



主编\王 兮 侯安继

副主编\陶 宁

编者\陶 宁 韩定芬



现代人健康系列丛书
——都市人系列

旅游与健身运动



现代人健康系列丛书——都市人系列

旅游与健身运动

主 编 王 兮 侯安继

副主编 陶 宁

编 者 陶 宁 韩定芬

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

旅游与健身运动/陶宁,韩定芬编. —武汉: 武汉大学出版社, 2002. 8

(现代人健康系列丛书/王兮,侯安继主编;陶宁副主编)

ISBN 7-307-03550-2

I. ①旅… II. ①陶… ②韩… III. ①旅游 作用—健康 ②体育运动 作用—健康 ③健美 作用—健康 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 020899 号

责任编辑:李汉保 责任校对:王 建 版式设计:支 箭

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: wdp@whu.edu.cn 网址: www.wdp.

whu.edu.cn)

印刷: 湖北省荆州市今印印务有限公司

开本: 787×960 1/32 印张: 7.875 字数: 116 千字

版次: 2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-307-03550-2/R·68 定价: 16.00 元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题者,请与当地图书销售部门联系调换。

前 言

高速发展的信息时代使我们这个社会已经变得丰富多彩，我们每天都在面临着多种机遇的诱惑，迎接着前所未有的挑战。我们需要不断地汲取知识的营养，以丰富我们的智慧，提高我们的才干，进而开拓我们的事业，这是每个追求成功的现代人的期望。但是，人们常常忽视了一个很重要的问题，即上述一切的前提，是您必须拥有一个健康的身体。失去了健康的根基，理想的大厦必将轰然倒下。从这个角度来说，任何知识都比不上关于您身心健康的知识更加重要，因为您只有掌握了足够的健康知识，您才能懂得怎样去保养身体，怎样使自己保持最佳的状态，以给您美好的生活提供强有力的保证。可是，您对自身疾病的防治知识又掌握了多少呢？

《现代人健康系列丛书》正是基于上述认识而编撰的一套大型医学知识普及型读物，它为广大读者提供了大量有关健康的生活常识和指导疾病防治的医学知识。本套丛书目前包括 20

分册，以后根据需要将更新、完善和扩充。丛书的编者均为奋斗在医学世界前沿和掌握最新医学动态的年轻医学博士和医学硕士等。并且有数位知名的专家教授进行指导，最大可能地保证了丛书的准确性。写作上统一采取问答的形式，简明扼要、深入浅出、通俗易懂。

本套丛书与类似科普读物相比较，最大的特点就是取材新颖，内容很贴近现代生活，特别是现代都市人的生活。其中包括现在一些已经成为社会关注的热点的现代都市人的健康问题，特别是一些关于亚健康状态、过劳死等，现代社会出现的新的职业病如空调病、电脑病、现代富贵病等时见报端的疾病知识的介绍。这些知识和时代的步伐保持一致，具有现时的指导意义。

保持健康，给生命加油！我们认真而艰辛地编撰的这套丛书，如果能对您摆脱身心的疲惫，快乐健康地享受美好的现代生活有所裨益，将是我们莫大的欣慰。当然，由于水平有限以及限于时间，难免会出现疏漏、不足、甚至错误的地方，欢迎读者批评指正，以利于再版时更加完美。

丛书编委会

2002年6月

序

健康，是人类追求的永恒主题，没有健康，人类便失去了生存的价值。快节奏、高效率的工作；紧张、无规律的生活方式；生活环境的恶化和空气污染、水污染、食品污染等等，越来越影响着我们现代人的健康，使机体免疫功能下降，各组织器官功能失调，导致身心俱疲而引发各种各样的现代生活方式病，也被称为现代文明病。

人类把刚刚迈进的 21 世纪，称为健康长寿的世纪，对此人们寄予很多美好的梦想和殷切的期望。要想实现健康长寿的目标，除了依靠生命科学的突破外，同样需要人们在自我保健的观念上有所创新。在医学领域内需要医疗技术的“高”、“精”、“尖”，但更需要踏踏实实地做一些医学知识的宣传和普及工作，切实提高人们的健康知识和自我保健能力。只有当人们自觉采取有益于健康的行为，树立健康的生活方式，防病于未然才能达到健康长寿的

