

<<西藏游健康快乐完美手册>>

图书基本信息

书名：<<西藏游健康快乐完美手册>>

13位ISBN编号：9787509114650

10位ISBN编号：7509114659

出版时间：2008-1

出版时间：人民军医出版社

作者：秦惠基

页数：132

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>

<<西藏游健康快乐完美手册>>

内容概要

这是一本由从医50年、享受国务院政府特殊津贴的医学专家编写的科普图书。

本书除了介绍西藏旅游方方面面的知识外，还重点帮助人们解除西藏旅游的最大心结——高原环境对人体健康的影响及应对措施，包括高原反应的对策、眼睛的保护、皮肤的护理等。

一书在手，如同有个医师陪同入藏，让西藏游更加健康、平安、快乐!

<<西藏游健康快乐完美手册>>

书籍目录

一、游西藏的N个理由 (一)神秘的宗教信仰 (二)悠久的历史渊源 (三)美仑美奂的自然风光 (四)感受“天路”沿途美景 (五)质朴无华、热情好客的民风二、何时游西藏三、进藏准备 (一)费用 (二)最基本的装备 (三)必要的装备 (四)边境证 (五)购买保险 (六)熟识西藏的风俗及禁忌四、行在西藏 (一)乘飞机进藏 (二)陆路进藏 (三)西藏的搭车 (四)西藏租车 (五)西藏自驾车 (六)西藏骑自行车 (七)举世无双的“天路”之谜 (八)高原列车有什么特色 (九)“天路”之旅的感受五、住在西藏 (一)青藏线的沿途住宿 (二)拉萨住宿 (三)其他区域的住宿 (四)帐篷、睡袋和防潮垫 (五)洗澡六、吃在西藏 (一)基本原则 (二)藏民饮食.....七、购在西藏 八、游在西藏九、高原反应

<<西藏游健康快乐完美手册>>

章节摘录

一、游西藏的N个理由 (一)神秘的宗教信仰 如果对西藏的宗教没有一丝兴趣,如果对藏传佛教中的红、黄、白、花、黑教以及它们的过去没有一点探索的好奇,那么还是不要去西藏,不要去那个几乎全民信佛的地方。

因为不会理解那些磕长头、转神山,甚至那些施舍的人群。

哪怕曾是一个无神论者,在博大精深的古老宗教面前还是应该持一份虔诚。

.....

<<西藏游健康快乐完美手册>>

编辑推荐

《西藏游健康快乐完美手册》由人民军医出版社出版。

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>