

<<旅游保健>>

图书基本信息

书名：<<旅游保健>>

13位ISBN编号：9787532381098

10位ISBN编号：7532381099

出版时间：2005-8

出版时间：上海科学技术出版社

作者：谢英彪

页数：169

字数：180000

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>

<<旅游保健>>

内容概要

本书是一部旅游保健的科普读物，以通俗风趣的语言。

深入浅出的文字，从100多个方面介绍了不同人群在不同季节的各类旅游中的保健问题，是旅游者增强自我保健能力、预防旅途疾病、医治小伤小病以及遇到意外伤害、突发疾病等开展自救互救的良师益友。

本书的特点是看得懂，学得会，用得上。

它不仅适合广大旅游者阅读，也是旅行社向游客进行卫生保健宣传、健康教育的好教材。

<<旅游保健>>

书籍目录

一、四季旅游的保健方法 春季旅游要注意什么 夏季旅游有何注意事项 秋季旅游要注意什么 冬天旅游的健康防护二、各类旅游的保健问题 旅途勿忘口腔卫生 愿你口中留清香 烈日下如何呵护皮肤 新婚旅游有哪保健问题 登山旅游有利健康 森林旅游的禁忌 游览溶洞应注意什么 骑车旅游的保健与防护三、不同人群的旅游保健 老人旅游的注意事项 妇女旅游的卫生保健 青年女性野外旅游应注意的问题 老幼旅游者乘飞机应注意什么 哪些病人不宜外出旅游四、旅游者的衣食住行 乘飞机游客的饮食宜忌 旅游者的衣着 长途飞行需防经济舱症候群 穿双合适的鞋子外出旅游 行前莫忘多带上几块手帕 口罩的用法及用处 旅游者打喷嚏的卫生 旅途莫憋尿 车上看书报得不偿失 冷饮不宜吃过头 小贩食品不宜吃 当心食物中毒 不能用手抓食品吃 水果是游客的益友 吃水果不当可致病 旅途不可轻视饮水 旅途饮酒应节制 旅途不宜暴饮暴食 旅游途中的健身方法 如何减轻交通意外事故的伤害 请保持车厢船舱内的清洁卫生 公共场所为何禁止吸烟 茶叶的功效 食盐的妙用 大蒜的妙用 夏天野外旅游如何躲避雷击 荒野中怎样果腹充饥 野外旅游迷路怎么办 遭遇野兽怎么办五、旅游途中疾病的防治 旅途莫忘皮肤健康 狐臭的旅途对策 旅游须防传染病 旅途需防红眼病 旅途怎样保护眼睛 打呼噜有办法减轻 旅途晕车晕机怎么办 晕船有何良策 航空中耳炎的预防 怎样预防高山反应 突然昏厥的防治 怎样防治急性吐泻 中暑的防治 勿忽视树叶花粉过敏症 小烫伤的处理 冻伤的防治 雪盲的防治 溺水的救治 气管异物的对策 鼻腔异物的处理 如何对付鼻出血 异物入眼的清除方法 小虫入耳怎么办 落枕的简便疗法 牙痛的止痛方法 痛经的处理 便秘的防治 旅途痔疮发作怎么办 旅途话失眠 感冒的防治 旅途咳嗽的处理 旅途如何克服水土不服 旅途“上火”的防治 野外旅游应防露宿病 野外旅游当心莱姆病 旅游应注意心理安全 毒蛇、毒虫咬伤怎么办 热敷的功效 冷敷的功效 小外伤的处理 扭伤的处理 脚泡的防治 小腿抽筋的防治 腿脚肿的防治 旅途骨折的处理 下巴脱位可手到病除 头部外伤的急救 胸部外伤的救护 腹部外伤的处理 旅途突发心绞痛怎么办 冠心病病人旅游莫忘带保健盒 嘴歪不是“怪风”吹 旅途有人中风怎么办 糖尿病病人的旅途保健 非性行为性病的预防 出国旅游如何防病六、旅途中发生意外的急救方法 常用的人工呼吸方法 你会胸外心脏按压术吗 外出血的止血方法 怎样进行旅途救护包扎 骨折的临时固定 旅途怎样搬运伤员、病员七、旅途的常用药物 旅途常用西药 旅途常用中成药 旅途常用外用药

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>