

<<细说旅游衣食住行与健康>>

图书基本信息

书名：<<细说旅游衣食住行与健康>>

13位ISBN编号：9787503227790

10位ISBN编号：7503227796

出版时间：2006-1

出版时间：中国旅游出版社

作者：王增

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<细说旅游衣食住行与健康>>

### 内容概要

本书是养身之道系列丛书之一，荟萃中外旅游养生保健知识和现代医学保健方法之精华，内容丰富，资料翔实可靠，实用性与趣味性相结合，为国内还不多见的有关旅游健康的专书，是广大旅游爱好者的必备读物。

衣、食、住、行早准备，安全又健康。

时尚旅游，一册在手，顺风又顺水。

本书针对人们对旅游与养生方面知识的渴望，紧扣生活实际，用十分通俗易懂的语言讲解了：出行穿戴与健康、出行饮食与健康、出行投宿与健康、出行旅游与健康、出游途中与健康、季节出游与防病、旅游与疾病自疗、旅游意外伤害与急救方法、旅游遇险与脱险方法等九个方面的内容。

## &lt;&lt;细说旅游衣食住行与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

一 出行穿戴与健康1. 外出旅游四季着装有别 2. 出游内衣不宜久穿不换3. 春游着装有哪些原则 4. 早春出游穿衣莫“薄、透、露” 5. 春季外出旅游衣装宜“下厚上薄” 6. 春季外出旅游宜早晚增衣7. 早春外出旅游女性不宜穿裙子8. 盛夏出游穿衣有讲究9. 夏季旅游不宜穿用尼龙制作的衣裤10. 夏季出游游泳表不宜不干就穿11. 夏季出游宜选择遮阳帽12. 遮阳帽有哪些种类和特点13. 盛夏出游宜佩戴太阳镜14. 金秋出游衣着宜与气候变化相适应15. 秋寒出游不容忽视“裙装病” 16. 秋季出游穿衣须知17. 寒冬出游穿衣宜防寒保暖18. 冬季外出旅游忌强忍寒意 19. 冬季旅游穿衣忌过多 20. 冬季出游夜间睡衣不宜选择穿化纤制品 21. 冬季外出旅游有些人不宜穿羽绒服22. 冬季雪地旅游宜佩戴墨镜23. 冬季出游在哪些特殊环境下宜佩戴口罩 24. 冬季出游在特殊环境下佩戴口罩有哪些保健作用25. 冬季出游佩戴口罩宜及时清洗26. 冬季出游不宜多戴口罩27. 外出旅游选择鞋子有讲究28. 旅游穿旅游鞋有哪些益处29. 出游不宜自始至终穿旅游鞋30. 老年人不适合穿旅游鞋31. 外出旅游选择袜子有讲究二 出行饮食与健康1. 外出旅游宜遵守饮食营养原则2. 出门旅游宜带哪些食物3. 出门旅游不宜带哪些食物4. 外出旅游宜带哪些水果5. 出门旅游宜自带茶叶6. 外出旅游不宜用保温杯沏茶7. 外出旅游膳食宜讲究卫生8. 外出乘飞机时饮食要讲禁忌9. 出游乘坐火车宜食用哪些食品10. 出游乘坐火车不宜食用哪些食品11. 自驾汽车出游宜多吃甜食 12. 出游行车前不宜食用催眠食品13. 出游野餐宜讲究卫生 14. 外出旅游疲劳时进食有讲究15. 旅游途中别忘给身体补充营养16. 外出旅游宜合理地食用蔬菜17. 旅行饮食巧防病18. 外出旅游者不宜暴饮暴食19. 乘车外出游玩忌吃得过饱20. 外出旅游忌饥饱不均 21. 外出旅游途中忌嗜烟过多22. 自驾汽车出游不宜多吃的水果23. 外出旅游不宜吃鱼的人24. 旅行饮食宜防肉食中毒25. 