<<高原旅游和飞机旅行保健百问>>

图书基本信息

书名:<<高原旅游和飞机旅行保健百问>>

13位ISBN编号:9787810607414

10位ISBN编号:7810607413

出版时间:2007-4

出版时间:上海第二军医大学

作者:白春学

页数:130

字数:66700

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

<<高原旅游和飞机旅行保健百问>>

内容概要

美国思想家爱默生提出"健康是人生第一财富",作为医师的本书作者更深深体会到这句话的深刻含义,并经常在各种场合给健康人和患者提供各种健康忠告。

近年来随着国家经济快速发展,飞机旅行和高原旅游者也越来越多,但是如何预防飞机旅行和高原旅游反应,尚没有引起人们的足够重视。

本书为《高原旅游和飞机旅行保健百问》第二版,第一版出版后短短2个月内,近万册即迅速脱销。 再版图书既吸收了读者在使用过程中提出的意见和建议,也进一步参考了国内外文献,希望能够给读 者提供更多更有价值的参考,更好地服务于旅客。

<<高原旅游和飞机旅行保健百问>>

书籍目录

高原旅游篇 一、概论 1.哪些人想去高原旅游?

- 2. 筹划高原游前,该做哪些准备?
- 3. 高原游如何选择交通工具?
- 4.介绍西藏旅游的网站有哪些?
- 5. 西藏的经典旅游线路有哪些?
- 6.为何要做高原旅游健康体检?
- 7.怎样进行高原旅游健康体检?
- 8. 哪个医院对高原旅游健康体检有经验?
- 9. 高原旅游健康体检与普通体检有何不同?
- 10.哪些人更容易发生高原反应,有没有什么规律?
- 11.哪些疾病患者不适合高原旅游?
- 12. 怎样做好预防高原反应的心理准备?
- 13. 如何做好预防高原反应的衣食住行准备?
- 14. 如何保持高原最佳营养状态?
- 15. 如何保持高原最佳生理状态?
- 16. 高原旅游是否需要备些药物?
- 17. 为什么刚进入青藏高原的前几天要注意多休息?
- 二、高原概念 18.何谓高原?

与平原相比,高原气候有何特点?

- 19. 何谓大气压?
- 20. 国内外著名高原旅游点的海拔高度为多少?
- 21. 高原旅游点的魅力何在?
- 三、高原对人体的影响 22.高原对人体呼吸系统有何影响?
 - 23. 高原对人体心血管系统有何影响?
 - 24. 高原对人体血液系统有何影响?
 - 25. 高原对人体肾脏有何影响?
 - 26. 高原对人体消化系统有何影响?
 - 27. 高原对人体中枢神经系统有何影响?
 - 28. 高原对人体皮肤有何影响?
 - 29. 高原对人的劳动能力有无影响?
 - 30. 高原干燥气候对人体的影响有哪些?
 - 31. 高原寒冷对人体的影响有哪些?
 - 32. 日光辐射对人体的影响有哪些?
 - 33. 紫外线对人体的影响有哪些?
 - 34. 为什么会发生高原睡眠障碍?
 - 35.何谓急性高原反应?
 - 36.何谓慢性高原反应?
 - 37. 何谓"低原反应"?

如何克服?

- 38.世居高原和移居高原者再次进入高原还要适应吗?
- 39. 为何通常高海拔地区的居民双颊发红、皮肤较黑?
- 40.身强力壮的人会不会发生急性高原反应?
- 四、常见高原疾病的防治 41.到达高原后注意的事项有哪些?
 - 42. 在高原旅游过程中发生高原反应该怎么办?
 - 43. 高原上头痛的特点是什么,如何防治?

<<高原旅游和飞机旅行保健百问>>

- 44. 如何克服高原睡眠障碍?
- 45. 怎样预防急性高原病?
- 46. 吸氧能否防止急性高原病的发生?
- 47. 心理紧张能诱发高原反应吗?
- 48. 如何防治急性轻症高原病?
- 49. 如何防治高原肺水肿?
- 50. 高原肺水肿与高原肺炎的区别在哪里?
- 51. 如何防治高原脑水肿?
- 52. 如何防治高原胃肠出血?
- 53. 如何防治高原高血压?
- 54. 如何防治高原低血压?
- 55. 什么是高原心脏病?

如何预防?

56. 高原对眼睛有何影响?

如何防治?

- 57. 鼻子干燥和高原鼻出血如何防治?
- 58. 为什么在青藏高原上易患中耳炎?

如何预防?

59. 进入高原后为什么不能频繁吸氧?

什么叫氧中毒?

- 60. 如何抢救高原昏迷?
- 61. 亚急性高原病有哪些特点?

如何防治?

- 62. 如何防治亚急性小儿高原病?
- 63. 高原上慢性支气管炎有何特点?
- 64. 高原人为何会有肺动脉高压?
- 65. 如何治疗慢性高原反应?
- 五、高原旅游保健常识飞机旅行篇 一、飞机旅行对人体的影响 二、飞机旅行健康问题防治 三 、飞机旅行常识

<<高原旅游和飞机旅行保健百问>>

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