

<<旅游保健手册>>

图书基本信息

书名：<<旅游保健手册>>

13位ISBN编号：9787509102213

10位ISBN编号：7509102219

出版时间：2006-5

出版时间：人民军医出版社

作者：范晓清主编

页数：268

字数：204000

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>

## <<旅游保健手册>>

### 内容概要

现在人们越来越多地选择旅游度过闲暇时光。

具有一定的安全意识，才能使每次旅游愉快而行安全而归。

本书讲述了旅游的安全知识，急救护理常识，旅游避险求生技能，旅游的健康准备，养生和新婚蜜月旅行卫生知识，还重点介绍了旅游医学基本知识，常见传染病、内科疾病和其他病症的防治方法。

本书适合一切喜爱旅游、经常出行的人士阅读使用。

## &lt;&lt;旅游保健手册&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 旅游安全 第1章 旅游安全知识 乘车旅游 乘机旅游 骑车旅游 步行旅游 旅游携带物品和住处的选择 旅游前应准备好景点的导游图 老人小孩如何保证旅行安全 登山旅游 高原旅游 旅游遇水时如何应对 沙漠旅游 雪地旅游 野外旅游 独自外出旅游的隐患 第2章 旅游急救护理常识 旅游意外急救的原则和要点 旅游意外伤害病者的搬运方法 意外跌倒的处理方法 发生骨折的紧急处理方法 外伤的早期处理方法 外伤出血的止血方法 鼻子流血不止的处理方法 冷敷热敷的方法及应用 烧烫伤的处理方法 冻伤的预防及处理方法 遭遇车祸的紧急处理方法 异物卡喉的处理方法 眼耳鼻异物的处理方法 雷电击伤的急救方法 狗咬伤的处理方法 毒蛇咬伤的紧急处理方法 其他毒虫咬伤蜇伤的处理方法 食物中毒的处理方法 溺水的紧急救治方法 游泳时抽筋的预防和自救 人工呼吸和心脏按压的方法 第3章 旅游避险求生技能 什么是国际呼救信号 在野外迷路的求生方法 汽车发生车祸的求生方法 火车失事的求生方法 飞机失事的求生方法 船只海上遇险的求生方法 火灾现场的逃生与救护 被困在电梯内的求生方法 遭遇火山爆发的求生方法 遭遇地震的求生方法 遭遇台风的求生方法 遭遇洪水的求生方法 遭遇雪崩的求生方法 中篇 旅游保健 第4章 旅游健康准备 旅行前需要准备的物品 出游前应做全面的身体检查 旅游项目选取的原则 旅游服装的选取 旅游鞋袜的选取 旅游应当准备一个口罩 第5章 旅游保健应用 晕动病及其表现 晕车·晕船·空晕病的防治 乘坐飞机旅游 骑自行车旅游 徒步旅行 老年人旅游 儿童旅游 孕妇旅游 旅游“上火”的预防 春季旅游谨防花粉过敏 夏季旅游要及时补充水分和盐分 夏季旅游防晒伤方法 夏日旅游易得“空调病” 夏季旅游防治急性菌痢的方法 冬季旅游保护皮肤的方法 冬季旅游防治冻疮的方法 游泳时耳道进水的预防 登山时手杖的作用 高原旅游谨防高原反应 雪地旅游要戴好墨镜 旅游应该注意的营养卫生 旅游时如何把握饮水量 海边旅游不要贪吃海鲜 不要滥食风味小吃 旅行疲劳症的防治方法 莫让旅途劳累影响情绪 出国旅游如何调整时差 旅行归来的保健 第6章 旅游养生 景观旅游和养生的关系 景观旅游的医疗作用 景观旅游养生效应的内容 园林花卉景观旅游与养生 森林景观旅游与养生 山岳溶洞景观旅游与养生 温泉景观旅游与养生 海滨景观旅游与养生 湖泊水域景观旅游与养生 第7章 新婚蜜月旅行卫生 旅游结婚有利有弊 旅游结婚时间要合理选择 蜜月旅行自我保健方法 蜜月旅游要节制房事 什么叫蜜月病及其防治 下篇 旅游医学 第8章 旅游医学基本知识 旅游医学的概念和内容 旅游时易患的疾病 旅游医学的环境因素 第9章 旅游常见传染病防治 谨防传染病 旅游常见的传染病 春冬旅游防治呼吸道传染病的方法 夏秋旅游防治乙脑的方法 肠道传染病的防治方法 食物中毒的防治方法 腹泻的防治方法 血吸虫病的预防方法 病毒性肝炎的预防方法 预防“非典”的方法 住宿时预防性病的方法 第10章 旅游常见内科病防治 感冒的防治方法 低血糖的快速治疗 糖尿病患者旅游的注意事项 心脏病患者旅游的注意事项 原发性高血压(高血压病)患者旅游的注意事项 第11章 旅游其他常见病症防治 夏季旅游防治痱子 盛夏旅游防治中暑 便秘的防治 发热的治疗 失眠的防治 急性结膜炎的防治 针眼的治疗 鸡眼的防治 面瘫的治疗 坐骨神经痛的防治 痔疮发作的防治 脱水的防治方法 老人旅游预防中风 高山病的防治 慢性咽炎患者旅游的注意事项 旅行性精神病的防治 第12章 旅游常见病自救互救 心搏骤停的急救方法 防治落枕的方法 头痛的快速治疗方法 牙痛的快速治疗方法 打嗝的快速治疗方法 小腿抽筋的快速治疗方法 同伴洗澡时晕厥的处理方法 同伴休克的处理方法 同伴醉酒的处理方法 解除旅途中腰背痛的方法 长途旅行预防下肢静脉曲张的方法 长途乘车旅行引起腿肿的防治方法 按摩保健的应用 刮痧治病的应用 拔罐治病的应用

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>