春游野炊宜防蘑菇中毒26. 春季外出旅游宜多喝水27. 春游忌饮变霉的春茶28. 春游提高身体免疫力宜增加哪些营养素29. 春游荸荠莫生吃30. 春游饮食有讲究31. 夏季出游宜吃一些凉拌菜32. 夏季出游口渴忌暴饮水33. 夏季出游喝冷饮要适度34. 夏季出游宜喝哪些品种水35. 盛夏出游矿泉水不宜多喝36. 旅游中暑后宜讲究饮食37. 夏季出游宜多吃醋38. 秋季海滨旅游食蟹防中毒39. 出游防“秋老虎”伤人, 宜选哪些食物40. 秋季出游宜补空气维生素41. 秋季出游橘子味美莫多食42. 冬季旅途中宜吃点什么好43. 冬季出游途中忌浓茶咖啡44. 冬季外出旅游忌酗酒无度三 出行投宿与健康1. 外出旅游宜安排好住宿2. 外出住宿宜讲究卫生3. 外出旅游如何选择住宿4. 房间宜勤打开门窗换气5. 外出住宿注意洗漱卫生6. 外出住宿不宜裸身睡觉7. 外出住宿不宜用坐式马桶8. 外出旅游便前便后都洗手9. 旅游疲劳, 不宜用冷水洗脸10. 夏季出游住空调房宜防“空调综合征” 11. 外出旅游住宿提防性病12. 外出旅游预防失眠的绝招13. 旅游睡眠九不宜14. 外出旅游不宜让孩子睡在大人中间15. 旅游睡眠宜防落枕16. 外出旅游不宜野外露宿17. 外出旅游住宿使用电风扇三不宜18. 外出旅游住宿巧打扮19. 外出旅游疲劳宜用热水泡脚20. 蜜月出游性生活要讲科学 21. 蜜月旅游不宜受孕 22. 外出旅游不宜在洗完澡后立即行房事四 出行旅游与健康1. 旅游前宜做健康检查2. 旅游前宜准备哪些药物3. 外出旅游宜准备醋4. 外出旅游宜准备大蒜5. 外出旅游宜准备食盐6. 外出旅游宜准备生姜7. 外出旅游宜准备牙膏8. 外出登山宜带护膝手杖9. 外出旅游尽快适应被打乱的生活规律10. 哪些疾病患者不宜外出旅游11. 准妈妈不宜长途旅游12. 孕妇旅游安全十点建议13. 哪些人不宜乘飞机旅游14. 乘飞机不宜服用安眠药15. 哪些人不宜骑车旅游16. 自驾车不宜长时间旅游17. 早春三月宜进行春游18. 春天外出旅游宜去乡村走走19. 阳春时节出游宜荡秋千20. 春天孩子宜多参与旅游活动 21. 盛夏宜在旅游胜地避暑22. 盛夏外出旅游宜就近寻清幽 23. 夏季外出旅游忌贪凉24. 盛夏旅游不宜夜行25. 盛夏出游游泳时间不宜过长 26. 盛夏出游患有某些疾病者暂不宜游泳27. 夏季旅途中解暑宜“以热解热” 28. 秋季游乐宜清幽29. 老年人在雪天忌外出旅游30. 旅游归来宜进行健康检查五 出游途中与健康1. 徒步旅游路程不宜过长2. 老年人出游日程不宜过长3. 旅游途中, 宜巧着行装4. 旅游途中三不宜5. 乘坐车不宜把头 and 手伸出窗外6. 旅游途中, 不忘山泉水洗脸7. 坐火车卧铺宜选择好睡眠方向8. 坐火车时不宜看书报9. 出游乘车不宜久戴耳机10. 出游乘车不宜闭目养神11. 出游乘汽车老年人不宜打瞌睡12. 出游途中, 不宜在空调车避暑睡觉13. 旅游中忌忽视腿肿胀不适的现象14. 旅游中忌忽视便秘的现象15. 出游途中, 疗晕有妙招 16. 带病出游者途中不宜中断服药 17. “老慢支”旅途宜合理服用药物18. 旅游途中消除疲劳的秘诀19. 乘车途中宜练“松紧功” 20. 旅途中宜做健身操21. 旅途中健身疗法22. 旅游中如何保持身心健康23. 旅途

