

## <<四季养生知识日历手册>>

### 图书基本信息

书名：<<四季养生知识日历手册>>

13位ISBN编号：9787508277738

10位ISBN编号：7508277732

出版时间：2012-11

出版时间：欧阳涛、陈瑞文、彭代莲 金盾出版社 (2012-11出版)

作者：欧阳涛，陈瑞文，彭代莲 编

页数：365

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>

## <<四季养生知识日历手册>>

### 内容概要

《2013四季养生知识日历手册》以每天一页的形式，介绍春、夏、秋、冬四季和24节气的养生保健常识。

每页留有空白，用以记事。

每天查阅时，可获得一项养生知识。

《2013四季养生知识日历手册》实用、方便、科学，适于广大群众保健、记事、阅读、查询。

## <<四季养生知识日历手册>>

### 章节摘录

版权页： 春节出游小贴士健康快乐过新年 2013年春节旅游注意事项有哪些？

**安全篇** 首先，游览要注意人生安全，如自身安全，同伴安全，尤其是小孩和老人要注意防止走丢，比较危险的地段要遵守导游的指导。

有高血压、心脏病者最好不要在人多的地方旅游，尤其是春节黄金周。

其次，外出旅游要小心保管自己的物品，不要与陌生人合住，不要輕易与陌生人结伴而行，防人之心不可无，更不要轻信他人的“甜言蜜语”。

**饮食篇** 旅途中时刻注意饮食卫生，防止“病从口入”。

注意饮水卫生。

旅途饮水以开水和消毒净化过的自来水为最理想，其次是山泉和深井水。

瓜果要洗净或去皮吃。

瓜果除了受农药污染外，在采摘与销售过程中也会受到病菌或寄生虫的污染。

慎重对待每一餐，饥不择食不可取。

高中档的饮食店一般可以放心去吃，大排档可有选择性地吃，摊位或沿街摆卖（推车卖）的不要去吃。

**着装篇** 要及时掌握旅游目的地的天气情况。

如果是到南方温暖之地旅游，要备足轻巧衣物，以免穿得不合时宜。

如果是到冰天雪地的北方旅游，则要准备防寒性好的衣物，从头武装到脚。

尤其是年老体弱者，更要注意做好防寒防冻工作。

羽绒衣是首选；内衣要柔软、吸汗、透气，以利保温、干燥；鞋子要轻便保暖。

另外，如帽子、围巾、口罩、耳套、手套等尽量备齐。

春节出游小贴士健康快乐过新年（续）**健康篇** 旅游前应根据自己的年龄和体力，合理选择旅游的地点和项目。

应随身携带一些常用药和急救药，如感冒药、晕车药、抗过敏药、肠胃药、去痛片等。

节日出门必须预防肠胃感染，病从口入要多洗手。

另外，冬季比较干燥，要注意多喝水，以补充水分减少肠胃不适的几率。

游玩过程中要量力而行，如果出现头晕、乏力、胸闷和心悸等症状，应立刻休息，必要时到医院治疗。

另外，如果到冰雪之地旅行，注意视力保护。

事先可准备一副墨镜。

若已经患上雪盲，旅途中治疗可用鲜奶频繁滴眼，有条件的情况下可用0.3%地卡因眼药水和抗生素眼膏。

**购物篇** 游览时，根据自己的需要，想好后在问价格，以免您与卖家发生不必要的争执，引起不必要的麻烦。

切记；旅游购物时要小心，切忌冲动。

**滑雪时的注意事项** 1.要了解当地的气候情况和近期的天气变化，以防天气突变：选择配套设施完善的雪场。

了解滑雪场的大概情况，设施的分布位置，认清警示标志，有关安全管理规定。

注意索道开放时间，在无人看守时切勿乘坐。

2.注意滑雪时器材和线路的安全性：仔细地检查滑雪板和滑雪杖，包括有无折裂的地方、固定器连接是否牢固、附件是否齐备等。

3.做些装备：出发前学习一些基本的保健知识和自救常识。

小窍门：先煮绿豆，煮烂后再加姜丝和可乐，趁热喝下即可退热治流感。

## <<四季养生知识日历手册>>

### 编辑推荐

《四季养生知识日历手册(2013)》岂是一本台历，而且是守护在您身边的保健医生，它天天提醒您、照顾您在新的一天怎样生活得更健康。

《四季养生知识日历手册(2013)》既是馈赠佳品、也是案头必备的居家宝典，经济实惠、使用方便、经典荟萃、养生须知。

<<四季养生知识日历手册>>

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>