

<<高原卫生防病手册>>

图书基本信息

书名：<<高原卫生防病手册>>

13位ISBN编号：9787801219848

10位ISBN编号：7801219848

出版时间：2008-1

出版时间：军事医科出版社

作者：汪海 主编

页数：126

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>

## <<高原卫生防病手册>>

### 内容概要

为适应高原旅游者的需求，针对旅游者在高原旅游中如何做好卫生防病，做到健康游、快乐游、安全游，由解放军军事医学科学院高原医学专家学者专门撰写了这本小册子。

本书全面、系统、详细介绍了高原自然环境特点及其对人体的影响；赴高原旅游前的必要准备工作及卫生防病知识要点；进入高原后的注意事项；高原特发病——高原病的防治；高原常见病的防治；高原野外生存常识；以及藏族礼教知识等。

作者融40余年高原现场卫生防病工作的经验和防治高原病的研究成果于一体，力求科普性、实用性、可操作性强和通俗易懂。

本书是高原旅游者防病害保安全、开心健康旅游的有益助手。

## <<高原卫生防病手册>>

### 书籍目录

一、高原与人 1. 高原的定义 2. 生活在高原上的人群 3. 高原自然环境的特点 4. 高原自然环境对人体的影响 5. 促进高原习服的因素 6. 判断高原习服的标准 7. 高原低氧对人体健康的作用二、高原旅游前的准备工作 1. 体格检查 2. 排除不宜前去高原旅游者 3. 了解高原旅途卫生防病知识 4. 消除精神紧张和恐惧感 5. 做好物质方面的准备 6. 提前服用提高机体高原低氧耐力的药物 7. 坚持体格锻炼 8. 选择优质服务的旅游团三、进驻高原途中的注意事项 1. 乘火车 2. 乘汽车 3. 乘飞机 4. 步行 5. 其他注意事项四、高原旅游卫生防病要点 1. 到达高原第一天必须充分休息 2. 以“步步高、步步远”的原则安排游程 3. 保证充足的睡眠 4. 多做深呼吸 5. 了解高原旅游出行时的安全要点 6. 高原爬山观景量力而行 7. 防寒、防晒 8. 注意饮食卫生及加强营养 9. 注意饮水卫生 10. 适当饮水饮茶.....五、高原特发病——高原病六、高原旅游常见病七、高原野外生存常识附录1 高原旅游线路图附录2 西藏旅游信息附录3 西藏生活小常识附录4 青藏高原气候特点附录5 高原大气压、氧含量、气分压和动脉血氧饱和度附录6 旅游常用藏、汉语对照

<<高原卫生防病手册>>

编辑推荐

《高原卫生防病手册》由军事医学科学出版社出版。

<<高原卫生防病手册>>

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>