所见的太阳光，通过三棱镜可以看到它具有 7 种颜色，即红、橙、黄、绿、青、蓝、紫，称为可见光谱，其中红光和紫光以外的射线肉眼看不到，称之为红外线和紫外线。

经常进行日光浴，可以改善人体调节体温

的能力，使人们在大暑天不至于有热不可耐的感觉。我们知道人体每时每刻都在产热，同时又向外散热，以保持正常的体温。夏天，由于体外气温高，体热散失困难，人们会感到热不可耐。但是，经常进行日光浴锻炼的人，身体产热和散热的过程在大脑皮层的支配下，就会彼此协调工作，使体内热量平衡，体温正常，并逐渐提高身体对千变万化的外界环境的适应能力，预防各种疾病。

进行日光浴，阳光中的紫外线照射到人体上，对健康也大有益处，通过紫外线的照射，能刺激机体的造血机能，使红血球的数量增多，改善红血球的质量，改善肌肉和神经系统的活动状态。

阳光还能通过人们眼睛的视觉感受器，传达到中枢神经系统，使人精神振奋，心情舒畅，提高生活的乐趣和工作的效率，促进机体的新陈代谢。各种颜色的光对人的情绪也能起到不同的作用，如红光能起兴奋作用，使人产生喜悦、愉快和温暖的感觉；紫光和蓝光有抑制作用，可造成严肃的气氛和使人有凉爽的感觉；而青光有镇静的作用，对神经系统是一种弱刺激，使人产生舒适自然和清凉的感觉。

虽然日光浴有种种好处，但必须注意搽防晒霜和戴墨镜，而且要适度，以免物极必反。

运 动 休 闲

46. 什么是轮滑运动？

轮滑也叫“滚轴溜冰”、“溜旱冰”，它是水冰在陆上辅助训练过程中逐渐演变形成的运动项目。同水冰相比，它更刺激、惊险和时髦，而且四季皆宜。现在，轮滑已成为广大青少年喜爱的娱乐休闲运动了，有时，我们常常能在街上看到背着书包的追风少年驾着“风火轮”从身边飞驰而过。

有关轮滑的知识：最早的轮滑运动组织是1866年在美国成立的“纽约轮滑运动协会”，后来由德国、法国、英国和瑞士4个国家发起，于1924年成立了国际轮滑联合会。目前，全世界已有60多个国家和地区加入该协会。

轮滑作为一种娱乐项目在19世纪末传入我国，而作为一种体育项目来发展还是在20世纪80年代初，作为体育项目，轮滑在我国还处于发展阶段，但作为一种休闲运动，早已在全国各地普及了。轮滑是借助半机械性轮滑鞋在路面上展示自己体能与风采的运动，深受青少年的喜爱。

47. 轮滑运动的特点是什么？

具体地讲，它有如下特点：

(1) 娱乐性：轮滑有很强的娱乐性和趣味性，通过这项运动，可使人们从平时紧张、压力繁重的学习和工作中解脱出来，达到身心放松的目的。

(2) 健身性：轮滑是一项全身性运动，它能促进心脑血管系统和呼吸系统机能的改善和代谢作用的加强，能增强臂、腿、腰、腹等肌肉的力量和身体各个关节的灵活性，特别是对人掌握平衡能力上有很大作用。

(3) 工具性：除了上述两个特性外，轮滑还具有很多体育项目所不具备的一个特性，就是它可以当做交通工具。一般情况下，在平整的路面上，轮滑都可以代步成为交通工具。在交通越来越拥挤的今天，轮滑不啻为一种流行和时髦的交通工具。不过，在你滑着轮滑穿梭于车来人往的大街上时，一定要注意交通安全。

48. 轮滑运动的现状

如今，当有人问你出门上街选择什么样的

交通工具时，如果你回答是骑车、乘公交车、乘出租车或者自以为很时髦地选择开私家车，都会无一例外地被新人类视为“老土”。因为，在这些时尚的年轻人眼中，“滑行而出”是当今最酷的出行方式。

轮滑是一项时尚的运动。它对人的身心健康非常有益，不仅能很好地锻炼身体各个部位的平衡能力，而且还能培养人英勇无畏、一往无前的气概。作为一种时尚的极限运动项目，它受到了全世界越来越多的人喜爱。在美国，轮滑爱好者有 920 万之多，轮滑俱乐部、表演队星罗棋布，成为许多城市重要的都市文化。近几年来，我国的轮滑运动蓬勃兴起。目前，北京许多学校都已将轮滑作为选修课程，受到了许多学生的欢迎。在首都的大街小巷，到处可以看到滑行的年轻人。上海的南京路步行街已成为天然的轮滑场，轮滑爱好者在人流中如鱼得水，穿梭不息，成了这座国际化大都市的最诱人的景观之一。

生命在于运动，运动能使人精神不老、青春长驻。不论是轻松自如的休闲活动，还是你追我赶的激烈竞争，都会让人从中体会到运动带来的无穷乐趣。轮滑运动与传统的体育项目相比，更富有刺激性和挑战性，因而更受时尚一族的青睐。他们不仅仅把它作为一种愉悦身

心的体育活动，而且视之为自己生活的一部分，甚至作为自己的代步工具。在潇洒自如的滑行中，他们不仅四肢舒展，而且心胸开阔，于一往无前中体验到了青春的愉悦和激情。在他们优美的身姿后面，留下的是一道靓丽的青春轨迹……

49. 如何玩轮滑？

轮滑是一项极易掌握的体育运动，任何人都能很快地学会它。但对很多人来说，初次接触轮滑时，心理上会产生一种畏惧感，担心摔跤。其实，只要简单地掌握一些轮滑的方法和技巧，就能把这项运动变成乐趣。平衡是掌握轮滑的基础。由于轮滑鞋与地面接触面积小，加之滑轮与地面摩擦后的滚动，所以就不易掌握平衡。练习平衡是非常重要的，具体的做法是：

(1) 原地踏步，练习静平衡，熟悉轮滑的性能。

(2) 用互助法和扶助法练习平衡，两个人相互扶助或双手扶在身边的横杆或其他物体上，前后左右移动，练习平衡技术。

(3) 牵引法，借助外力练习平衡，比如可以通过对静止物体的反作用力使自己滑动；

让别人用力将自己推动；抓住正在移动的人或其他物体上，使自己前进或后退。在初步掌握了上述的平衡技巧后，你就可以自己滑行上路了。之后你可以进一步掌握急停、转弯和后退等技巧。轮滑虽然是一种容易掌握的休闲运动，但危险随时存在，它很容易导致外伤，因此必须要有安全意识。一般情况下，手掌、肩肘、膝部、脚踝及头部容易受伤。所以，在轮滑时，必须佩戴护具，常见的护具有：头盔、护肘、护膝等。

(4) 运动时间：对初学者而言，最好能每天抽出一小时练习，而对那些轮滑的狂热分子来说，每天溜上三个小时都不成问题。

(5) 运动禁忌：没有佩戴完整护具的人最好不要上场，因为轮滑的速度比一般四轮溜冰鞋快，一摔倒后果就比较严重，必须要有齐全的行头，才不会溜得不开心。

(6) 安全跌倒法：轮滑的速度可以让你感觉自己在飞，但在你享受追风的感觉时，千万不要忽略摔倒的可能性及严重性；为了保护自己免受运动伤害，玩轮滑时万一摔倒，你可以用全身的力量向前扑倒，通过护具分散跌倒的撞击力。千万不要往后坐，或让单一的部位承受强大的冲击力，否则会造成更严重的伤害。

50. 轮滑分几种？

轮滑是一项休闲运动，但同时也是竞技项目，随着它的不断完善，目前已形成多项轮滑竞技项目，目前的奥运会已出现轮滑的身影了。

(1) 速度轮滑：以单排、双排轮滑鞋为比赛工具的竞赛项目，具体项目有：场地赛和公路赛。

(2) 轮滑球：看上去像是冰球和曲棍球的结合体，双方各出 5 人在 44×22 米的场地上进行比赛，规则类似冰球，但不允许身体冲撞或阻挡，一场比赛为 2 ~ 3 节，每节 15 ~ 20 分钟，进球多者为胜方。

(3) 花样轮滑：分为单人、双人轮滑舞和圆形轮滑舞（规定动作）。根据动作的难易程度、舞姿优美的程度打分确定胜方。

(4) 极限运动和技巧：利用 U 形台做各种各样的惊险、复杂技巧表演动作，它也是轮滑竞技项目中最吸引人的一项。

51. 徒步妙处多

徒步旅游接触面广，沿途可以观察和学习

到许多有益的东西，增加知识，并能锻炼身体，培养艰苦奋斗、坚忍不拔、克服困难、勇往直前、团结互助的精神。徒步旅游如能很好地掌握走路的技巧和技术，在旅途中就会感到轻松愉快。

52. 徒步行走有哪些技巧？

走路技巧的核心是如何保持体力，经验证明，步幅迈得大比迈得小好，不仅可节省体力的消耗，而且还便于休息。行走的姿势应是身体自然前倾，手不要向两边摆，应向前后摆动，过分地摆动既需要增加保持重心的力量，又分散了向前的惯性，容易引起疲劳。迈步最好是用脚跟先着地，再通过脚弓，把重心逐渐转移到前脚掌上去。

走路的鞋子很重要，要轻便，大小合适，鞋底不能太薄，选择较平坦的路面走。行进中间休息时，松开鞋带，把脚垫高一些，促进血液循环。睡前最好用热水洗脚，有利于消除疲劳。常徒步走路的人，走路多了，脚上容易打泡。起了泡，可用消过毒的缝衣针将水泡挑开，放出积液，穿进一根干净的线或头发，并注意防止感染。

53. 如何使用帐篷？

现在我们使用的帐篷一般都能睡 3 个人，是双层的，外帐是用来防雨、防寒、抗风的，内帐的门也是双层的，里面是纱帘，用来防止虫蛇的入侵，所以进出帐篷都必须把纱帘拉上，外层的门拉上，可以制造一个隐蔽的空间，换衣服方便，也可以保温，晚上睡觉时适当拉上；帐篷里边有一个小兜，方便放一些零碎物品。帐篷是我们野外的家，所以大家一定要爱惜，支帐篷时一定要听训导员的讲解，看训导员做示范，然后正确安装。支好帐篷后，把装帐篷的黑袋子和地钉、装帐篷杆的袋子都放进帐篷内，收帐篷时要用；不要穿鞋入内，保持帐篷内的清洁。尤其注意不要在帐篷里抽烟，帐篷的面料就是怕火，一个火星就是一个窟窿。因为露水或帐篷内水汽散发不出去，或者下雨，帐篷都会湿，第二天收帐篷前最好能把帐篷晾干，如没有条件也可以等回家后再说；收帐篷之前把帐篷内的沙子倒干净，把门帘拉好，然后铺平内帐，放上外帐铺平，折叠，同时拍掉帐篷底面的灰土，将帐篷杆一块儿卷起，装入袋内收好。

54. 防潮垫的使用

防潮垫应铺在睡袋和帐篷之间，因此也要保持干净，不要随便铺在地上，也不要垫上吃饭。

55. 背包的使用

装包 把帐篷、睡袋、防潮垫各自竖着放进背包，自己的衣物塞到这些东西的缝隙里，再把吃的和其他杂物放在上面，常用的东西放在背包的侧兜里，比如手纸、手电、水壶等，注意：重的东西应放在背包上部，并且装包时不要将睡袋、防潮垫随便放在地上，以免弄脏或让昆虫爬入。

背包 将肩带松开，把包放到较高的位置或让别人托一下，背上包以后再收紧腰带和肩带，收紧背包的腰带是为了让包的大部分重量分配到腰臀部，使肩膀不累；收紧肩带是为了让背包更贴近后背，行走中好掌握平衡。团队训练时每个背包上都有背包号，请大家记住自己的包号，以免拿错。

放包 我们使用的帐篷都有一个门厅，在营地分配好帐篷后，大家把各自的背包都放到

门厅里，以防夜晚的露水或雨水打湿背包。

56. 睡袋的使用

睡袋侧面都有拉链，如果觉得热可以不拉拉链，冷了，就将拉链拉上；睡袋的头部和颈部处各有一根拉绳，觉得寒冷时可以将绳收紧，让睡袋不漏风。睡睡袋不用穿好多衣服，跟平时在家睡觉一样穿。关于枕头的问题，可以在铺好睡袋后，在睡袋相应位置的底下垫上自己的鞋或拿自己的衣服叠成枕头。

蹦极运动—— 现代运动、休 闲新时尚

57. 蹦极跳的历史

蹦极跳起源于南太平洋岛瓦努阿图（Vanuatu）的一种成年仪式，几百年前的瓦努阿图男人必须经受住高空悬跳的考验，才能算是到了成年，他们用藤条捆住双腿，从 35 米高的木塔上往下跳，在离地面几英寸时突然停止，然后全村男女老少围着他载歌载舞，庆祝他成功通过了成年的考验。这种形式后来传到英国，被作为皇宫贵族的一种表演，表演者须穿燕尾服，头戴礼帽。首次使用橡皮绳蹦极是在美国。蹦极跳的真正发扬光大是在新西兰，是新西兰人成立了世界上第一个反弹跳跃协会。并在 1988 年首次向社会公开展示高空悬跳，从此大力推广这一运动。到目前为止，世界上有很多国家都已建立了蹦极跳运动基地，例如新加坡、日本、加拿大、澳大利亚以及一些欧洲国家。1997 年 5 月 18 日，蹦极跳首次传入中国，落户北京十渡。蹦极运动发展到现在，已有多种形式，大致可分为三种：桥梁蹦极：在桥梁上伸出一个跳台，或在悬崖绝壁上伸出一个跳台；塔式蹦极：主要是在广场上建造一个斜塔，然后在塔上伸出一个跳台；火箭蹦极：顾名思义，将人像火箭一样向上弹起，

然后上下弹跃。

58. 蹦极跳的益处有哪些？

蹦极跳作为一项勇敢者的运动，能极大地锻炼你向困难与恐惧挑战的勇气，将倍增你事业成功的信心。蹦极跳作为一项娱乐健身活动，安全可靠，只要你心理健康，身体状况良好，男女老幼，均可参加。当你完成这勇敢的一跳，那种成功后的满足、自豪与喜悦之情，早已溢于言表。

当你站在高高的跳台上远眺，群山叠翠；近观，溪水潺潺，四面风光，一览无余；而当你从跳台上跃下时，犹如凌空直下的燕子，在山水间，自由飞翔；随着橡筋绳的反弹力，你还能变换视野，表演各种动作，在空中悠然荡漾，是何等的舒展、畅快。

59. 关于太极拳起源的几种说法

关于太极拳的起源和创始人，众说纷纭，大致有唐许宣平、元张三峰、清陈王廷和王宗岳等四种不同说法。陈王廷创立太极拳后，在陈家沟世代相传，陈氏子孙妇孺皆知，老幼皆练。陈家沟的人丁越来越兴旺，练太极拳之风

也愈来愈盛，后浪推前浪，历代都有名拳师。三百年来，历经陈氏子孙及其门徒的不断丰富和发展，太极拳便成为我国重要的拳种之一。

至五传陈有本时，为适应不同的学习对象，第一路太极拳又有老架和新架之分，至六传又派生了赵堡架。新架据说是陈有本所创，架式与老架一样宽大，逐渐扬弃了某些高难度的动作，陈家沟人称之为“略”。陈有本的门徒族侄陈清萍，也创造了一套架式，小巧紧凑，动作缓慢，练会后逐步加圈，在不改变套路的原则下，由简到繁，以至极为复杂，逐步提高拳艺的技巧难度，与陈有本同时的陈家沟拳师陈长兴，承祖辈的老架系统，架式宽大，难度高，直到他的学生杨露禅在北京传习拳艺时，为了适应保健需要，逐渐改变了拳套动作，遂成杨式太极拳。后又从杨式派生了吴式太极拳，其创始人为吴鉴泉。

永年人武禹襄先从杨露禅学陈式老架，又从陈清萍学新架套路，其后自创一派，称武氏太极拳。后由武氏又派生了孙式太极拳，其创始人为孙禄堂。

60. 什么是 HASH 运动？

HASH 运动——HASH（全称为 Hash House Harriers）是一项世界性的休闲健身活动，在全世界 184 个国家几千个城市中都有开展，包括中国的北京、广州、上海、深圳、乌鲁木齐等城市。虽然全世界的 HASH 都叫 HASH，但是其实 HASH 仅仅是一种休闲锻炼方式的称呼，HASH 活动并没有固定的模式，各个城市的做法也各有不同，HASH 活动中也不存在固定的 HASH 成员和组织。这个名称代表的是一种健康、真实、自然而又稍带一点另类气息的生活态度。在钢铁丛林中忙碌的现代人最需要的就是身体和心灵的健康和贴近自然，而这也正是参加 HASH 的人们所推崇的生活方式。

61. HASH 活动起源于哪里？

HASH 活动起源于 1938 年的吉隆坡。当时，一群英国人经常到当地的一个饭店去喝酒，消磨时光。有一天他们中一个人突发奇想，要重温英国的一种古老的游戏——猎狗抓兔子。他在橡胶林里边跑边用面粉撒下记号，

再让朋友们顺着记号去抓他。抓到他之后大家热热闹闹地回到饭店狂饮一番以示庆祝。（所以 HASH 中最重要的两件事就是跑步和啤酒）这就是 HASH 的第一次跑步。从此参加跑步的人就自称 harrier（猎狗），而撒路标的人自然是 hare（兔子）了。再后来，他们创立了一个跑步俱乐部并取名为“The Hash House Harriers”（小饭馆猎狗队）。“hash house”指的是廉价的小饭馆，之所以叫这个名字，据说是为了取笑他们经常聚会的饭店。HASH 跑步的规则源于传统的英国式的纸片追踪游戏。作为 HASH 活动的开始，由 1~2 个跑步者（即兔子）在前面寻找路径，并在迂回和岔路口之处做下标记。在他们之后，将是一大群跑步者（即猎狗）的穷追。只有“兔子”知道怎样走，追踪的“猎狗”们根据他所做标记，沿途追寻。跑步地点一般选在郊外。跑步者沿着“兔子”事先设计好的路线，跑过树林、田埂、小溪、草地，呼吸着大自然的清新空气，同时也锻炼了身体。几十年后，HASH 已经遍及全世界。几乎在任何一个国家都可以看到 harrier 的足迹，许多人甚至到世界各地参加 HASH，收集不同的 HASHT 恤为乐。在许多国家，HASH 也已经成为当地人和外国人进行文化交流的场合。正因为 HASH 是一项世

界性的活动，在 HASH 中，使用得最多的语言是英语。

62. 你了解保龄球吗？

保龄球又叫“地滚球”，最初叫“九柱戏”，起源于德国。是一种在木板球道上用球滚击木瓶的室内体育运动。流行于欧、美、大洋洲和亚洲一些国家。

比赛分个人赛和多人赛。赛前，以抽签决定道次和投球顺序。比赛时，在球道终端放 10 个木瓶成三角形，参加比赛者在犯规线后轮流投球撞击木瓶；每人均连续投击两球为 1 轮，10 轮为一局；击倒一个木瓶得 1 分，以此类推，得分多者为胜。

保龄球规则规定，运动员投球时必须站在犯规线后面，不得超越或触及犯规线，违者判该次投球得分无效。投球动作规定用下手前送方式，采用其他方式为违例。

保龄球具有娱乐性、趣味性、抗争性和技巧性，给人以身体和意志的锻炼。由于是室内活动，不受时间气候等外界条件的影响，也不受年龄的限制，易学易打，所以成为男女老少皆宜的特殊运动。

63. 保龄球基本打法

初学者想要打好保龄球，最重要的就是要学好如何助走以及正确的出球方式，助走实际上就是由站在球道上，到出球的时候所需要走的路线。通常分为三步助走、四部助走及五步助走，步伐较大的可采用比较少的步数，但是也要配合自己身体的协调性以及灵活性。右手出球的人最后把球送出时，应该是右脚站在左脚的后方，左手反之。

助跑道上通常都会标示有前、中、后三个点，这三个点各离球道犯规线的远近不同，站在后点（靠近座位），用四步助走，这样能够有足够的时间调整球的角度以及调整出手。另外需要注意到一点，不要超过球道上的犯规线，在正式比赛中，那条犯规线是有用处的，球员如果踩到犯规线那一格就算扣 10 分了，普通打球虽然没有开犯规线，但是万一您哪天心血来潮想去参加比赛，如果踩到犯规线那岂不是很臭吗？

64. 打保龄球要注意的基本礼仪 有哪些？

打保龄球要注意的基本礼仪：

- (1) 进投球区时，必须更换保龄专用鞋。
- (2) 只使用自己选定的保龄球。
- (3) 等到瓶完全置好之后再投球。
- (4) 不要进入旁边的投球区。
- (5) 不可以随意进入投球区。
- (6) 先让给已经准备好投球姿势的人投球。
- (7) 同时进到投球动作的情况时，由右边的人先投球。
- (8) 在投球区，投球的预备姿势不能太久。
- (9) 投球动作结束后，不可以长久地站在投球区。
- (10) 不可投出高球。
- (11) 不可影响正在投球人的注意力。
- (12) 不在投球区挥动保龄球。
- (13) 成绩不好时，不要怪球道情况不良。
- (14) 不可批评别人缺点。
- (15) 不可把水撒落在投球区上。

65. 飞镖运动简介

飞镖运动起源于英国，距今已有 150 年的历史，在欧美及澳洲广为流行。一个美国飞镖网页上说玩飞镖的美国人 有 2 000 万，与玩高尔夫球的人一样多；另一个网页上则说 1999 年的统计数为 2 800 万人。在美国、英国、欧陆、澳洲等地每季度甚至每月都有固定的全国性飞镖比赛，各地的周末俱乐部赛事则不计其数。

飞镖运动不需要专门的场地、设施，趣味性强，男女老少人人都可以参与，时间可长可短。既可用于比赛，又可作为工作、学习之余的消遣。

晚饭后无论是立即坐在计算机前还是马上玩跳舞毯都不利于消化，还是先玩几局飞镖最合适。老友或同事在家中相聚，飞镖也是很适合的运动。

66. 飞镖的计分

千万不要以为专业的飞镖盘就是几个黑白相间的同心圆。实际上，飞镖有着很复杂而完备的计分和规则，以保证它的趣味性。一个国

际标准的飞镖盘，盘面分成二十个楔形，每个楔形外面标记着这个楔形的分数。外面那一个环形内的分数是基本分数的两倍（称为“两倍区”），而中间那一个环形内的分数是基本分数的三倍（称为“三倍区”）。中央有两个同心圆叫牛眼（Bullseye/Bull），外面那个叫外牛眼或单牛眼，25分，比赛时一般视作单倍区；里面那个叫内牛眼或双牛眼，50分，一般视作双倍区。

67. 飞镖盘的选购

国内的飞镖盘并不贵，买好一点的，打着感觉好，寿命也长。购买时要注意飞镖盘的尺寸，详细的标准尺寸可参看规则，主要应注意以下几条：

双倍环外直径 = 342 毫米。

飞镖盘的总直径 = 457 毫米。

有些便宜的玩具飞镖盘比标准尺寸小得多，不适于正式比赛或练习。

68. 飞镖的选择

至于飞镖，对于初学者来说普通的黄铜飞镖就够了。但一定要注意买到如下形状 of 飞

镖：它有完整的镖针、镖筒、镖杆和镖翼。它手感十足，重心稳定，飞行线路易掌握。常见的劣质飞镖镖筒很短，镖杆与镖翼合而为一；它手感过轻，飞行线路很不稳定，千万不要贪便宜去买。

专业选手一般都使用高级钨质镖；介于钨镖与黄铜镖之间的还有银质镖（实际上是镍质的）。它们的好处是因为密度大，所以在重量相同时，钨镖和银镖的镖筒较细（你试图打 180 分时就知道这一点有多重要了），这两者硬度更大，不易损坏。

69. 飞镖盘的安置

放置时，镖盘的中心离地 1.73 米，投掷线离飞镖盘在地面上的投影线 2.37 米（或者说，飞镖盘牛眼离投掷线的直线距离为 2.93 米）。投掷时，双脚不得越过投掷线，而身体或手从线的上方越过则没有关系（看你个子有多高罗）。

飞镖盘后面放置一块大木板或厚泡沫塑料板（泡沫塑料中间可挖一个与飞镖盘一样大的洞），这块板的大小依你的水平而定。在投掷线与墙之间的地面上也放一块（飞镖常会打在划分区域的钢丝上弹出来）。以便保护飞

