

<<中国自助游现在就开始>>

图书基本信息

书名：<<中国自助游现在就开始>>

13位ISBN编号：9787563715763

10位ISBN编号：7563715762

出版时间：2012-1

出版时间：旅游教育

作者：守望

页数：927

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>

## <<中国自助游现在就开始>>

### 内容概要

《中国自助游：现在就开始（2012最新畅销版）》这本书，针对许多有能力旅游却又经常忙得不可开交的上班族，以及喜欢旅游却又不知如何选择景区的旅游爱好者，提供了全面的景点资讯和实用的游玩攻略。

参考本书，你将获得第一手的旅游资讯，享受到旅游带来的无穷乐趣。

在编写本书的过程中，我们客观地评价了各大景点的旅游价值，将许多口口相传的重要景点做了深入、全面的介绍，让每位读者在旅行之前，就对所选择的景点有更多的了解。

此外，为了便于读者在旅行时达到轻车熟路，我们还根据无数“驴友”的真实体验以及游玩经验，撰写了最为贴心的提示，并有针对性地介绍了当地最地道的美食和特产。

与同类书相比，本书不仅对旅行前的资料收集、出发时的行程安排做了详细的介绍，还推出了全新的8大特色内容，将使你的旅行计划变得更有条理，也更加新潮。

## <<中国自助游现在就开始>>

### 书籍目录

导读2012年旅游新时尚骑行游1. 都市一族最热衷的方式徒步游2. 健身与休闲并重地铁游3. 时尚、低碳新玩法小众游4. 体验新奇与刺激旅游摄影必知的4大常识常识1. 怎样选择合适的相机常识2. 需要携带的常规摄影器材常识3. 怎样抓住最佳的摄影角度常识4. 旅游摄影应注意的5种禁忌户外旅行必做的3种准备准备1. 制订详尽的出游计划准备2. 备好外出旅行的行囊准备3. 掌握常见意外伤害的救治全国10大热门旅游地推荐推荐1. 杭州西湖——湖泊胜景推荐2. 陕西西安——世园会举办地推荐3. 北京——皇城魅力, 艺术街区推荐4. 上海——迷人外滩·都市风情推荐5. 海南三亚——蓝天·碧海·白沙·椰林推荐6. 西藏拉萨——神圣的宗教之旅推荐7. 台湾——宝岛风情推荐8. 云南丽江——纳西风情·世外桃源推荐9. 广西洋朔——山水甲天下推荐10. 四川九寨沟——童话梦境北京北京5天4夜自助游开始在北京自助旅行新! 教你在北京搭地铁新! 盘点北京十大之最热区1: 中心皇城魅力圈热区2: 西城胡同群热区3: 南城朝圣祭祀群热区4: 东部时尚不夜城热区5: 西郊风景寻幽热区6: 北部奥林匹克区北京周边景点天津天津2天1夜自助游开始在天津自助旅行热区1: 中心城区热区2: 西部地区热区3: 东部城区天津-蓟县吃喝玩乐购在天津河北石家庄4天3夜自助游开始在石家庄自助旅行石家庄市内景点正定古城平山县及周边石家庄周边景点吃喝玩乐购在石家庄新! 京一冀穿越之旅保定4天3夜自助游开始在保定自助旅行保定市内景点野三坡风景名胜区保定周边景点秦皇岛-北戴河-昌黎黄金海岸3天2夜自助游开始自助旅行海港区景点山海关景区南戴河-北戴河-黄金海岸秦皇岛-唐山张家口开始在张家口自助旅行张家口市内景点张家口周边景点吃喝玩乐购在张家口承德开始在承德自助旅行避暑山庄和外八庙承德市内景点吃喝玩乐购在承德山西太原3天2夜自助游开始在太原自助旅行太原景点太原-汾阳-吕梁吃喝玩乐购在太原太原-祁县-平遥-介休-运城4天3夜自助游开始自助旅行榆次老城祁县古城平遥古城平遥-介休-运城运城大同3天2夜自助游开始在大同自助旅行大同市内景点大同周边景点大同-朔州-忻州吃喝玩乐购在大同壶口瀑布-临汾-晋城3天2夜自助游.....内蒙古上海江苏浙江安徽江西山东福建重庆四川云南贵州西藏陕西甘肃宁夏青海新疆河南湖南湖北广东广西海南黑龙江吉林辽宁港澳台部分

## <<中国自助游现在就开始>>

### 章节摘录

版权页：插图：包扎：最好能用医用纱布、绷带，包扎时要注意卫生，不可太紧或太松。

骨折：一般性的四肢骨折可以用树枝、木板对伤者进行简单的固定、包扎，不过需要小心，如果没有经验而冒然行事，可能会给伤者造成更大的创伤。

如果是脊椎骨折，则不可随意搬动伤者，可以把衣服卷起来绕在颈部，给予受伤者支撑力。

中毒急救食物中毒：一旦出现食物中毒，首先要让患者处于空气清新的通风处，如果进食时间较短可以采用催吐的方式，然后用清水或肥皂水洗胃，并立刻送往医院。

轻微中毒者可以喝糖盐水补充水分、加快代谢。

蛇咬中毒：被蛇咬发生中毒时，需要先让伤员平躺，放松心情，以避免因恐惧而导致的心跳加速使得体内毒液扩散，并立即将伤口以上部位用绳子或衣服扎紧，用水清洗伤口，并将毒血用嘴吸出（最好几个人轮流进行，口腔溃疡者不可参与），敷上蛇药进行包扎（不可将伤口抬高），然后口服蛇药后尽快送往医院。

（如果毒蛇已被打死，一定要将它的尸体送到医院，以便医生根据毒性处理伤口。

）中暑时应尽快到阴凉的地方休息；如果因中暑而失去知觉，救护者要先将中暑者移到阴凉处平躺，脱掉他的外衣，然后将浸了凉水的衣服盖在他的身上，并同时为他扇风，直到中暑者的体温恢复正常即可停止。

如果出现脱水，可以让中暑者补充大量的淡盐水，然后让其平躺，并把脚垫高。

出现晒伤时，需要尽快到阴凉处，用软布蘸凉水轻擦被晒伤的皮肤，然后补充水分。

高原反应预防高原反应，可以提前一个月泡服红景天。

进入高原后，不要进行剧烈运动，出现轻微的高原反应时也不必紧张，需要多休息；如果反应剧烈则应立即就医，并尽快离开高原地区。

在高原上旅行必须注意保暖，以免呼吸道感染出现肺气肿。

## <<中国自助游现在就开始>>

### 编辑推荐

《中国自助游,现在就开始(2012最新畅销版)》编辑推荐：你最想要的自助游指南，背包族、小资一族、时尚族、上班族、情侣族、亲子族、月光族、银发族……争相携带书中信息逐年更新，门票、交通、电话、位置全部重新核实！

囊括全国最有旅游价值的3000多个知名景点！

5A级景点一个不落！

重要景点均有详细攻略介绍，部分采取PK的形式进行纵横对比！

全书近1000页，才卖38元，超值！

准备 制定详尽的出游计划、准备 备好外出旅行的行囊、准备 掌握常见意外伤害的救治、常识 怎样选择合适的相机、常识 需要携带的常规摄影器材、常识 怎样抓住最佳的摄影角度、常识 旅游摄影应注意的5种禁忌、骑行游 都市一族最热衷的方式、徒步游 健身与休闲并重、地铁游 时尚低碳新玩法、小众游 体验新奇与刺激。

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>