

<<旅游饮食与养生>>

图书基本信息

书名：<<旅游饮食与养生>>

13位ISBN编号：9787801948588

10位ISBN编号：7801948580

出版时间：2006-6

出版时间：人民军医出版社

作者：万德芬

页数：264

字数：223000

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>

## <<旅游饮食与养生>>

### 内容概要

旅游是一种时尚、健康的生活方式。

随着人们生活水平的提高，旅游活动也朝着平安、健康、快乐的方向发展。

通过旅游，人们不仅可以增强体质，延年益寿，而且还能陶冶情操，获取精神的愉悦。

本书分3篇，其中旅游篇介绍了旅游常识、各地的景观和风味小吃，饮食篇介绍了旅途中的饮食卫生、饮食营养、不同体质者对风味小吃的选择、旅途常见病的食疗方，养生篇详细介绍了在旅游活动中如何达到“天人相应”、“形神合一”，在欣赏美丽景色的同时，达到身心的和谐与统一，语言生动活泼，资料翔实可靠，实用性与趣味性相合，是广大旅游爱好者的必备读物。

<<旅游饮食与养生>>

书籍目录

旅游篇 一、旅游常识 1. 旅游计划 2. 旅游前的准备 3. 旅游保险 4. 旅游药箱常用药  
 二、各地的景观和风味小吃 1. 北方风味小吃 2. 南方风味小吃 3. 名胜古迹的景观和风味小吃  
 (1) 北京 (2) 西安 (3) 开封、洛阳 (4) 南京 (5) 杭州  
 4. 繁华都市的景观和风味小吃 (1) 上海 (2) 天津 (3) 大连 (4) 青岛  
 (5) 香港 (6) 澳门 5. 三山五岳的景观和风味小吃 (1) 泰山 (2) 华山  
 (3) 衡山 (4) 恒山 (5) 嵩山 6. 古刹洞天的景观和风味小吃 (1) 五台山  
 (2) 峨眉山 (3) 普陀山 (4) 九华山 (5) 武当山 (6) 青城山  
 (7) 龙虎山、庐山 7. 园林胜景的景观和风味小吃 (1) 苏州 (2) 扬州  
 (3) 桂林 8. 沿海地区的景观和风味小吃 (1) 广州 (2) 神州、厦门  
 (3) 台湾 9. 祖国北部的景观和风味小吃 (1) 内蒙古 (2) 宁夏 (3) 甘肃  
 10. 世界屋脊的景观和风味小吃 (1) 西藏 (2) 青海 11. 其他地方的景观和风味小吃  
 (1) 云南 (2) 贵州 (3) 新疆饮食管 三、旅途中的饮食卫生 四、旅途中饮食营养  
 五、旅途饮食调养和各地风味小吃的选择 六、旅途常见病的食疗便方养生篇 七、大自然沐浴和养生  
 八、人文景观和养生 九、运动和养生 十、体情闲意和养生 十一、心理健康和养生

## <<旅游饮食与养生>>

### 章节摘录

书摘人的一生，使之最得益的是心境，使之最痛苦的也是心境。

好的心境使人生机勃勃，坏的心境使人如泰山压顶，要想使自己保持有个好心境，就应该在忍让的修养上多下些功夫。

日本有句格言“雄辩是银，沉默是金”。

就是说当别人情绪激动时，自己显得沉默，宽宏大度，这比黄金还贵重。

其结果必然是“以静制动”，可减少因急躁而产生的诸多不良后果。

所以说，一时的沉默忍让是一种以退为进的生存竞争的策略，一种明智的选择。

心理学家认为，生活中不善忍让的人，是人格不健全的表现，容易导致偏执型、分裂型、强迫型等人格障碍。

生理学家指出，适度的宽容，对于改善人际关系和身心健康都有益处。

不会宽容别人亦会殃及自身。

过高要求别人，必定使自己处于紧张的心理之中，从而影响自身的健康。

医学家们发现，不善忍让的人，由于内心的矛盾冲突或情绪危机难于解脱，极易导致机体内分泌功能失调。

诸如使儿茶酚胺类药物——。

肾上腺素、去甲肾上腺素过量分泌，引起体内一系列劣性生理变化改变，可致使血压升高、心跳加快、消化液分泌减少、胃肠功能紊乱等，并可伴有头昏脑胀、失眠多梦、乏力倦怠、食欲不振、心烦意乱等神经衰弱症状。

医学家们还发现，紧张的心理刺激会影响内分泌功能，而内分泌功能的改变又反过来增加人的紧张心理，形成恶性循环，对身心疾病的发生发展起着推波助澜的作用，贻害身心健康。

社会学家发现，不善于容忍让人的人，有过激者，甚至因失去理智而酿成祸端，造成严重后果。

而一旦形成忍让的性格，心理上便会发生一次次巨大的转变和净化过程，诸多的紧张、烦恼、事端便可得以避免和消除，身心因此而健康。

P262

## <<旅游饮食与养生>>

### 编辑推荐

本书通过对我国旅游胜地景点优美的刻画，各地风味小吃特点的介绍，不同风味小吃的营养成分，出门在外饮食注意的问题，不同体质、不同身体健康状况的人如何选择风味小吃，旅途中常见病的食疗方，旅游与养生等，淋漓尽致地将旅途中的环境美、文化美、饮食美、健身美交织在一起，给旅游者带来愉快，带来健康，带来美好的享受。

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>