镖、墙面和地板。

70. 玩飞镖要注意安全

飞镖的镖尖非常尖锐，请务必注意安全：

(1) 如果有飞镖落在地上，请先拿走飞镖盘上的镖，再去拾地上的镖；以免拾镖时，盘上的飞镖落下。

(2) 有时飞镖正打在钢丝上，会弹回很远，在它落地前一定要小心躲开。（绝不能用手去接！）

(3) 不能把飞镖盘挂在门背后、通道或其他有人经过的地方。如果宿舍里一定要挂在门背，玩飞镖之前一定要反锁好门锁。

71. 为什么要玩自行车？

有时，人需要放飞心情。跨上自行车，远离城市喧嚣，亲近自然，别有一番滋味；让心情在田园风光中陶醉，让视野填充斑斓色彩，任路百转千回，我亦游弋其间。伴随身影的汗滴，洒露生命的精彩；暮后的清风，送走小桥流水人家；体会泥土的芳香，挥别天边的云彩。放飞心情，纵横无限。

72. 重新认识自行车

当人们说起，世界上哪个行业的从业人员平均寿命最长时，美国有关部门的调查表明：邮递员在世界各行业中寿命最长。据说主要原因是他们经常骑自行车。

运动学专家也对自行车运动普遍看好，认为骑自行车与跑步、行走、游泳一样，具有锻炼内脏器官的耐力和提高心肺功能的作用。由于骑自行车是异侧支配运动，两腿交替蹬踏，还可使左右两侧的大脑功能均衡协调发展，从而提高神经系统的敏捷性。无怪乎《美国新闻与世界报》报道，目前在美国有两千万人骑自行车健身；在欧洲，骑自行车“一日游”也成为最时髦的时尚运动方式之一。

73. 中国的自行车特点是什么？

在中国这个自行车的“王国”里，如果一个成年人不会骑自行车，就如同在巴西不会踢足球一样，会被很多人不理解。在我国自行车的拥有量约 5 亿辆，以自行车作为代步工具的人数在 6 亿左右。曾有人形容中国，是架在自行车轮子上的国家。但是随着人们生活质量

的提高和生活观念的转变，自行车在担当代步工具的同时，更成为了运动休闲活动的最佳工具。人们用自行车玩出许多新花样，也演变出多种特殊性能的自行车，如：公路自行车、山地自行车、场地自行车、小轮车、技巧车等。一般来说，小轮车、技巧车作为极限运动的一种，与滑板、轮滑一样玩的是技巧，目的是在挑战自己的体能，这在青少年中很流行；而公路自行车、场地自行车作为体育竞赛项目，缺少骑行的乐趣，所以不能在普通人当中流行；只有山地旅行车，可以伴你翻山越岭，自在骑行，是被大多数人接受的自行车种类。

74. 自行车运动的分类

自行车运动分为以下几种项目：

(1) Road Bike (公路自行车) ——分为公路赛和场地赛两个项目。

(2) Mountain Bike (山地车) ——分为 (Cross Country) 越野赛，(DownHill) 速降赛以及 (Dual Slalom) 双人弯道赛。

(3) BMX (20 寸小轮车) ——分为 (BMX) 街道花式小轮车，泥地竞速和攀爬车。其中自行车攀爬也分小轮车攀爬和普通车攀爬（它们都可以进行类似攀岩的精彩

表演)。

75. 自行车攀爬运动

自行车攀爬 (TRIAL) 是一项运动, 有点像大家熟悉的山地车运动。它要骑着专用的自行车攀爬岩石及障碍。这种运动也有一定的观赏性。如果你有机会亲身目睹 TRIAL 表演, 那你一定会不相信自己的眼睛。

TRIAL 的自行车分为两种, 一种是大的攀爬车, 也是 26 英寸的。它的前齿盘有护盘, 而且齿盘较小, 它的刹车是油压的, 比线刹要稳定得多。另一种是小攀爬车, 它与 BMX 也有相似之处, 是 20 英寸的。它的轮胎表面胎纹很深, 抓地性很好。

76. 什么是自行车攀爬?

简单地说, 自行车攀爬就是骑自行车, 用技巧和平衡, 过各种不同类形的人工或天然障碍物, 是少数非竞速自行车项目之一。主要技术包括在不同车速情况下的平衡和跳高, 跳远。国际自行车障碍赛联盟 (BikeTrial International Union) 对自行车攀爬比赛的定义是“车手骑自行车根据判断和平衡, 用各种技巧

以达到在尽量短的时间里通过指定障碍区并尽量避免身体和障碍物及地面接触，以避免被扣分。这种自行车比赛就是自行车攀爬比赛”。

20 世纪初，摩托车开始大量生产，为测试车辆机械性能和操控性，往往需要把摩托车开到一些平常不去的地方行驶。像陡坡，土路，台阶，沙路，独木桥，等等。这种试车，英文称为“TRIAL”，即“尝试”的意思。

后来，各摩托车厂为了显示其车辆性能，便产生了 TRIAL 比赛，也就是摩托车障碍赛。直到后来，也就是 20 世纪 70 年代，一些摩托车障碍赛车手发现可以用自行车来训练小孩，培养摩托车运动的新一代。于是便产生了自行车障碍赛的雏形。因此，现在把自行车障碍赛称为“BIKE TRIAL”。而在我国，习惯称之为自行车攀爬运动，称所用的自行车为攀爬自行车。

77. 什么是自行车高山速降（DH）？

只要骑过自行车，肯定试过从一些斜坡飞驰而下那种很“爽”的感觉。这就是最原始的 DOWNHILL（高山速降，简称 DH）运动。DH 作为一种以刺激、危险著称的终极运

动很早以前就已经在一些欧美国家相当盛行。原因很简单——极具挑战性。试想一下，驾着自行车以每小时 50 ~ 80 公里、甚至更高的速度在复杂多变的山路上迅速滑降，其危险系数绝对不比 F - 1 的车手驾着赛车以每小时 200 ~ 300 公里、接近飞机的速度在赛道上“飞”的危险性低。但很多玩家相信，DH 运动给与他们的极速快感是那些依靠机械造出来的快感，例如方程式赛车、摩托车赛车等无法比拟的。

78. DH 运动员需有哪些装备？

由于 DH 的速度如此之快，因此运动员们身体保护措施不容忽视。一个 DH 车手，除了一套质料优良（色彩斑斓则更酷）的车衫和一双越野自行车鞋外，还有一个专门为越野摩托车和 DH 设计的轻便、保护性好的“全盔”。它多为高韧度碳纤外壳，泡沫胶内层，口鼻前面有缓冲胶栅，再配一副能见度高的透明眼罩。此外，对身体也有一套保护周全的“护身甲”。其中包括一件连接护肩、护臂、护肘、护腕和护胸的甲衣，一对长及小腿胫骨的铁壳或胶壳护膝、一个腰封。当然还有一双皮质柔软、手感好的手套。另外，自行车裤也

非常讲究，一些“重要部位”如大腿内侧、臀部也需要用加厚的棉垫来保护。

79. DH 车有何讲究？

DH 的结构和零件配备直接与玩家自身的安全相关。DH 的车身大概可以分为几大部分。首先是车架，DH 车的车架大多数采用中间带有避震鼓的中央避震，架质多为加压铝合金碳纤维。车架比较重，其著名品牌有 GT、DIAMONDBACK、CANNONDALE 等。

车架的前叉也极讲究，可分为两类：一种为高位避震前叉俗称“双肩避震”，另一种为低位避震，避震前叉最著名的有：ROCK SHOX、MOTO、MANITOU、MARZOCCHI、RST……其次，车的大小牙盘、变速器等，基本上用套件，日本 SHIMANO 厂生产的 XTR 系列比较不错。又因为 DH 运动的速度很高，所以大部分玩家都选用性能优越的碟式制动。

80. 什么是平地花式自行车 (BMX)？

BMX 是平地花式自行车的简称。

第一辆 BMX 于 1969 年诞生于美国的南加州。

最早的 BMX 自行车就是你们在 ESPN 国际体育台看到的那种在 U 型台上飞来飞去的那种小轮车，车把能做 360 度的旋转！所以能玩出各种让你意想不到的高难度动作，分为平地花式，街区障碍赛，U 型台，土地腾越几种比赛方式！

最早的 BMX 车手就是半夜流离在街头巷尾，骑着自行车狂奔的夜猫子。最早的 BMX 自行车是在半夜里，由这群人在自己家里用手工焊出来的。

很多人以为 BMX 运动是越野摩托车的中场表演项目，他们用的赛道是为摩托车比赛而设计的，其实不然。BMX 一诞生，就有越来越多的场地是专门为 BMX 而搭建的。BMX 就像是野火一样，从加州烧遍了整个美国，很快地在全世界都燃烧了起来，到处都在搭建 BMX 专用的场地。20"的 BMX 自行车似乎成了自行车的代名词。一到比赛，赛场上挤满了大量的车手、车队，疯狂的观众就好像在开嘉年华会似的。

81. 将来的 BMX 会如何发展？

毫无疑问，BMX 要比迅速消亡的滑板运动有着更强的生命力，这是因为自行车的代步

能力要比滑板强，对场地条件要求更低，可以在郊区的一块空地上，直接用推土机推出起伏不平的赛道。在 20 世纪 80 年代初期，BMX 赛道非常多，车队和俱乐部也层出不穷，车手们很容易获得赞助，去参加各种各样的比赛。随着比赛的发展，这个运动越来越完善，开始出现职业车手和非常高级的 BMX 自行车。著名的车手经常被电视台和电台采访、作报刊和杂志的封面、不停地去世界各地参加比赛，并被他们的同龄人视为英雄。

82. 自行车材质分类

自行车材质的分类有钢材：如高拉钢（hi - ten），比较廉价的钢材如铬钼钢（Cr - mo），这些都是传统型的坚固耐用类钢材，其特点是管壁薄、重量轻。铝材：如普通铝，其特点是轻、不会生锈。如 6061 铝（比普通铝材韧性、强度强 10% ~ 15%）和 7005 铝（比 6061 铝更好的铝材）。碳纤维（WCF）和新时代新科技材料——钛合金（Ti）是重量最轻、硬度最强的材料，是车辆材料中的极品！

83. 山地车可以分为几类？

主要有前避震型、前后避震型和无避震型。

所有这些种类的车都是为了在野外或泥地越野而设计的。山地车的特征是有结实的车圈，有为应付多种多样地形而采用的多比例齿轮组，有力的刹车和手把变速器。

前避震设备是一个有压力吸收器的前叉，而全避震设备则是更为有利的具有第二个外加的避震器去吸收来自后轮的冲击。

除了避震带来的明显舒适感外，避震还能使车在控制方向、刹车和加速时保持车轮能平稳地接触路面。

84. 自行车道路的选择

长途的自行车旅行，对道路要求也比较高。骑行时应选择平坦、易于通行的道路，除非迫不得已，应尽量避免去坡道、土道，这对人、对车都有损害。因此，只有在土路很明显是抄近或非去不可的情况下，才能走土路。一般情况下，宁可多走几公里，也要避开土路。

85. 骑车的技术

自行车旅行特别是长途旅行，掌握好自行车技术是很重要的，目的是为了节省体力，保证安全。自行车车座应调整到什么高度为最佳呢？一般认为该使用低坐垫，其实这是错的。长途旅行时特别注意的是要节省体力。如果调低坐垫，每一次蹬的时候，腿不能伸直，大腿每一次发的力到关节那里就没有了，特别浪费力气，40 公里后就差不多快趴下了，不但骑不快，相反还浪费体力。正确的姿势是把车座调高到每一次蹬踏板能使大腿和踏板垂直，这样的话，每一次蹬的时候就能把大腿上所发的力量达到最大，不但骑得快而且省力多了！

86. 怎样掌握骑车速度？

一般来讲，普通自行车，在体力正常、道路平坦等条件下的长途旅行，速度应保持在每小时 15 公里左右，体力好的可加快到每小时 20 公里。自行车旅行贵在保持速度，选择适当的速度，切忌忽快忽慢，有劲拼命骑，没劲步步停的现象。途中休息也可保持每 2 ~ 3 小时一次，不要想停就停，应坚持到时间或预定

地点再休息。在特殊的道路条件下行车，适当地掌握行车速度更为重要。无论是山间小路，还是又长又陡的下坡道，车速度既不可太快，也不可太慢，应因地制宜地选择速度。

87. 戴头盔要防颈椎病

人的颈椎是由 7 块颈椎骨构成的，具有支撑头部重量、保持头颈部平衡的功能，是脊椎骨中活动范围最大最薄弱的部分，所以容易出毛病。头盔一般重千克左右，无疑便加重了颈部的负荷。如果头盔戴的方法不对，不仅会加重症状，长此以往还会积劳成疾，导致骨质增生、椎间盘突出等颈椎病。

防止颈椎病，戴帽要正规，戴正头盔，放下面罩，系紧系带，使头盔与整个头部稳固结合，减少晃动，不能一扣了事。松动的头盔不光会增加颈部负担，还起不到安全保护作用。姿势要正确，行驶中头要端正，两肩放松，身体保持平稳并微向前倾，下巴向后收，颈部稍稍挺直这可以有效地减少颈椎所承受的压力。同时，停车后要及时摘下头盔，适当做些颈部活动和按摩，以消除疲劳。

88. 自行车病有什么症状？

(1) 尺神经麻痹症。长途骑车时，如采用俯身骑车体位，使手掌根部受压力量过大，致使腕钩骨出口处受到挤压而使神经受损，表现为骑车后两手麻木、乏力，并会影响握笔动作。

(2) 外阴炎。女性骑车时如车座较硬或前端偏高，可使会阴部长期受压而致使外阴红肿肥大，并伴有疼痛或排尿困难。蹬车时车座与会阴部发生摩擦，刺激尿道上段，使会阴部皮下组织慢性增生、肿大，从而压迫尿道，影响排尿。

(3) 排尿梗阻症。骑车时负重过大或用力过猛，车座反作用于会阴处，使尿道上段外括约肌和前列腺受压力刺激，可使外括约肌功能减退，膀胱不易排空，而表现为尿频、尿少、淋漓不尽或夜尿症。

(4) 猝死。患有冠心病、高血压病患者，骑车时稍有不慎可能发生不测。在骑车遇到紧急情况时身体会发生应急反应，在神经和内分泌系统协调作用下，血压骤升，使原已硬化的动脉破裂，发生内出血，而导致猝死。

89. 什么是摩托车综合征？

长期骑摩托车的人，由于高速行驶时的颠簸和全身肌肉紧张，两手臂长时间握把用力，容易出现两手麻木、乏力等症状。有的人手掌肌肉出现萎缩，握笔写字和用筷子时的钳形抓握动作不协调。骑车时，人的上身前倾，重力前移，不仅使手掌血管与神经长久受压，而且体重通过坐垫反作用于会阴处，压迫尿道上段、前列腺部位，可出现尿频、膀胱排空能力差、尿流减少、尿后余沥等现象，长期骑摩托车还会使腿部肌力减弱。这些症状称为摩托车综合征。

大部分骑摩托车者都喜欢高速行驶，遇到障碍时必然急刹车，由于惯性作用，使头部突然向前。重者一次可扭伤脖子或颈椎，轻者也必然出现颈肌劳损。这也是摩托车综合征的重要病因。要预防摩托车综合征，在行进中上身和头颈保持一致，并稍向前倾，急刹车时身体以下腰部为轴，上身仍和头颈保持一致，前倾或后仰；注意提前减速，少用急刹车；不要连续长时间骑车，车垫要富有弹性，遇到过于颠簸的道路时最好推车步行。

90. 骑摩托车的保护措施

(1) 保护头部。骑摩托车主要应保护头部，其防护用品为安全帽，俗称头盔。头盔半球形外壳大多是由坚硬的钢化玻璃制成，内衬泡沫塑料和柔软的海绵，并配有透明的有机玻璃面罩。头戴此盔行车，一旦失事遇险，头盔能将强烈的冲击力所产生的能量缓冲一部分，从而减轻头部损伤或免遭外伤。头盔还有保持头部温度的作用，尤其是冬季行车更是不可缺少。

(2) 保护眼睛。摩托车飞速行驶、扬起的沙粒尘埃容易迷眼，所以，应配戴防护眼镜。可根据不同天气和气候选用不同颜色的眼镜片。一般阳光适中的天气，可戴平光镜，夏季强光下，可戴淡绿淡蓝色眼镜，给人以清冷凉爽之感；冬季则戴红茶色暖色调眼镜，使人有雪中送暖之意。

(3) 保护上肢和腰部。摩托车座不能像自行车座那样随人调整，人身后又无靠背可依托，加之驾驶摩托车必须以两手支撑车把掌握方向，腰部保持挺立，这样很容易造成腰、臂麻木或酸痛。因此，较长时间行车时，应中途停车片刻，扭动腰部，甩动手臂或做广播操，

借以放松肌肉减轻疲劳。

(4) 保护膝关节和手足。膝关节是最易发生关节炎的地方，而手和足冬季极易发生冻伤。因此，不管摩托车有无护膝挡板，都应重视膝关节的保护。冬季带护膝、穿皮裤、戴手套、穿长筒靴。

登山运动—— 勇敢者的 天堂

91. 登山运动的产生

贯穿法国、意大利、瑞士和奥地利等国家的阿尔卑斯山是现代登山运动的诞生地。

主峰——勃朗峰（在法国境内）海拔4 810米，是西欧的第一高峰。据历史记载，法国一位名叫德·索修尔的著名科学家为探索高山植物资源，渴望能有人帮他克服当时看来是不可逾越的险阻——登上阿尔卑斯山顶峰。26 年后的 1786 年 6 月，一位名叫巴卡罗的山村医生揭下了告示，他经过两个多月的准备，并与当地山区水晶石采掘工人巴尔玛结伴，于 8 月 6 日首次登上了勃朗峰。

1787 年 8 月 3 日，由德·索修尔本人率领、巴尔玛做向导的一支 20 多人组成的登山队，再次登上了该峰，揭开了现代登山运动的序幕。在整个登山过程中，他们进行了有关人体生理、自然环境等多方面的考察，取得了不少高山科学的宝贵资料。

后来，人们把登山运动称为“阿尔卑斯运动”，把 1786 年作为登山运动的诞生年，德·索修尔、巴尔玛等人则成为世界登山运动的创始人，并得到了国际登山界的公认。

92. 登山运动的发展

1786 年登山运动诞生以后，特别是 1850 年至 1865 年的 15 年间，阿尔卑斯山区的登山运动发展极为迅猛。世界上第一个国家性的登山组织——英国登山俱乐部，于 1857 年宣告成立。这一时期阿尔卑斯山的西欧第二高峰杜富尔峰（4 638 米）和埃克兰风峰（4 103 米）、芬斯特拉尔霍恩峰（4 275 米）等 20 多座海拔 4 000 米以上的山峰先后被征服。1865 年 7 月，英国登山运动员文培尔等人，又登上了当时被人们认为无法登顶的玛达布隆峰（海拔 4 505 米，岩壁陡峭，平均坡度 65 度，有的地方达 90 度），至此，以阿尔卑斯山为中心的登山运动达到顶峰，出现了所谓“阿尔卑斯黄金时代”。从 1950 年到 1964 年的 14 年间，是人类高山登山运动的一个重要发展阶段。1950 年 6 月 3 日，法国运动员莫·埃尔佐和勒·拉施纳尔付出了血的代价（一人冻掉了双脚，一人冻掉了一只手），在人类的登山史上首次成功地登上了海拔 8 091 米的安纳普尔那峰。1953 年 5 月 9 日，英国登山队的依·希拉里（新西兰人）和藤辛·诺尔盖（尼泊尔人，后入印度籍）从南坡登上珠穆朗

玛峰（这是人类登山史上首次成功登上世界最高山峰）。在这 14 年间，地球上海拔 8 000 米以上的高峰，13 座先后被各国运动员所征服。

与此同时，新中国登山运动员也以崭新的面貌，生气勃勃地跨进了世界高山登山运动的行列。1964 年 5 月 2 日，中国登山队许竞（队长）、王富洲等 10 名运动员首次成功地登上海拔 8012 米的世界第 14 高峰——希夏邦玛峰，创造了一次 10 名队员集体登上 8 000 米以上高峰的世界记录。世界登山史上将 1950 年到 1964 年这段时间称为“喜马拉雅黄金时代”。

93. 世界登山史上的伟大奇迹

20 世纪中叶，世界各国的登山运动取得了长足的发展。登山家们在向高山险峰宣战的过程中，不断地创造出登山探险的奇迹。

意大利杰出的登山运动员莱茵霍尔特·梅斯纳就是当时最具传奇色彩的人物。他以超凡的毅力和勇气，突破喜马拉雅登山“季节禁区”，成为世界上第一个在雨季不用氧气设备成功登上珠穆朗玛峰的英雄。在 1982 年，他首创出一人在 1 年内登上 3 座 8 000 米以上高

峰的世界记录。更令人瞠目结舌的是，经过 16 年的努力，到 1986 年底，梅斯纳又率先征服了全球所有的 14 座 8 000 米以上的高峰，创造了世界登山运动史上的伟大奇迹。

94. “技术登山运动”的开创

1890 年 7 月，英国登山家马默里 (A. F. Mummery, 1868 ~ 1895 年) 首创钢锥、铁锁、绳结等工具，用新的技术从当时认为无法攀登的兹尔玛特山脊登上玛达霍隆峰，随后，又登上 4 座针状山峰及其他一些阿尔卑斯山峰，使登山运动在技术上有重大突破，开创了“技术登山运动”的时代。他所创造的这种登山技术，后被称为“马默里登山法”。这位最先把登山从西欧阿尔卑斯低山区引向喜马拉雅高山区的先驱者，1895 年 8 月在世界登山史上首次冲击 8 000 米以上高峰（南格·帕尔巴特峰，8 125 米）时遇难。

95. 攀冰运动

攀冰是在攀岩运动发展中诞生的新的分支，是攀登高山、雪山的必修科目，也是登山运动的基本技能之一。目前攀冰主要是自然

冰，分为冰瀑和冰挂两种。在中国北方，冬季来临之后，许多高山、瀑布形成了良好的攀冰条件。在倾斜的冰面上脚穿冰爪，手执冰镐，将一颗颗冰锥固定在冻结的瀑布上，再踩着这些支点攀上悬崖。当然，也许一不小心你会滑下几米，但是想一想自己在一座纯净的自然冰雕上攀行，成了自然景观的一部分，一切困难都会显得微不足道了。

在我国北方大部分地区的冬季，往日飞流直下的瀑布都会凝固，变成几十米高的冰雕壁画。穿上冰靴，配上冰爪，系上安全带，扣上保护绳，带上安全帽，手持冰镐，我们去晶莹的冰瀑上跳芭蕾吧。

96. 攀冰运动的基本技巧

每一位攀冰爱好者均应熟练掌握冰雪攀登技术，各种行走和自我保护技术应反复练习、熟练掌握，这里不再赘述。下面重点介绍冰雪攀登的要领。

(1) 冰镐的用法：

冰镐的每一部位都有其用途，选择合适的冰镐主要取决于冰雪的坡度和类型，一般选长度为 40 ~ 50 厘米的短把冰镐。合理地充分使用冰镐可使攀登节省不少体力。

(2) 前齿技术

冰爪除底部 12 个齿以外还有前齿，冰壁攀登时冰爪前齿刺进冰壁作为脚的支撑点，这种攀登方式称为前齿攀登或德国式攀登法。连续不断使用前齿会使小腿和踝部疲劳，所以必须学会放松与休息。

(3) 全面接触式攀登

第一步踩稳后再行第二步，随时使踝关节放松，冰爪齿全部接触冰面。利用冰镐在冰壁上的攀登主要有 4 种方式：

① 三点攀登法

当冰雪坡小于 35 度时，攀登方法是单手握在冰镐上面，冰镐的绳套套在手腕上防止脱落，冰镐底尖在冰面上作第三点用。冰镐镐尖与两脚必须至少两点与冰雪坡接触。

② 平衡攀登法

坡度为 35 ~ 50 度时，一手握冰镐上部，一手握在冰镐接近底尖的镐把上，位置高的脚用前齿，位置低的脚用脚面接触冰面。冰镐此时所起的作用是维持身体平衡。

③ 支点攀登法

冰雪坡坡度为 45 ~ 60 度时，应一手握在冰镐上面，一手握在接近底尖的镐把上。上镐尖做为支点用力插入冰雪坡中，脚下用前齿攀登。

④双镐攀登法

当冰雪坡坡度大于 60 度小于 90 度，冰雪坡硬度不是很大时，其攀登方法是双手紧握冰镐顶部，像匕首一样插入冰雪坡中交替上升或下降。如果冰坡硬度很大，其攀登方法是双手握在冰镐把底部，把上镐尖劈入冰面。

