

<<高原保健手册>>

图书基本信息

书名：<<高原保健手册>>

13位ISBN编号：9787117060127

10位ISBN编号：7117060123

出版时间：2004-3

出版时间：人民卫生出版社

作者：卫生部

页数：199

字数：108000

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>

## <<高原保健手册>>

### 内容概要

本书的开篇介绍了我国高原的基本情况以及人文特点，第二部分描述了高原对人体影响及人体适应过程。

在这个章节中，重点围绕氧气来论述人体在高原的反映。

第三部分详细地介绍了进入高原前的准备，包括身体、心理、物资、常用预防要务等，本章节的实用性很强，对初进高原的人有具体的指导作用。

第四部分介绍了在高原生活和工作中需要注意的事项和采取的预防措施，包括衣食住行、野外生存活动、进入高原注意事项和提高适应能力等。

最后重点介绍了高原病的防治。

在这节里主要以急性高原反应为主，介绍的重点是急性高原病的症状和护理要点，以便使患者早期发现症状，及早采取防治措施。

另外也介绍了部分慢性高原病的情况，对没有医学背景的读者也有一定的帮助。

## <<高原保健手册>>

### 书籍目录

了解高原 走进高原 一、青藏高原 二、新疆高原（又称新藏高原） 三、云贵高原 四、黄土高原 五、内蒙古高原  
高原自然环境对人体健康的影响 一、高原与平原气候环境有何特点 二、高原对人体影响及人体适应过程  
进入高原前的卫生准备 一、身体准备 二、知识准备 三、心理准备 四、物资准备  
高原生活与工作 一、端正心态 二、防寒 三、防疲劳 四、预防高原紫外线辐射 五、怎样克服高原睡眠障碍  
六、高原食物和营养 七、烟、酒、茶 八、食物中毒 九、提高人体对高原低氧环境的适应能力 十、野外工作卫生  
十一、进驻高原途中的高原病及其防治 一、人为什么会得高原病 二、急性轻症高原病 三、高原肺水肿  
四、高原脑水肿 五、高原高血压 六、高原高血压 七、高原低血压 八、高原指甲凹陷症 九、高原紫外线角结膜炎（雪盲） 十、高原鼻出血附：关于慢性高原病

<<高原保健手册>>

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>