



遨翔千萬里 ·
健康伴我行！

健康旅遊

醫學

本書為亞太旅遊醫
為因應龐大日益
為讓民衆都能夠
因此精心策劃各
出國旅遊，

身體健康應注意的事項
使您玩得健康愉快。



教師著作
限館內閱覽



TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY LIBRARY

臺北醫學大學圖書館
限館內閱覽

事長
編著

謝瀛華 醫師 簡介



現任

台北醫學大學萬芳區醫學中心副院長
亞太旅遊醫學會理事長
中華民國旅遊醫學會理事會 理事長
臺北醫學大學家庭醫學科 教授級醫師
中華民國老人健康養護協會 理事長
中華民國台北市紅十字會監事會 監事
亞太骨質疏鬆症諮詢中心委員會 主任委員
台灣家庭醫學醫學會第八屆理事長
台灣社區醫學會理事長
台北南峰扶輪社 創社社長
台北泰安醫院榮譽院長

學歷

臺北醫學大學醫學系畢業
英國愛丁堡皇家醫學院老人醫學研究員
美國喬治亞華盛頓大學老人醫學 博士後研究

經歷

台大醫院家庭醫學科專科醫師
長庚醫院家庭醫學科主治醫師
綠杏文化事業基金會執行長
內政部老人安養委員會評審委員
考選部命題委員
衛生署中央健保局審查委員

ISBN 978-986-82735-3-5

定價/250元

健康旅遊

醫學新知

目錄

一、旅行前瞻前顧後

06 出遊必備保健品、照顧自己健康遊

二、乘風而飛——停看聽

08 飛行症候群

14 日夜紊亂、時差預防

16 經濟艙症候群、多動避危險

18 不宜搭機七族群

三、旅途常見的醫療保健問題

20 九大旅遊症候群

24 親子保健三部曲

26 當心旅遊咖啡症

27 注意賞雪低溫症

28 輾轉難眠小撇步

29 旅遊腸躁症

31 悠遊波濤暈動症

32 一夜情Say No

36 當心蜜月膀胱炎

37 旅遊感冒自療法

39 旅遊者腹瀉「拉」不停

46 旅行用藥原則

四、銀髮族舒適遊

50 銀髮族旅遊市場興起、醫療保健是關鍵

57 七大慢性病

61 心臟病患者懷著「心事」遊世界

63 氣喘病旅遊需知、避免異地喘不停

五、傳染性疾病・預防接種和環境變化

68 異國伴手禮、預防傳染症

75 各地流行病情不一、預防注射先做準備

79 環境優美暗藏危機、旅遊者當心傷害多

六、國際醫療與觀光醫療新趨勢

84 觀光醫療，亞洲No.1

91 國際旅遊醫療、美容整形大行其道

94 器官移植手術之旅、開發中國家暗藏危機

96 泰國變性、男女變變變

七、溫泉、SPA水療

102 溫泉SPA醫療效果、洗去一身負擔和壓力

111 SPA水療法的應用

【附錄】台灣熱門旅遊景點簡介