攀冰除掌握冰雪攀登技术外，还要检查冰的状况。到达冰壁后，先把冰镐上尖劈入冰里检查硬度等情况。如果不适合攀登，应放弃或采用上方保护法攀登。

97. 攀岩技术的历史

根据不同的地貌特点，可将攀登技术分为岩石作业和冰雪作业两大类，其中，岩石峭壁的攀登技术简称攀岩技术。攀岩运动，又被人们誉为“岩壁上的芭蕾”。

攀岩技术的发展已有 100 多年的历史。早在 1865 年，英国登山家、攀岩运动创始人埃德瓦特首次用简单的钢锥、铁锁和登山绳索等技术装备，成功地攀登上了险峰。1890 年，英国登山家马默里又改进了攀登工具，发明了打楔用的钢锥和钢丝挂梯以及各种登山绳结，把攀岩技术推进到了新的阶段。

但是，种种难度较大的攀岩竞赛，则是在

20 世纪 50 年代末 60 年代初才出现的。当时前苏联高加索地区一些地方体协和军队中，率先开始试行攀岩竞赛，逐渐发展为全苏性比赛。1974 年 9 月，前苏联和前捷克斯洛伐克的登山组织，在前苏联克里米亚发起举办了首届“国际攀岩锦标赛”，英国、前民主德国、前联邦德国、意大利、美国和日本等 12 个国家的 213 名选手参加了比赛。此后，国际登山联合会决定，每年举办一次“国际攀岩锦标赛”，比赛项目有个人攀登赛、个人平行计时赛和小队攀登赛等。

我国从 1987 年起已先后举办了 5 届全国性的攀岩比赛，比赛项目有男、女单人攀登赛、双人结组攀登赛和人工岩场的攀登比赛。但不论哪种比赛都是以攀岩技术为基础而发展起来的。攀岩技术还可以运用到科学考察、工程技术、消防、建筑等广泛领域。开展这项运动，不但经费开支少，而且装备简单，还具有难、险、新以及竞争性和实用性强等特点。

98. 攀岩的基本技巧有哪些？

三点固定法是攀岩的基本方法，要领是：对身体各部位的姿势和动作有一定的要求。

(1) 身体姿势

攀登岩石峭壁时身体要自然放松，以 3 个支点稳定身体重心，而重心要随攀登动作的转换移动，这是攀岩能否稳定、平衡、省力的关键。要想身体放松就要根据岩壁陡缓程度，使身体和岩壁保持一定距离，靠得太近，会影响观察攀岩路线和选择支点。但在攀登人工岩壁时要贴得很近。在自然岩壁攀登时，上、下肢要协调舒展，盘眼要有节奏，上拉、下登要同时用力，身体重心一定要落在脚上，保持面向岩壁、三点固定支撑、直立于岩壁上的攀登姿势。

（2）手臂的动作

手在攀登中是抓住支点、维持身体平衡的关键，手臂力量的大小直接影响攀登的质量和效果。因此，一个优秀的攀岩运动员必须有足够的指力、腕力和臂力。对初学者来说，在不善于充分利用下肢力量的情况下，手臂的动作就显得更为重要。手臂如何用力，在人工岩壁攀登和自然岩壁攀登时情况不同，前者要求第一指关节用力抠紧支点的同时，手腕要紧张，手掌要贴在岩壁上，小臂也要随手掌紧贴岩壁而下垂，在引体时，手指（握点）有下压抬臂动作，其动作规律是，重心活动轨迹变化不大，节奏更为明显。但攀登自然岩壁时其动作就变化很大，要根据支点不同采用各种用力方

法，如抓、握、挂、抠、扒、捏、拉、推压、撑等。

(3) 脚的动作

一个优秀攀岩运动员的攀登技术发挥得好坏，关键是两腿的力量是否能充分利用。只靠手臂力量攀登不可能持久。脚的动作要领是：两腿外旋，大脚趾内侧贴近岩面，两腿微屈，以脚踩支点维持身体重心，在自然岩壁支点大小不一和方向不同的情况下，要灵活运用。但要切记，膝部不要接触岩石面，否则会影响到脚的支撑和身体平衡，甚至会造成滑脱而使膝部受伤。另外，在用脚踩支点时，切忌用力过猛，并要掌握用力的方向。

(4) 手脚配合

凡优秀攀岩运动员，上、下肢力量是协调运用。对初学者或技术还不熟练的运动员来说，上肢力量显得更为重要，攀登时往往是上肢引体，下肢蹬压抬腿而移动身体。如果上肢力量差，攀登时就容易疲劳，表现为手臂无力，酸疼麻木，逐渐失去抓握能力。失去抓握能力后，即使有好的下肢力量，也难以继续维持身体平衡。所以学习攀岩，首先要练好上肢力量，上肢又要以手指和手腕、手臂力量为主，再配合以脚腕、脚趾以及腿部的力量，使身体重心随着用力方向的不同而协调地移动，

手脚动作的配合也就自如了。

99. 哪些人适合潜水？

- (1) 可以轻松地进行自由式游 100 米的距离。
- (2) 对水不会恐惧，在水中眼睛敢睁开。
- (3) 良好的身体。

100. 哪些病患者不适合从事潜水运动？

- (1) 酒（醉）后。
- (2) 心脏病。
- (3) 羊癫疯。
- (4) 感冒。
- (5) 神经过敏症。
- (6) 气喘。
- (7) 糖尿病。
- (8) 高（低）血压。
- (9) 有关耳鼻疾病。

101. 浮潜与水肺潜水的差异是什么？

(1) 浮潜 (skin diving) 是以潜水者所能屏息的时间内，在水中潜泳，直到无法再呼气而浮出水面的潜水方式。

(2) 水肺潜水 (scuba diving) 指潜水者背负空气筒，借助筒内的空气在水中呼吸，作长时间潜水的方式。

102. 什么叫绝对压力？

潜水人员所受的压力。绝对压力 = 大气压 + 水压 (一个大气压 = 1 公斤 / 平方公分)。

103. 水中视觉与听觉的变化有哪些？

(1) 光线进入水中后，会有折射现象。导致我们在水中见到的物体，看起来比实际上的体积大 1.25 倍。

(2) 视觉上也会变近，视线距离会缩短为实际距离的 $3/4$ 。

(3) 在水中声音传播速度，比在空气中

快 4.2 倍。

(4) 声音来时，几乎是左右耳同时听见，所以很难分辨声音的方位。

104. 耳压的平衡

(1) 一般潜水员潜到水深三公尺处，就会感到耳朵疼痛，那是水压变大的原因。

(2) 一般的耳压平衡法是从面罩上面捏住鼻子，使鼻孔阻塞，然后用力吹气，就能将空气灌入耳管。

(3) 潜水老手甚至只要做吞口水的动作或左右摆动下颚，就能使耳压平衡。

(4) 作耳压平衡时，保持头部朝上较易实施。

(5) 每往下潜一个深度，就应立即作耳压平衡。尤其是在深水处，作耳压平衡的次数应增多。

旅 游 休 闲

105. 旅游饮食应注意什么？

旅游，是饱览美丽风光，观赏名胜古迹最好的休闲机会。但是旅途中由于饮食不洁常常会感染疾病。

旅游者随身携带 75% 的酒精棉球一小瓶，棉球用酒精浸着。当你进食时，从瓶内取出一只棉球，迅速擦拭具和手，擦毕，趁酒精未干而立即将棉球用火点燃，再对擦拭过的餐食具进行高温灼烧。病菌经过酒精擦拭后已不能存活，再通过高温对餐具进行二次消毒。用上述这双重消毒的餐具去进食可以达到防止“病从口入”的目的，从而使您的旅途平安顺利。

106. 怎样找旅馆？

旅游者下了车出站后立即把多余的东西寄存在车站，只随身携带有效证件、相机、胶片、洗漱用品和一身换洗衣服——一个小包。然后拎着它或步行或乘车去观赏市容，浏览当地的风土人情，途中见到外观合乎自己选择标准的旅馆就进去问问价钱，看看条件，满意了就不妨住下。等洗完澡甚至睡足了觉之后再抽空去车站取自己的东西，这样就从容、舒服

多了。

另外，在去一些大型风景区游览时，住在风景区门口往往比住在景区相邻的城市（或县城）中要好（比如去黄山游玩就应该住在山门内而不应该住在黄山市）。这样一是便于观景，二是大型风景区门口往往宾馆旅馆云集，会给游人提供特别充足的选择余地。到您所能干的不是“货比三家”而很可能是“货比数十家”，相信总会有一家适合于你。

107. 旅馆、酒店的选择

（1）交通要方便。旅行者时间比较紧迫，往往一天里要逛好几个景点，所以交通问题要放在重要位置。

（2）收费要经济。自助旅行当然不比跟团啦，每分每厘都要仔细算哟！

（3）一般来说，交通方便与收费经济是成反比的。在同一住宿条件下，收费便宜的旅店往往交通不方便。如何找到其中的平衡呢？算算你从那间旅店搭出租车到市中心的花费加上房租之和哪个比较便宜，就选便宜的那间吧。当然，注意搭车的时间可别太长，时间可宝贵着呐。

108. 住宿登记须知

(1) 登记住宿时，应出示护照、回乡证、居民身份证或其他有关证件。填好住房登记表，并告知离店日期。

(2) 临时换人必须先到服务台办理手续。一般不允许增加人数（如三人住二人房）。

(3) 退房时间一般都定在次日中午 12 点前，晚了可要加钱哦。

(4) 亲友来访，不能过夜。多数酒店把来访时间限定在晚 11 点到 12 点之前。

109. 住宿要注意安全

(1) 最主要的就是贵重物品随身携带，离开房间时关好房门。

(2) 住宿期间旅客如有贵重物品而又携带不便，可交到服务台办理保管手续（一般的星级宾馆都有这项服务）。

(3) 不要在酒店房间内使用电炉、电饭煲、电熨斗等。也不要躺在床上吸烟（很容易失火的）。

(4) 根据政府的有关规定，易燃易爆品、放射性危险品是不能带进酒店的。嫖娼、吸

毒、赌博等是严格禁止的。

(5) 万一发生失窃，尽快通知服务台。

110. 青年旅馆的由来

1912 年，一名叫里查德·希尔曼的教师，带着学生在乡间徒步旅行，聆听云雀的歌唱，夜晚住宿在农舍。一个暴风雨的夜晚，他带领学生住在布罗尔山谷的一所学校里，一位农民给了他们一些干草和牛奶。希尔曼产生了一个想法：周围有良好步行条件的村庄都可以设立一个友善的“青年旅馆”，每隔一天步行距离的地方设一个，用来欢迎所有喜爱步行运动的德国青年。于是，首家青年旅馆在慕尼黑落成。

一个世纪之后，青年旅馆开始在中国兴起。“所有的男孩女孩都应该走出校门，参加远足，留宿青年旅馆。”

111. 中国的国际青年旅馆

中国的第一家国际青年旅馆始建于 1998 年 10 月，地点是广州。接下来的两年里，中国在大中城市里设立了 17 家国际青年旅馆，这与全世界的 4 500 家相比，确实太少了，但

不用担心，我们的发展快。有些专家认为，随着青年旅馆网络化的进一步形成，以及家庭旅游、老年旅游等新旅游群体的加入，中国将成为拥有青年旅馆最多的国家。

现在中国国际青年旅馆的情况是：在深圳和珠海，接待的大多是港澳同胞；而在其他青年旅馆，特别是北京，住的大多是欧美来的散客。

国际青年旅馆总网站 <http://www.iyhf.org/> 从上面可查到全球各国的青年旅馆的地址、电话和电子信箱。

112. 青年旅馆在中国的地址

中国国际青年旅馆的地址如下：

深圳欢乐谷国际青年旅馆 成立时间：1999 年 10 月 地点：深圳市南山区华侨城
电话：0755 - 6949443、6949445 传真：6901309

广州国际青年旅馆 成立时间：1998 年 10 月 地点：广州环市西路 179 号，广东旅游大厦内 电话：020 - 86666889 - 3812 传真：86679787

珠海国际青年旅馆 成立时间：1998 年 10 月 地点：珠海市石花山珠海度假村 电

话：0756 - 3332038 传真：0756 - 3333311

肇庆鼎湖山国际青年旅馆 成立时间：1998 年 10 月 地点：肇庆市七星岩风景区

电话：0758 - 2621668 传真：2621665

佛山珠江国际青年旅馆 成立时间：2000 年 7 月 地点：佛山市崇仁路 1 号珠江大酒店（客房）5 楼 电话：0757 - 2287512 传真：0757 - 2221624

南海西樵山国际青年旅馆 成立时间：1999 年 10 月 地点：南海市国际旅行社 电话：0757 - 6886799 - 8188 传真：6889689

北京国际青年旅馆 成立时间：2000 年 5 月 地点：北京建国门内大街 9 号 电话：010 - 65126688 - 6145、6146 传真：65229494

北京兆龙青年旅馆 成立时间：2000 年 5 月 地点：北京朝阳区工体北兆龙饭店 电话：010 - 65972299 传真：65972288

上海浦江国际青年旅馆 成立时间：2000 年 7 月 地点：上海黄浦路 15 号浦江饭店 电话：021 - 63246888 传真：021 - 63243170

昆明国际青年旅馆 成立时间：2000 年 8 月 地点：昆明市大观路 232 号 电话：0871 - 5301395 传真：0871 - 5301395

昆明驼峰客栈国际青年旅馆（含大型酒

吧) 成立时间：2001 年 1 月 地点：金马碧鸡坊商城（距汽车站火车站不远）。

丽江国际青年旅馆 成立时间：2000 年 8 月 地点：丽江县香格里拉大道北段丽兴园西住楼 电话：0888 - 5163579 传真：0888 - 5163579

丽江古城国际青年旅馆 成立时间：2000 年 9 月 地点：丽江县古城新义街密士巷 44 号 电话：0888 - 5180124 电子邮箱：lj_hostel@163.net

阳朔国际青年旅馆 成立时间：2000 年 8 月 地点：阳朔西街 102 号 电话：0773 - 8820933 传真：0773 - 8820988

桂林国际青年旅馆 成立时间：2000 年 8 月 地点：桂林市滨江路 46 号 电话：0773 - 2819936 传真：0773 - 2827116

香港国际青年旅馆 地点：Hongkong Youth Hostels Ass. Room225 Block19, Shek Kip Mei Estate Sham Shui Po, Kowloon 电话：+ 852 - 27881638 传真：+ 852 - 27883105 Email：hkyha@datainternet.com

113. 入住青年旅馆有何要求？

只有会员和非会员的区别。

青年旅馆首先必须为会员作好安排，在房间有空余的情况下，可以接待非会员，但价格不同于会员。老人如果愿意入住，也是可以的。每个青年旅馆的床位价都不一样。非会员入住价格较会员高 5 ~ 30 元不等。

114. 怎样成为青年旅馆的会员？

青年旅馆会员卡，又叫 HI 卡，是国际青年旅馆会员的标志。会员可以凭卡在世界约 80 个国家（地区）4 500 多家青年旅馆享受优质服务。20 世纪 90 年代中期，青年旅馆开始进入我国。如今在广东、上海、北京、广西桂林、云南昆明和丽江都有了青年旅馆。而更多的青年旅馆也正在筹建之中。

在我国，学生和青年加入协会的费用是：学生 40 元/年，其他会员 60 元/年。HI 卡主要面向在校的中、大学生，年龄为 14 周岁至 26 周岁，凭学生证及身份证即可办理入会。亦欢迎有正当职业的青年入会，在职人员可凭身份证和工作证（或单位证明）前往办理。14 周岁以下的学生需由父母其中一方陪同方可办理入会。

115. 如何申办 IYHF 卡入住青年旅馆？

若非 IYHF 的会员，须在所入住的青年旅馆前台处购买面值 2 美元（折合人民币 15 ~ 20 元）的欢迎印花，入住一晚购买一张，入住满 6 晚者即可自动转入 IYHF 的会员。

116. 如何成为 IYHF 会员？

(1) 主要面向在校的中、大学生，年龄为 14 周岁至 26 周岁，凭学生证及身份证即可办理入会。

(2) 亦欢迎有正当职业的青年入会，在职人员可凭身份证和工作证（或单位证明）前往办理。

(3) 14 周岁以下的学生需由父母其中一方陪同方可办理入会。

批准入会的 IYHF 的会员需交纳 70 元人民币的年费。

117. 入住青年旅馆注意事项

(1) 不许大声喧哗或制造噪音，以免影

响旅馆宿舍内其他人休息。

(2) 禁止在馆舍内喝含酒精的饮料或饮品。

(3) 会员若被发现违反青年旅馆入住规定或被证实对同住的其他青年旅馆会员造成危害者，应予以劝导，直至取消其会员资格。

118. 自驾车外出旅游有什么好处？

走向野外，回归自然，自驾车越野旅行作为一种旅游新时尚，走进了都市人的生活。在结束了一段时间的繁忙工作以后，如由自己驾驶车辆纵横在广阔的原野上，车外扑面而来的奇异色彩变幻出缤纷的旋律，会令你忘记城市中的喧嚣，沉迷于神秘美丽的异土风情和充满诱惑的自然风景之中，整个心灵得到解脱。如今，自驾车旅行这项考验人的意志、挑战人的极限的运动，已越来越受到旅游爱好者的关注。

119. 驾车旅游应注意哪些问题？

驾车旅游作为自助游方式中的一种选择，越来越受到人们的青睐。但这种新兴的旅游方

式，需要注意哪些问题呢？

选择旅伴。远途开车，最好选一个懂得车辆基本维修技术的人同行。另外最好按额定座位坐人。

防患于未然。第一，短途旅行出发前对车辆进行简单检查，是否漏油、缺不缺水等；远途旅行出发前详细检查车辆的所有部件，尤其是发动机。第二，不要个人租车旅游，尤其是刚学会开车的司机，不要用驾车旅游进行练车。因对车况、路况不熟悉，很容易出事故。第三，开车外出旅游，最好有两辆以上的车同行，可以互相照应。第四，几辆车同行，车与车之间的距离不要太远。第五，最好不要走夜路，旅游不是赶路，赶路的疲劳会影响旅游的心情。第六，控制行车速度。外出旅游，越是平坦的大道，越有可能发生意想不到的事情。

缓解驾车疲劳。驾车旅游容易疲劳，可能的话找个同伴换着开车，播放一些节奏强烈的音乐来听或是休息时不停地嗑瓜子。

遭遇险情。一旦车坏在半路，如果是白天且路况较好，可考虑拖车走。车上应备有拖车绳，拖车时绳子应保持平直，前后车速度保持一致，前车停车或转向时须提前踩刹车灯或打转向灯，提醒后车，以免撞在一起。

120. 自驾车旅游必备清单

自驾车旅行启程前，一定要根据此单备好必需品：

(1) 驾驶员必备：

- ① 驾驶员地图册。
- ② 全套汽车修理工具、千斤顶。
- ③ 备用轮胎、拖车绳。
- ④ 常用、易损汽车零件（如火花塞、风扇轮皮带、灯泡等）。

⑤ 备用汽油。

⑥ 饮用水（至少一天用量）。

(2) 野外必备：

- ① 防寒衣物（轻、体积小、保暖的）。
- ② 防水、防寒，透气性强的山地靴。
- ③ 防风打火机、防潮火柴。
- ④ 防水地图（最好有地形图）。
- ⑤ 军用手表（带荧光）、指南针、温度计。

⑥ 手电筒（备足电池），蜡烛（汽灯最好），荧火棒（确定方位用）。

⑦ 纸、笔。

⑧ 刀具（最好是多用途专用刀具，如瑞士军刀等），刮胡刀。

⑨ 野外用炊具：气炉、气罐、军用水壶（内备饭盒）。

⑩ 急救药品：红药水、云南白药、创可贴、纱布、体温表、感冒药、止疼药、骨伤贴药等。

其他：别针、曲别针、小镜子、橡皮筋、针线包、小锯条等。

121. 驾车出游三大注意

（1）注意线路清楚。

出车前一定要事先设计行车路线，做到心中有数，但谁都不可能在全国公路情况了如指掌，这时你要借助公路交通图册。

交通图册的选择十分重要，目前市场上大多数交通图册的资料数据跟不上公路发展现状，因此经常出现“行至路穷处、坐看云起时”的尴尬情况。

交通图册注意选择最新资料，里程最好标注到乡，城市交通示意图也要尽量详细，如果能标出每个城市的基本行车规定就更加理想。

（2）注意预防抛锚。

现在许多有车族都是业余司机，会开车却不会修车，一旦车子中途抛锚，驾手往往束手无策。其实很多抛锚情况是由于一些小的事故

原因引起的，例如爆胎、亏电、排气管进水、线路接头松动等，都不足以影响汽车的机械性能，稍加指点，就可自己动手解决。因此出车前先仔细检查车况，一旦抛锚，要认真查找，分析原因，自己也要多了解这方面的知识。话又说回来，汽车平时要多保养、爱护，关键时刻才能安然度过。

(3) 注意事故处理。

行车路上忌说“死”、“翻”、“撞”等敏感话题，以免引起驾驶员心理上的不良反应。但有时交通事故是不可避免的，一旦真的遇上了，很多人手足无措，一慌一乱，可能会引起更严重的后果。

行车上路，坚持礼让为先、安全第一的原则。但如果真的遇上交通事故，首先要保持冷静，其次要迅速采取有效措施，要冷静地做好善后处理。了解一些交通事故及伤亡救护措施的知识，掌握一些善后处理的经验技巧，做到有备无患。

122. 全家出游选什么交通工具？

举家利用假期外出旅游，由于时间有限，要想游出效率、游出乐趣、游出收获，就得掌

握合理配置交通工具方面的知识和技巧。在选择飞机、火车、轮船、汽车等不同的交通工具时，要从效率、扩展内容、节约金钱几个角度去考虑。

(1) 安全性原则 选择交通工具时，要将安全性放在第一位。在山区路段或水上旅行，一定要注意使用性能良好的汽车和轮船，驾驶员的技术也应在考察之列。坚决杜绝乘坐没有安全保证的交通工具，切忌超载等非安全因素存在。

(2) 时间性原则 选择交通工具要考虑闲暇时间，如时间充足可选择火车、汽车、轮船等交通工具，而不必选择飞机。这不仅从经济上考虑，而且可以丰富旅行生活，增加沿途的观赏内容；如时间较紧张，应选择快捷的交通工具以防在旅途中花费过多时间。这时尤其要避免使用船一类的速度较慢的交通工具。

(3) 经济性原则 由于不同交通工具之间的价格差异较大，所以在选择交通工具时要考虑举家旅游的预算。一般而言，飞机、汽车较贵，火车与船较便宜。如果是长途旅行，也可以互相搭配、交替使用不同的交通工具。

(4) 舒适性原则 如果条件许可，举家旅游应选择一些较为舒适、便于游览的旅游列车、高等级游船及汽车。

(5) 可行性原则 目前我国交通情况不尽如人意，尚不能完全满足人们外出旅行的需要。时常会出现航班、车次的变更而影响旅行计划的实施。因此在制订旅行计划和选择交通工具时，一定要留有余地，有应变措施和补救办法。因交通工具延误而发生的滞留是游客最不愿意接受的。

(6) 合理性原则 最后要提醒大家的是，有时乘飞机不一定省时，坐火车不见得就慢；长途汽车恰似游览，豪华游轮倒也划算。

123. 乘坐长途车常识

(1) 乘长途汽车和乘火车的内容基本相同，但有的是上车后购票。一般应提前买好票，上车和下车进出站时由检票员验收或撕角退还作报销凭证。

(2) 每一成人旅客可免费携带身高 1.1 米以下小孩一名，多带或身高 1.1 ~ 1.3 米的小孩应购儿童票，按半价收费，供给座位，残疾军人凭证件按半价购票。

(3) 各类危险物品和政府禁运物品，旅客不得随身携带，也不得夹入行李包内托运，机密文件、证券、贵重物品、易碎品等亦不得夹入行李包内托运，旅客自行携带的物品需占

座位时，按占用座位购票。

(4) 为保障旅客安全，酒醉或精神失常无人护送，或有人护送仍会危害他人安全者，不能乘车。

(5) 旅客对违章驾驶，如酒后开车，年龄未满 18 周岁开车者，不按规定线路行车，不按规定时间开车，危及旅客安全，损害消费者权益的，有要求司售人员改正违规行为的义务，并保留向有关部门投诉的权利。

