

<<健康旅游手册>>

图书基本信息

书名：<<健康旅游手册>>

13位ISBN编号：9787801944351

10位ISBN编号：7801944356

出版时间：2004-1

出版时间：人民军医出版社

作者：罗书练 编

页数：231

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>

## <<健康旅游手册>>

### 内容概要

如何确保外出旅游的健康与安全已经成为当今人们最为关注的问题之一。

本书以问答形式，一题一议，详细介绍了国内外旅游的常识、旅游中的注意事项、旅游保健知识、旅游常见病的预防与治疗等。

内容丰富，资料翔实，实用性强，不仅包括旅游的衣、食、住、行，还包括人文地理知识和我国十大名胜的简要介绍，可达到一书多用的目的，适合于城乡广大群众，特别是爱好旅游的朋友们阅读。

本书是一本必不可少的旅游手册，请随身携带，让它伴您健康出行。

## 作者简介

罗书练，解放军兰州军区乌鲁木齐总医院信息科主任，主任医师。

1954年5月出生，毕业于河北大学外语系。

主要从事医院信息管理与医学情报研究、医院信息管理与医学情报研究、医学文献查新检索等工作。发表论文70余篇，翻译医学文献400余篇，编辑出版书籍3部，获得军队和自治区（省部级）科技进步奖12项。

享受军队优秀专来技术人才岗位津贴。

<<健康旅游手册>>

书籍目录

一、旅游常识 1 旅游行装 2 旅游6注意 3 旅游7忌 4 旅游8要 5 出境旅游10注意 6 旅游备忘录 7 旅游保险 8 什么是旅行医学 9 出国旅游前应做哪些准备 10 旅游时如何选择鞋袜 11 旅游衣、食、住、行小知识 12 气候突变及其应对办法 13 天黑之前未到达目的地怎么办 14 走散时怎么办 15 如何避免意外伤害 16 什么是时差效应 17 孕妇和儿童旅游应注意的问题 18 哪些人不宜乘飞机旅行 19 巧选旅馆省费用 20 别忽视购物小票 21 旅游购物秘诀 22 旅游中的小知识二、旅游中的注意事项 1 乘坐飞机旅行注意事项 2 乘坐火车旅行注意事项 3 乘坐汽车旅行注意事项 4 春季旅游注意事项 5 骑自行车旅游注意事项 6 如何注意游泳安全 7 怎样注意旅游中的穿戴卫生 8 怎样注意旅游中的卫生与安全 9 冰雪旅游注意事项 10 登山游览注意事项 11 自驾汽车出游注意事项 12 带孩子旅游4项注意 13 乘坐轮船旅行注意事项 14 夏季旅游注意事项三、旅游中的自我防护 1 山野旅游如何躲避野兽 2 被狗咬伤后怎么处理 3 撞车时要保持冷静 4 跳车的技巧 5 刹车失灵时的逃生技巧 6 车辆落水怎样逃生 7 地震时怎样防护 8 如何躲避飓风吹袭 9 如何躲避龙卷风吹袭 10 森林大火中的脱险法 11 山洪暴发时如何防御危险 12 遇险求救法四、旅游中的保健知识五、旅游中常见病的预防六、旅游中常见病的诊治七、中国十大名胜八、国内外常用电话号码及邮政编码

## <<健康旅游手册>>

### 媒体关注与评论

书评本书共分8部分，前6部分详细介绍了国内外旅游的常识、旅游中的自我防护、注意事项、保健知识、疾病的预防和诊治措施。

后2部分主要介绍了我国十大名胜景地和国内外常用电话号码及邮政编码。

该书内容浅显易懂、实用性强，不仅包括旅游的衣、食、住、行，而且还包括旅游中的保健知识、人文地理知识等，这些可以帮助解决人们旅游中遇到的一些常见问题。

作为一本随身携带的旅游保健指南手册，它可伴您健康出行。

## <<健康旅游手册>>

### 编辑推荐

《健康旅游手册》共分8部分，前6部分详细介绍了国内外旅游的常识、旅游中的自我防护、注意事项、保健知识、疾病的预防和诊治措施。

后2部分主要介绍了我国十大名胜景地和国内外常用电话号码及邮政编码。

该书内容浅显易懂、实用性强，不仅包括旅游的衣、食、住、行，而且还包括旅游中的保健知识、人文地理知识等，这些可以帮助解决人们旅游中遇到的一些常见问题。

作为一本随身携带的旅游保健指南手册，它可伴您健康出行。

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>