

# 《旅游·健康》

## 图书基本信息

书名：《旅游·健康》

13位ISBN编号：9787117072229

10位ISBN编号：7117072229

出版时间：2006-1

出版社：人民卫生出版社

作者：王玉玲

页数：260

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](http://www.tushu000.com)

# 《旅游·健康》

## 内容概要

想让旅途中多一份轻松、愉悦和健康？那就带上本书放飞心情去旅游吧，旅游中的健康问题会迎刃而解。书中全面生动地介绍了出行者关心的旅游过程中的健康问题，如：出行前如何进行健康储备，在旅游过程中可能涉及的与您息息相关的健康问题及其注意事项，境外旅游中常见问题的处理等，它会让您在旅游前做好健康准备，在旅游中轻松、健康而富有情趣，更会使您旅游归来后神清气爽！

为了让时尚一族在出发前做好充足的准备，在旅途中多一份轻松、愉悦和健康，本书采用“旅游前的健康储备”、“健康旅游小宝典”、“境外旅游风向标”、“旅游中的贴身小护士”、“随行医生的小处方”、“专家告诉您意外情况的救护”等专栏，全面生动地介绍了出行者关心的旅游过程中的健康问题，如：出行前如何进行健康储备，在旅游过程中可能涉及的与您息息相关的健康问题及其注意事项，境外旅游中常见问题的处理，一旦发生身体不适可采取的行之有效的应对方法，偶发意外情况的自救等一系列旅游保健知识。

笔者从医学的角度就以上热点问题，以问答的形式深入浅出地进行了讲述，主题明确，内容时尚，实用性强，通俗易懂，图文并茂。适合于崇尚时尚运动的休闲族以及旅游爱好者们阅读参考，本书是保障他们健康出行的良师益友。

## 书籍目录

第一部分 旅游前的健康储备 1. 制定完美旅游计划 2. 调整最佳身心状态 3. 选择合适的旅游方式 4. 旅游中适宜的健康疗法 5. 旅游的养生作用 6. 旅游中的理想着装 7. 旅游时应准备的日常用品 8. 蜜月旅行的健康周密计划 9. 哪些人不宜外出长途旅游 10. 旅游前必备的小药箱

第二部分 健康旅游小宝典 1. 怎样保持最佳旅游热情和达到最佳旅游效果 2. 旅游过程中的心理变化与心理调适 3. 旅游中的住宿与健康 4. 蜜月旅行时的性生活指导 5. 夏季旅游备忘录 6. 夏季不宜野外露宿 7. 冬季旅行怎样保护皮肤 8. 骑自行车旅游的注意事项 9. 自驾车旅游的注意要点 10. 乘火车旅游应注意什么 11. 乘船旅游应注意什么 12. 乘飞机旅游应注意什么 13. 乘坐飞机长途旅行的健康指导 14. 时尚旅游娱乐项目的友情提示 (1)蹦极 (2)滑雪 (3)漂流 (4)潜水 15. 少数民族的饮食风俗 (1)蒙古族 (2)藏族 (3)朝鲜族 (4)回族 (5)壮族 (6)苗族 (7)傣族 (8)纳西族 16. 教您怎样解除旅行疲劳 17. 被困在电梯里怎么办 18. 旅途中怎样避雷电 19. 野外迷路怎么办 20. 旅行露营发生紧急情况怎样应变脱险 21. 旅行中被蜂蜇了怎么办 22. 旅行中被狗咬伤怎么办 23. 旅行中怎样预防毒蛇侵咬

第三部分 境外旅游风向标

第四部分 旅游中的贴身小护士

第五部分 随行医生的小处方

第六部分 专家告诉您意外情况的救护

第七部分 旅游中偶发危险的自救

### 章节摘录

书摘(3)撬门?趴窗?不如等待 电梯在出现故障时,门的回路方面会发生失灵的情况,这时,电梯可能会异常启动,如果强行扒门就很危险,也就是剪切,这种剪切很容易造成人身伤害。由于同样原因,被困者也禁止自己从天窗爬出。但是在电梯轿箱门暂时无法打开的情况下,由专业救援人员协助,断电停机后,被困人员可以从天窗逃出。(4)坠落?窒息?无需惊恐 不少乘客害怕,发生故障的电梯可能会坠落,其实这样的担心是不必要的。电梯从设计方面是相当安全的,它的悬挂系统一般是三根或三根以上的钢丝绳,那么其安全系数相当于12倍,比如这个轿箱可以乘10个人时,它从设计方面乘120个人都没有问题。电梯还有一套防坠落系统,包括限速器,安全钳,以及底部的缓冲器。一旦发现电梯超速下降,限速器首先会让电梯驱动主机停止运转。如果主机仍然没有停止,限速器就会提升安全钳使之夹紧道轨,强制电梯轿厢停滞在轨道上,另外在一定速度内如果直接撞击到缓冲器上,轿厢也会停下来。轿厢不管通过哪种方式停下来,都不会对人造成很大的冲击。在狭窄闷热的电梯里,许多乘客还担心受困后会窒息而死,而被困电梯到底会不会闷死人呢?新的电梯国家标准有严格的规定,要达到通风的效率,才能够投放市场。 P69

### 媒体关注与评论

书评那就带上本书放飞心情去旅游吧，旅游中的健康问题会迎刃而解。书中的旅游保健知识，会使您在旅游前做好健康准备，在旅游中轻松、健康而富有情趣，更会使您旅游归来后神清气爽！

## 精彩短评

1、内容丰富书，虽然小本~不过内容都很实在

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](http://www.tushu000.com)