124. 飞机对空中旅行者的身体有什么影响？

高级哺乳动物，包括人类，在整个生物进化过程中已经适应了在地中海平面的环境中生活。由于高空飞行离开了这一自然生活环境，若无足够的时间进行生理上的调整或采用人工的方法来维持生命，就能引起严重的甚至致命的后果。随着航空事业突飞猛进的发展，各年龄组的空中旅行者大大增加。为了确定高空暴露的可耐受性和安全的限度，航空医学工作者对高空生理学的作用方面进行了广泛深入的研究。

从航空生理的角度分析，与飞机安全有关的生理因素主要是大气压，而大气压的降低又

是高空气候最突出的特点。也就是说随飞行高度增加可导致氧气压降低，从而造成人体组织和器官的氧含量降低。由于缺氧，人身体会产生各种症状。一般来说，人体的阈限高度为 1 000 ~ 1 500 米，若超过这一高度，最早的缺氧症状就会出现。严重的症状有气喘、头痛、头晕、恶心、视力模糊、心慌，甚至会发生嗜睡、晕眩、意识丧失、抽搐、木僵等危症。研究认为，飞行高度在 2 450 米，对于未曾患过心血管和肺部疾病的人来说，在静息状态下这一座舱高度时血氧饱和度约为 93%，若超过这一高度，人体就必须恢复生理代偿机制以适应生理的需要。这就是飞机上为什么把这一高度定为临界点，在此高度以上必须备有旅客用氧的原因。

飞行高度在 3 550 米时，这一座舱高度的血氧饱和度约 89%。若人体停留时间过长，就会出现较为复杂的脑功能问题，如数学运算能力的损害，而且暗视力亦明显受损。这就是为什么在此高度以上飞行机组人员必须有备用氧的原因。飞行高度在 3 600 米时，这一座舱高度的血氧饱和度约为 87%。在此高度，人除了某些数学运算发生困难外，短时记忆力开始受损。在此高度以上除了操纵飞行的机组人员外，其他机组人员也都需要用氧。4 250 米

时，血氧饱和度约为 83%，人的智力和情绪都会发生改变，10% 的乘客需要供氧。4 550 米时，血氧饱和度约为 80%，机上所有人员都会受损，体质较差的人会严重受损，30% 的乘客需要供氧。超过这一高度，所有的人都将严重受损，甚至在增压舱处于正常压力变化时也能引起气压性损伤。飞机从 2 000 米下降至海平面时会产生 150 毫米汞柱的压差，所以飞机在起飞和降落的一瞬间，对人体的影响是非常明显的。人在飞机上发生危险的严重程度，取决于飞行高度和在相应高度上持续的时间。

125. 高血压者乘飞机应注意 哪些？

据观察，血压控制不理想，在乘机时心脑血管意外的发生率明显增加。这是因为飞机起降时重力变化、舱内气压（一般机舱内气压在巡航时维持在海拔 2600 米水平）、气流、体位变化、狭小的空间等对人体产生了一系列影响。

大多数心血管、神经内科医师和航医都主张患者应将血压控制在理想水平后再乘机。即青年、中年人或糖尿病患者降到理想或正常血压（ $<130/85$ 毫米汞柱），老年人（男性 55 岁、

女性 65 岁以上) 至少降至正常高值 (140/90 毫米汞柱) 最妥。

从航空医学的角度来说, 应对降压药物进行选择。部分药物, 服后可产生一些副作用, 于乘机不利, 应予注意。如肾上腺神经阻滞剂 (胍乙啶等), 中枢性阻滞剂 (可乐定等), α 、 β -阻滞剂 (拉贝洛尔等) 可产生体位性低血压; α -阻滞剂 (呱唑嗪等) 能作用于中枢神经系统引起眩晕; 部分血管扩张剂 (硝普钠等) 可引起恶心、呕吐等。平时服用这些药物的患者, 在乘机前最好在医师指导下改用其他药物。钙离子拮抗剂 (如拜新同等)、 β -阻滞剂 (如普莱洛尔等)、利尿剂 (如螺内酯等)、血管紧张素转化酶抑制剂 (如依那普利等)、血管紧张素 II 受体拮抗剂 (如依沙坦等), 由于较少发生对航空旅行不利的副作用, 适合于高血压患者乘机时使用。

对于通过非药物治疗来控制血压的轻度高血压 (140 ~ 159/90 ~ 99 毫米汞柱) 患者, 应尽量将血压控制到理想水平, 最好备用一点降压药物或在乘机前小剂量服用一点降压药物, 还应采取措施, 尽量避免血压波动。

对于恶性高血压 (病情急剧发展, 舒张压常持续在 130 毫米汞柱以上, 并有眼底出血、渗出或乳头水肿患者、妊高症患者、脑血

管意外病后 2 周内、心肌梗死病后 1 个月以内的患者，是严禁乘机的。此外，3 级高血压（血压 $\geq 180/110$ 毫米汞柱）控制不理想者、心血管及开颅术后恢复期者、心功能 II 级以下患者、高龄（80 岁以上）患者、合并糖尿病患者及肾脏损害或蛋白尿（24 小时尿蛋白 > 1 克）的患者，乘机应谨慎，最好征得医师的同意。

旅行时，建议患者备足降压药物和必备的急救药物。登机前，可酌情服用一点镇静剂。飞行中，应尽量保持轻松、愉快的心情，避免怒、悲等情绪波动。航程中，如觉不适，当症状同平常血压波动一样时，可酌情加服一次降压药，或掐合谷穴。如发生剧烈头痛、剧烈眩晕及呕吐和恶心、心前区疼痛不适、呼吸困难、大汗淋漓时，则可一方面服用应急药物（千万记住将药品放在随手可取出的位置），一方面向机组人员报告，请求帮助。必要时机组人员会采取紧急措施。

126. 何为“经济舱综合症”？

“经济舱综合症”对中国公众也许还很陌生，但在人们普遍把飞机作为主要交通工具的西方，过去确实曾多次发生过，只不过没有引

起有关方面的注意而已。

“经济舱综合症”是指经济舱乘客长时间坐在狭小的座位上，腿部血液流通不畅，形成凝块。这些血块有的会自行溶解，有的则在乘客下飞机后随其血液而流动，当其进入支持肺部或心脏的一些小血管时极易引起大面积栓塞，严重时甚至会导致患者猝死。医学上称这种症状为深层静脉血栓栓阻。其危险性在于乘客不易察觉，以为只是腿部麻木而已，当他们下飞机后出现症状时，已来不及抢救。还有一些患者的病症是在几天甚至 10 天后才发作的。

127. 怎样预防“经济舱综合症”？

其实，要预防“经济舱综合症”也很简单。只要做到以下几点就不会有什么问题：至少间隔一两个小时即在机舱里走一走，作一些简单锻炼；多喝水和果汁，不喝酒，不服安眠药；登机前服一片阿斯匹林（高血压病患者不宜）；穿宽松衣服等。

航空公司应做到以下三点：向研究人员公开航空公司的“经济舱综合症”发病率记录，以作进一步的研究；预先向乘客介绍预防知识；采取有效措施尽量使机上环境，如尽量使

机上空气流通，扩大座位空间等，以减少罹患“经济舱综合症”的危险。

128. 哪些人不宜乘坐飞机？

虽然病人乘机大都持有医院所出示的诊断证书，但临床医学与航空医学之间存在着较大的差异，临床医生往往忽视了飞行中大气压和其他因素的变化对人体产生的影响。根据我们在机场对飞机上旅客急救中的体会，主要有如下几种情况需提醒旅客加以注意：

(1) 对正常人来说，飞机对人体的循环系统、呼吸系统、脑功能和耳都有一定影响，如大气压的变化会使人产生头晕、心慌、心闷以及耳内疼痛等症状。这就是为什么有的旅客乘坐飞机后，引起航空性中耳炎、航空性鼻窦炎等病的缘故。有这类病史的人，坐飞机最好备用摘鼻净之类的血管收缩剂，以减少鼻部咽鼓管处的肿胀和水肿。

(2) 对心脏病、高血压病及极度衰弱的病人来说，大气压变化的作用会更加明显，尤其是血压升高、心输出量减少、呼吸困难等症状的出现，更易引起严重后果，甚至危及生命。据资料统计，在飞行中因急性心脏病死亡者占乘客的 3/10 万。患有心血管系统疾病的

人，在空中旅行容易引起充血性心力衰竭、心肌缺血、肺动脉高压和并发高血压病。因此，有这类病史的人，乘机前要先请医生鉴定，以决定能否乘机。

(3) 一般来说，心肌梗死的病人如症状完全缓解，经 6 至 24 周或更长时间的治疗观察，没有心功能障碍，并能行走比较长的距离，或登一层楼也不出现明显的呼吸困难或心动过速，则可以乘机，但必须随身配备速效救心药品，以防不测。

(4) 心绞痛的病人，若有明显的心绞痛发作，并需用亚硝酸甘油类药物控制，则不宜乘机。带入、植入人工心脏起搏器而没有特殊症状的人，国外学者的意见可以乘机。

(5) 对于患有传染性疾病的病人，为避免飞机作为载体扩散，民航国内航班交通检疫规则有明文规定，这类患者禁止乘机。

(6) 孕妇在飞行途中，容易发生早产、流产、胎儿宫内缺氧等意外事故。一般根据孕妇的身体状况，在孕期 32 周前乘飞机比较安全。

由此可见，由于临床医学和航空医学的不同，对患有疾病的乘客最好由机场医疗部门结合航空医学知识做出比较安全的判断，经航空公司同意后才能登机。病情较重者，即使有医

疗证明需要乘坐飞机也必须要随同的医生和携带急救药品，否则病人乘坐飞机是很危险的。

129. 乘坐火车，躺下后头部朝哪个方向最妥？

根据科学分析，头部最好放在走道的一边。这是因为，火车车轮在铁轨上行进时，会发出有节奏的震动和金属撞击声。如果头朝窗口，恰好枕在车轮的一方，震荡和撞击声大于走道的一侧。另外，由于离心力的缘故，火车行进在弯道时，头部与车壁碰撞的机会就多。

130. 旅游莫搭五种顺风车

利用节假日外出旅游是一件值得高兴的事情，游客们大多会选择方便、实惠的汽车作为交通工具，这里要提醒各位朋友，以下五种车你莫坐。

一是“病”车莫坐 车况不良的车辆好比隐形炸弹，经过长途奔波或连续行驶弯道、陡坡等路段时，一旦出现刹车失灵、方向失控、爆胎等情况，都会造成恶果。病车通常情况下外表不整、车身欠稳、歪斜、部件陈旧，

破烂。

二是超员车莫坐 超员主要是发生在出门和返家乘车高峰期。各种车辆都有核定的载重载客标准，超负荷运行早晚事故难免。特别是客车超员，危害相当严重，在山区道路上行驶更易酿成惨剧。所以大家往返要合理安排时间，尽量错开乘车高峰，千万别去挤坐超员车。

三是沾酒车莫坐 酒后或醉酒开车是安全行车之大忌。酒精对大脑中枢的麻醉作用直接影响司机的辨控力，当遇到复杂、紧急情况十有八九会出问题，此类事故不胜枚举。对于这种沾酒车无论在什么情况下，都应坚决拒绝搭乘，最好的办法是报警，让不法司机受到应有的惩罚。

四是农用车莫坐 农用车主要用于农业生产，拉沙运土等，根本不具备载客条件。但在边远山区不少农民为图方便、贪便宜，经常不加思考地搭乘农用三轮车。限于车况、路况和司机素质等原因，时有车毁人亡的危险。农用车载客运营也是为交通法规所严厉禁止的。

五是警惕疲劳车、超速车 千万不要以为上了车就万事大吉，一路顺风。由于受经济利益的驱动，一些客运车主、司机多拉快跑，加速往返，昼夜兼程，加之乘客归家心切，往往

出现超速运行而导致客车失控，或者因司机过于疲劳进入梦乡全然不知，由此引发事故。如果遇上超速行驶、疲劳驾驶等违章情况，你可以大声说“不”！若漠然视之，就会贻误自身。

131. 旅游购物四大秘诀

出门在外，买点地方特产和纪念品之类物品，是出游人们的普遍心理。但如何在旅途中购物，亦是一门学问。以下四大秘诀，看似简单，却博大精深。购物之前，不可不了解详情。

(1) 以地方特色作取舍

地方特色商品，不仅具有纪念意义，而且正宗，有价格优势，消费者值得购买。如杭州的龙井、海南的椰子、云南的民族服饰、西藏的哈达等，购买后留作纪念或送给亲朋好友，都是很惬意的事情。

(2) 以小型轻便为首选

有些特色商品，体积笨重庞大，随身携带很不方便，不宜购买。人在旅途，游山玩水、乘坐车船并不轻松，行李包越少越好。有些物品还可能易碎，稍不小心中途摔坏，更不必为此花冤枉钱。

(3) 切忌贪便宜

在某些风景区，经常可见有兜售假冒伪劣商品的，如珍珠、项链、茶叶之类，游客可要禁得住价格和叫卖的诱惑。有时自以为捡了便宜，回来后经过一番鉴别，大呼上当者也不在少数。再去退货吧，反反复复折腾一番不划算，只有自认倒霉的份了。

(4) 相信自己的判断

现在的旅游市场经过规范化，大部分导游都能遵守职业道德，不会乱动游客的钱袋。但是，有少数导游却想尽办法把团队拉到给回扣的商店，任意延长购物时间，乐此不疲地为游客介绍、选购物品，殊不知这一系列的安排是一个大陷阱，游客被温柔地宰一刀却还被蒙在鼓里。在异地购物不要盲目轻信别人，切忌冲动从众，而要相信自己的判断，管住自己的钱袋，学会自我保护，做个成熟的消费者。

132. 旅游期间应注意腹泻问题

随着生活水准与经济能力的提升，休闲生活与出国旅游已成了生活中重要的一环。但根据统计显示，每一百个旅游人潮中，就有五个腹泻而必须在旅游当地就医，医师呼吁出发前打包行囊时，最好能自备餐具，别乱用抗生

素，必要时可请医师开一些必备药物及英文诊断书，以备不适之需。

根据旅游医学会的相关医学文献报道，旅游腹泻以发展中国家或热带地区发生最多。非洲、中南美洲、东南亚、国内、前苏联为中高危险区。造成旅游腹泻的主要原因是微生物感染，病毒、细菌的感染刺激会使肠胃蠕动加快、水分来不及吸收，而造成急性肠炎。从不洁食物下肚到水泻、恶心等症状发生，只有几个小时，症状持续 1 ~ 5 天，大约有 20% ~ 50% 的人可持续五天以上，有脱水、发烧、便血情况时，应尽快就医。

若在旅游途中发生腹泻应如何处理？可以多喝运动饮料补充电解质及水分，如果身边没有运动饮料，也找不到药店买电解质，可以一公升干净的水兑一汤匙的盐、一汤匙的苏打、四汤匙的糖，或是一公升的水加一汤匙的盐、少量鲜橙汁、苹果汁、柠檬汁、蜂蜜，待症状改善可喝些鸡汤补充体力，不能喝牛奶。

因此，要预防旅游腹泻的发生，必须从打包行囊时，就要考虑自备餐具，请医师开一些非抗生素的必需药物，不要自己滥用抗生素，到落后地区游玩时，避免吃生冷食物，如有不适，回国后可接受尿液检查、胸部 X 光、血球检查及大便检查。

对于患有急性病、严重心脏病及控制不良高血压患者，严重肺病及气喘，重感冒以及急性中耳炎，手术后恢复期，怀孕初期与待产妇等都应暂缓出国旅游。至于平常胃功能不好的人，例如平常胃酸过多、慢性胃炎的人少吃辛辣或不易消化的食物，有胆结石、胆囊炎的人避免高脂肪食物，容易腹胀或排气频繁的人，应少吃面包和豆类制品。

133. 旅游疾病与处理

由于生活水准的提高以及实施每周休二日，尤其是每年“五一”、“十一”七天长假以及寒、暑假，使得旅游的人数大增。不论是在国内的短期旅游，或是出国较多天数的行程，身体的保健相当重要。若不幸感染肠胃疾病或是发生腹泻，不但扫兴也影响旅游质量，因此事先的预防与具备相关常识以便加以适当处理，是旅游前必须掌握的。

出门在外，饮食是一个大问题，若到一些卫生条件较差的地区或国家，必须注意避免感染 A 型肝炎。A 型肝炎本身会造成身体不适的症状，一般可能会经过四周至六周的潜伏期，慢慢会有黄疸、发烧、食欲不振、胃口欠佳的现象，病人自己会觉得小便颜色较深、胃

口较差、轻微发烧症状出现。目前在台湾已经很少见 A 型肝炎的感染，有的旅游者到一些卫生环境比较差的地区，吃到一些饮食不干净或厨师本身就有 A 型肝炎的感染，容易把 A 型肝炎的病毒传染到饮用者身上。因此出外旅游最好不要吃生冷的东西，尽量以熟食为主。

其实除了出外旅游，日常生活也要注意饮食卫生。

(1) 远离烟酒，尽量少吃刺激性的食物。

(2) 注意食物要新鲜，避免在保存及处理过程中受到污染。

(3) 尽量摄取天然食品，避免人工添加物。

(4) 注意饮食卫生，避免吃生冷食物。

(5) 养成定时定量的饮食习惯，避免暴饮暴食。

(6) 避免感染各类病毒型肝炎。

(7) 生活要有规律，避免过度劳累或熬夜。

(8) 充足及均衡的营养，切忌胡乱用药和乱投医。

(9) 避免不必要及不明来源的输血。

(10) 避免重复使用针头及针筒。

(11) 避免共用牙刷、刮胡刀等私人用品。

(12) 慢性肝炎病患者应定期检查肝功能及作超声波检查。

此外，在旅游中最令人不愉快而又最常碰到的问题就是腹泻、肠胃炎，即使只有几天的轻微症状也常常改变旅游计划或影响旅游兴致，如果食物和饮水卫生得当，就可以减低这些问题发生的几率。

134. 什么是旅游者腹泻？

旅游者腹泻典型的症状是到达目的地几天内突然发生全身倦怠、厌食、腹部绞痛，伴随每天解 4 ~ 5 次黄色水便，有些人会有恶心、呕吐的情形，甚至有发烧或血便，若症状严重或持续则要立即去看医生，但大部分腹泻是短暂性的，一般 1 ~ 5 天就会自愈。

造成旅游腹泻的原因，主要是吃下不洁的食物或饮用被污染的水，细菌常常是引发食物致病的主要原因，细菌在被污染过的食物中，可以孳生或制造毒素，有些细菌直接引起肠胃或血液的感染，而有些则是由细菌所制造的毒素而引发疾病。细菌几乎可以存在于所有未经过消毒的食物中，但最常见的为肉类、海鲜、乳类及乳制品、蛋糕等食物，最容易被细菌污染。

135. 旅游者怎样预防腹泻？

最佳预防之道是注意饮水与食物卫生。关于用水方面，不要饮生水、未经处理过或煮沸的水，尤其是加入饮料的冰块和各种冰品。建议可喝热茶、热咖啡、热汤、开水、矿泉水、罐装饮料。在食物方面，应避免食用卫生不好的路边小摊上的食物，不食用室温下放置太久的食品，避免食用生菜沙拉，不食用生的肉类、鱼类、海产品或腌制的鱼贝食品。而在餐具方面也要注意，前往落后地区，如果可能，最好自备一次性卫生筷、汤匙、纸杯，餐厅毛巾以擦手为宜，不宜擦脸。

136. 旅游时发生腹泻怎么办呢？

旅游者一旦发生腹泻时，饮食原则应先禁食 8 ~ 12 小时，使肠胃得到足够的休息，使留存在肠道中的残渣减少，避免摄取固体食品并且补充水分及电解质（简单的电解质液体配方如：一公升水加一汤匙盐、八汤匙糖或运动饮料，可供旅游者使用，也可加入少量柳橙汁、苹果汁、柠檬汁或蜂蜜等，使味道较好喝）。此时可食用‘清流质’饮食，如米汤、

无油肉汤、果汁、过滤的菜汁等，由于其营养成分极低，所以只能吃 1 ~ 2 天，而且尽量不要喝牛奶，也尽量避免刺激性食物如咖啡、太热或太冷的饮料、添加香料的食品或脂肪类食物，以免加重症状。

以后则逐渐供给牛奶及软质饮食如稀饭、面食，依据个人情况还可以选用质地细致的鱼、肉、豆腐、蛋等，以少量多餐的方式供给之，最后再逐渐增加食物的量及种类。但脂肪的量需要略加限制，因为脂肪会抑制胃酸分泌。至于胃、肠痉挛，用热水袋敷腹部，可改善痉挛情形。

总之，旅游者虽易发生腹泻，腹泻严重时则需由医生诊治，但只要饮食多加小心，一般而言都能很快康复、继续愉快地旅游。

137. 女性出门护肤必备哪些用品？

旅游中适当地使用护肤美容用品，不但为了美，还有利于保护肌肤，减少一些环境有害因素的影响。但不可能像在家里那样备有许多品种，选一些用途较广的品种，以供旅途选用。

(1) 保湿霜，在沙漠戈壁或空气干燥地

区旅行皮肤易干裂，用些保湿霜擦涂面部和外露的颈、手臂等，可起到湿润作用，美容时也可使皮肤润泽，并能在此基础上上妆。

(2) 防晒粉底（防晒膏（霜）的使用，以后将作专述），考虑到美容所需，可选用有高防晒系数的粉底，既可起到防晒作用，又可以在此基础上进一步上妆。

(3) 唇膏笔，可以用来描唇线、涂口红，省去唇线笔与唇膏是否相配的难处。新型保湿型唇膏可以防唇干裂。

(4) 卸妆乳，在旅行中灰尘多，就是淡妆，亦需进行卸妆清洁皮肤，才能保持肌肤的健康。

旅游在室外活动，一般不需要上妆，或只上淡妆。而参加一些宴会或舞会等，就要注意适度。其用品不如在家那样齐全，在外用品的选择以能适应最基本需要为度。

138. 毒蛇咬伤紧急处理办法

(1) 从蛇齿分类

若在两排牙痕、顶端有两个特别粗而深的牙痕，说明是毒蛇所咬；若仅是成排的细齿状“八”字形牙痕，说明是无毒蛇所咬。

(2) 蛇咬伤后处理

无毒蛇咬后无须特殊处理，只需用红汞和碘酊药物外搽伤口包扎后即可；若被有毒蛇所咬，则要尽快将肢体用带子在近伤处 5 公分作环形结扎，每半小时放松带子 1 ~ 2 分钟，同时设法除去伤口内的毒液，最好用双氧水或 0.1% 高锰酸钾冲洗伤口，破坏毒汁，亦可用冷开水、盐水或清洁生水代替，冲洗后用消毒的小刀或刀片把两毒牙痕间的皮肤划开，再用手指挤压，紧急情况，可用嘴直接对伤口吮吸，吸后立即吐出并用清水漱口，但有龋齿、口腔粘膜或嘴唇破损者，禁用此法，以免中毒，并尽早用药：内服半边莲 80 ~ 90 支，半边莲和雄黄一起捣烂，制成浆状外敷，每日换一次。好的蛇药有：湛江蛇药、南通蛇药、广州蛇药、蛇伤解毒片等。

139. 森林旅游十注意

森林公园已成为越来越多旅游者向往的好去处，但旅游者应做到十注意。

一要注意选择有接待能力的森林公园为主要目的地。这些森林公园有较为完善的基础设施和接待服务设施。

二要注意弄清目的地的最佳旅游季节。一般说来，北方森林公园的春、夏、秋三季，景

观特色比较明显。尤其在当地举行登山节、山会的前前后后，是最佳旅游时节。

三要注意以家庭为单位或若干人组团前往。开发较早的森林公园游人较多，其他森林公园游人相对稀少，单人行动有诸多不便利、不安全因素。

四要注意精心选择游览路线。沿森林公园标示的游览道路行走或请导游带领，不要偏离主要道路。

五要注意科学安排游览和住宿时间，争取日落时赶至固定住宿接待场所。

六要注意做好防止蚊虫叮咬和防止毒蛇、猛兽袭击的准备。

七要注意着装穿戴。鞋子要防滑，衣服要贴身，不要穿过于裸露的服装，避免滑倒和树枝扯挂。

八要注意携带必要的食品、饮料，不要随便采食，以防中毒事故发生。

九要注意携带通信工具或简易报警器材（手电筒、哨子、喇叭等），带上急救药品。

十要注意森林公园的游览规定，不要随便狩猎、野外用火、采集标本、遗弃垃圾等。

140. 路边的野花不要采

春天外出旅游，一定要防止花粉中毒。有关中药师和花卉学者研究发现，在常见的花卉中有 50 多个品种含有毒物质，人如果接触不当，容易产生某些疾病。

(1) 万年青能导致皮肤瘙痒。虽然观赏价值较高。其叶色先绿后红，但有毒，尤以果实毒性大。

(2) 夹竹桃可诱发癌症。该花花朵鲜艳，极易栽培。但其叶、皮、花果中，均含有一种叫竹桃菌的剧毒物质，若接触过多容易诱发呼吸道、消化系统的癌症。

(3) 含羞草之所以一触即“羞”，是由于其体内含有一种含羞草碱，这是一种毒性很强的有机物，人体过多接触，会使人头发脱落或引起周身不适。

(4) 水仙花不可误食。水仙花虽然具有较高药用和观赏价值。但其花中含有一种叫“拉可丁”的有毒物质，人畜万一误食，能引起呕吐、腹泻等症状。

(5) 夜来香忌放室内。该花香味在夜间十分浓厚，有人以此来驱赶室内的蚊子，但是该香味中含有的有害物质同样对人不利，尤其是

高血压和心脏病患者闻后会产生憋闷难受的感觉，从而促使该病复发。因此，在其盛开时，不宜放在卧室内。

此外，像马蹄莲、冬珊瑚、龟背竹、一品红、石蒜、百合花等，都含有不同的有毒物质。因此，观赏鲜花时务必弄清有关花卉的特性和毒副作用，不要随意触摸，以防毒素入口。少数过敏体质的人对一些花（如玫瑰）散发出来的气味十分敏感，从而产生过敏反应，这类也是旅游者应该注意的问题，一旦中毒，或者产生不适，应立即去医院治疗。