目标。

这套由王今和侯安继教授主编的，由全国优秀出版社武汉大学出版社出版的《现代人健康系列丛书》取材新颖，内容很贴近现代生活尤其是现代都市人生活中有关健康的方方面面。其中包括一些正在成为社会关注热点如“亚健康”、“过劳死”等现代病的防治知识的介绍，这些在市面上的各类医学科普读物中几乎没有涉及。对于大多数读者来说，本套丛书将对于现代人的防病、治病和恢复健康等方面起着积极的指导作用。对于大多数读者来说，本套丛书开卷有益，你可以从中汲取许多维护自身健康、纠治亚健康，预防现代生活中各种常见疾病发生、发展的有益知识和方法，实在是值得一读！

编者

2002年6月

目 录

旅游防病系列

1. 出国旅游如何预防传染病? 3
2. 如何预防“旅馆病”? 5
3. 旅途中如何防止痔疮发作? 7
4. 沐浴温泉有哪些讲究? 8
5. 哪些人不宜泡温泉? 9
6. 水土不服引起腹泻怎么办? 10
7. 西部旅游注意事项 12
8. 旅行时应怎样预防感冒? 13
9. 如何预防“旅游汽车病”? 14
10. 如何预防晕飞机? 15
11. 如何预防经济舱综合征? 16
12. 如何防治热昏厥? 17
13. 暑湿天气防汗斑 18
14. 秋季出游要防哪些病? 19
15. 外出旅游慎防感染血吸虫 20
16. 什么是莱姆病? 21

17. 小心美味综合征	22
18. 冠心病旅行须注意什么?	23
19. 滑雪注意事项	25
20. 滑雪时护肤须知有哪些?	27
21. 夏天游泳注意事项	32
22. 旅游必备药品有哪些?	33
23. 登山旅游的注意事项	34
24. 哪些人不宜爬山?	35
25. 高原反应及其防治	36

旅游治病系列

26. 旅行途中发热怎样处理?	41
27. 旅途中低血糖的应对方法有哪些?	42
28. 怎样急救食物中毒患者?	42
29. 急性菌痢的防治	44
30. 急腹症急救	45
31. 高血压危象的紧急处理	48
32. 牙痛有什么简易止痛法?	49
33. 旅途中大出血的处理	50
34. 旅途中鼻出血怎么办?	51
35. 如何预防和处理脚泡和烂脚?	51
36. 旅游途中几种突发急症的处理	52
37. 狗咬伤怎么办?	54
38. 车 祸 急 救	55

旅游保健系列

39. 旅途中如何注意经期卫生?	59
40. 旅途中如何进补?	59
41. 如何消除旅行中的身心疲劳?	60
42. 怎样保持旅行中的身心健康?	61
43. 旅游中的健身疗法	62
44. 旅游行走中如何善待自己的脚?	63
45. 乘飞机前吃什么好?	65
46. 举家旅游如何安排饮食?	67
47. 骑马应如何着装?	68
48. 如何选用防晒化妆品?	68

野外探险系列

49. 如何装备野外急救包?	73
50. 山地行走注意事项	73
51. 野外爬山要作哪些准备?	75
52. 如何寻找水源?	77
53. 如何烹制您的野外食品?	81
54. 食物中毒的处理	82
55. 如何处理蛇咬伤?	83
56. 野外如何应付蜂蛰?	85
57. 蜈蚣、蝎咬伤	86
58. 溺水的现场抢救	87
59. 中暑的救治	87

60. 骨折的处理	88
61. 冻伤、烫伤处理	89
62. 出血救治	91
63. 如何进行野外急救?	93
64. 怎样拨打“120”急救电话?	95

运动常识

65. 什么是身体训练?	99
66. 常见活动的能量消耗有多少?	99
67. 家务活能够代替运动锻炼吗?	101
68. 运动形式的选择	102
69. 运动的基本步骤是什么?	103
70. 如何选择合适的运动时间及运动量? ...	104
71. 什么叫有氧运动?	105
72. 如何做好运动前的热身?	106
73. 如何消除运动疲劳?	108
74. 运动对性的作用	109
75. 寒冬锻炼五不宜	111
76. 数九寒天话冬泳	112
77. 运动时的皮肤保养	114
78. 什么是良好的体能?	116
79. 跳绳运动注意事项	118
80. 运动与饮食营养	119
81. 运动时喝什么水好?	128
82. 运动前后该怎么吃?	129

