

<<飞行与健康>>

图书基本信息

书名：<<飞行与健康>>

13位ISBN编号：9787801108166

10位ISBN编号：7801108167

出版时间：2007-9

出版时间：中国民航

作者：詹东新

页数：198

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>

## <<飞行与健康>>

### 内容概要

时至今日，人类从未像今天这样关注自身的健康问题，各类书店内健康类书籍的热销便是佐证。《飞行与健康》的内容，从作者本身和诸多乘机常旅客普遍遇到的问题开始，逐一解剖，归类化解，共分为机上的吃、穿、休息、运动、娱乐和各类心理问题等10个章节，几乎囊括了所有与乘机有关的健康问题。

《飞行与健康》的宗旨，就是尽最大的诚意，帮助读者科学地了解 and 掌握有关乘机健康方面的信息与方法。

<<飞行与健康>>

作者简介

詹东新，20世纪60年出生，属虎。

双学士，沐浴吴越文化成长，兼修文理，学汇中西。

长期供职于民航系统，发表过大量各类作品，知晓乘机旅行的方方面面。

## &lt;&lt;飞行与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

乘机前的准备服饰随身食品乘机前的饮食要合理随身“药箱”不能不备的钱袋子休闲娱乐备品机上穿着与妆饰西装笔挺，乘机不便领带过紧，脖子牢损紧身衣服的“紧箍咒”尖头鞋与高跟鞋长距飞行，备双拖鞋携放衣服的讲究乘机无须浓妆艳抹高空防晒机上膳食人在飞途的健康学认知苏小姐的膳食搭配指南机上耽误早餐导致低血糖昏迷谨防机上“美味综合症”倪先生的胃病又犯了晚餐八分饱航空配餐话蔬果水是飞行最好的伴机上饮茶机上饮用果汁适可而止饮酒难以助眠牛奶的诱惑自带的烤鸭多嚼口香糖也要小心一勺蜂蜜，万里酣眠机上睡眠与休息机上睡眠与健康及时拨正人体生物钟也谈睡眠的时间分段睡眠在机上听听音乐有助于轻松入眠将烦恼扔进太平洋睡前告别咖啡和浓茶寝前动一动睡前最好摘去“佩戴件”机上睡前慎服降压片机上“运动”机上娱乐乘机与心理健康机上急救不健康者乘机不同迫降区的救生参考文献

<<飞行与健康>>

编辑推荐

《飞行与健康》由中国民航出版社出版。

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>