141. 春季旅游注意事项

一元复始，万象更新。春游是一项很好的体育活动，它能结伴交友，使人赏心悦目。心胸开阔，心旷神怡，调节人心理活动，促进血液循环，强健肺功能，同时还能开发儿童智力。但在春游时要注意以下事项：

要注意卫生保健，春天气候变化无常，时风时雨，外出春游时定要备足衣服，携带雨具，以防雨淋、伤风感冒。登山下坡，切勿迎风而立，避免受凉。春游时，如在外野炊野餐，要注意饮水和饮食卫生；不要坐在阴凉潮湿的地方，以免受潮致病；野炊时要注意风

向，不要随便丢弃火种，余火熄灭，以免引起火灾。有过敏病史的人，要尽量回避有花之处，也可事先口服扑尔敏或安其敏等抗过敏药物，预防花粉过敏。

适当预备一些常用成药，如黄连素、避瘟丹等治疗腹泻及消炎的药物。要避免过分劳累，特别是患有慢性病的中老年人，春游时要量力而行。不要走得过远，登山过高。

142. 夏季旅游注意事项

首先从着装上讲，一般人的心理，外出时愿意穿上新衣、新鞋，以便高高兴兴、干干净净休闲几天。多年外出经验告诉我们，外出旅游穿着上首先要“舒服”，比如说鞋最好不要穿过硬皮鞋，特别是新鞋，以防脚打泡影响行程。衣服以宽松、休闲装为佳，最好不穿西服，因为西服一般较瘦，活动起来极不方便。外出时最好戴一顶遮阳帽，因夏天阳光强烈而紫外线的长波对人的皮肤伤害很大，长时间阳光直晒会让人感到头晕，皮肤会晒裂，严重者会引起各种皮炎。

从饮食上讲，外出旅游因水分消耗大，所以多食汤食及清淡食品为最佳，最好多吃新鲜蔬菜、水果，可适当配些瘦肉，尽量少食油

炸、油腻食品，以防引起消化不良。许多人在爬山时看到泉水觉得清凉，又加上干渴，于是**不管三七二十一，痛痛快快地饮一顿**，其实这是不好的习惯。因为有些泉水有害矿物质超标，有的地方污染很严重，饮用后对健康不利，所以应当多以自带水或买纯净水为最佳选择，这样可避免因饮用被污染的水或不达标的水引起胃肠疾病。

在住宿上应选择通风透光的旅店，有条件的选择有星级的宾馆，睡觉前最好洗个热水澡、泡泡脚，如果走路过多还应搓搓脚心和按摩一下小腿都会加强血液循环，睡觉时最好不要整夜开着空调，以免受凉，第二天会感到浑身无力。

选择游泳项目的，首先要选择水质，不能图便宜什么样的游泳池都进，特别是有些游泳池的水都发粘了，有的水中有小虫子，这不仅对皮肤损伤严重，还会诱发一些疾病。阳光强烈时最好不在露天游泳，因为不仅太阳紫外线直晒皮肤，还有水的反射，都会对皮肤造成损伤。

最后还要注意，外出时别忘了带点防暑及治腹泻的药品。

143. 游山玩水，走路要诀

在青山绿水间旅游要学会走路。掌握走路诀窍者玩得轻松、愉快又安全；反之则劳累、紧张，甚至受伤。

(1) 要走不要跳，不要三步并作两步走或蹦蹦跳跳会加重膝踝负担，容易劳累或受伤。

(2) 要均匀不要急，匀速行走最省体力，而且有利于保持良好心态；急一阵歇一阵的走路方式最累人。

(3) 快去慢返，上午出游的路可走得稍快，傍晚返程则要走慢些，以免疲劳的关节、肌腱受伤。

(4) 走阶不走坡，上下山时尽量走石阶，少走山面斜坡。这样较符合力学和生理要求，安全又省力。

(5) 走硬不走软，在水泥、沥青、石板等硬地上行走比在草地、河滩、湿地等软地面行走更省劲和安全。

(6) 避滑就涩，宁可绕点路从较涩的雪地、草坡走，也不走既滑又危险的冰面、沙石坡，以求安全。

(7) 还有三件相关的事。一是要穿软底

平跟鞋，如旅游鞋、登山鞋，切勿穿高跟鞋、松糕鞋。二是用腰包携物最省力，再就是双肩式背包。单肩挎包及手提物品最费力。三是多开口问路避免走冤枉路，切勿“摸着石头过河”乱闯。

144. 野外出游如何选择鞋袜？

在野外活动，保护好你的双脚是至关重要的。

首先说鞋子。日常生活中我们穿鞋都有讲究，要合脚，而野外活动时穿用的鞋却不能太“合脚”，而是应至少比平时穿的鞋子大一号。这是因为长时间的步行会使脚部肿胀，如果你的鞋穿上时感觉正好，那么步行一段时间后就会感觉有些挤脚了。通常我们去户外活动都会选择旅游鞋，因其柔软、舒适，便于行走。一般的户外活动旅游鞋是较为明智的选择，需要提醒的是，冬季出行，防寒保暖很关键，皮面的旅游鞋无论是防寒还是防水的功能都优于尼龙绸面的旅游鞋，因此应作为冬季户外活动的首选。

山地旅行，地形比较复杂，尤为常见的是碎石坡路，这时旅游鞋就显得力不从心了，极易导致脚部甚至腿部的伤病。因此，山地旅行

应选用硬底皮面的高腰登山鞋。这类鞋因其底部有较大的轮胎形花纹，因而防滑性能良好。硬橡胶制成的鞋底，在有碎石或不平坦的路面上能有效的防止崴脚和对脚底的伤害；登山的鞋面通常用质地优良的牛皮或硬尼龙帆布制成，防水和保暖性俱佳。现在国外的一些高档登山鞋鞋面用 GORE - TEX 面料制成，其防水透气性能是其他材质所无法相比的。登山鞋大多是高腰的，有过山地行走经验的人都知道，走路况很差的山路，最累和最易受伤的部位是脚踝和膝部。高腰登山鞋能尽职尽责地保护你的踝部的良好固定，减轻了行走给膝部造成的冲击，使长途行走变得安全而轻松。

此外，野外活动最好不要穿新鞋。我们知道任何事物都有一个磨合的过程，你的脚和新鞋之间磨合最好是在出行之前进行。以免被新鞋“折磨”得一瘸一拐。

袜子对脚是最妥帖的“关怀”。野外活动以穿纯棉制的袜子为最佳选择。它柔软、吸汗，使你的脚部时时保持干爽。寒冷的冬季出行或在高寒的山区活动别忘了备 1 ~ 2 双纯毛袜，宿营的时候都十分有用。野外活动应多带几双袜子备用，因为难免会遇到打湿鞋袜之类的意外。穿着湿袜活动的滋味可不太妙，对健康也极为不利。

一双合适的鞋加上柔软干爽的袜子，你的户外活动就有了最基本的保障。

145. 旅游小处应注意

(1) 出国前换外币时，可以多换点 1 美元的纸钞当作小费。

(2) 计算好每天的行程和所需支付的费用，把小费列入必需开销中会更加合理，而且会帮助你免除囊中羞涩的尴尬。

(3) 准备一个专门装小费的钱包，或是提前准备好小费放在口袋里，免得临时慌忙。

(4) 直接给小费时要不动声色，可以借和对方握手的机会把纸钞放在其手中。如果实在没有小面额的钞票时，可以说“我现在没有零钱，待会儿再给你”，以化解尴尬场面。

(5) 男女同行的时候，应由男性付小费。

146. 旅游意外保险的赔偿范围

旅游意外保险制度（以下简称保险制度）所称的旅游意外保险（以下简称意外保险）是指旅行社在组织团队旅游时，为保护旅游者利益，代旅游者向保险公司支付保险费，一旦旅游者在旅游期间发生意外事故，按合同约定

由承保保险公司向旅游者支付保险金的保险行为。

在中国境内的旅行社，办理旅游意外保险，都应遵守《旅行社办理旅游意外保险暂行规定》。

(1) 旅行社意外保险的赔偿范围

旅行社组织团队旅游，必须为旅游者办理旅游意外保险。其保险的赔偿范围应包括旅游者在旅游期间发生意外事故而引起的下列赔偿：①人身伤亡、急性病死亡引起的赔偿；②受伤和急性病治疗支出的医疗费；③死亡处理或遗体遣返所需的费用；④旅游者所携带的行李物品丢失、损坏或被盗所需的赔偿；⑤第三者责任引起的赔偿。

入境旅游、国内旅游、出境旅游的旅游意外保险中上述各项赔偿的比例，由旅行社与承保的保险公司商定。

(2) 保险期限及保险金额

1) 期限。旅行社组织的入境旅游，期限从旅游者入境后参加旅行社安排的旅游行程时开始，直至该旅游行程结束，办理完出境手续出境时为止。国内旅游、出境旅游，期限从旅游者约定的时间登上由旅行社安排的交通工具开始，直至该次旅行结束离开旅行社安排的交通工具为止。旅游者自行终止旅行社安排的旅

游行程，其保险期限至其终止旅游行程的时间为止。旅游者在中止双方约定的旅游行程后而自行旅游的，不在旅游保险之列。

2) 金额。旅行社为旅游者办理的旅游意外保险金额不得低于以下基本标准：①入境旅游：每位旅游者 30 万元人民币；②出境旅游：每位旅游者 30 万元人民币；③国内旅游：每位旅游者 10 万元人民币；④一日游（含入境旅游、出境旅游与国内旅游）：每位旅游者 3 万元人民币。旅行社开展登山、狩猎、漂流、汽车及摩托车拉力赛等特种旅游项目，可在上述金额基本标准上，按照该项目的风险程度，与保险公司商定保险金额。

（3）保险手续

1) 保险条款。旅行社组织团队旅游，在与旅游者签订的合同中，应当明确以下保险条款：①保险费；②保险金额；③旅行社与承保保险公司商定的各项旅游意外事故的赔偿比例。

2) 投保手续。旅行社办理意外保险，必须在境内保险公司办理。其投保手续应由组团社负责一次性办理，接团社不再重复投保。

3) 旅行社与保险公司之间的保险手续。组团社应按《中华人民共和国保险法》规定的保险合同内容，与承保保险公司签定《旅

游意外保险合同书》，并以下列方式办理投保手续：①每组织一个旅游团队应同保险公司办理一次投保手续；②以上一年度组织旅游者的人数为基础，一次性向保险公司办理本年度的投保手续。此外，旅行社应与承保保险公司在保险条款中对旅游意外保险索赔有效期限作出约定，一般应在事故发生之日起 180 天内为限。

4) 有效凭证。当旅游者在保险有效期内发生保险责任范围内的事故时，旅行社应及时取得事故发生地公安、医疗、承保保险公司或其分支公司等单位的有效凭证，并由组团社同承保保险公司办理理赔事宜。对旅游者的小额行李物品损失的赔偿，旅行社应与承保保险公司在保险条款中做出规定；在约定数额内可由旅行社先行向旅游者垫付，旅行社凭理赔申请及损失证明与承保保险公司办理赔偿手续。

(4) 行业监督

1) 监督部门。县级以上人民政府旅游行政管理部门按照《旅行社管理条例》的有关规定，对旅行社办理旅游意外保险的情况进行监督检查，并将旅游意外保险投保和理赔情况纳入旅行社年检范围。

2) 旅行社义务。旅行社应当为其派出的向旅游者提供服务的导游领队人员办理意外保

险。旅行社的销售价格中，应包含意外保险费，该保险费可单独列项。旅行社应妥善保管旅游意外保险投保和理赔的各种资料，接受旅游行政管理部门的检查；在理赔案件发生后，应及时将理赔情况报当地旅游行政管理部门备案。

旅行社应选择保险业务信誉好、服务网络面广、无不良经营记录的保险公司投保。

(5) 罚则

旅行社不按行政法规办理意外保险，由旅游行政管理部门责令限期改正；有违法所得的，没收违法所得；逾期不改的，责令停业整顿 15 天至 30 天，可以并处人民币 5 000 元以上、2 万元以下罚款；情节严重的，吊销其《旅行社业务经营许可证》。

旅行社不按规定的期限、金额办理意外保险，不对理赔有效期限作出约定，未给其派出的向旅游者提供服务的领队办理旅游意外保险的，由旅游行政管理部门责令限期改正，处以警告；逾期不改的，处以人民币 5 000 元以上、1 万元以下的罚款。

旅行社不及时取得有效凭证，不接受行业监督检查，由旅游行政管理部门责令限期改正，处以警告；逾期不改的，责令停业整顿 3 天至 15 天，可以并处人民币 3 000 元以上、1

万元以下的罚款。

旅行社对旅游行政管理部门给予的行政处罚不服，可以在接到处罚通知之日起的 15 天内向作出处罚决定的旅游行政管理部门的同级人民政府或上一级旅游行政管理部门申请复议，也可以直接向人民法院起诉；对上一级旅游行政管理部门的复议决定仍然不服，可以在接到复议决定通知之日起 15 天内，向人民法院起诉。期满不申请复议、不起诉、又不履行处罚决定的，由作出处罚决定的旅游行政管理部门申请人民法院强制执行。

147. 随团旅游者有哪些权利？

《消费者权益保护法》第八条明确规定：“旅游者享有知悉其购买、使用的商品或者接受的服务的真实情况的权利。”旅游者如果决定随旅行社出游，首先要做的是选择旅行社，对旅行社的资质进行核实，要看旅行社是否具有工商行政管理机关颁发的营业执照及旅游行政部门颁发的旅行社业务经营许可证。如果想要出境旅游，还要选择有权经营出境游的旅行社。目前全国大小旅行社近 6 000 家，特许经营出境的旅行社只有 67 家。其次，要与旅行社签订合同，并有权知悉合同中所涉及的所有

情况，包括旅行社所提供的服务的档次、范围、参观游览的线路、景点、日程及双方的权利义务等，对团费所包含的服务内容要心中有数。旅行社有义务向旅游消费者提供真实的服务信息，包括交通、线路、景点、购物、地接社等一切有关的信息。如果对旅行社所提供的日程、线路、景点、服务档次及价格等不满意，旅游者有权拒绝签约，旅游者支付团费后，有权要求旅行社开具发票。

在旅游过程中，旅游消费者有权要求旅行社按照合同的约定提供交通、住宿、游览、导游等服务，有权拒绝参加计划行程以外的项目，是否购物、参加自费项目、支付小费等都是旅游者的自主行为。

旅行社有违约行为，旅游者有权要求赔偿。旅游者可以与旅行社就质量问题进行协商，一般情况下旅游者即可以得到赔偿；协商不成旅游者有权向旅游质量监督管理部门投诉；旅游者也有权直接向法院提起民事诉讼。

148. 出国旅行的 3 种必要证件

办出国旅行的手续目前国内还不是一件很容易的事，但比较过去来说当然简单多了。而且由于出国旅行多由旅行社组织，主要手续

也由旅行社代办，省却了不少麻烦。一般来说，必要证件有这 3 种：

(1) 护照

护照是出国后的“身份证”，它证明你是中国公民，如果在国外遇到意外情况，中国驻外使馆会出面保护你并为你解决困难。到了国外，除了你的生命之外，它是第二重要的东西，千万不能随便乱放和遗失，否则会引起许多不必要的麻烦。

出国旅行一般来说，公安部门都会发给一次性使用的护照。你在参加出国旅行团时，旅行社会发给你一张“申请表”，你只要填好这张“申请表”，旅行社会代办你的护照。“申请表”上的有关内容如下：姓名、年龄、工作单位、本人简历、所在单位对你出国旅行的意见。如果你的户口在外地，还要填上公安及单位的意见。

填上“申请表”后，再把本人的工作证、户口本、身份证的复印件和 5 张两寸半身相片交给旅行社，旅行社拿它们去申请护照。

(2) 签证

如果说护照是出国的“通行证”，那么签证就是你所要去的国家和地区发给你的“入境许可证”。这个许可证便是盖在你护照本上印有“VISA”字样页码上的一个印章。

你如果参加旅行社旅游，旅行社会拿你的护照向有关国家、地区的大使馆和领事馆申请签证。

等这两道手续都办妥后，在你出国前陪同导游会把你的护照交给你。

(3) 国际预防接种证明书和国际旅行健康证

除了护照和签证外，你自己应向地方检疫部门申请健康证并接受有关的预防接种。

各地市都有专门的地方卫生检疫局。你最好在出国前两周去检疫局申请检查身体，一般情况下申请时要交两张两寸半身相，填“申请表”，注明是要半年有效还是一年有效的证件、交费等，手续办清之后，便可接受健康检查，同时申请预防接种。

预防接种主要有两种：霍乱和黄热病。霍乱接种有效期为 6 个月，黄热病接种的有效期为 10 年。

健康检查和预防接种都完成后，检疫局会通知你一个星或 10 天后来取证。如果你希望能快点拿到证，那么要另交“加急费”。

以上两种证件在国际上是通用的，特别是预防接种证，被称为“黄卡”。在国际旅行时是一种有效证件。出国时，安检部门会要你提供这两种证件。如果你在国忘忘了这道手续，

那么在机场的安检部门会安排你做检查，同时发给你代用证。

健 康 生 活

149. 牺牲睡眠时间并不能节约时间

睡眠是消除疲劳、预防疾病、恢复工作能力、促进身体健康和延年益寿的重要手段之一。当人在脑力劳动或体力劳动之后觉得疲劳时，只要好好地睡上一觉，疲劳就会顿消，同时，睡眠还能降低血液中的胆固醇。当人们身体不佳时，美美地睡一觉，身体不适感也可以消除，这是因为睡眠能改善机体的免疫功能的缘故。

150. 合适的睡眠时间

每天睡眠的时间不宜过长。一些学者指出，如果把平时的睡眠时间延长 3 小时，那么脑的反应速度和记忆力几乎减低一半，同时，也不利于身体健康，因为身体是处在消极平静的状态中。因此，要制定出按时睡眠和起床时间，以保证中枢神经细胞能量的恢复，少年儿童睡眠每天应有 9 到 11 小时，成年人每天不少于 8 小时，老年人每天亦要有 8 小时的睡眠。

151. 怎样才能保证良好的睡眠？

其一，注意正常的生活规律。国外研究长寿的学者鲍哥莫列茨说：“合理地管理自己的生活，可以抑制衰老过程的进行。”每天养成按时睡眠，按时起床的习惯，每当上床后睡意自然就会来临，很快就会睡熟，而且每到一定的时间自然会醒来。在冬天，由于日短夜长，晚上睡眠时间比较充足，所以白天就会感到精力充沛。但到了夏天，由于日长夜短，天气又热，一般人都睡得较晚，醒得也早，睡眠时间相对较短，所以需要适当的午睡加以弥补。

其二，要为睡眠创造良好的条件。卧室要安静，空气要流通，光线宜暗，温度适当，被子要轻软暖和、清洁卫生，枕头高低适中。睡前不要过于紧张，避免过于兴奋。从事脑力劳动的人睡前的十几分钟可到室外散散步，做一些深呼吸的动作，让大脑休息一会儿再上床，这样有益于入睡。在冬天，如果睡前用温水洗洗脚，使脑部的血液往下流，对入睡也是很有好处的。睡前不要喝浓茶、咖啡，也不要吸烟。躺在床上以后就不要看书或思考问题。晚餐不宜吃得过饱，少吃不易消化的食品，当然也不宜饿着肚子睡。切忌在冬天蒙着头睡觉。

其三，在空闲时间里参加一些体育活动将有助于睡眠。因为参加体育活动，使大脑皮层中的运动中枢引起兴奋，通过负诱导作用，使大脑皮层在工作、学习时兴奋了的其他区域得到抑制，从而使大脑皮层中的兴奋与抑制作用得到调整，使两者的功能趋于协调，而这种协调正是睡眠的基础，睡眠的质量较高。

152. 情绪与健康有什么关系？

情绪可分为愉快情绪和不愉快情绪两大类。

不愉快情绪包括愤怒、焦虑、害怕、沮丧、悲伤、不满等。这类情绪往往对身体各器官、肌肉或者内分泌腺产生过分刺激，因而对身体健康有害。例如，当人发怒时，胃出口处的肌肉会突然收缩，整个消化道会痉挛，这时可能出现腹痛现象，而且红血球数目会激增，血液会比平时凝结得快，心跳也会显著加快，每分钟可达 180 次以上，同时血压急剧上升，甚至产生意外事故，如中风、心肌梗塞等。另一类是愉快情绪，包括快乐、恬静、好感、愉悦等，这种情绪能给人以舒适感，因而对身体健康是有益的。当情绪不好时，最好是去睡一觉，使情绪逐渐平静下来，减少不良情绪对人

体的影响。如果情绪过于激动时，则可以去听听慢节奏、长音阶的轻音乐，因为这种音乐能够调节机体的神经系统的功能，使激昂的情绪缓慢下来，这样可以起到镇静的作用。

153. 怎样培养良好的情绪？

为了培养良好的情绪，在日常生活中应注意以下几点：

第一，要养成对各种事物的欣赏能力。在我们日常生活中，周围的许多事物都是可供人们欣赏的，人们可以从色彩、声音、香味、美景中寻找其乐趣，这样就可以把自己的人生变得时时感到快乐。

第二，要对自己的工作保持兴趣。每个人都要热爱自己的事业，喜欢自己的工作。我们知道，有些疲劳的出现并不是由于工作本身引起的，而是由于心情忧虑所造成的。喜欢而又富有成效的工作，产生的疲劳要比不满意的工作轻得多。

第三，要多交朋友。友好的邻里关系是保持愉快的情绪和健康长寿的重要因素。在空闲时间，志趣相投的朋友聚集在一起，如谈心、游览名胜、观赏自然界的大好风光等，对培养愉快的情绪都是十分有益的。

第四，与人相处要严于律己，宽以待人，积极与人合作共事，充分发挥自己的一技之长。在工作中对问题的处理要当机立断，不要为了一些鸡毛蒜皮的小事而左思右虑，忧心忡忡，更不要为了自己的一点私利而大动肝火，争得脸红耳赤。

总之，为了身体健康，为了生活过得更愉快，每个人都应该注意培养良好的情绪。

154. 要重视劳娱结合

大脑是人体代谢最活跃的器官。大脑的重量仅占体重的四十七分之一左右，而它所需要的氧气量占了全身用氧量的四分之一，在身体各部位中占首位。所以，大脑对于缺氧要比身体的任何器官都要敏感得多。如果用脑过度就会导致头痛、健忘、失眠、神经衰弱等症，使人们难以坚持正常的工作和学习，这时如果再使用“头悬梁、锥刺股”的办法去强迫大脑继续工作那是不科学的。这时人就需要休息。休息的形式有两种，一种是一般的安静休息，包括睡眠；另一种是积极性的休息，即用体育活动来代替脑力劳动。

155. 脑力劳动者的疲劳是怎样形成的？

脑力劳动者劳动时，一般都采用静坐的身体姿势，这种身体姿势会影响机体血液循环的功能，在大脑、腹腔和盆腔中会出现血液停滞现象，周围的血液也减少，呼吸表浅，肺活量减少，导致机体的物质代谢下降。大脑紧张活动所需的热量不足。因此，每当较长时间的脑力劳动之后，就会使人感到精力分散，甚至出现头昏、眼花而产生疲劳的感觉。

