

<<旅游保健自助手册>>

图书基本信息

书名：<<旅游保健自助手册>>

13位ISBN编号：9787538439489

10位ISBN编号：753843948X

出版时间：2008-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：洪子尧

页数：172

字数：200000

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>

## <<旅游保健自助手册>>

### 前言

旅游中发生身体不适，是每个人都不想遇到的。

但在国际旅游中，仍不时会传出有游客因病需要寻找医生治疗，甚至严重到必须放弃旅程，紧急转送到其他地方接收急诊医疗。

旅游中致命的因素有心血管疾病、意外伤害、呼吸系统疾病、急性传染病等等。

为保持旅游的健康、愉快。

一些在旅游中常遇到的急性传染疾病、不适病状，如果能在事先做好适当的准备和预防，很多突发的情况都是可以避免的。

本书作者是一名急诊科医生。

爱好旅游，对于旅程中自救、救人的经验丰富。

于是，便把自己多年来的实战经验写成书，提供读者旅游保健的相关参考。

书中除了介绍许多出游前很少注意的免疫预防外，还针对登革热、旅游腹泻、疟疾、时差症、眩晕症（晕机、晕船、晕车），及肺动脉栓塞症等情形。

该如何事先预防或药物控制，都有详细的说明。

书中也对各种旅游常遇到的意外或病症之简易急救有精辟的解说。

另外，行前不可缺少的就是自备简单的非处方药，如退热药、制酸剂、抗过敏用的抗组织胺、止泻药、止咳药、伤风感冒药等等，携带这些药物有备无患。

最后，对于年迈或患有慢性疾病的人。

在出国旅游前的数周。

记得去医院检查，看看身体是否可以承受。

祝大家健康出游，平安归来。

## <<旅游保健自助手册>>

### 内容概要

外出旅游要考虑的问题有很多，如当地的卫生条件和疾病疫情；必须具备的基本知识；打哪些疫苗？  
准备哪些东西？

带哪些药？

注意什么细节？

这些问题常让人不知所措！

本书教你如何做好万全的准备，让您在安全的前提下享受每一段旅程。

有好身体才能享受生活！

专为旅游者量身打造的健康第1书！

旅游达人洪子尧最新力作！

荣登台湾地区金石堂旅游健康类图书畅销榜！

数以万计读者竞相推荐！

一本令你身体健康、轻松旅游的必读书！

书中除了介绍许多出游前很少注意的免疫预防外，还针对登革热、旅游腹泻、疟疾、时差症、眩晕症(晕机、晕船、晕车)等情形，该如何事先预防或药物控制，都有详细的说明。

书中也对各种旅游常遇到的意外或病症的简易急救有精辟的解说。

另外，旅游前不可缺少的就是自备简单的非处方药，如退热药、制酸剂、抗过敏用的抗组织胺、止泻药、止咳药、伤风感冒药等等，携带这些药物将有备无患。

## <<旅游保健自助手册>>

### 作者简介

洪子尧，为保持旅游的健康、愉快，一些在旅游中常遇到的急性传染疾病或不适病状，如果能在事先做好适当的准备和预防，很多突发的情况都是可以避免的。

本书的作者洪子尧既是旅游达人，又是一名急诊医生，对于旅游中的自救、救人的经验丰富。于是，便把自己多年来的实战

## <<旅游保健自助手册>>

### 书籍目录

健康出游，平安归来！

健康旅行，勇闯天涯！

PART 1 旅游保健超完美 基本功——疫苗金钟罩 旅行医药箱 交通工具上的疑难杂症 脚踏车与“性”福人生 勇闯天涯的侠女超常见旅游症状 晕车或晕船 防晒达人夏日秘诀大公开 旅游时的眼睛护理 失眠 腹泻 旅游时感冒怎么办 抽筋怎么办 皮肤感染症 外伤 肝炎 性生活超讨厌恐怖病原 疟疾 不可爱的动物家族 利什曼病 登革热 禽流感 血吸虫病超方便旅游资讯 关于旅游保险 旅游安全的秘诀 完全防虫手册 救命的备忘录 最后的检视 超有效自然灾害自救 地震 火灾PART 2 五大洲保健全攻略 大洋洲，海天一线的国度 亚洲，百年一瞬的浮世绘影 非洲，祖灵萦绕的人类故居 中东，安拉佑祐的中土世界 中南美洲，勇者眼中的新大陆 欧洲，文艺复兴的小步圆舞曲PART 3 极地旅游保健 完全御寒体，极地系列之冷元素 中暑，极地系列之火元素 潜水员病，当身体变成苏打“气”水 高山症，巅峰的修业APPENDIX 附录 中国驻世界各国大使馆的联系方式 国际电话区域查询 各国电压及所需插头 世界各国(地区)时差表 手指看病卡 世界国家和地区简表

章节摘录

插图：PART 1 旅游保健超完美保健知识超实用基本功——疫苗金钟罩由于经济水平提高和交通工具的发达，很多人在节假日临近之际，都会选择出国旅游，在大家忙着报团、办护照签证时，需要提醒出境旅游者，与在国内旅游不同，出国旅游前别忘了先接种疫苗，这是出国旅游前要做的基本功。

<<旅游保健自助手册>>

编辑推荐

《旅游保健自助手册》由吉林科学技术出版社出版。

<<旅游保健自助手册>>

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>