

<<看图旅行保健>>

图书基本信息

书名：<<看图旅行保健>>

13位ISBN编号：9787533518592

10位ISBN编号：7533518594

出版时间：2001-10

出版时间：金启庆 福建科学技术出版社 (2001-10出版)

作者：金启庆

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>

<<看图旅行保健>>

内容概要

《看图旅行保健》以形象生动的漫画插图，配以简明通俗的文字说明，介绍了旅行途中衣、食、住、行的卫生保健知识以及旅行途中危急情况的应变技巧、急危重症的现场处理、意外灾难的躲避妙法等各种旅行保健知识，是广大旅行者必备的旅行自助保健宝典。

<<看图旅行保健>>

书籍目录

衣食住行遮阳帽的选择旅行鞋子的选择旅行袜子的选穿夏季旅游的着装冬季旅游的着装旅游与太阳镜
旅行带何种食物好旅游与饮水旅游带醋的好处旅行之宝数大蒜旅行带盐的用处旅行者不可暴饮暴食野
餐要讲究卫生夏季旅游的饮食卫生住宿空调房有讲究预防“旅馆传染病”旅游露宿要讲科学消除疲劳
的诀窍便前洗手预防性病洗脚的好处避免失眠的妙法徒步旅行的好处登山旅游要注意安全上山下山的
技巧哪些人不宜骑车旅行骑车旅行应预防运动伤哪些人不宜乘飞机旅行老人和儿童乘坐飞机的注意事
项晕机病的防治防治晕车的办法乘火车旅行须知长途乘车可练“松紧功”长时间乘车的消除疲劳法肌
肉酸痛的按摩蜜月旅行前的准备野外游泳的注意事项救命拳及吹气法心跳骤停复苏法双人心肺复苏术
外伤性出血及伤口的处理创伤包扎法伤病员的转运游泳抽筋解脱法溺水者的急救法如何躲避雷电渡过
湍急的河流涉水过河的方法不慎落水脱险法破冰落水脱险法误入流沙、沼泽脱险法避免雪崩法遇上雪
崩的脱险法旅店失火逃生法遭遇地震逃生法被困野外的求生术露营发生危急情况的应变车船事故的紧
急应变车祸发生后的互救飞机失事前的应变措施触电旅伴的急救遭雷击后的抢救防狗咬及狗咬伤的处
理怎样预防毒蛇咬伤毒蛇咬伤后的自救毒虫蜇伤的处理巧止蚊虫叮咬后的痒痛异物入眼如何取出异物
入耳如何处理旅伴突然晕倒的处理旅伴突发急症的处理春游应预防花粉过敏蜜月病的预防孕妇旅行谨
防流产老年人旅行的注意事项随身携带保健卡冠心病患者应带保健盒怎样预防“上火”夏季旅行要防
晒伤夏季旅游预防中暑便秘的防治腹泻的防治下肢肿胀的防治冬季旅行防冻伤牙痛的处理早期感冒的
自疗发热的处理落枕的消除法怎样缓解胆绞痛发作如何防治痔疮发作利物扎脚的处理闪腰的处理脚扭
伤的应急处理鼻出血的处理

<<看图旅行保健>>

章节摘录

插图：夏季旅游，天气炎热，出汗多会使胃肠消化液的生成和分泌减少，胃酸缺乏、杀菌功能降低，且胃肠蠕动亦减慢。

如果再加上饮食不卫生、冷饮过多、暴饮暴食、贪食冷饮致使肚子受凉等，均会导致腹泻。

因此，夏季旅游要特别注意饮食卫生。

饮食要新鲜可口，以清淡和易于消化为宜，油腻荤腥食物应尽量少吃，以免引起消化不良，加重食欲不振。

多吃一些含铁、钙较多的豆制品和含维生素较丰富的蔬菜、水果。

特别是西瓜，既能解暑又能补充体液和养分，而且十分卫生清洁。

此外，有条件时，午后或晚上可饮用绿豆汤。

注意常饮凉开水，但一次不要饮用太多，饮茶宜淡不宜浓。

旅游风景区未污染的泉水也可饮用，如崂山、张家界、峨眉山的天然泉水，喝了常有沁人心脾的感觉。

。

不要大量喝冰水，不要吃过多的冰镇食品，以防引湿邪入内，引起头痛、胸闷、恶心、便溏等不适。

。

<<看图旅行保健>>

编辑推荐

《看图旅行保健》由福建科学技术出版社出版。

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>