

<<假日旅游健康指南>>

图书基本信息

书名：<<假日旅游健康指南>>

13位ISBN编号：9787801945891

10位ISBN编号：7801945891

出版时间：2005-4

出版时间：范晓清 人民军医出版社 (2005-04出版)

作者：范晓清

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>

## <<假日旅游健康指南>>

### 内容概要

本书分三部分介绍“健康旅游”所需的知识和技能，包括办手续与买保险、住宿与交通、涉外礼仪与习俗、安全常识、急救护理、求生技能、旅游保健、常见病防治等内容。

本书可以帮你做好旅游前庞杂的准备工作，也可以帮你解决旅游中遇到的突发事件。

本书内容丰富，实用，通俗易懂，适合准备出门旅游者阅读参考。

## 书籍目录

第一章 手续与保险 选择旅行社应注意什么 为什么要买旅行保险 旅行保险的种类有哪些 哪些物品不在旅游保险的范畴 如何进行旅游保险的索赔 旅行社违约时如何投诉 与旅行社签订合同一定要仔细 与旅行社相关的费用有哪些 如何少花钱又玩得好 野外旅游前应准备哪些物品 外出旅游不要忘记带证件 如何办理护照和出入境申请表 什么是签证以及如何办理 出境游需要办理哪些证件和手续 如何办理和使用旅行支票 旅游购物时易犯的错误的错误 被导游带着“强迫”购物怎么办 旅游时如何看好自己的财物

第二章 住宿与交通 旅游住宿时如何交付房费 如何避免住“黑店” 入住境外饭店小常识 最好预订车票或机票 如何确定车票的有效期 购买机票和航空人身意外保险 如何购买船票和乘船 自驾车旅游前的检查工作 自驾车旅游前应对路况有所了解 根据驾驶经验决定是否驾车出游 骑车旅行选好车是关键 骑车旅行注意合理分配体力 骑车旅行注意穿合适的服装

第三章 涉外礼仪与习俗 境外游需要注意的礼节有哪些 在国外旅游时如何付小费 各国民间礼节简介 各国常用手语有哪些 各国花卉语意的象征意义 颜色在各国象征意义 数字在各国象征意义 境外游用餐时应注意的礼节 涉外着装礼节简介 出国旅游礼节禁忌 在国外使用花卉的习俗禁忌 各国习俗礼仪禁忌 各国新年礼俗介绍 世界三大宗教节日简介

第四章 安全知识 面对险情如何处置 应当关心旅游地的天气情况 懂得一些观云识天气的知识 到景点后应买一份导游图 旅游乘车时如何注意安全 旅游乘机时应该注意的安全事项 骑车旅游时应注意安全 森林旅游慎防迷路 山地旅游慎防泥石流 登山旅游慎防滚石伤人 登山旅游时的几点禁忌 不要贸然进入山中的洞穴 冬季雪地旅游的注意事项 如何进行河中漂流 旅游遇水时的注意事项 风险较高的特色旅游——沙漠行 野外游玩时一定要“出门带干粮” 野外游玩不可忘记时间概念 如何选择野外露营地 选择野外露营地的几个要点 野外取火小常识 在山林中旅行切记防火 私自外出旅游是不可取的

第五章 急救护理 什么是旅游意外的急救护理 发生旅游意外时不要惊慌 旅游意外急救的处置要点 如何搬运伤病者 遇到车祸怎么办 意外跌倒时的处置方法 意外受伤时要及时处理伤口 异物卡喉的处置 外伤出血的紧急救治 什么叫“旅游医学” 什么叫旅游医学 旅游医学都包含哪些内容 骨折的紧急处置 发生烧烫伤的处置要点 冻伤的处置护理原则 雷电击伤的急救原则 溺水的紧急救治 毒蛇咬伤的紧急处置 其他毒虫咬伤的处置方法

第六章 求生技能 必须懂得一些野外求生知识 什么是国际呼救信号 在野外如何辨别方向 在海上如何确定陆地方向 船只遇险海上求生的要点 落水后如何自救 如何在野外获取食物 如何在野外获取饮用水 常见的可食用野果有哪些 常见的可食用野菜有哪些

第七章 健康准备 什么叫“旅游医” 旅游时易患的疾病有哪些 出境游可供选择的疫苗 环境因素也属于旅游医学范畴 出游前应先去医院检查身体 外出旅游前的身体准备 根据健康情况决定旅游项目 应该懂得一些医药小常识 外出旅游带些常用药品是必需的 旅游时应自备哪些小药品

第八章 旅游保健 如何减少因时差引起的倦怠 如何缓解乘飞机造成的腿部不适 防治晕车晕船的小验方 飞机下降时为什么会耳痛 旅游时要带够必备的衣服 外出旅游更应注意休息 外出旅游如何背包有讲究 外出旅行忌穿高跟鞋 外出旅游时选择什么样的鞋袜 外出旅游时如何掌握行走技巧 什么叫旅行性腿脚水肿 如何防治徒步行走造成的脚泡 如何预防游泳时耳朵进水 手杖在登山时的作用 夏日旅游应注意防晒 夏日旅游慎防“空调病” 合理安排日光浴的时间 冬季旅游晒太阳也有讲究 旅途中应特别注意饮食卫生 旅游时更应注意饮食营养 在海滨旅游时不要贪吃海鲜 外出旅游时应经常吃些大蒜 旅游时应注意把握饮水量 不可过于贪食风味小吃 夏天最好不要用塑料袋装食品 不要在小摊贩那儿买食品 不要只顾游玩忘记服药 不要让旅途的劳累影响情绪 带孩子旅游时应注意哪些问题 什么样的准妈妈可以出行 孕妇出行时应注意哪些问题 老年人旅游保健须知 老年人乘坐飞机应注意什么 老年人在旅游时不要逞强 老年人忌单独外出旅游 旅游归来也要注意休息好

第九章 旅游中常见病防治 感冒 发热 流感 咽喉炎 腹泻 胃炎 食物中毒 痢疾 疟疾 痔疮 高血压 心绞痛 冠心病 冠状动脉搭桥术 心肌梗死 糖尿病 泌尿系感染 湿疹 荨麻疹 失眠 神经衰弱 晕动症 邛崃附精品旅游线路介绍 华北旅游线路精选 华东旅游线路精选 华南旅游线路精选 华中旅游线路精选 东北旅游线路精选 西北旅游线路精选 西南旅游线路精选 北疆旅游线路精选 高原旅游线路精选 港澳台旅游线路精选

<<假日旅游健康指南>>

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>