## &lt;&lt;细说旅游衣食住行与健康&gt;&gt;

中空腹不宜开车24. 登山旅途中宜讲诀窍25. 游览山洞忌忽视保健卫生26. 外出旅游不宜进入未开放的山洞27. 老年人游览途中不宜冒险28. 老年人旅游途中不宜急行29. 老年人旅游途中娱乐不宜过度30. 老年人旅游途中不宜看激烈惊险节目六 季节出游与防病1. 四季出游与防病的关系 2. 出游异地宜防水土不服3. 出游宜防高山病4. 春季出游宜防甲型肝炎5. 出游宜防“旅游性腿脚肿”6. 阳春时节出游宜防水痘7. 早春时节出游宜防心肌梗塞8. 春季出游宜防面瘫 9. 春季出游宜防“流感”10. 春季出游宜防“流脑”11. 早春出游宜防肺炎12. 出游时宜在精神和身体上防“非典”13. 初春旅游宜防肺结核咯血14. 春季旅游宜防中风15. 早春时节出游宜防漏肩风16. 春季出游宜防“三疹”17. 春季儿童出游宜防肠道病毒群病18. 春季儿童出游宜防红眼病19. 早春出游宜防儿童风湿热20. 春季出游宜防小儿感冒21. 春季儿童出游宜防花粉过敏症22. 春季儿童出游宜防桃花癣23. 春夏之交出游宜防病毒性肝炎24. 春夏之交出游宜防新鲜蚕豆病25. 春季旅游宜防精神病复发26. 春季旅游宜调养风湿病27. 春游前应治愈脚癣28. 夏季旅游宜防脑卒中29. 夏季旅游宜防痲子30. 夏季旅游宜防“啤酒心”31. 夏季旅游宜防肠易激综合征32. 夏季旅游宜防中暑33. 夏季旅游宜防缺钾性软瘫34. 夏季旅游宜防热浪病35. 炎夏旅游宜防日光角化病36. 夏季旅游宜防光感类皮肤病37. 夏季旅游宜防汗液障碍类皮肤病38. 夏季旅游宜防微生物感染类皮肤病39. 夏季旅游宜防股癣40. 夏季旅游宜防鼻面部疖肿41. 夏季旅游宜防拖鞋皮炎42. 夏季旅游宜防接触性皮炎43. 夏季旅游宜防皮炎44. 夏季旅游宜防毒虫咬类皮炎45. 夏季旅游宜防凉席过敏症46. 夏季旅游防阴囊湿疹47. 夏季外出旅游老年人防心脏病宜晨嚼生姜48. 儿童夏季外出旅游宜防暑热带来哪些病49. 夏季外出旅游儿童宜防哮喘50. 夏季外出旅游宜防抽筋51. 夏秋季旅游宜预防乙脑52. 夏秋之交出游宜防湿气53. 秋季出游防感冒措施七宜54. 秋季外出旅游宜防咳嗽再起55. 秋季旅游防秋燥宜舌抵上颚56. 秋季外出旅游宜湿润口腔防咽炎57. 秋季外出旅游宜防中风58. 秋季旅游宜防肺部感染59. 秋季旅游宜防皮脂缺乏症60. 秋末外出旅游宜防老寒腿61. 秋季外出旅游宜防哮喘病62. 秋季外出旅游儿童宜防喉炎63. 秋季外出旅游儿童宜防肺炎64. 秋季旅游儿童宜防腹泻65. 秋末外出旅游儿童宜防哮喘66. 立秋外出旅游宜防热伤风67. 立秋外出旅游宜防支气管炎68. 立秋外出旅游宜防胃病69. 秋冬之交高血压患者出游宜防“心梗”70. 冬季旅游抗寒防病三宜71. 冬季出游儿童宜防病毒疹72. 入冬出游宜防流行性出血热73. 冬季旅游宜防“低体温症”74. 冬季外出旅游宜防抑郁症75. 冬季宜防脑中风76. 冬季老年人出游宜防哪些隐性疾病77. 冬季老年人出游宜防骨折的发生78. 冬季出游宜防肩关节周围炎79. 冬季出游宜防“腰腿痛”80. “老慢支”患者冬游宜防感冒81. 冬季老年人出游宜防口干症82. 冬季外出旅游宜防口角炎83. 冬季外出旅游宜防治手足皲裂84. 初冬外出旅游宜防冻疮85. 冬季外出旅游宜防“冬痒症”86. 冬季沐浴宜防“浴罩病”87. 冬季旅行者宜防酒精中毒七 旅游与疾病自疗1. 旅游中发生头痛宜如何自疗2. 旅途中染上红眼病宜如何自疗3. 旅游中长针眼宜如何自疗4. 旅游中患高山病宜如何自疗5. 旅游中发生感冒宜如何自疗6. 外出游泳发生抽筋宜如何自疗7. 旅游中发生面瘫宜如何自疗8. 旅游中发生打嗝宜如何自疗9. 旅游中发生腕关节扭伤宜如何自疗10. 旅游中发生急性腰扭伤宜如何自疗11. 出游伴侣洗澡发现晕厥宜如何自疗12. 旅游中发生脚臭宜如何自疗13. 旅游中出现发热宜如何自疗14. 旅游中发生牙痛宜如何自疗15. 旅游中发生低血糖宜如何自疗16. 旅游中发生荨麻疹宜如何自疗17. 旅游中发生腰背痛宜如何自疗18. 旅游中发生坐骨神经痛宜如何自疗19. 旅游中发生虚脱宜如何自疗20. 旅游中发生小腿抽筋宜如何自疗21. 外出旅游发生便秘宜如何自疗22. 外出旅游发生阴道炎宜如何自疗23. 旅游途中突发心绞痛宜如何自疗24. 旅游途中发生急性心肌梗塞宜如何自疗25. 旅游途中患了淋病宜如何自疗26. 旅游途中患了尖锐湿疣宜如何自疗27. 旅游途中发生中暑宜如何自疗28. 旅游途中发生骨折宜如何自疗29. 旅游途中发生冻伤宜如何自疗30. 旅游途中患雪盲宜如何自疗八 旅游意外伤害与急救法1. 旅游途中发生意外伤害该怎么办2. 旅游途中被割伤该怎么办3. 旅游途中被烧伤该怎么办4. 旅游途中被撞伤该怎么办5. 旅游途中被牛角顶伤该怎么办6. 旅游途中被木刺扎进皮肉该怎么办7. 旅游途中割破手指该怎么办8. 旅游途中被刃器刺伤该怎么办9. 旅游途中肌肉被拉伤该怎么办 10. 旅游途中小面积被烫伤该怎么办11. 旅游途中被强碱烧伤该怎么办12. 旅游途中被强酸烧伤该怎么办13. 旅游途中发生醉酒情况该怎么办14. 旅游途中发生体温过低情况该怎么办15. 森林旅游中患松毛虫病该怎么办16. 旅游途中发生流鼻血该怎么办17. 旅游途中发生异物入眼该怎么办18. 旅游途中发生昆虫入耳该怎么办19. 旅游途中耳朵进水该怎么办20. 旅游途中发生异物阻塞咽喉该怎么办21. 旅途中被海洋生物刺伤该怎么办22. 海滩上遇到水母伤害该怎么办23. 旅游途中被蛇