运动减肥

83. 运动越剧烈，减肥效果越好吗？ 133
84. 什么样的运动最有利于减肥？ 134
85. 突然中断运动锻炼，肌肉会
“变成”脂肪吗？ 135
86. 每天什么时间进行减肥运动最合适？ ... 136
87. 不同年龄阶段的朋友减肥运动处方 138
88. 为什么冬季更需要减肥？ 144
89. 如何更有效地运动减肥？ 145
90. 最有效的减肥运动 147
91. 街舞与减肥的关系 147
92. 办公室白领男性如何避免发胖？ 150

病人运动

93. 肾虚应做什么运动？ 155
94. 运动对糖尿病患者有什么好处？ 156
95. 糖尿病患者具体怎么运动比较适宜？ ... 156
96. 糖尿病患者如何预防运动中低血糖？ ... 157
97. 老年糖尿病患者参加体育锻炼时
应注意些什么问题？ 158
98. 老年朋友进行体育锻炼应遵循的原则 ... 159
99. 怀孕了能继续运动吗？ 164
100. 青春期女性在经期可以参加
运动吗？ 166

101. 什么人不适合运动锻炼?	167
------------------	-----

健身常识

102. 如何科学健身?	171
103. 如何选择适合自己的健身运动?	172
104. 健美锻炼中如何呼吸?	174
105. 您会在力量训练中呼吸吗?	175
106. 男生如何增强性交肌肉?	177
106. 网络工作者怎样健身?	178
108. 仰卧起坐的正确做法	181
109. 如何健身?	183
110. 健身注意事项	187
111. 健美莫入膳食误区	189
112. 健美锻炼者的饮食与睡眠	190
113. 健美锻炼后如何补充营养?	192

健美

114. 健美训练如登山吗?	197
115. 健美训练后肌肉如何恢复?	199
116. 肩关节损伤如何处理?	202
117. 哪种健身器材适合您?	205
118. 如何选购健身器械?	206
119. 健美锻炼要注意些什么?	208
120. 如何练出一流体格?	210

121. 不同年龄男人如何选择健身方式?	214
122. 锻炼次数越多越好吗?	216
123. 一周练几次好?	217
124. 中断器械健美训练会发胖吗?	219

美 体

125. 含宾是什么?	223
126. 怎样拥有纤细的小腿?	224
127. 让您的臀部翘起来	225
128. 练就美丽臀部曲线的5个动作	226
129. 如何消除“啤酒肚”?	227
130. 青年人应如何使自己变得健美?	229
131. 女性如何拥有迷人的乳沟?	230
132. 如何美化腰部?	233
133. 如何矫治脊柱侧弯?	234
134. 腰肌劳损的康复锻炼	235
135. 如何矫治“驼背”?	236

旅游防病系列



原书空白页

1. 出国旅游如何预防传染病？

旅行者肝炎：在国际上，人们把在外旅游时受到感染所发生的肝炎，特称为“旅行者肝炎”。

肝炎的症状主要表现为：发烧、打冷颤、头痛、体虚、厌食、呕吐、腹痛、尿液可呈浓茶色、脸色苍白、皮肤蜡黄，眼结膜有时也会泛黄等。

肝炎一般分为以下几种：A 型肝炎是通过饮用不洁的水和食物传播的。B 型肝炎通过接触带菌血液或血制品传播。例如，可以通过性交、带菌针头和输血传播。也可以经由皮肤上的小伤口传播。还有诸如修面、纹身等因身体接触到已被污染的器械而被感染的。目前全球大约有 3 亿 B 型肝炎病菌的携带者。C 型肝炎可以引发慢性肝部病症，大多数是由共用针头或输血传染的。D 型肝炎的传播途径也大致相同。但最主要的途径还是共用针头。E 型肝炎通过同类途径传播。

在旅行者肝炎中，最常见的是 A 型病毒性肝炎（甲肝），个别的也可发生 B 型肝炎（乙肝）、戊型肝炎。

旅游者出发前，应充分了解自身的健康状