

<<外出旅行的健康小锦囊>>

图书基本信息

书名：<<外出旅行的健康小锦囊>>

13位ISBN编号：9787534120916

10位ISBN编号：7534120918

出版时间：2003-8

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：谢瀛华

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>

## <<外出旅行的健康小锦囊>>

### 内容概要

外出旅行的健康小锦囊：带着医生去旅行。

本书有关于旅行保健的最新资料和流行的话题，更有实用的旅游医学要点，让读者应用和参考，以达到保健强身的目的。

健康是旅游的基础。

无论是随团出游、自助旅行还是商务旅行，面对千变万化的气候、温度、湿度、时差和五花八门的风土餐饮，必须做好身心调适和保健，才能真正享受其中的乐趣。

预防胜于治疗，事前多一分准备及留意，旅途将多一份快乐。

“在家千日好，出门万事难。

”想要享受愉快的旅程，事前的充分准备以及正确的旅途保健知识是必不可少的。

出游前有哪些必要的保健工作？

如何克服搭机综合征、面对体能的挑战？

结束一天的旅程，你却无法成眠？

旅途中又该如何预防传染性疾病？

……本书教你如何面对旅游中可能发生的诸多健康问题，让你快快乐乐出门，健健康康回家。

有了这本健康出游的保健锦囊，外出旅行就像带着医生上路一样放心。

<<外出旅行的健康小锦囊>>

书籍目录

第一章 旅游医学流行话题 旅游卫生与旅游保健 旅游事故的预防和急救服务 旅游门诊 旅游医学专科化 旅游医学的研究方向 出国旅游必备护身符 旅游前的准备事项 旅游前后的健康评估与预防注射 海外旅行常见疾病的预防须知 旅游回国后的调适 国际旅游的预防接种 医疗旅游新风潮 健康旅游的身心卫生 克服飞行综合征第二章 为旅游族健康把关 银发族旅游保健须知 小朋友畅游大世界 女性朋友健康游 年轻人的假日症候群 心血管病患者出游须知 糖尿病患者出游须知 七大人不宜搭机第三章 健康出游百宝箱 旅游失眠症 腹泻 传染性非典型肺炎 时髦旅游症候群 狂欢旅游综合征 旅游与性健康 登山赏雪保健常识 春季旅游的保健 炎炎夏日防中暑 只要阳光不要病附录 意外伤害急救法

## <<外出旅行的健康小锦囊>>

### 媒体关注与评论

书评本书有关于旅行保健的最新资料和流行的话题，更有实用的旅游医学要点，让读者应用和参考，以达到保健强身的目的。

健康是旅游的基础。

无论是随团出游、自助旅行还是商务旅行，面对千变万化的气候、温度、湿度、时差和五花八门的风土餐饮，必须做好身心调适和保健，才能真正享受其中的乐趣。

预防胜于治疗，事前多一分准备及留意，旅途将多一份快乐。

## <<外出旅行的健康小锦囊>>

### 编辑推荐

外出旅行的健康小锦囊：带着医生去旅行。

本书有关于旅行保健的最新资料和流行的话题，更有实用的旅游医学要点，让读者应用和参考，以达到保健强身的目的。

健康是旅游的基础。

无论是随团出游、自助旅行还是商务旅行，面对千变万化的气候、温度、湿度、时差和五花八门的风土餐饮，必须做好身心调适和保健，才能真正享受其中的乐趣。

预防胜于治疗，事前多一分准备及留意，旅途将多一份快乐。

“在家千日好，出门万事难。

”想要享受愉快的旅程，事前的充分准备以及正确的旅途保健知识是必不可少的。

出游前有哪些必要的保健工作？

如何克服搭机综合征、面对体能的挑战？

结束一天的旅程，你却无法成眠？

旅途中又该如何预防传染性疾病？

.....本书教你如何面对旅游中可能发生的诸多健康问题，让你快快乐乐出门，健健康康回家。

有了这本健康出游的保健锦囊，外出旅行就像带着医生上路一样放心。

<<外出旅行的健康小锦囊>>

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>