

<<高原旅游健康必读>>

图书基本信息

书名：<<高原旅游健康必读>>

13位ISBN编号：9787506754149

10位ISBN编号：7506754142

出版时间：2013-1

出版时间：中国医药科技出版社

作者：许存和

页数：72

字数：60000

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>

## <<高原旅游健康必读>>

### 内容概要

许存和主编的《高原旅游健康必读》深入浅出、通俗易懂，以小故事、小贴士、温馨提示等多种形式，从科普的角度，立足于实用性和可操作性，较全面地叙述了高原的特点、对人体的影响、高原反应及急、慢性高原病的预防等内容。

## <<高原旅游健康必读>>

### 书籍目录

#### 第一章 认识高原

- 一、何谓高原
- 二、我国的四大高原
- 三、高原自然环境的特征

#### 第二章 高原环境与人体健康

- 一、高原缺氧对人体的影响
- 二、高原寒冷对人体的影响
- 三、高原强紫外线对人体的影响
- 四、高原气候干燥对人体的影响

#### 第三章 适度高原有益于人体健康

- 一、提高人体的低氧耐力
- 二、短期高原运动促进健康
- 三、高原气候可治疗一些疾病

#### 第四章 高原旅游常识

- 一、进入高原前的准备
- 二、旅途中的注意事项
- 三、交通工具的选择
- 四、在高原的防护措施
- 五、哪些人不宜进入高原

#### 第五章 高原适应的方法

- 一、何谓高原习服与适应
- 二、如何适应高原

#### 第六章 高原饮食与营养

- 一、高原对人体消化和吸收的影响
- 二、高原对人体营养的特殊需求
- 三、与高原饮食有关的疾病
- 四、怎样在高原科学饮食

#### 第七章 高原与睡眠

- 一、高原对睡眠的影响
- 二、在高原怎样才能睡好觉

#### 第八章 预防高原病

- 一、高原环境下的“亚健康”状态
- 二、高原病的分类
- 三、急性高原病
- 四、慢性高原病
- 五、其他高原疾病

#### 第九章 高原损伤的防治

- 一、高原创伤的救治
- 二、预防高原冻伤

#### 第十章 返回平原的注意事项

- 一、什么是脱适应反应
- 二、脱适应反应的预防和治疗

#### 第十一章 高原地区常见地方病

- 一、何谓地方病
- 二、鼠疫

<<高原旅游健康必读>>

- 三、包虫病
- 四、布鲁菌病
- 五、炭疽
- 六、碘缺乏病
- 七、大骨节病
- 八、地方性氟中毒
- 九、地方性砷中毒

<<高原旅游健康必读>>

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>