

<<农民旅游指南>>

图书基本信息

书名：<<农民旅游指南>>

13位ISBN编号：9787541644979

10位ISBN编号：7541644978

出版时间：2011-6

出版时间：杨春和、杨锐英 云南科技出版社 (2011-06出版)

作者：杨春和，杨锐英

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>

<<农民旅游指南>>

内容概要

农民旅游指南，ISBN：9787541644979，作者：杨春和，杨锐英主编

<<农民旅游指南>>

书籍目录

第一部分出游实用常识 一、如何选择旅游方式 二、跟团旅游知多少 三、签订旅游合同须谨慎 四、旅行健康常识集锦 五、旅行乘坐飞机、火车、轮船、汽车常识 六、旅游购物必杀技 七、旅游维权知多少 八、如何进行半自助游 第二部分国内旅游必去景区景点 第一章东北地区旅游精华景区景点 一、黑龙江省旅游精华景区景点 二、吉林省旅游精华景区景点 三、辽宁省旅游精华景区景点 第二章华北地区旅游精华景区景点 一、北京旅游精华景区景点 二、天津旅游精华景区景点 三、河北省旅游精华景区景点 四、山西省旅游精华景区景点 五、内蒙古旅游精华景区景点 第三章华东地区旅游精华景区景点 一、山东省旅游精华景区景点 二、江苏省旅游精华景区景点 三、上海旅游精华景区景点 四、浙江省旅游精华景区景点 五、安徽省旅游精华景区景点 六、江西省旅游精华景区景点 七、福建省旅游精华景区景点 第四章西北地区旅游精华景区景点 一、陕西省旅游精华景区景点 二、甘肃省旅游精华景区景点 三、宁夏省旅游精华景区景点 四、青海省旅游精华景区景点 五、新疆旅游精华景区景点 第五章中南地区旅游精华景区景点 一、河南省旅游精华景区景点 二、湖北省旅游精华景区景点 三、湖南省旅游精华景区景点 第六章华南地区旅游精华景区景点 一、广东省旅游精华景区景点 二、广西旅游精华景区景点 三、海南省旅游精华景区景点 第七章西南地区旅游精华景区景点 一、重庆旅游精华景区景点 二、四川省旅游精华景区景点 三、贵州省旅游精华景区景点 四、云南省旅游精华景区景点 五、西藏自治区精华景区景点 第三部分港、澳、台旅游必去景区景点 一、香港 二、澳门 三、台湾 附录 国内各省市旅游投诉机构查询 参考文献

章节摘录

版权页：（3）旅途中大小外伤的止血方法 旅途中不幸因外伤而出血，应尽快止血。

止血的方法有很多，小伤口出血，且伤口内又无异物的可采用局部按压法，就是用手帕、纱布等直接盖在伤口上用手压住，把伤肢放在高过心脏的位置，便能很快止血。

或者用手掌稍用力拍打两脚的跟腱，各拍数次，亦能止住小伤口流血。

如果用药物止血，云南白药是首选良药。

如果是四肢较大面积的伤口出现，可采用止血带或手帕、围巾等，用力绑在伤口靠近心脏的一侧，每隔一小时松开几分钟，再绑扎，在止血的过程中，要保持伤肢高于心脏的水平线。

（二）如何应对“水土不服” 旅游常遇“水土不服”，往往令人扫兴。

因此，外游时应该格外注意自己身体的变化，并且采取适当的预防措施。

1.腹泻 外出时，由于地理环境、气候、饮用水硬度以及饮食的变化，很容易因为水土不服而引发腹泻。

腹泻会使人体内水分及电解质流失，可能引起虚脱乏力、抽搐、发烧等并发症，不可掉以轻心。

预防腹泻最有效的方法就是在旅途中多喝一些乳酸类饮料，比如酸奶。

每天坚持饮用1到2支，如果不是发生食物不洁等特殊情况，基本上不太可能腹泻了。

如遇腹泻，患者千万不要滥用抗生素来治疗腹泻，否则会对身体造成更大的伤害。

2.失眠 有些人在旅程中会出现失眠现象。

原因之一是初到新地入睡环境改变、噪音影响、光感和气味变化导致入睡困难；原因之二是过度兴奋、疲劳或者由慢性病引发的不适影响睡眠。

要克服旅游失眠，首先应保持情绪愉快，尽可能保持平时饮食、起居、睡眠等习惯，每到一处新地方应尽快适应当地的气候环境，克服生疏感。

如果条件允许，出行时最好带上一两件日常陪伴自己睡眠的东西，比如抱枕、布娃娃或者放在枕边滴滴答答走个不停的闹钟。

3.晕车晕船 造成晕车晕船的原因，主要在于车船的直线变速运动、颠簸、摆动或旋转时造成部分神经系统非常敏感的人的身体局部功能紊乱，这种情况多见于体质虚弱者，以女性为多。

睡眠不足、饮食不当、精神紧张、某种气味的不良刺激，均可诱发或加重症状。

防治晕车晕船，首先要保证睡眠充足，饮食宜清淡，不要过饥或过饱，不要喝酒，同时要保持良好的精神状态。

晕车晕船时，患者最好平卧休息。

如无条件平卧，可将头靠在椅背上，闭目休息，最好能换坐在近窗的位置上，空气清新有利于缓解、减轻症状；同时，可用清凉油或风油精等涂擦额头部位，或在肚脐上直接贴上伤湿止痛膏。

<<农民旅游指南>>

编辑推荐

《农民旅游指南》由云南科技出版社出版。

<<农民旅游指南>>

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>