156. 脑力劳动者怎样消除疲劳？

人的大脑皮层里，共分几十个功能不同的区域，它们之间有着相互诱导的作用，一个大脑区域的兴奋，必定会带来其他几个区域的抑制。当脑力劳动者暂时停止思维活动，去参加体育活动的时候，大脑中与体育活动有关的区域引起兴奋，而原来和脑力劳动有关的曾经兴奋的区域，这时由于被诱导而导致抑制，从而使在脑力劳动时已经疲劳的神经细胞得到有效的休息。因此，体育活动可对原先参与脑力劳

动时已经疲劳的神经细胞，起到保护的作用。换句话说，脑力劳动者脑力活动一段时间后，参加适量的体育活动，是预防脑力疲劳的有效手段。

为了减轻脑力劳动过程中的疲劳，在不停止工作的情况下，可以做下列一些体操动作，如挺胸直背、头部抬起、颈部前后左右转动、扩扩胸、伸伸腿、摆摆臂，或者做做深呼吸及自我按摩身体的某个部位等，都是行之有效的。

为了预防脑力劳动者的疲劳，还可采用合理安排用脑时间的做法，因为每个人的最佳记忆时间是不同的，有人早晨脑子好使，有的人晚上脑筋灵活，这与平常养成的习惯有关。我们应当尽可能在脑子工作效率最高时做最重要的和需要记忆的工作，在脑力较差时做些比较次要的工作。此外，脑力劳动者平时应多吃些高蛋白质的食物。因为蛋白质是维持脑功能的最主要的原料。

157. 体力劳动者疲劳的原因是 什么？

体力劳动者的疲劳，主要是肉体上的疲劳，是由于肌肉活动过久，使新陈代谢的废

物——二氧化碳和乳酸在血液中积聚并使人的体力衰竭而产生的。

长时间的体力劳动会逐渐使工作能力下降，使动作不协调，精神不振，这就是疲劳的象征。此时的疲劳不是发生在局部，而是发生在中枢神经系统的高级部位——大脑皮层中。由于大脑皮层支配进行劳动的那一群神经细胞长期处于兴奋状态，所以最先出现疲劳。

158. 体力劳动者怎样预防疲劳？

体力劳动者适当地参加体育活动是预防疲劳行之有效的办法。但也许有人会说，体育活动不是会使体力劳动者消耗更多的能量吗？实际上，我们人体内能量物质的储备是十分充分的。当体力劳动疲劳对其体内的能量物质远远还没有耗尽。良好和充足的睡眠固然是预防疲劳和恢复体力的重要手段，但是，适当的体育活动由于加速了机体的血液循环，增加了机体对氧的摄取量，从而能使机体能量物质的合成过程更加旺盛。前面已经说过，人体在活动时的能量物质消耗得多，能促进恢复过程更旺盛，恢复合成的能量物质比原来还要多，这就是“超量恢复”规律。体力劳动者在劳动期间和劳动之余适当地参加一些体育活动，可使

“超量恢复”更明显，更有利于增强体质。而体质的增强则可以提高机体抗疲劳的能力，从而有效地预防疲劳。

159. 怎样做到劳逸结合、有张有弛？

实践证明，在每天工作过程中，每当出现疲劳的征兆时，做几节工间操，是一种很好的积极的休息形式，做操之后，能使人的头脑清醒，继续精力充沛地投入工作。而对于脑力劳动者来说，则更应重视工间操。

除了坚持做工间操外，还应重视工作期间的休息，每天早晨起床后可以到环境优美、幽静的树林、公园、湖畔、海边或河岸散散步、做做保健体操，这样所花的时间并不多，却对保持身体健康和完成一天的工作任务很有益处。以步代车上班或上下楼梯是脑力劳动者积极有效的锻炼，能够坐着就不要躺着，能够站立时就不要坐着，能够走动时就不要站着，让身体能得到更多活动的机会，饭后最好是散散步，呼吸呼吸新鲜空气，不仅能保持心情愉快，而且还能使身体各部肌肉和内脏器官都得到缓慢的活动。工作一段时间以后，伸伸懒腰，看看窗外的景致，这也是工间休息的好形式。

手机与现代生活

160. 怎样购买正品手机？

买正品手机三步骤：

(1) 选择网络

目前我国国家开通的网络有中国移动通信公司运营的 ETASC 模拟网，GSM 数字网，中国联通公司运营的 GSM 数字网及中国长城移动通信公司运营的 AMPS 模拟网及 CDMA 数字网等等。找个行家问问，客观地了解各个网络的优点及不足之处后，再根据实际情况，加入合适的网络。

(2) 选购手机

网络难选，正品手机更难选。目前国内外生产手机的厂家有不下三十家，且每个品牌机型很多。选手机最重要的是选择“符合技术监督局”要求的原厂出品的原装配置的正品手机，注意检查电池，充电器是否为厂家指定生产，生产序号是否正确，检查机身码与包装号码是否一致，是否有信息产业部入网许可标志，检查标志的真伪，是否有正规印刷的中文说明书等等，如没有把握辨别真伪，最保险的方法是找个朋友咨询或到厂家指定专卖店购买。

(3) 选择购买场所

目前各地经营手机的场所，除了移动公司营业厅、联通营业厅外，还有很多大大小小的手机商店及一些正规公司开通的网上商场。在哪里买手机，令很多消费者头疼。所以用户购买手机一定要确认是原厂原配的正品手机，且保修期为一年。

161. 如何使用短消息发送服务？

要发送短消息时，首先在手机的菜单中选取“编辑短消息”，按照提示输入“008613800100500”（短信息服务中心号码），这个号码输入一次就可以了，以后再发信息时，选择“编辑短消息”后，就会自动转接到短信息服务中心，接着选择发送短消息。当查看短信息时，只要在手机的菜单中选取“查阅短消息”就行了。

162. 短消息发送服务如何计费？

每发送一条信息收取 0.1 元。但每条信息最多只能容纳 70 个中文汉字或 160 个英文字母（均包括标点符号）。

163. 语音信箱是否也可以发问候语？

语音信箱可以用于手机用户之间或固定电话向手机等发送语音留言，互致问候。

164. 使用语音信箱服务如何计费？

在月租费 10 元的基础上，手机在呼叫转移时，话费为 0.1 元/分钟，在接听语音信箱的消息时，话费为 0.4 元/分钟。

165. 如何使用语音信箱

在手机的菜单中选择“呼叫转移”，输入 13800100300 作为转移号码。在接听语音信箱的留言时，拨通 13800100200。要给别人留言时，可以通过拨打 13800100166 进入对方（必须也要有语音信箱服务）的语音信箱、录音留言。

166. 手机保密性能知多少？

谈到数字移动电话安全保密的性能，它主要基于一张用户识别卡，这张卡相信用户也不会陌生，它就是 SIM 卡。在 GSM 系统中，每一个用户都有一张 IC 卡，它叫用户识别卡。SIM 卡中储存有用于用户身份确认所需的信息，并能执行这些与安全保密有关的信息，此外 SIM 卡还存储有与网络和用户有关的管理功能。

SIM 卡由五部分组成，它们分别是 CPU、程序存储器（ROM）、工作存储器（RAM）、数据存储器（EPROM）和串行通信单元，这些模块都集成在一个程序存储器芯片上。

167. SIM 卡在保证系统的安全保密方面有何功能？

SIM 卡在保证系统的安全保密方面有 4 种功能：

（1）使用者的身份号（PIN）

PIN 码是一个 4 位到 8 位的个人输入密码，用户只有输入此码，你的手机才能对 SIM 卡进行数据存取。假如用户连续 3 次错误输入

PIN 码，那 SIM 卡将会被阻塞，碰到这种情况，你必须到电信部门进行重新初始化才能使用，千万不要自己乱动，否则有可能得不偿失。

（2）使用者的身份号码可移动（IMSI）或者临时移动（TMSI）

移动用户身份码可惟一确认移动用户，它只在用户第一次接入进网时通过无线信道传送一次。另外，情况异常时也传送 IMSI。用户经常使用的是临时移动用户身份码 TMSI。TMSI 是不断变化的，并且经过加密后由基站传给用户就能使用，千万不要自己乱动，否则有可能得不偿失。

（3）如何进行加密

为什么系统要对用户数据进行加密呢？因为用户有很多重要的事情需要保密，以防止窃听。加密是受鉴别权过程中产生的密钥控制的，密钥不在无线信道上传输，而是存于 SIM 卡和 AUC 中。加密的密钥产生过程是：通过网络发送一随机数，移动台与网络同时将该随机数用移动台的鉴权密钥进行计算，得到的响应为数据加密的密钥，同时储存起来。

（4）鉴权过程数据

鉴权是在网络与 SIM 卡之间进行的。这个过程是在移动用户登记入网和呼叫时进行

的。在用户身份识别后，网络产生一随机的鉴权参数（128bit），移动台将 SIM 卡中的密钥作为鉴权算法，对收到参数进行计算，得出鉴权响应参数传回网络，在那里与鉴权中心（AUC）计算出的参数相比较，只有两者相同才是合法用户。由于密钥不能从卡中读出，SIM 卡接口传出的是鉴权响应参数，保证了合法用户的权益。

168. 我国 GSM 网特点是什么？

我国 GSM 网 138、139 数字移动电话采用的是欧洲 GSM 制数字移动通信系统，采用时分多址（TDMA）技术，同一信道可供几个移动台同时进行通话，由于它们占用信道的时间不同，所以彼此不会串扰。一般在信道条件良好的情况下，GSM 的话音质量与模拟系统相当，但在信号较弱和干扰较大的条件下，GSM 的性能要好得多。由于数字传输抗干扰能力强，因此在小区规划中能够更多地使用同一频率。

169. 手机“#”字键用途

我们平时在用手机接打电话的同时，或许

不清楚，其实小巧的手机键盘上还“别有洞天”，就拿“#”字键来说，就有很多的用途：

（1）取得序列号

由于现在市面上各种各样的手机太多，因此很容易鱼目混珠，而凭我们一般用户的肉眼是无论如何也分辨不出来的。但是手机是有序列号的，而且每一个机子对应一个号码，该号码不重复，通过它就能够知道我们买的是不是“水货”。我们可以在待机状态下输入：#06#，屏幕上就出现该机的序列号了，然后再打开手机背面，取出电池，看一看该序列号与机子里面的标签上的序列号是不是相符，如果不符则应与销售商联系。

（2）确认输入密码

在手机的使用中，我们需要使用“#”键来确认输入密码，如我们在查询话费时，就必须输入手机密码，这时候就必须以“#”键来结束。而手机里的PIN、PIN2密码、SIM卡密码一般情况下都是以#号结束的。

（3）查找指定位置

用户的大多数手机中都有一个电话簿，用于存放常用的电话号码，每一个电话号码都会占用一个特定的位置（好像电影院里的座位）。有时候我们有必要了解存放在特定位置的用户是谁，一般的情况是先进入“电话簿”

菜单，再选择“按位置查找”，输入位置，最后才能够看到。其实，有一个非常巧妙的方法，只要我们在待机状态下输入一位置号，如12，再按下#键，此时存在电话簿12号的用户名就出现在屏幕上了，再按下通话键，就会呼叫该用户。

(4) 锁定键盘

由于有些手机为无翻盖手机，所以把它放在口袋子里时很容易造成某件物体的接触而引起自动接听电话，为了避免这种情况的发生，一个好方法是锁定键盘。如在西门子手机上长按“#”键可锁定键盘，在摩托罗拉手机上同时按下“#”键即可。

170. 时尚女孩如何购买称心如意的手机？

眼下手机款式月月更新，层出不穷，要选择一款适合自己个性的手机并不是那么容易，而要在众多手机中选出一只最适合时尚女孩的手机更是不易。掌上握的是什么款式的手机，可以代表一位时尚女孩的品位、地位和爱好。要成为女孩青睐的时尚手机必须满足以下条件：

(1) 设计出色可爱

首先女孩爱美之心自古有之，一只手机要能够吸引到女孩青睐的话，必须设计有特色。

（2）机身小巧精致

按面积来算，女孩背包或手袋的空间绝对不比广州天河的楼盘价格便宜，除了要放各种口红、镜子、粉底、面巾、小玩具外已经没有什么地方空余了，如此高的实用率迫使她们选手机一定要小。

（3）款式新颖

手机的款式一定要新！如果满街上的人用的都是同一款手机，那么和穿同一款式的裙子、衣服情况一样，一定不会是女孩的心扉之选。

（4）价格中、偏高

虚荣心可能并不是女孩的专利，只是男孩有时掩饰得好一点，而奔放外向的女孩一向毫不掩饰。所以拥有一只价格不菲的手机绝对是一种向同伴展现高贵的手段，低价格手机基本上与时尚女孩无缘。

（5）附件

手机套、手机天线挂件和手机屏幕贴纸，这三样东西是时尚女孩不可少的，而且越具个性化，越是让人刮目相看。这些东西的产生是由于时下年轻人追求个性化的需求。起初通过改变手机外壳的颜色来满足这种需求，但是换

外壳毕竟不是件方便的事情而且选择也比较有限，于是乎新的代替品就出现了。

天线挂件：最初多数挂件是一只名叫 HelloKitty 的卡通猫。当然也必须是有个性的，同一只猫有各种不同的姿势。如今的选择范围可广了，有小熊，卡通兔等等。

手机套：首先是在原始手机套的基础上改颜色，加点图案；然后有了可以让女孩子拎在手里的小袋子，这样一来花样可多了。有毛茸茸的小猫、小熊，还有那些布艺编制品；再后来发现拎在手里不是特别方便，于是选择了斜背式的小口袋。还有一种更新式的是把手机放在手提袋里然后用一根绳子挂在胸前，感觉就像孩子在脖子上挂上一串钥匙。

171. 你了解手机“Low Battery”的意思吗？

手机没有电会出现“Low Battery”的信息。这时需不需要立刻更换电池呢？假如不立刻更换电池它可继续用多久时间？不立刻换电池对手机会不会有伤害？这是很多人关心的问题。

手机出现“Low Battery”后，不立刻更换电池对手机是不会有伤害的，而且一直用到手

机自动关机，还可以起到类似对电池的放电作用。不过不立刻换电池带来的麻烦很可能是它会在你通话时突然断电，而停止通话。

手机出现“Low Battery”信息之后手机能够再使用多长时间呢？没有一个定数。要视不同手机和不同电池而定，所以最好请使用者自己注意看看。一般来说 Star TAC 可再待机 16 小时（原厂锂电）、GD 70 则不超过 10 分钟（原厂锂电）、3210 可用 2 个小时左右（原厂镍电）。

这些数字仅供参考，建议使用者在手机出现电力不足信息时，最好能赶快更换电池，否则很容易出现通话中断的情况。

172. 手机接收能力好对身体有伤害吗？

手机接收能力好对人体伤害不一定大。

其实手机电磁波幅射的强弱的确和手机接收能力好坏有关。但请注意，对人体的伤害就不是有绝对关系。假设两台不同品牌的手机收发到一样质量的声音，由于两台手机的品质不同，也许甲手机只要收到（发出）乙手机二分之一的功率即可，这样一来，接收能力好的甲手机对人体的伤害就会比乙手机低，所以，

手机发出的电磁波对人体的伤害很难只用接收能力好坏来评价。如果再加上手机机件的设计（并不是只有天线会发出电磁波）和手机天线的设计，情况就变得更复杂了。另外，电磁波的强度是与距离成反比的，也就是说天线与人体的距离从 1 厘米拉近到 0.5 厘米，其影响力就相差了一倍。这只是短短的 0.5 厘米而已。其实要避免电磁波对人体的伤害，最简单的方法就是使用手机时要长话短说，手机也不要用力贴近身体（距离是一个主要要素）。另外，使用手机时用一些如耳机的辅助配件等。

173. 如何辨别移动电话电池的真伪？

目前市场上充斥着假冒伪劣的手机电池，使许多消费者的利益受到损害。为了方便消费者辨认真伪，特提供鉴别方法，仅供参考。

正品的手机电池一般具有以下外观特征：

(1) 电池标贴采用二次印刷技术，在一定光线下，从斜面看，条形码部分的颜色明显比其他部分更黑，且用手摸上去，感觉比其他部分稍凸，摩托罗拉原装电池都有这种特点。

(2) 电池标贴表面白色处用金属物轻划，有类似铅笔划过的痕迹。

(3) 电池外壳采用特殊材料制成，非常坚固，不易损坏，一般手段不能打开电池单元。

(4) 电池外观整齐，没有多余的毛刺，外表面有一定的粗糙度且手感舒适，内表面手感光滑，灯光下能看到细密的纵向划痕。

(5) 电池电极与手机电池片宽度相同，电池电极下方相应位置标有“+”“-”标记，电池充电电极片间的隔离材料与外壳材料相同，但并非一体。

(6) 电池装入手机时应手感舒适，自如。

(7) 电池锁按压部分卡位适当，牢固。

(8) 电池标贴字迹清晰，有与电池类型相对应的电池件号。

(9) 电池上的生产厂家应轮廓清晰，且防伪标志亮度好，看上去有立体感。

(10) 电池标贴上的字体边缘有“锯齿波”毛刺，特别适合爱立信系列电池的辨别。

174. 怎样使用手机最有利于健康？

(1) 不要用劣质手机。选用手机，一要有进网许可证，凡是未贴进网许可标志的手机，绝大部分为安全性不合格的走私手机；二

看价格走势，凡是那些价格不断急剧走低的手
机，电磁波辐射指标极有可能不合格。

(2) 选用合格的手机电磁波防护套。目
前市场上有多种手机防护套，在一定程度上能
降低电磁波辐射。为了防患于未然，不论是新
手机还是旧手机，均应配备电磁波防护套。

(3) 尽可能选用频率高的手机，如目前
在沿海城市开通的 1 800 兆网络。频率越高，
电磁波对人体的穿透性越小，辐射能也更集中
于人体表面。

(4) 尽可能选用折叠式上翻盖手机，如
摩托罗拉的某些机型。使用时打开翻盖后，由
于上盖对天线辐射的屏蔽作用，能减轻头部所
受到的辐射。不要轻信某些防手机辐射产品，
如所谓贴一张膜就能防手机辐射，或贴上膜能
防止辐射从耳部进入大脑等。

(5) 让手机发射天线尽量偏离头部。持
机者接听电话时，发射天线（或拉杆天线）
顶端应尽量偏离头部，如有可能，应将天线拉
长。同时，使用手机时，话机不要紧贴脸部，
最好距离 3 ~ 5 厘米，以减少电磁波辐射的危
害。

(6) 尽量减少使用次数和时间。使用手
机次数越多，接触电磁波辐射量就越多。专家
建议，每日使用手机不宜超过 100 次，如果身

边有普通电话，应尽量不使用手机。电磁波辐射对身体机体的作用，主要是引起功能性改变，当电磁波辐射消失后，人体会通过自身调节功能，恢复正常。假如受辐射的时间过长，恢复就较为困难。因此，使用手机通话时，应长话短说，使用时间尽可能缩短。

(7) 孕妇不宜使用手机。奉劝孕妇切莫将手机别在腰间，并以远离手机为妙。

(8) 宜多补充有抗辐射功能的食物。为增强抗辐射能力，在饮食上宜多补充富含优质蛋白质、磷脂、B族维生素的食物，如瘦肉、乳类、豆类、家禽肉、鱼类、蛋类，以及胡萝卜、油菜、海带、卷心菜等。

175. 哪些人不宜使用手机？

(1) 癫痫病患者：手机使用者大脑周围产生的电磁波是空间电磁波的四至六倍，少数劣质手机产生的电磁波超过空间电磁波百倍，可使脑电图异常，有诱发癫痫病的可能。

(2) 严重神经衰弱者：经常使用手机的人可能引发失眠、健忘、多梦、头晕、头痛、烦躁易怒等神经衰弱症状。

(3) 白内障患者：手机发射出的电磁波可使眼球晶状体温度上升、水肿，加重白内障

患者的病情。

(4) 心脏病患者：心脏功能正常是与钾、钠、钙、镁离子产生的电位平衡分不开的，外来的电磁波可严重干扰心肌电生理过程。试验证明，手机的电磁波可使心电图异常。装有心脏监视器者，用手机会影响监测结果，导致误诊。

(5) 甲亢和糖尿病患者：手机释放的电磁波可导致内分泌紊乱，甲亢、糖尿病均为内分泌失调性疾病，使用手机会加重病情。

(6) 孕妇及乳母：严重的电磁波辐射有致畸作用。手机还能引起内分泌的紊乱，影响泌乳。

(7) 未成年的小儿：强大的电磁波长期于脑边释放会影响小儿大脑发育，严重者会诱发脑瘤。

(8) 60 岁以上的老人：老人大脑发生衰老性萎缩，功能逐渐衰退，电磁波会妨碍老年人脑功能的正常发挥。

176. 手机挂在胸前有何危害？

轻巧的手机，美丽的饰物，再配上一个套子挂在胸前，这已成为时尚女性所追逐的亮点。但此间的医学专家却称，这种时尚是潜在

的健康杀手。

据不完全统计，目前使用手机一族已达千万，其中配带手机的女性中大部分喜欢挂在胸前，以二十五岁以下的女性为主流，夏天尤盛。

有专家认为，手机挂于胸口，位置靠近心脏，对心脏会有一定影响，并可影响女性的内分泌功能。尤其对孕妇不利，已有医学资料显示，较强的辐射对胎儿可构成伤害。

另外，手机挂在胸前易成为小偷的抢劫目标。

177. 手机电磁波何时最强？

最近，台湾的一项测试显示，手提电话释放出的电磁波在电话接通一瞬间最强，有时甚至超出测量仪器的极限 2 000 毫高斯（量度，磁感应强度的单位），足以引起人体内抑癌基因发生突变，大大增加了患癌症的机会。学者建议，使用手提电话时，在拨通和接听的第一秒，应先让电话与身体尽量保持一定的距离，一瞬间后，再把电话移至头部开始通话。

178. 手机可影响记忆力吗？

外国一项以老鼠做实验的研究显示，手提电话发出的微波辐射除可能影响使用者短期记忆外，更可能祸及长期记忆，把早已贮藏在脑袋里的记忆洗掉。

汽车与现代生活

179. 汽车消费贷款

汽车消费贷款是指贷款人向申请购买汽车自用或租赁经营的借款人发放的人民币贷款，实行“部分自筹、有效担保、专款专用、按期偿还”的原则。借贷双方应根据此原则依法签订借款合同。

180. 消费贷款对象

凡贷款人在当地有固定住所、具有完全民事行为能力的自然人和经工商行政管理机关核准登记的企、事业法人均可申请汽车消费贷款。

181. 贷款的期限和利率

(1) 贷款期限。汽车消费贷款期限一般为3年（含），最长不超过5年（含），如采用贷款到期一次性还本付息的，贷款期限控制在1年（含）之内。

(2) 贷款利率。贷款利率原则上按照中国人民银行规定的同期同档利率执行，如遇贷款利率调整，贷款期限在1年（含）以下的，

执行合同利率，不分段计息；贷款期限在 1 年以上的，实行分段计息，于下一年度 1 月 1 日开始，执行同期同档贷款新利率。

182. 汽车贷款的方式有哪些？

汽车消费贷款方式分别为抵押、质押和第三方保证。

(1) 车辆抵押：以借款人所购车辆作抵押的，应以真实价额作抵押。

(2) 其他抵押质押：以贷款人认可的其他抵押物件担保的，其价值必须大于贷款金额的 150%；以无争议、未挂失、且能为贷款人依法实施有效支付的权利作质押的，其价值必须大于贷款金额的 110%。

(3) 第三方保证：以第三方保证作担保的，保证人应具备以下条件：

①如为具有完全民事行为能力的自然人，应有本市常住户口或有效居住身份、固定住所、稳定职业和较高的收入以及贷款人规定的其他条件；

②如为除银行、保险公司以外的企（事）业法人，应具备法人资格，且资信状况良好，企业信用等级 A 级（含）以上有代借款人偿还贷款本息的能力以及贷款人规定的其他条件；

③如为保险公司，须持有贷款人指定的保险公司提供的履约担保的保险单据，且担保金额原则上须大于贷款本息。

183. 汽车售价主要包括哪些内容？

汽车售价主要由下列内容组成：

(1) 车价即汽车原始定价（国产车为出厂价，进口车的价格由到岸价加海关税、增值税和其他费用等合成）。

(2) 车辆购置附加费。进口车原来按车价的 15% 征收，现改为 10%；国产车按车价的 10% 征收。

(3) 特别消费税。按国家不同时期规定对所列范围的轿车征收。

(4) 营业税。

(5) 转港费（只限进口车）。

(6) 经营管理费用。

(7) 其他费用。如运杂费和根据用户需要办理的篷垫装置费、新装附件费（装空调、收音机）等。

184. 汽车价格是如何确定的？

汽车价格的确定一般是：进口汽车由国家物资管理部门同物价部门制定，在经营单位公开挂牌销售。并根据市场供求变化做适时调整，调整权由国家物资部门掌握，其他单位不得随意调整。国产汽车按国家有关定价规定，各主要车型由企业定价后报物价主管部门批准备案后生效。市场销售的汽车价格可随行就市，但均需公开挂牌销售。

