1.注意安全：在欣赏美景时一定要注意安全。在自然风景区旅游，尽量不要独自去人迹罕至或未开发的地区，以防迷路、酿成事故；也不要为了欣赏一些“不可及”的风光，去冒险，更不要食用种类不明野果、菌类，以防中毒。

2.旅途量力而行：山路慢行，怡然自得。最好准备一根手杖，走山路时它会助您一臂之力。爬山体力消耗很大，这使人更容易感到饥饿、体乏，因此要带上含有足够热量的零食，如巧克力、大饼、鸡蛋、去皮的花生等；另外，清爽的酸梅也是提神的好东西。水要带，但不需要太多，够解渴又不构成旅途累赘最好。

3.**远程旅游“气象过敏”：**预防方法，一是外出前注意收听天气预报，根据天气变化合理添减衣物，以防气候的骤然变化诱发疾病。二是老年人，不要到有极端气候的地方去旅游，例如：患有心血管者不要去西藏高原，较严重的风湿病患者不要到森林中去旅游，以防加重病情。三是旅游途中备一些药品，以备不时之需。

4.野营防病：在野营时，旅游者要尽可能住在帐篷，不要打地铺，或至少让铺面高于地面1米，不靠墙。为防止鼠类污染食品和餐具，对于剩饭菜，旅游者必须加热或蒸煮后食用，一旦有皮肤外伤，应及时涂抹碘酒等作消毒处理。

**5.穿衣得当：**秋穿衣要把握几个原则：暖色彩：衣服的色彩直接影响到人们的姿态、情绪和气氛等。轻便：穿着过厚的衣服和带过重的东西，易给旅游者造成负担。宽松：紧身衣裤不但防碍关节和肢体活动，而且会摩擦皮肤、压迫皮下组织，有碍血液循环，不利于汗液蒸发，不利于健康。

**6.**皮肤保护：秋天外出旅游，若不注意保护自己的皮肤，会使皮肤皱裂、变粗，影响容貌。因此，在外出旅游时应注意保持皮肤的干净，多吃蔬菜瓜果，增加体内维生素和各种矿物质，使皮肤不至于干燥皱裂；外出旅游最好戴顶帽子遮住太阳照射，并适当擦些含酮防晒霜；旅途照相化妆，只须采取简易化妆法，适当化点淡妆就好。

**7.做好其他旅游保健工作：**旅游途中，切记不要疯狂“尝遍”当地名吃，以免因暴饮暴食导致急性肠胃炎、胰腺炎；要注意饮食卫生，不吃生冷蔬菜，不吃不洁瓜果，不吃腐烂变质食物以免导致痢疾性疾；随身必备的外伤药，如：创可贴、紫药水、药用酒精棉球、消炎粉等。还可备一条丝巾，既可防风又可在必要时做绷带使用。

来源：魅力卢氏公众（https://mp.weixin.qq.com/s/AF1bP3EABYfv5y2uaUPEXA）