

《健行天下》

图书基本信息

书名：《健行天下》

13位ISBN编号：9787509101346

10位ISBN编号：7509101344

出版时间：2006-4

出版社：人民军医出版社

作者：秦惠基

页数：250

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《健行天下》

内容概要

21世纪的今天，旅游被赋予了更新的内容、更新的要求，外出游玩不只要快乐，更要健康、安全。本书将为您的健康出行进言献计，出谋划策，提出了先进的旅游健康观，介绍了如何在旅行过程中趋利避害，保证安全，并从公共卫生、个人饮食卫生和疾病防治等方面的进言，列举了一些旅游常见疾病、伤痛、健康隐患及其解决办法。

快快乐乐行天下，健健康康游九洲。愿本书为您饱览祖国胜景，放眼环球风光提供健康的理念和保障。

书籍目录

一、旅游与现代医学模式健康观 (一)旅游活动的兴起与发展 1. 什么叫旅游 2. 旅游的分类 3. 旅游业为什么又叫“无烟产业” 4. 旅游资源 (二)最佳旅游胜地 1. 全国最佳旅游胜地 2. 中国五岳名山 3. 中国佛教四大名山 4. 国内著名的温泉疗养院 5. 森林、寺庙、民族地区旅游注意事项 (三)旅游是对身体、心理、社会的全方位保健 1. 开阔视野 2. 陶冶情操 3. 促进健康 4. 领略美感 5. 旅游是最好的运动 (四)四季旅游皆相宜 1. 逢春不游是痴人 2. 夏天旅游助消暑 3. 秋日登高振精神 4. 冬季旅游赏雪景 (五)现代医学模式健康观 1. 身心健康七大标准 2. 生物学因素 3. 环境因素 4. 卫生服务因素 5. 行为与生活方式因素 (六)怎样利用旅游养生 (七)旅游是解除精神抑郁的良方 1. 什么是抑郁症 2. 抑郁症有哪些表现 3. 什么人易患抑郁症 4. 为什么要重视防治抑郁症 5. 旅游治疗抑郁症二、避免天灾，确保健康 (一)注意气候变化 1. 观天象 2. 动物异常反应 (二)天灾——印度洋大海啸 1. 何为海啸 2. 海啸的起因 3. 海啸的危害 (三)危险天气中的防护 1. 雷暴 2. 闪电 3. 山洪 4. 天气异常变化 (四)突发事件应注意事项 (五)火灾自救、互救三、人在旅途如何保证出行安全四、注意公共卫生保健康五、讲究饮食卫生保健康六、防疾病、避损伤、保健康七、旅游中常见的上些病、伤及健康问题的处理

章节摘录

书摘3.吃水果，讲究科学 肠胃不好的人，最好是选择“温和”一点的水果，不要太甜，也不要太酸；容易消化的瓜类、梨子、苹果等就不错。中医认为，虚寒体质以及有“胃寒”、“胃溃疡”患者，最好少吃西瓜、香瓜等寒凉食物。 芒果好吃，有人却碰都碰不得，因为芒果含有组胺成分，容易引起过敏，致皮肤瘙痒。俗话说芒果属于“发物”，有感染性疾病、皮肤病、发炎症状的人，吃“发物”会诱发疾病或者使病情加重。 总之，只有了解自己的体质，才能吃得没负担。饮食均衡不仅要注意“质”，也要在乎“量”。有些人酷爱芒果，盛产期一天吃上好几个，连吃几天也不会腻，肠胃没出问题，就是排出的是黄黄的尿，这是因为体内沉积太多的胡萝卜素所致。 不论吃何种水果都应有个度。有些人以为夏天太热多吃西瓜可少吃饭，结果是吃了一肚子水而少了人体所必需的各种营养；荔枝、龙眼虽好吃，但如吃得太多却容易引起上火燥热。所以，吃水果亦应讲究科学。 P149

《健行天下》

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:www.tushu000.com