

<<旅游保健应变指南>>

图书基本信息

书名：<<旅游保健应变指南>>

13位ISBN编号：9787801930019

10位ISBN编号：7801930010

出版时间：2003-1

出版时间：中华工商联合出版社

作者：李健康等

页数：222

字数：130000

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>

## <<旅游保健应变指南>>

### 内容概要

随着社会进步与经济的蓬勃发展，旅游已是一件大众化的事情，但如果在旅行中因为不懂得保护自己的健康，那就得不偿失了。

旅行中意外伤害的处置，旅游中饮食卫生应注意哪些问题，旅行中有哪些常见的传染病，老年人旅行应注意哪些事项，旅游登山应怎样预防疾病，旅行中遇到各种常见病怎么办。

本书介绍了旅行前应有的保健准备，以及旅行中常见的疾病治疗，是本值得您必备的保健手册。

## <<旅游保健应变指南>>

### 书籍目录

一、旅游保健的一般知识 1 选择旅行时机和地点与防病有保关系 2 旅行前后要不要做健康检查 3 旅行中饮食卫生应注意哪些问题 4 旅行穿鞋有哪些讲究 5 徒步旅行应有哪些防病准备 6 骑自行车旅行时怎样预防运动伤害 7 坐飞机旅行要预防哪些疾病 8 旅行中常见的传染病有哪些 9 雪地旅行中为什么在戴墨镜 10 旅游登山应怎样预防疾病 11 高原旅行怎样预防高原反应 12 怎样保持旅行中的身心健康 13 旅行住宿住空调房对健康有影响吗 14 旅行住宿怎样预防性病 15 怎样预防旅行“上火” 16 旅行中怎样预防传染病 17 长江三峡旅行应注意哪些饮食禁忌 18 秋冬季节江南旅行谨防哪些疾病 19 为什么旅行中要特别防止蚊子叮咬 20 怎样延迟月经旅行 21 蜜月旅行怎样注意卫生和预防疾病 22 孕妇旅行怎样预防流产 23 旅行应带哪些防治疾病的药品与应急物品 24 老年人旅行应注意哪些事项 25 中、老年病人能旅行吗 26 老年人和心脏病患者能否坐飞机旅行 27 为什么中、老年人旅行都要预防心脏病发作 28 胆结石病人旅行应注意什么问题 29 痛风病人在旅行中应采取哪些预防措施 30 夏日旅行怎样预防晒斑 二、旅行中常见病的自疗 31 怎样消除旅行中的身心疲劳 32 旅行中晕车晕船怎么办 33 旅行中头痛怎样速治 34 旅行中染上结膜炎怎么办 35 旅行中怎样自治针眼 36 有什么办法速止牙痛 37 旅行中患急性扁桃腺炎怎么办 ..... 三、旅行中意外伤害的处理 四、旅行中偶发危险的摆脱

<<旅游保健应变指南>>

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>