

旅途自我保健



[旅途自我保健_下载链接1](#)

著者:曹冬珍

出版者:上海中医药大学出版社

出版时间:1996-11

装帧:平装

isbn:9787810102803

作者介绍:

目录: 目 录

旅游与季节

四季旅游巧着装

春季旅游，着装宜暖

盛夏旅游，着装宜凉

秋季旅游，注意防寒

冬季旅游，注意防冻

青年人谨防牛仔裤病

女青年穿尼龙内裤不合适

旅游穿鞋有讲究

外出者系围巾的艺术

怎样合理选择袜子

旅游戴帽的学问

晴天旅游宜戴墨镜

旅游就餐有讲究

旅途中的一日三餐

如何注意旅途中的饮食卫生

夏秋季旅行谨防肠道传染病

旅游饮酒要适当

饮酒过量要当心

饮酒并不能催眠

旅行途中话吸烟

车内吸烟，祸及他人

饮酒加吸烟，害处大无边

旅途中茶的妙用

盛夏旅游勿贪冷饮

旅途须防劣质饮料

喝汽水为什么感觉凉爽

饱餐后不宜喝汽水

饮料不能代替白开水

饮水的学问

不要用茶水吃药

盛夏旅游的营养佳品——冰激凌

吃柿子的学问

贪食荔枝有碍健康

吃菠萝为什么要用盐水浸泡

旅途多吃水果有益健康

吃蟹的学问

选择什么样的旅馆比较合适

水土不服怎么办

看电视的卫生

床和枕头对睡眠的影响

室内通风与保健

洗澡可以解除疲劳

怎样防止打鼾

住旅馆怎样预防皮肤病

露天睡觉不利健康

电风扇的利弊

使用空调器应注意的事项

夏天应睡午觉

旅途气功养生法

长期出差者要注意体育锻炼
旅游要注意脚的保健
坐汽车应注意哪些
哪些人不宜爬山
坐车不要迷恋游戏机
晕车晕船的防治
哪些人不宜坐飞机
老、幼、孕妇乘飞机要注意什么
什么叫“晕机病”
如何防治晕机病
合家旅游，谨防意外
旅途简易保健操
怎样预防旅行疲劳症
旅游中常见不适的防治
夏季旅行皮肤的保护
老年人旅游应量力而行
野外游玩谨防蛇咬伤
毒虫蜇伤的处理
冬季出游须防冻疮
如何判断冻伤的轻重
冻伤的简易治疗
烫伤烧伤的急救
旅途中常见的皮肤病
皮肤划痕症的防治
夏季郊游要防松毛虫病
令人讨厌的疥疮
夏季应预防生痱子
应当防范的外科皮肤病——疖痈
旅行者需防注射部位感染
日光浴与日光性皮炎
脚癣及其防治
旅途中脚甲沟炎的防治
塑料鞋与皮肤病
旅途中常见急症的应急处理
旅途中头部外伤的急救
旅途中腹部外伤的处理
致命的外伤性脾破裂
旅途谨防“胃穿孔”
旅途中发生急性胆囊炎、胆囊结石症怎么办
友人聚会切莫贪食
应警惕旅途中的急性阑尾炎
早期轻型粘连性肠梗阻的自我治疗
婴幼儿常见外科性腹痛的辨别
老年人腹痛应警惕乙状结肠扭转
青壮年饱餐后当心肠扭转
游玩须防骑跨式尿道损伤
旅途中排尿困难的应急处理
旅途中的肾绞痛
旅途中嵌顿性包茎的防治
旅途中如何防止痔疮发作
外伤出血的应急处理
游乐园中须防颈伤
落枕的自我治疗
孩子无故哭闹应警惕牵拉肘

旅途中皮肤外伤的简便处理
不可轻视四肢关节扭伤
骨折的急救
旅途中多发的口腔溃疡
冬令需防口角炎
急性睑结膜炎的防治
意外眼外伤的紧急处理
如何清除眼内异物
怎样预防航空性中耳炎
怎样预防急性中耳炎
如何去除耳内异物
鼻腔异物的处理
鼻出血的自我处理
牙痛的应急止痛法
气管异物的应急处理与预防
异物卡喉的应急处理
下颌关节脱臼的防治
游泳者四忌
游泳跳水当心受伤
游泳时抽筋的自我解救
游泳时意外事故的自救措施
怎样救护溺水者
溺水者的心肺复苏
怎样进行口对口人工呼吸
旅途中应警惕自发性气胸
旅行中常见的肛门疾患——肛门裂
新婚旅行谨防蜜月性膀胱炎
旅途中的经期卫生
发生在旅途中的痛经
治疗痛经有便方
育龄女性发生在旅行期间的“突发性腹痛”
旅游结婚期间不宜怀孕
孕期外出要谨慎
旅途中如何防治外阴瘙痒
旅途中如何识别与防治滴虫性阴道炎和霉菌性阴道炎
旅途中发生流产与早产怎么办
冠心病病人旅行须知
老人旅行防卒中
旅途中大出血的处理
旅途失眠怎么办
夏日旅游要当心中暑
打喷嚏是感冒的信号
发烧怎么办
食物中毒的防治
便秘的简易疗法
切不可见呕止呕
腹痛不可乱用止痛药
眼睛皮肤发黄是怎么回事
HBsAg阳性是什么意思
咳嗽与吸烟
糖尿病人出外须知
腋臭带来的烦恼
有胃病的人不要暴饮暴食
急性菌痢的防治

哮喘患者旅行须知
冬春季儿童旅行须防呼吸道传染病
旅途常用的西药有哪些？如何选用
旅途常用的中成药有哪些？如何选用
· · · · · (收起)

[旅途自我保健_下载链接1](#)

标签

评论

[旅途自我保健_下载链接1](#)

书评

[旅途自我保健_下载链接1](#)