



随着气温骤降,一夜入冬,泡温泉放松身心,成为大众逐渐提上日程的出行计划。但温泉是否人人可泡?答案显然是否定的。读读吧,专家的剖析可护航您的温泉之旅。

书芝

高血压、心脏病、糖尿病患者不宜泡 太疲劳、吃太饱、喝太多也不能泡

泡温泉 这些常识要知道

泡汤前 要知道六类人五情况均不宜

泡温泉在我国自古有之,无论是帝王将相还是中医都对其有过不少赞誉,这种说法古典诗词可以佐证。不过,在公共卫生专业博士陈祖辉看来,温泉虽有百利,却也并非人人皆宜。

高血压、心脏病、妇科病患者、孕妇、皮肤过敏者都不宜泡温泉。而需要特别提醒的是,糖尿病患者不宜长时间泡洗热水澡、蒸桑拿浴和泡温泉,因为水温过高可能致使胰岛素吸收加快,机体能量消耗增加,心脏负担加重,较易出现意外。

陈祖辉说,即使是身体健康的人,在一些特定的阶段也不应泡温泉。如人在非常疲劳的状态下就不要泡温泉,包括经常熬夜或者是长途旅游刚回来,特别是出国有较大时差的;还有身体抵抗力较差、生理周期前后的女性;吃得很饱和喝了很多酒的时候,暂时也不要泡温泉。最近精神状态不好,长时间失眠的人,也建议不要泡温泉。此外,年轻的男性,如果是打算要孩子的,不要泡温泉。因为温泉水通常很高温,会影响精子的活性和发育。

泡汤时 年纪大适合泡泡单纯泉

而适宜泡温泉的人,也还需慎重选择适宜的温泉。

业内人士介绍,根据水质划分,温泉一般分为中性碳酸泉、碱性碳酸氢钠泉、盐泉和硫磺泉四种。碳酸泉对防治心脏病、高血压、动脉硬化等有一定效果,但是不宜患有肾脏病及肠胃不好的人群;硫磺泉

对慢性皮肤病有缓解作用;盐泉对手脚冰冷、贫血及过敏性支气管炎等有改善作用;碳酸氢钠泉对皮肤有滋润、漂白及软化角质层作用;而单纯泉就比较缓和,无色无味,能够促进血液循环,对中风、神经痛等有一定舒缓功效,适合年纪稍大的人泡。

入水后 循序渐进到高温

专家提醒,泡温泉时,可以先缓缓地深呼吸数次,帮助你抛开生活与工作的烦恼,完全放松身体,之后尽量闭上双眼,以平和的心情享受观汤带来的温暖和舒适。

入水时应从水温较温和的水池开始,进入温泉池,要循序渐进,以便让身体慢慢适应。事先将身体弄湿:手伸进泉中30~40厘米的深度试温,再舀泉水淋在腿、臂及躯干上。进池时,应先站起来泡双腿,接

下来慢慢泡身体下半部(心脏以下),待适应后,再让身体上半部(心脏及以上)完全泡进池中。

在烫身的池水中每次浸泡时间不宜超过10分钟,要及时让身体上胸露出水面或离水歇息;可以与较温和的池水交替浸泡或身体及时露出水面歇息后再浸泡。当出现出汗、口干、胸闷等不适感时,不妨调换低温泉浸泡或上水静养,或适量饮水即可缓解。

旅游快递

焦作首家温泉开业 观云台山水 享锦绣温泉

12月7日上午,位于焦作市修武县的锦绣云台温泉山庄正式开业。温泉山庄占地280亩,设温泉养生、欧式别墅、生态餐饮、商务会议、农业观光等五大板块,每个板块可以独立运营,同时可以根据游客需求,提供多种组合方式。其中锦绣云台温泉有大小汤池160个,是焦作第一家、中原最大的室内热带雨林温泉。其温泉水系云台山系1300米以下深层优质温泉水,为中国温泉行业罕见碱性水质,水质晶莹,有新陈代谢、增强

体质的功效。

据悉,该温泉山庄位于云台山七贤镇,是目前焦作旅游行业档次最高、服务最好、综合性最强、最受旅行社团队喜爱的温泉景区。它的开业,不仅提高了云台山景区的游客接待能力,更拉长了焦作旅游产业链条,填补了豫北地区温泉的空白。

开业当天,2012环球城市旅游形象大使冠军赛中西部总决赛也在此举行。比赛为期两天,比赛结果于12月8日揭晓。

记者 刘书芝



家门口的滑雪天堂 滑雪是一种生活态度!
一小时直达快乐巅峰

高山滑雪场 本周末开滑啦!



唯一高速直达郑州滑雪场 市内各大旅行社均可报名

咨询电话: 0371-5379 7727、155 1756 0777 官方网址: www.ski0371.com
景区地址: 登封市嵩山卢崖瀑布景区内 自驾线路: 郑少洛高速→登封东→高山滑雪场



河南百事通旅游有限公司
许可证号: L-HEN01203

本页出境产品受重庆海外旅业(旅行社)集团有限公司委托代理 许可证号: L-CQ-GJ00001



2006-2012 旅游百事通周年年终庆
6TH ANNIVERSARY

"双12"

惊喜大放送 三弹齐发

一元秒杀

买一赠一

特惠专区

焦作锦绣云台温泉门票、荥阳桃花峪滑雪门票、越南下龙湾丽星邮轮船票——限时1元秒杀

桂林、华东、北京——两人同行,一人免单

海口、厦门、北京、昆大丽、华东、桂林、港澳、泰新马、巴厘岛、普吉岛、韩国——裸奔价



河南电商网站二维码

登录河南旅游百事通电商网站抢购

www.517best.com

活动时间: 12月12日仅此一天