185. 高级小轿车、高级吉普车和高级旅游车的划分标准是什么？

符合下列条件之一者属于高级小轿车：发动机排量——汽油机在 2 升以上，柴油机在 2.5 升以上；离岸价格——欧美车 6 000 美元以上，日本车 5 000 美元以上；内部配置冰箱、电话、双制空调器、电脑等豪华型或超豪华型车。

符合下列条件之一者属于高级吉普车：离岸价格——欧美车 8 000 美元以上，日本车 7 000 美元以上；内部装备有双制空调器、电

脑控制音响等。

符合下列条件者属于高级旅游车：内部装有厨房设备、大冰箱、电视机、电话机、电脑控制音乐中心、会议间等。

186. 什么是拼装汽车？

拼装汽车是指违反国家关于生产汽车方面的有关规定，私自拼凑零部件装配的汽车。拼装汽车的认定标准明确的表述内容如下：

列入国家年度汽车生产企业目录及产品目录内的汽车生产厂，另外又生产未经有关主管部门鉴定批准生产的基本车型，或在已鉴定的汽车产品基础上，未经国务院有关部门或省、自治区、直辖市汽车工业主管部门鉴定批准，并报国家有关部门备案所生产的变型车和专用车。国家年度汽车生产目录及产品目录以外生产的，未经主管部门质量监督检验中心（所）检验合格并开具证明的各种汽车。无论目录内外，以各种不同类型零部件擅自组装的汽车统属于“拼装汽车”，擅自组装的一、二、三类底盘也按“拼装汽车”对待。拼装汽车和改造汽车是两个完全不同的概念。拼装的汽车一般都存在质量差、成本高、大多不符合安全检验及运行技术标准的问题，有的还因装配技术

问题造成事故。因此，拼装汽车是国家禁止的一种非法生产汽车的行为。

187. 新款经济型轿车的特征是什么？

近段时间来，经济型轿车成为汽车界的一大热门话题。经济车被视为中国汽车工业今后的发展方向，各汽车厂商纷纷上马生产经济车。那么，到底怎样的车才能被称为经济车呢？

抛开价格因素，新款经济型车应该满足以下几个特征：

(1) 车型小但内部空间大。目前，国际上流行的经济型轿车都具备这一特点。短而高、短而宽是主要做法，丰田 FUN 系列、雷诺风景、神龙毕加索、菲亚特多能、昌河铃木、大发运动几款车的车厢高度在 1.3 ~ 1.7 米之间，轮距宽都在 1.3 ~ 1.6 米之间，给人以宽敞舒适的感觉。这样的车厢加上可以放倒的后排座位，空间自然加大。菲亚特多能的空间可以达到 1300 升。

(2) 外形新颖美观、移动灵活。这些车底盘较低，外形也比较新颖可爱。由于设计上的独到之处，这些两厢车在转弯、泊车和在狭

窄通道躲避行人时都很方便，特别适合我国城市混合交通的路面情况。目前一批国内厂家引进的车型都具备这个特点。

(3) 充分满足环保及安全要求。新材料的使用是国外经济型车的主要特点。前软后硬的安全车体技术和安全气囊也在许多经济型车中得到应用，消费者应该留意。

188. 汽车的固定费用及变动开支 两项包括哪些？

(1) 固定费用。包括买车钱、保险费、停车费、牌照费等等。但要注意的是，并不是买下车，花了多少钱就将其列为消耗了。大多数人还会在四五年内将车子卖掉，套回一部分买车的钱，并将它投入下一部新车上。当买价减去卖价即成为这部车子的折旧。这有一个通则：一般而言，新车在最初的3年内将失去原价的 $1/3$ 或 $1/2$ 。根据美国汽车经销商协会(NADA)发表的一份统计数字，较大型的车子在第一年折旧25%，第二年折旧15%，之后的折旧较少；而小型车折旧最初为12%，其后6年保持在11%~10%之间。

(2) 变动开支，这项开支最重要的是汽油及机油的开销，轮胎的更换以及保养、修理

费用等。如果您打算采取分期付款方式购车，可得注意了，此乃消费性贷款，利率不等。精打细算的您，还是考虑清楚，是否要选择分期付款购车。

189. 当前购买汽车应防止哪些假冒欺骗行为？

(1) 购买进口车要注意辨别“准运证”、“进口许可证”以及“车辆购置附加费凭证”等证件的真伪。一般可请当地市以上的工商行政管理机关、物资管理部门或公安机关车辆管理部门帮助认定。国家物资部门发放的“准运证”式样，是不定期更换的，要注意“准运证”的时效性。

(2) 购买国产车要注意汽车的生产厂家。对于一些不知名或非定点厂生产的汽车尤其要注意。近年来，市场上出现一些组装车、拼装车，虽价格便宜，但质量低劣，给用户带来直接经济损失，给交通安全带来隐患，必须坚决予以打击。

(3) 购买旧汽车和修复过的汽车要注意车况质量及其合法性。用户在购买时，一定要经过旧机动车交易市场，按国家规定的要求，请公安机关车辆管理部门进行车况鉴定，只有

取得允许上市交易的车况质量鉴定证书的汽车方能购买。

190. 女士购车指南

女士在选购汽车时，必须要考虑到自己的需求，并加以考虑评估，才能决定哪一种车最适合作为你的伴侣。总的来说，女士可从下述几点入手选购爱车：

(1) 编制购车预算。要花多少钱采购车，才能符合其价值观及经济承受能力，每个私家车车主购车之前，心里已有个底。但除了购车之外，还必须考虑到养车的费用。

(2) 车子的外观。女人天性爱美求新，流线型的车子往往是首选，但是也要根据自己的实际情况进行选择。

(3) 车子的操纵性。是选择自动排挡变速车还是手动排挡变速车，取决于个人的驾驶习惯。若是你常在市区开车，自动排挡变速车为第一优先考虑。若你偏爱开快车驰骋于路上，则不妨考虑手动排挡变速车。注意车子的操作系统反应要比较灵敏，驾驶时可以省些力气。动力助力方向盘是必需的配备之一。另外，人性化的设计，座椅、仪表板的安排也很重要。最好在选购时先亲自试车，实地体验

操作。

(4) 安全性。选择具有基本的安全配备，如安全玻璃、防撞保险杠、广阔的视野、较少的后视死角。女性开车比较谨慎小心，选择还有如气囊、ABS 刹车系统等对于驾驶人的生命安全有着重要的保障。另外最好不要选冷气、音响等按键设施过低者，以免开车时调整造成危险。当然最好在等红绿灯或停车时来操作最安全。至于中控锁对女性不可缺少，可帮助您在车子启动后自动锁上车门，增加您的安全感。

191. 如何选择车型？

(1) 汽车越重越费油。从节油观点来看，汽车自重与油耗成正比关系，即重量越大的汽车越耗油，使用经济性相对较差。小型车自重每增加 40 公斤要多耗燃油 1%。但自重大的汽车具备急转弯和急刹车状况下稳定性较好的优点，不易发生“飘车”现象。

(2) 汽车的不同驱动方式有利有弊。自动挡汽车省事不省钱。自动档（又称无级变速）装备有自动控制装置，行车中可根据车速自动调整挡位，无需人工操作，省去了许多换挡及踏踩离合器的工作。其不足之处在于价

格昂贵，维修费用很高，而且使用起来比手动挡车费油。因为自动变速器的动力传递是通过液压来完成的，在工作中会造成动力损失。尤其是低速行驶或堵车中走走停停时，更会增大油耗。

(3) 选用装配子午线轮胎的汽车。装有子午线轮胎的汽车与装有斜交轮胎的汽车相比，耐磨性可以提高 50% ~ 100%，滚动阻力降低 20% ~ 30%，而且可以节油 6% ~ 8%。

(4) 选用铝合金轮圈的汽车。目前铝制车轮的价格仍是钢轮的 2 ~ 3 倍左右，但其使用的效益也远高于钢轮。

(5) 买零公里汽车。零公里汽车是指车辆出厂后未经任何运营，直接销出或经专用运输车送到销售商手中，其行驶里程为零。在购买时，不要选择已经行驶了一定里程的新车（尽管这段里程是送车里程）。因为送车司机常常会违反新车磨合期的行驶规定，为赶时间而超速行驶，造成磨合不良，甚至发动机早期磨损。买回这种车会后患无穷。

(6) 购车渠道。应到实力雄厚、信誉可靠的销售商处选购汽车，认真验明其正规进货手续，这些单位一方面为消费者提供服务，另一方面也履行管理市场的职责。此外，在这些市场内经营的汽车经销商，都经过市管理部门

的资格审查，如果有个别不法经销商侵害消费者的权益，一般也都能在市场内得到解决。不要图便宜购买走私车、私售车或不在国家汽车生产计划中的小厂车。

192. 买国产汽车还是进口汽车？

进口车从质量上看要明显优于国产车，但从综合利弊方面来分析，除了前面的性能价格比之外，在日后的修理费用及配件供应方面，进口车并不占任何优势。国产车修配网点较多，且收费相对便宜。而进口车辆一旦出现故障或事故，修理起来就相对麻烦。一是进口车的性能、构造变化较快，一些修理人员技术不全面，难以提供高质量的服务；二是进口配件不但价格昂贵，而且还存在许多假冒产品。因此，不论从经济性还是从实用便捷方面考虑，都应尽量选择国产名牌车。

193. 如何挑选汽车颜色？

对于轿车颜色专家忠告：在轿车外形日趋类同化的今天，颜色已成为区别轿车造型最关键的要素之一。颜色最能影响轿车用户的购买行为，颜色是轿车厂商最重要的市场战略。造

车人和买车人都应懂得这个道理：颜色就是效益。

首先，颜色是车主个性的显示。颜色不仅是汽车的包装和品牌识别的标志，而且还反映车主的情感和身份。另外，颜色的重要还在于能在人的心理上产生一种造型功能。颜色的造型效果取决于其面积、明度、纯度和匹配等因素。对于三维物体的轿车车身，由于其形体、质量及色差所造成的这种影响就更为明显，因此要根据车型来选择轿车颜色。

明度和纯度高的颜色能使车体显得大一些，因此适用于微型轿车。对于大型和中型轿车来说，采用明度和纯度适中的颜色较宜，买大型轿车最好选择低明度和低纯度颜色，因为这类颜色所产生的压缩可使车体看起来较为紧凑和坚实。有时车体丰满的豪华车喷上一两种颜色饰条，可变得“俏丽苗条”起来。

选购汽车颜色，还应考虑不同经纬的日照量和地区的光强和湿度。在低纬度地区（如海南），日照时间长，光强相对较强，因此车身的日照面与背面颜色反差很大，如采用柔和的中间色调就可消除这种反差。而在高纬度地区（如黑龙江），日照时间短，光强相对较弱，反差小，可采用强烈的纯色以加强车身造型效果。

颜色更重要的是在安全方面的作用。近来科学的研究表明，轿车行车安全性不仅受其操作安全视线的影响，而且还受到车身颜色的能见度影响。心理学家认为，视认性好的颜色能见度佳，因此把它们用于轿车外部可以提高行车安全性。更有意思的是，人们发现不同颜色的车在卖二手车的时候，价格相差甚远。你在购买轿车时，除满足自己的偏好外，还应考虑轿车卖出时颜色的残留价值和增加值。要想使自己的车在转卖时不至于比相同的车跌价，那么你就应该研究一下汽车的流行色及有关汽车颜色的学问，并能预测未来什么颜色会大受欢迎。也许颜色能帮你赚钱呢！

194. 汽车视认性

(1) 颜色的进退性，即所谓前进色和后退色。比如使红、黄、蓝、绿色的轿车与观察者保持等距度，在观察者看来，似乎红、黄色轿车要近一些，而蓝、绿色轿车要远一些。因此，红、黄色称前进色，蓝、绿色称后退色。前进色的视认性较好。

(2) 颜色的胀缩性。将相同车身涂上不同的颜色，会产生体积大小不同的感觉。如黄色感觉大一些，有膨胀性，称膨胀色；蓝色、

绿色感觉小一些，有收缩性，称收缩色。膨胀色与收缩色视认效果不一样，据日本和美国车辆事故调查，发生事故的轿车中，蓝色和绿色的最多，黄色的最少，可见膨胀色的视认性较好。

(3) 颜色的明暗性。颜色在人们视觉中的亮度是不同的，可分为明色和暗色。红、黄为明色，暗色的车型看起来觉得小一些、远一些和模糊一些。明色的视认性较好。

从安全角度考虑，轿车以视认性好的颜色为佳。有些视认性不太好的颜色，如果进行合理的搭配，也可提高其视认性，如蓝色和白色相配，效果就大为改善。荧光和夜光漆能增强能见度和娱乐气氛，因而被广泛应用于各种赛车、摩托车等。但对于轿车来说，目前选用这类颜色的仅限于概念车。由于荧光颜色过于强烈，因此在未来应用中必须有适当的管理办法来加以控制。

195. 购买新车需几步？

(1) 初步确定汽车车型，了解汽车行情，找到相关经销商。

(2) 进行买卖交易。凭汽车经销商提供的证明，您可以同时办理第(3)、(4)项

内容。

(3) 办理车辆保险（本项内容某些经销商可代办）。第（2）项程序办完，您就可以进行本项内容，也可以拖后办理，但必须在第（8）项领取牌照之前办理完毕。办理地点在各保险公司的分公司，也可在代办点办理。

(4) 工商验证（本项内容某些经销商可代办）。第（2）项程序办完，您即可以办理本项内容，办理地点在各区工商局机动车市场管理所。在汽车交易市场中也有其代办点。

(5) 缴纳车辆购置附加费（本项内容某些经销商可代办）。本项内容办理地点在交通局购置费征稽管理处，比例为车款（除去增值税部分）的 10%（进口车为进口环节各项税费组成的计税价格的 15%）。

(6) 办理停车泊位证明（本项内容某些经销商可代办，但价格较贵）。上牌之前必须办理，作为上牌的凭证之一。

(7) 验车（本项内容某些经销商可代办）。以上内容全部办理完毕（包括保险），方可到各区、县交通支队指定检测厂进行验车。

验车完毕，若前次办理的移动证已到期，可到同一地点续办，有效期相同。

领取牌照之后，建议您在车营所附近进行

车辆拍照。

(8) 缴纳养路费。缴纳养路费地点在各区、县养路费征稽处，最低缴纳一个月的养路费。

(9) 新车备案。到车主所在地安委会为您的新车登记备案。

(10) 办理车辆行驶证。在办理车辆行驶证的有效期内，到同一车营所办理本项内容，你需提供以下材料：

①行驶证待办凭证；②养路费缴纳凭证；③车辆照片；④安委会登记备案资料。

(11) 建档。以上手续办理完毕，需再回到附加费征稽处建档，并在交费凭证上加盖“建档”戳记。有关本项内容的所需材料为：行驶证。

(12) 缴纳车船使用税。该项内容办理地点在各区、县地税局及农业银行分行各代征网点办理。

以上各项办理完毕后，购买新车手续才全部办完。

值得注意的是，由于入关及竞争等原因，各地的大型汽车市场都提供汽车购置办证一条龙服务，购买汽车时必须问清楚，以免跑冤枉路。

196. 如何选购二手车？

二手车的选购其实不难，但心理上要有几项认知：就先天体质来看，二手车由于年份较新车长，各部位机械老化、松动、失调，都是不可避免的，所以不能存有过于严苛的心态去看待，而是应以多少的预算来评量价值。当然，原车的售价或年份（几年车）、该车的里程、此车市场的需求性（热门度）或附购的额外配备，都是影响二手车身价的因素，也就是所谓的“市场行情价”。

挑车准则一：行情价可作为估算的参考，但还得视实际的车况而定。

值得一提的是，估算价只可作参考，千万不能依样画葫芦将所有车款用此方式去折算。因为市场的行情价除了需求因素、车况外，该车的热门度、此车是否已停产、维修便利性、零件售价等都是攸关行情价的因素。

挑车准则二：选购时别一味着重车身外观，有否出过事故才是您所应该当心的。

这里讲的故事并不是一般发生的小擦撞，而是严重伤及大梁、引擎等重要部位的故事车。当你查看时可从车头、车门、后行李箱等处查起。在观察车头时，以引擎盖板为主体，

除了需仔细查看与叶子板的密合度或盖板与左右叶子板留有的缝隙是否一致外，引擎盖板与头灯是否不平整的切齐，引擎盖与挡风玻璃之间的间隙是否一致或留有原车的胶漆，都是检查的重点。

挑车准则三：检定引擎室操作，是否留有大隐患。

挑车准则四：试试开车门是否顺畅无异音，行李箱开口处也是检视重点。

挑车准则五：水、油、气也应一并检查，判断车况首重引擎之运转。

查看完静态车体的结构后，在未启动引擎时，建议您先看引擎室的水箱水量是否足够、有无水锈或漏水。再者可以用机油尺来检查机油量是否足够（应在引擎发动前或引擎停止后5分钟以上）、机油是否干净、有无水汽。机油不干净事小（色泽混浊，严重时呈现有杂质的情形），如果含有水汽问题就严重了。这种引擎吃水的情形，对引擎的伤害非常大。如果有这种情形，建议您还是少碰为妙。其余就是检查一些如刹车油、电瓶水、雨刷水、胎压等是否补足。

挑车准则六：观察行路时各机件的协调性，别忘了对车辆底盘的检视。

挑车准则七：内装可判断原车主驾驶习

性，车室底板可观察该车防水性。

挑车准则八：避免选购经过狠用的车，要辨识特殊用车也有他法。

以竞技用车来说，由于防滚架的加装，致使车室都会留有曾挖过洞的痕迹。而计程车除了可从引擎里程判断外，后乘客座椅的弹力、后座用的烟灰缸、后座车门拉柄、后车门开启顺畅度等等，都可作为参考的依据。

大致说来，一部二手车的大梁、引擎、变速箱若无大问题的话，就可列入考虑因素。

只要您遵循上述的选购要诀，相信要挑部“良驹”就不是遥不可及的梦想了。

197. “养活”一辆轿车需花多少钱？

汽车是一种消费品，而且还是高档消费品。这不仅仅是因为它需要高额的购买投入，日后的各种使用费也是一笔不小的支出。从下面介绍中大致可以了解到一辆车一年的使用费用。

(1) 车船使用税：轿车每年 200 元。

(2) 养路费：5 座以下（含 5 座）轿车每月应交养路费 110 元，全年 1 320 元。

(3) 保险费：非营业性国产轿车保险费

年收费标准如下：

①车损险：基本保费，另加车价 $\times 1.2\%$ 的保费。

②第三者责任险：按投保限额分档，投保限额 5 万元、10 万元、20 万元、50 万元，保险费分别为 800 元、1 040 元、1 250 元、1 500 元（目前，该项险种实行强制保险，车主只有投保本险种方可到车营所办理牌证）。

③其他险种：如盗抢险（占车价的 4%）、车上责任险（约 200 元）。

④油料费：油料包括汽油、机油、齿轮油、刹车油。一般按每年行驶 1.5 万公里、百公里耗油 10 升计算（市区路况），全年耗汽油 1 500 升，每升按 2.3 元计算，一年的汽油费约 3 450 元；机油按汽油耗量的 1% 计算，一年 15 升，机油更换一次 10 升，共 25 升，每升 10 元，要 250 元；再加上齿轮油、刹车油约 250 元，油料总计约 4 000 元左右。

⑤易损件及零配件费：车辆易损件以及必须定期更换的零件包括三种滤清器（空气滤清器、汽油滤清器、机油滤清器）的滤芯，每年最少要更换一次；电瓶的正常使用寿命一般为 2 年左右（免维护电瓶约 4 年）；轮胎的使用寿命一般为 3 年左右，寿命里程为 8 万 ~ 10 万公里；刹车片使用寿命为 7 万 ~ 12 万公

里，再加上电器等配件，每年大约需1 500 ~ 2 500元左右的零配件费用。

⑥汽车大修、二级保养和发动机总成大修工费：汽车大修人工费，微型轿车约为3 900元，中型轿车约为6 240元；以检查、调整为主的二级保养工费，微型轿车约为280元，中型轿车约为350元；发动机总成大修工费，高级轿车约为2 220元，中档轿车约为1 920元。一辆轿车如需整车大修或总成大修，至少需花掉维修费1万至1.5万元（一般行驶10万~15万公里大修一次）。当然，此项费用对于前两年的新车均涉及不到。

⑦年审费：车辆每年检测审验费约为100元。

198. 家用汽车怎样投保？

从2000年4月1日起，全国开始实行新的机动车辆保险单证，机动车保险的种类也作了相应调整。新的机动车保险包括基本险与附加险两个部分。基本险包括：

车辆损失险：主要是指行驶中的车辆由于自身或外界的原因致使投保车辆受损的相应险种。该险种的保险面与理赔面都比较广，汽车在行驶中不管是由于自己的责任还是他人或外

界的责任造成车辆损失的，都能得到相应的赔偿。该险种保费 = 车价 × 1.2% + 基本保费（进口车 600 元，国产车 140 元）。

第三者责任险：该险种是定额投保险种，又是机动车强制性投保的险种。它主要的作用是，在发生交通事故后便于作相应的处理。其投保定额分为 5 万元、10 万元、20 万元、50 万元、100 万元几个档次。其保险费用分别为 800 元、1 040 元、1 250 元、1 500 元、1 600 元（随政策的调整而调整）。

如果你的车属于中高档车，除应投保以上两个主险外，还应投全车盗抢险、车上责任险、玻璃单独破碎险和不计免赔特约险。如果您的车属于低档车，可以只选择投保两个主险，再加上全车盗抢险就可以了。

机动车辆的附加险包括全车盗抢险、车上责任险、玻璃单独破碎险、不计免赔特约险、无过失责任险、车载货物掉落险、车辆停驻险、自燃损失险、新增加设备损失险 9 种。这里只介绍家庭用车常用的 4 种险种。

全车盗抢险不能单独投保，必须与车辆损失险一同投保。该险种保费 = 车价 × 费率（不同地区费率有所不同）。

车上责任险分为选择座位和核定座位投保两种形式，每个座位出险后最高赔偿额为 1

万元。

选择座位投保的保费为每个座位 120 元，核定座位投保的保费为每个座位 60 元。

玻璃单独破碎险是加在车辆损失险上的，因此必须与车辆损失险一同投保。该险种保费 = 车价 × 费率（进口车 0.25%，国产车 0.15%）。

不计免赔特约险关系到出险后是 100% 完全理赔还是分不同责任部分理赔。如果投了该险种，出险后保险公司在理赔范围内将按车辆的实际损失 100% 完全赔偿。如果不投该险种，出险后只能按驾驶员不同责任得到部分赔偿。该险种保费 = （车辆损失险保费 + 第三者责任险保费）× 20%。

199. 车丢了，怎样快速索赔？

发现车辆被盗抢后，应在 24 小时内向公安部门报案，同时在 48 小时内通知保险公司，并登报声明。经县级以上刑侦部门立案、证实，若 3 个月内盗抢车辆未追回，保户即可向保险公司索赔。

如果偷车人驾驶已保险车辆肇事而造成保险车辆本身损失，原车主可向保险公司索赔；发生责任事故，其经济损失应根据有关部门对

肇事者处理的裁决来确定，保险公司原则上不予赔偿，但对肇事者无力偿付的部分，保险公司可酌情赔偿。

保险公司理赔后，如果被盗车辆又找回来，保险公司可将车辆折旧给用户，并收回相应的赔款；如果保户不愿收回原车，则车辆的所有权归保险公司。

特别提醒车主保户，务必在车辆被盗 3 个月内将必需的索赔单证交予保险公司理赔人员，否则保险公司将不负责赔偿。

向保险公司提供的索赔单证、项目、印章必须齐全，书写要规范，数额计算必须准确，内容必须真实、合法、有效。手续齐备后，保险公司应在 10 天内一次性结案赔偿。领取赔款时，要携带印章、车主或领款人身份证等有效证件前去办理。