<<细说旅游衣食住行与健康>>

咬伤该怎么办24. 旅游途中被蝎子咬伤该怎么办25. 旅游途中被毒蜘蛛咬伤该怎么办26. 旅游途中被蜈蚣咬伤该怎么办27. 旅游途中被蜂蜇该怎么办28. 旅游途中被壁虎咬伤该怎么办29. 旅游途中被蚊虫叮咬该怎么办30. 旅游途中被疯狗咬伤该怎么办31. 旅游途中被蚂蟥咬伤该怎么办32. 旅游途中旅伴突发晕倒该怎么办33. 旅游途中发生休克该怎么办34. 旅游途中发生惊厥该怎么办35. 旅游途中发生骨折该怎么办36. 旅游途中发生溺水该怎么办九 旅游遇险与脱险方法1. 旅游途中遇到打雷闪电的处理方法2. 旅游途中被雷电击的处理方法 3. 旅游途中遇到旅伴触电的处理方法4. 旅游途中遇到野外迷路的处理方法5. 旅游途中遇到车祸的处理方法6. 旅游途中乘船遇险的处理方法7. 旅游途中露营发生危急情况的处理方法8. 旅游途中遇到塌方的处理方法9. 旅游途中遇到爆炸的处理方法10. 旅游途中遇到踩踏致伤的处理方法11. 旅店失火逃生的处理方法12. 旅游途中遇到煤气中毒的处理方法13. 旅游途中遇到洪水的处理方法14. 旅游途中遇到雪崩的处理方法15. 旅游途中遇到火山喷发的处理方法16. 旅游途中遭遇地震的处理方法17. 旅游途中遇到台风的处理方法18. 旅游途中遇到沙尘暴的处理方法19. 旅游中不慎滑倒跌落水中的处理方法20. 旅游途中遇到误入流沙、沼泽的处理方法21. 旅游途中遇到飞机失事的处理方法22. 旅游乘火车遇到意外事故的处理方法附录1. 我国十大名胜2. 中国五大古梅3. 我国十大名寺4. 中华九大名关5. 我国四大“醉石” 6. 中国气候之最7. 中国旅游区纪念品8. 神州三宝歌

