

<<高原旅游和飞机旅行保健百问>>

图书基本信息

书名：<<高原旅游和飞机旅行保健百问>>

13位ISBN编号：9787810607414

10位ISBN编号：7810607413

出版时间：2007-4

出版时间：上海第二军医大学

作者：白春学

页数：130

字数：66700

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>

## <<高原旅游和飞机旅行保健百问>>

### 内容概要

美国思想家爱默生提出“健康是人生第一财富”，作为医师的本书作者更深深体会到这句话的深刻含义，并经常在各种场合给健康人和患者提供各种健康忠告。

近年来随着国家经济快速发展，飞机旅行和高原旅游者也越来越多，但是如何预防飞机旅行和高原旅游反应，尚没有引起人们的足够重视。

本书为《高原旅游和飞机旅行保健百问》第二版，第一版出版后短短2个月内，近万册即迅速脱销。再版图书既吸收了读者在使用过程中提出的意见和建议，也进一步参考了国内外文献，希望能够给读者提供更多更有价值的参考，更好地服务于旅客。

## <<高原旅游和飞机旅行保健百问>>

### 书籍目录

- 高原旅游篇 一、概论
1. 哪些人想去高原旅游？
  2. 筹划高原游前，该做哪些准备？
  3. 高原游如何选择交通工具？
  4. 介绍西藏旅游的网站有哪些？
  5. 西藏的经典旅游线路有哪些？
  6. 为何要做高原旅游健康体检？
  7. 怎样进行高原旅游健康体检？
  8. 哪个医院对高原旅游健康体检有经验？
  9. 高原旅游健康体检与普通体检有何不同？
  10. 哪些人更容易发生高原反应，有没有什么规律？
  11. 哪些疾病患者不适合高原旅游？
  12. 怎样做好预防高原反应的心理准备？
  13. 如何做好预防高原反应的衣食住行准备？
  14. 如何保持高原最佳营养状态？
  15. 如何保持高原最佳生理状态？
  16. 高原旅游是否需要备些药物？
  17. 为什么刚进入青藏高原的前几天要注意多休息？
- 二、高原概念
18. 何谓高原？
- 与平原相比，高原气候有何特点？
19. 何谓大气压？
  20. 国内外著名高原旅游点的海拔高度为多少？
  21. 高原旅游点的魅力何在？
- 三、高原对人体的影响
22. 高原对人体呼吸系统有何影响？
  23. 高原对人体心血管系统有何影响？
  24. 高原对人体血液系统有何影响？
  25. 高原对人体肾脏有何影响？
  26. 高原对人体消化系统有何影响？
  27. 高原对人体中枢神经系统有何影响？
  28. 高原对人体皮肤有何影响？
  29. 高原对人的劳动能力有无影响？
  30. 高原干燥气候对人体的影响有哪些？
  31. 高原寒冷对人体的影响有哪些？
  32. 日光辐射对人体的影响有哪些？
  33. 紫外线对人体的影响有哪些？
  34. 为什么会发生高原睡眠障碍？
  35. 何谓急性高原反应？
  36. 何谓慢性高原反应？
  37. 何谓“低原反应”？
- 如何克服？
38. 世居高原和移居高原者再次进入高原还要适应吗？
  39. 为何通常高海拔地区的居民双颊发红、皮肤较黑？
  40. 身强力壮的人会不会发生急性高原反应？
- 四、常见高原疾病的防治
41. 到达高原后注意的事项有哪些？
  42. 在高原旅游过程中发生高原反应该怎么办？
  43. 高原上头痛的特点是什么，如何防治？

## <<高原旅游和飞机旅行保健百问>>

- 44. 如何克服高原睡眠障碍？
- 45. 怎样预防急性高原病？
- 46. 吸氧能否防止急性高原病的发生？
- 47. 心理紧张能诱发高原反应吗？
- 48. 如何防治急性轻症高原病？
- 49. 如何防治高原肺水肿？
- 50. 高原肺水肿与高原肺炎的区别在哪里？
- 51. 如何防治高原脑水肿？
- 52. 如何防治高原胃肠出血？
- 53. 如何防治高原高血压？
- 54. 如何防治高原低血压？
- 55. 什么是高原心脏病？

如何预防？

- 56. 高原对眼睛有何影响？

如何防治？

- 57. 鼻子干燥和高原鼻出血如何防治？
- 58. 为什么在青藏高原上易患中耳炎？

如何预防？

- 59. 进入高原后为什么不能频繁吸氧？

什么叫氧中毒？

- 60. 如何抢救高原昏迷？
- 61. 亚急性高原病有哪些特点？

如何防治？

- 62. 如何防治亚急性小儿高原病？
- 63. 高原上慢性支气管炎有何特点？
- 64. 高原人为何会有肺动脉高压？
- 65. 如何治疗慢性高原反应？

五、高原旅游保健常识飞机旅行篇 一、飞机旅行对人体的影响 二、飞机旅行健康问题防治 三、飞机旅行常识

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>