

<<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

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>