200. 初学驾驶有哪些原则？

(1) 遇事不要慌张，牢记操作要领。进一步熟悉交通规章制度，加强基本功训练，有意识锻炼自己的应变能力，做到遇事沉着冷静，操作自如，确保行车安全。

(2) 控制高速行驶，克服骄傲情绪。要吸取“十次事故九次快”的教训，克服骄傲

思想，控制高速行驶，培养自己耐心、沉稳、礼貌的好作风。

(3) 遇有紧急情况，果断迅速处理。紧急情况处理的原则为：先踩制动踏板后打方向盘，转向盘不能只打不回，以免造成新的危险。

(4) 预防为主，确保行车安全。开车时，注意研究各类行人的心理状态和行动特点，善于观察，不开英雄车。

201. 女性驾车应注意什么？

(1) 前后车窗不宜吊饰物。饰物挡住了你观看路况的视线，驾车的安全系数打了折扣。

(2) 驾座不宜垫活垫。一些女性由于身材娇小，为了垫高身体让自己便于驾驶，就用一个坐垫放在驾驶座上。其实这是危险的做法。因为坐垫是活动的，容易造成驾车者身体不稳，特别当遇到情况紧急刹车时，使驾车者因稳不住身体而无法应付紧急情况，造成难以想象的后果。

(3) 不宜长期放芳香剂。有些女性喜欢在仪表板上摆设芳香剂，长此以往，这种芳香剂挥发出来的气体分子会使车内塑料饰物加速

老化，对车主健康不利。

(4) 不宜戴墨镜。许多女司机都喜欢戴墨镜，其实很不好。据研究，墨镜的暗色能延迟眼睛把景物送往大脑的时间，这种视觉延迟又造成速度感觉失真，使人作出错误的判断。

(5) 不宜穿高跟鞋。因为鞋跟过高会影响踩离合器、油门踏板和制动踏板的动作。

(6) 不宜留长发。为了方便看左右来车，最好把头发剪短，如果是长发最好用发带系好。

(7) 不宜戴尼龙手套。有的女性觉得戴尼龙手套好看，实际上尼龙手套很容易滑手，如果遇到大转弯就更危险了。

202. 双休日驾车六戒

一戒过分放松。双休日里不少路段都车少人稀，行车比平时更加顺畅，所以极易让人在心理上放松警惕，车速也会较平时快，而行人或骑车者都会因汽车密度的降低而放松警惕，所以双休日在路口、市区里因前车遇紧急情况制动、躲闪时造成追尾以及撞人的事故都明显比平常高。

二戒谈笑风生。双休日里朋友三五成群同车出游，是件十分惬意的事情。由于双休日生

活氛围都处于放松状态，朋友聚首海阔天空也是免不了的。但在驾车时谈笑风生、饱享开怀之乐却是有碍安全的。谈笑一方面易使人放松，另一方面也会分散注意力，影响对道路情况的综合判断能力。

三戒疲劳驾驶。双休日里本是休闲的大好时光，却有不少人在双休日休闲过度而引发疲劳症，如长时间打牌、运动，连续串门会客，都会引起身体的倦怠，而这些易使人兴奋的活动一旦停止，容易引起继发性的精神不集中和身体上的不适感。

四戒仓促赶路。有许多人把聚会、庆典安排在双休日，此时驾车更不可“赶场”、“抢时间”，切记“欲速则不达”。仓促赶路不但会使车速较平日为快，还会在急切中忽略一丝路况变化的先兆表象，同时也可因紧张而导致操作上的失误。

五戒无照练车。随着私车数量的增加，带人学习驾驶的人数也越来越多，尤其是一些有车家庭，往往一人买车，全家驾驶。在双休日里不少人趁休息上路练车，其中不乏无正式驾驶执照者和持学员证上路者，而指导者更不是有驾驶教练资格的人。这不仅是违反交通法规的行为，更是极为危险的事。

六戒超员载客。由于双休日乘车外出或走

亲会友，常会因车少人多而超员载客，且有许多人并不认为这样做会有碍安全。事实上，超员带来的安全隐患并不比病车上路少多少，而且一旦发生意外，人员伤亡往往更惨重。

203. 准妈妈驾车应注意什么？

准妈妈要注意，当怀孕超过五个月以后，就最好不要再开车了，这是因为此时的准妈妈体重和身形都急剧膨胀，以免隆起的腹部撞上仪表板或方向盘，如果此时发生碰撞，哪怕是轻微的，损伤都会比平时倍增。

另外，怀孕的女士通常都想当然地不系安全带，以为这样会压迫到胎儿，其实这是不正确的。只要方法得当，系安全带对胎儿是没有影响的，而且这样才能真正保护胎儿，想想看，准妈妈们一不小心碰到了仪表盘和内饰都是危险的，所以准妈妈比平常人更应该系上安全带。因准妈妈的身材特殊，故而系安全带的方法也必须适当，需要注意一些细节：

- 安全带的肩带应置于肩胛骨的地方，而非紧贴脖子。

- 安全带的肩带部分以穿过胸部中央为宜，不要压迫到隆起的肚子。

- 安全带的腰带应置于腹部下方，不要

压迫胎儿。

● 身体姿势要尽量坐正，以免安全带滑落压到胎儿。

204. 下雨天驾车怎样保证视野清晰？

检查玻璃水和雨刮器。对于雨天行车来说，行车视野是否清晰绝对影响行车安全，所以我们建议车主每日出车之前，最好先检查拨水够不够，并且添加挡风玻璃清洁液，车上最好随时准备挡风玻璃清洁剂以备不适之需，而这类清洁剂通常可以在汽车精品店买到。

清洁挡风玻璃。另一方面我们都知道，由于污浊的空气与汽车排放出来的废气混合，无形之中使得挡风玻璃附着上一层油膜，而挡风玻璃上油膜的处理，较为经济的办法可以用洗洁精，加入清水稀释，然后用布将挡风玻璃擦拭，之后再用清水洗净。

保持水拨胶边弹性。雨刷在使用一段时间后，通常会因为烈日的高温、风沙、下雨等因素，造成水拨胶边硬化或变形，水拨的寿命自然缩短，所以当遇到下雨天时总会因为水拨刮不干净，影响视野也影响行车安全。那雨刷要如何保养呢？在此提供几项简单的保养方法。

每天开车上路时，或突然遇到天空下起雨时，不要先开水拨，用稍微沾湿的布将水拨胶抹干净，其作用在于将附着在胶边上的灰尘及细小砂粒去除，让雨刷初次启动时能够免于损伤胶边。而烈日所产生的高温也是水拨胶边的杀手，所以在停车时最好把水拨拉起，这些都是使水拨寿命延长的方法。

205. 热天开车要注意什么？

(1) 炎热气候行车的不利因素

炎热气候一般指夏季而言。夏季的特点是昼长夜短，气温高，雷阵雨较多。在这样的条件下行车，有许多不利因素：

①容易产生水箱“开锅”、燃料系气阻、蓄电池“亏水”、液压制动因气阻失灵、轮胎爆破等情况。

②驾驶员由于夜间睡眠不足，驾驶室温度又高，容易精神疲倦打瞌睡，且易中暑，不利于安全行车。

③夜间城市街道和公路沿线的城镇、村庄附近的道路两旁，乘凉的人多，儿童追逐玩耍的多，早晚趁凉爽赶路的人多。

④天气变化多端，台风多，雷雨多，有时往往使人措手不及造成交通事故或秩序混乱。

⑤柏油路泛油、融化，使行车阻力增大，胎面温度增高，遇雨极易侧滑。

(2) 操作注意事项

①要根据出行需要，携带必要的水桶、防雨帆布、防滑链条等用品，最好能带上防暑药品，以供途中使用。

②行驶中要注意防止发动机过热。应随时注意水温表指示读数，一般不要超过 95 摄氏度，如果温度过高，要选择阴凉处停车降温，并可掀起发动机罩通风散热。要保持冷却水数量，添加时要注意防止冷却水沸腾烫伤手和脸。

③燃料系统气阻时，应停车降温，然后拆开化油器进油管接头，扳动油泵手摇臂使汽油充满油管，排除空气，并用湿布、棉纱覆盖于汽油泵上壳隔热降温，以减轻气阻现象的产生。最好能装电油泵或设法防止气阻现象的产生。最好能装油泵或设法在汽油泵与排气管之间隔热。

④发现胎温、胎压过高时，应选择阴凉处停息，让其自然恢复正常。不可采取放气或泼冷水的方法降温、降压。若要泼水，须在车胎降温后进行。

⑤要注意检视制动分泵皮碗膨胀变形和制动液气化造成制动失灵的故障。下长坡要注意

途中停车“刹凉”，以保证制动性能良好。制动鼓温度过高时，切不可冷水浇泼，以防制动裂损。最好安装制动鼓滴水装置，以改善其散热条件。

⑥雨后行驶在柏油路上，要谨防侧油。

⑦早晚行车经过街道、村庄，要减速鸣笛，注意观察行人、乘凉人的动态。烈日下要提防行人、自行车为躲荫而无视交通规则的现象。

⑧行车途中如感到精神疲倦、身体不适，不可硬撑。程度较轻时，也可用冷水浇头洗脸、下车活动等方法提神。

206. 驾车节油有诀窍

据行家介绍，按照下列“六诀窍”驾车可节省燃油。

第一诀窍：发动机预热保温。（1）发动机启动后，关闭百叶窗或帘布，保持发动机500~600转/分钟，水温达到50℃方挂挡起步。（2）行驶中随时注意调节百叶窗或帘布的开度，保持发动机在80~90℃的正常范围工作。

第二诀窍：汽车在平坦的道路上保持在50公里/小时范围内。

第三诀窍：脚轻手快。“脚轻”是指减挡过程中踩加速踏板要轻，“手快”是指换挡动作要快而及时。

第四诀窍：正确制动。在确保安全的前提下，尽量不用或少用制动，避免紧急制动，应采用以滑代制动或发动机怠速牵制制动的方法。

第五诀窍：汽车在起步前、停车后，不要无故踩加速踏板（轰油门）。

第六诀窍：安全滑行。（1）加速滑行。在平坦宽阔、视线良好的路段上，加速到50~60公里/小时脱挡滑行。（2）减速滑行。预见性或有目的的在停车之前或需要减速时，采用“以滑代制”的方法。（3）下坡滑行。利用下坡地形滑行，车速应不超过最高车速的80%。（4）定点滑行。根据道路车辆情况，正确估计停车的距离，当预计可以滑行至停车点时，将变速杆换入空挡，利用汽车本身重量滑行至预定地点停车。

207. 新手行车要注意安全

（1）复杂路段熄火。这种情况往往是因为心理紧张，制动踏板与离合器踏板配合不当所致。因此，初次上路时要集中精力，不慌不

忙地按操作规程处理。要合理控制车速，制动的同时离合也要适时跟上，并不失时机地换挡，这样就不会熄火。

(2) 上坡跟车熄火。上坡跟车熄火是新司机常遇到的情况。此时，千万不要惊慌失措。熄火后应首先将手刹拉起，之后启动发动机，利用驾校中所学的坡路起步技术，不慌不忙地重新起步。记住一定要及时拉手刹，否则容易溜车，起步时油门不妨给得大些，以防再次熄火。新手遇到上坡跟车熄火情况时，往往不知所措，如果后面的车再鸣笛示意，常常会使新司机进行误操作，引发险情。

(3) 掏轮。有些新司机在汽车掉头或大转弯时，常把手伸进方向盘内侧打方向，这就是俗话说的“掏轮”。这样打方向盘看似省劲，其实非常危险：如果打方向盘时遇到紧急情况，手不能及时抽回来（尤其带着手套）做应急处理（如拉手制动、关点火开关等），遇上前轮方向突变，极易伤及手臂。新司机应改掉这种不良习惯。

(4) 左脚不离离合器踏板。市内驾车时，因离合器使用频繁，初学驾驶的朋友就干脆把左脚放在离合器上，久而久之养成习惯。这样一来，在高速行驶遇到特殊情况需要紧急制动时，在右脚踩下制动踏板的同时，左脚也自然

而然地踩下离合器踏板，从而使车辆失去了发动机的牵阻作用而不能停在有效制动范围内，进而导致本可以避免的事故发生。

208. 夜间行车应注意什么？

(1) 出车前要认真做好检查工作。刹车、方向、刹车灯、转向灯等都要完好，车上要备手电筒，以便中途车灯发生故障时使用。

(2) 在行驶中要时刻注意道路情况。车速比白天要慢些，在路口、弯道处要用远、近变光告知对方来车并严格按照交通法规靠右行驶。特别在通过村镇、窄路、弯道、交叉路口等地段时，由于灯光照射范围有限，视线不良，行人、自行车、拖拉机、摩托车等随时有横穿道路的危险，因此一定要减速行驶，随时做好处理突发情况的准备。

(3) 要按规定会车。车距对方来车 150 米左右将灯光改为近光，并降低车速，不准改用防雾灯。预选比较宽的、平坦的路面会车，两车齐头并进时即开远光灯。夜间会车一定要做到“礼让三先”，在遇到对方不改变远光灯时，应立即减速并使用断续明暗灯通知对方变光。如对方仍用远光灯行驶，应立即靠边停车让对方先行，切不可自己也用远光灯赌气行

驶，这样容易发生事故。

(4) 夜间行驶时尽量少超车。超车时必须在道路条件许可的情况下，先用远、近变光告知前面车辆，待前车让路后，再向左边打转向灯，超越后在给被超越车留一定的安全距离后再向右打转向灯，驶回原车道，绝对不能强行超车，以免发生事故。

(5) 驾驶员在夜间行车时对车辆本身的异常要特别注意，如汽油味、机油味、橡胶味及其他各种特殊气味，因为这些往往是漏油、漏水及电器设备损坏等故障的反映。发现这些情况要及时采取措施加以排除。

209. 冰雪路行车“十防”

一防车况不良。结冰路面很光滑，车行时应装防滑链，防滑链松紧要一致，且左右对称。货物装载应匀称，且两侧车胎载荷相等。

二防起步过猛。起车时若发现轮胎已被冻结于地面，应先用十字镐挖开轮胎周围的冰雪、泥土，以防损坏轮胎和传动机件。起步时离合器可联动，轻踩油门，使发动机在不致熄火的情况下输出较小动力，以适应冰雪路面，避免驱动轮滑转。若驱动轮打滑，应铲除车轮下的冰雪并在驱动轮下撒些干沙、煤渣、柴草

等物，或用铁镐将路面刨成“x”形或“y”形槽，以提高附着性。

三防观察不周。大地被积雪覆盖后白茫茫一片，行车时司机往往搞不清路面状况。这时应根据行道树、路标、水渠等仔细观察，判明行车路线，沿着道路中心或积雪较浅处通过。若路面倾斜或呈拱形，应选择平坦、安全一侧或道路中间通过；若有车辙，应循车辙行驶，当车辙已结冰且较浅时，应跨骑车辙行驶；若积雪过厚应予以铲除后再通过；若需通过弯道、坡道、河谷、山路等危险、可疑之处，应停车，判明情况后再通过，不可冒险。

四防车速过快。在冰雪路上行车一定要控制车速，特别是转弯或下坡时必须将车速控制在能随时停车为好；需要加速或减速时，油门应缓缓踏下或松开，以防驱动轮因突然加速或减速而打滑。

五防跟车过近。由于冰雪路面的阻力很小，只有干燥沥青路面的 $1/4$ ，因而制动的非安全区大大增加。若跟车太近，当前车刹车时，后车很难在短距离内刹住车而造成追尾。因此，驾驶员应根据地形、车速、装载等情况，与前车拉开距离。一般应拉开正常行驶距离的 2 倍以上。

六防超车不当。在冰雪道路上尽可能避

免超车。会车时，应选择平坦宽阔的路段，并保持两车旁边有足够的侧向安全距离。若路面狭窄，有条件的一方应主动停车或后退礼让。若积雪较深，对路面无把握时，应下车试探积雪下面的路况后再进行会车。

七防转向过快。需转向时，一定要提前最大限度地降低车速，把稳方向盘，慢转慢回。在不影响对面来车的情况下，尽量加大转弯半径，以减小转弯时的离心力，切不可快速急转猛回，以防侧滑横甩。

八防制动过急。行车中应集中精力，尽量采用预见性制动和利用发动机的牵制作用减速，多用手制动、排气制动，少用脚制动，避免紧急制动。若情况紧急，可强行减挡，以大油门低车速阻碍汽车前进，同时间歇使用手、脚制动。

九防停车不当。需要在冰雪路面上停车时，应选择朝阳、避风、平坦干燥处停放，不得紧靠建筑物、电线杆或其他车辆，以防侧滑时碰撞。停车后应关闭百叶窗，放下保温帘。若停车时间过长，还应适时起动发动机预热，以防水箱冻坏。在潮湿、冰雪路面上停车，为防止轮胎冻结于地面，可以在车轮下铺垫沙石、柴草、木板等物。若必须在坡道上停车，应挂上挡，拉紧手刹，并在车轮下填塞三角木、石

块等，以防汽车溜坡。

十防眩目雪盲。行车中雪花纷飞时，应降低车速，使用雨刷器改善视线。雪后行车过久，由于雪对阳光的反射，易使驾驶员双目惧光、流泪，视力下降（即雪盲症），因此，行车中应配戴有色防护眼镜，并注意休息。

210. 洗车有误区

首先应注意，无论是到洗车场洗车还是自己动手，都要在汽车发动机罩彻底冷却下来以后进行清洗。尤其在夏季，不要在强烈的阳光下清洗汽车，这样会使汽车发动机提早老化。

其次要注意，不同的污渍要用不同的清洗方法和不同的抹布进行清洗。切勿用高压水流冲洗，水压过大会损伤车身漆面。如遇车身上有坚硬的生泥，先用水浸润，而后用水冲去，再用软而清洁的海绵从上而下地擦洗。擦洗时应经常将海绵在清水中洗涤，以免油漆表面留下擦伤痕迹。最后擦掉水迹。如遇油渍，应用海绵蘸煤油或汽油轻轻擦拭，然后在擦过的地方打上抛光膏，使其光泽如初。

擦拭车门上的玻璃时，应先用肥皂水浸透，然后用海绵浸清水清洗，再用软布擦拭。

擦拭转向盘、灯具等塑料和橡胶件，只能

用普通的肥皂水清洗，不能用有机溶剂如汽油、去渍剂和稀释剂等。

最后要注意科学保养汽车车身漆面。汽车漆面由于长期暴露在空气中，受到脏空气、沥青和砂石的污染与破坏，油漆容易脱落，因此切不可用硬质的清洁工具如塑料刷、普通毛巾或粗布擦车，以免留下刮痕。此外，为了保护汽车漆面的光泽，应定期对车辆进行抛光处理。

211. 冬季开汽车注意什么？

人到冬季要防寒，汽车也是一样。如果不做好防寒工作，本来可以给人们出行带来巨大便利的汽车，反将成为一种累赘。

首先要注意防冻。当气温接近 0 时，汽车在无保暖设备的车库或露天广场停放时，应将散热器及发动机水箱内的冷却水全部放出，然后使发动机急速运转一两分钟，将残留水分蒸发殆尽。已加好防冻液的车辆，若行驶中“开锅”，应及时添加防冻液。蓄电池应经常保持完全充电状态，如放电超过 25%，应卸下充电；应在发动机启动后或出车前加注蒸馏水；当气温在 0℃ 以下露天停放时，应卸下蓄电池放于室内。

在冬季，正确启动汽车可使车辆磨损降到最低限度，否则将给汽车造成巨大损伤。为尽量减小磨损，应在汽车启动前，往散热器和发动机体内适当加注热水。有条件的可用蒸气对发动机预热，用手摇柄摇转曲轴数圈。发动机启动后，不能猛轰油门，应用稍高的怠速运转，使发动机温度上升后，再逐步使离合器结合。

柴油车启动困难，可用热水冲浇柴油管路，如进油管、滤清器、高压泵等。发动机启动后，若发现气压表指示气压上升迅速，且试踏制动板无反应时，是制动管路有结冰。应及时熄灭发动机，用热水冲浇可疑管路部分，看气压表指针位置是否正常和制动控制器排气阀是否畅通。

起步时，应用低速挡缓缓行驶一段路程，待底盘各部分运转机件得到正常润滑后，方可加速前进。行车途中，因气候寒冷，润滑不良，金属韧性减弱变脆，容易断裂，行车时应避免车辆剧烈冲撞震动，以防机件断裂。

汽车下长坡道，应根据气候情况，适当调整散热器百叶窗，或放下帘布，禁止熄火滑行，以防发动机温度过低。

冬季行车最易出现油路不畅或不通等故障，主要是因为油管有水，当温度低时结冰。

应在春秋换季保养时，对燃料系统彻底清洗，检查调整。

行车途中如发动机温度过高使冷却水沸腾，应及时停车加水，继续使发动机运转，稍候片刻再扭开散热气盖，以免沸水蒸气冲出烫人。

212. 汽车报废标准有哪些？

凡在我国境内注册的民用汽车，属下列情况之一的应当报废。

(1) 轻、微型载货汽车（含越野型）和矿山作业专用车累计行驶 30 万公里，重、中型载货汽车（含越野型）累计行驶 40 万公里，特大、大、中、轻、微型客车（含越野型）和轿车累计行驶 50 万公里，其他车辆累计行驶 45 万公里。

(2) 轻、微型载货汽车（含越野型）和带拖挂的载货汽车、矿山作业专用车及各类出租汽车使用 8 年，其他车辆使用 10 年。

(3) 因各种原因造成车辆严重损坏或技术状况低劣，无法修复的。

(4) 车型淘汰，已无配件来源的。

(5) 汽车经长期使用，耗油量超过国家定型车出厂标准规定值 15% 的。

(6) 经修理和调整仍达不到国家对机动车运行安全技术条件要求的。

(7) 经修理和调整或采用排气污染控制技术后，排放污染物仍超过国家规定的汽车排放标准的。

除 19 座以下出租车和轻、微型载货汽车（含越野型）外，对达到上述使用年限的客、货车辆，经公安车辆管理部门依据国家机动车安全排放有关规定严格检验，性能符合规定的，可延缓报废，但延长期不得超过本标准第（2）条规定年限的一半；对于吊车、消防车、钻探车等从事专门作业的车辆，还可根据实际情况适当延长使用年限。所有延长使用年限的车辆，都需按公安部规定增加检验次数，不符合国家有关汽车安全排放规定的应当强制报废。

213. 汽车司机易发哪些疾病？

汽车司机患慢性胃病者较多，其发病率在 20% ~ 50%，尤其是长途汽车司机、老司机、男性司机发病率更高。汽车司机好发胃病的主要原因是精神紧张、饮食无规律，嗜好烟酒、辛辣刺激。

司机常跋山涉水，开车时常遇有车辆穿

梭、行人如流的情况，精神需要高度集中，以应付各种骤变及险情。因为大脑处于持续紧张状态，就会打破高级神经活动的平衡，使兴奋与抑制调节失衡，植物神经功能紊乱，迷走神经兴奋性增高，因而直接影响胃液的分泌和胃的消化、吸收，这是导致胃病发生的主要原因。饥饱不均、暴饮暴食、食物过冷过热，可加重胃功能紊乱。有的司机还常借浓茶、咖啡、烟酒来解乏，结果饮之过量，诱发胃病或使胃病加重。咖啡、浓茶、辣椒等刺激性食物，也可损伤胃粘膜或胃液分泌，加速胃病的形成。

214. 汽车司机应防病治病

司机如有胃病应及时就医，以求确诊和及时治疗，并按规定坚持服药。

(1) 汽车司机要利用停车和休息日，充分休息，要适当娱乐，并努力使睡眠舒适而香甜。这样，可最大限度地调节大脑皮层功能，改善兴奋与抑制过程，避免发生功能紊乱。

(2) 应尽量按时就餐，避免过饥过饱，并尽量减少辛辣和烟酒。冬天要保证有热菜热饭，夏天不贪冷饮冷食。注意进食富含营养的食物，不吃难消化的食物。

(3) 已有慢性胃病的司机，更忌暴饮暴食，并定期到医院检查，以防胃出血、穿孔及恶变。

215. 怎么预防交通事故？

(1) 行车中全神贯注，善于集中和转移注意力，并始终保持头脑清醒。

(2) 认真观察道路、车辆和行人的状况，及时发现各种交通信息，迅速、准确地作出判断，并适时采取恰当的操纵措施。

(3) 驾驶员要学习心理学的基本知识，能够运用心理学知识控制和调节自己的忧虑、悲伤、痛苦、愤怒、心烦、恐惧和兴奋的情绪和情感。

(4) 驾驶员要学会控制过度疲劳。驾驶中出现过度疲劳情况时就会反应迟钝、判断错误、记忆不全、动作和措施失当等。