

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

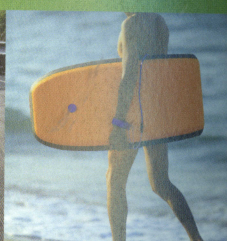
32 一夜情Say No

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





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，美容整型大行其道
- 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多元療法的應用

【附錄】台灣熱門旅遊景點簡介