## &lt;&lt;细说旅游衣食住行与健康&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘一 出行穿戴与健康 1. 外出旅游四季着装有别 在现实生活中, 有不少人外出旅游, 不是根据气候变化, 科学地选择着装, 而是根据个人的兴趣和爱好选择衣服。其实, 这种做法很不科学。

气候条件, 本身是一种重要的旅游资源。

许多国家和地区充分利用优越的气候资源优势, 大力发展旅游业。

我国疆域广大, 南北跨49个纬度, 西部距海有4000公里~5000公里, 地势上落差达9000多米。

因此, 我国气候类型复杂多变。

按纬度位置看, 从南到北大致可以分为: 赤道带、热带、亚热带、暖温带、温带和寒温带六个热量带; 按水分条件看, 全国自东南向西北可分为: 湿润、半湿润、干旱、半干旱等四个类型。

此外, 山区垂直气候也很明显。

决定我国气候基本格局的是大陆性季风气候。

以上气候特点, 构成了我国丰富的气候旅游资源。

随着人们生活水平的提高, 交通事业的迅猛发展, 国人吃饱了肚子, 口袋有了票子, 自然想外出旅游。

不论是为了舒展身心、纾解压力或是增长见闻, 旅游已成为一种发展趋势。

出外旅游, 是一种对身心健康有益的好事。

旅游者通过对自然风光的观赏、游览, 可以感受到大自然的壮美、神奇, 既丰富自身的情感, 也能开拓自己的视野, 增长知识, 使身心得到很好的休息, 从而达到强身健康之目的。

从卫生保健的观点看, 春夏秋冬, 四季不同, 气候多变, 旅游着装, 也大有学问。

气候的变化, 直接影响了人们的精神状态和健康状况。

我国古代医学家很早就认识到天气与健康的关系, 远在2000年前, 我国最早的一部医书《内经》中就指出“人与天地相参也, 与日月相应也”, 告诉人们只有适应气候的变化, 才能保持健康。

穿衣服的目的, 不单是为了美观, 也不单是为了保暖, 穿衣也要有利于人体的健康。

从旅游保健的角度讲, 在陌生的环境中, 人体的抵抗力相对降低, 如果加上着装不当, 疾病也就容易上身。

由此可见, 在出外旅游的保健中, 着装成为一个不容忽视的问题。

自古以来, 人类对自己的周围环境是非常关心的。

数千年来, 医学保健经验告诉我们, 只有人们认识了环境、适应了环境, 才能健康长寿; 否则, 就不可避免发生各种疾病。

养生医学家指出, 顺应一年四季的气候变化, 对于维护健康, 预防疾病的发生, 显得十分重要。

为了能快快乐乐出门, 平平安安游玩, 健健康康回家, 事前要做必要的保健准备工作: 一是根据季节的变化, 以个人的年龄、性别、体型、爱好, 有针对性地选择外出旅游的衣服; 二是穿着要尽量做到符合卫生的要求, 以轻便、合体、舒适、耐用、护肤、利游为宜。

综上所述, 外出旅游时, 对衣服总的要求是: 气候多变, 四季着装有别, 才能保证旅游顺利进行和身体健康。

P1-2

## <<细说旅游衣食住行与健康>>

### 编辑推荐

本书是养身之道系列丛书之一，荟萃中外旅游养生保健知识和现代医学保健方法之精华，内容丰富，资料翔实可靠，实用性与趣味性相结合，为国内还不多见的有关旅游健康的专书，是广大旅游爱好者的必备读物。

衣、食、住、行早准备，安全又健康。

时尚旅游，一册在手，顺风又顺水。

<<细说旅游衣食住行与健康>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>