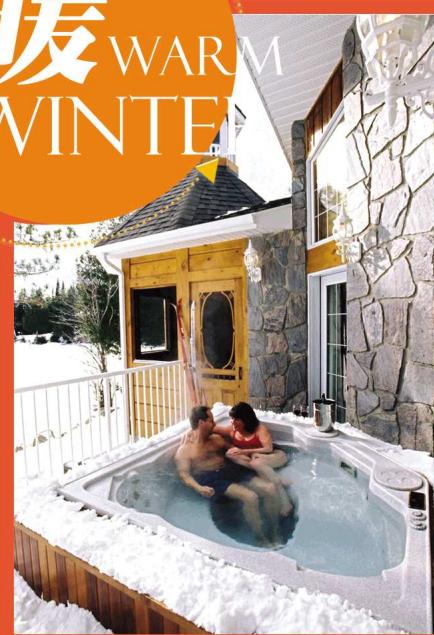


暖 WARM
WINTER

到了寒冷的季节,最需要加倍温暖我们的身体,不论是足部、四肢,都有取暖的好办法,赶快来暖一下吧!

不惧寒冬
暖身法宝

□小霞

脚凉一族 足疗帮忙

关键词一:足浴盆

足疗盆最大的好处就是使用方便,可以在家里自己足疗,只需要放上水插上电,然后舒舒服服地小憩半小时左右,不仅按摩脚部,缓解了一天的疲劳,还可以通过对脚部神经的按摩,刺激全身,让身体微微发汗。

●提示:一般超市、网上都可以买到,价格在300元上下,还是要买正规商家生产的足浴盆,以免发生意外。

关键词二:足部护理

就是在美容院或是保健机构做的足疗,相比较足疗盆是麻烦了些,但专业足疗师的按摩更有针对性,长期做甚至可以改善身体的一些亚健康状态。另外,美容院在秋冬季还推出汗蒸足疗,更加适合容易脚凉的女性朋友。

●提示:一般的足疗馆一次30元上下,美容院价格略高。

温泉汗蒸 温暖舒适

关键词一:韩式汗蒸

韩式汗蒸就是那种和韩剧场景一样的洗浴中心,非常适合秋冬季节,尤其适合怕冷的女性朋友,不仅可以达到驱寒的效果,而且可以约上三五好友,边汗蒸边打扑克娱乐一下,特别惬意。

●提示:一般韩式汗蒸房设施很齐全,洗发水、沐浴露、甚至洗面奶、护肤品都一应俱全,只需要带换洗衣服就可以,蒸完会感觉周身轻松。做完如果还不过瘾,去品尝一下韩式的美食或尝试一下韩式美容都是不错的选择。

关键词二:泡温泉

泡温泉具有水疗及热敷的效果,非常适合在寒冷季节驱除严寒,对于长期患失眠、焦虑或抑郁等身心症状患者,泡温泉具有放松筋骨、促进血液循环等效果。

●提示:每次泡的时间不宜过长,一般45分钟-60分钟就可以,但高血压、心脏病患者,在规定服药的前提下,每一次以不超过20分钟为限。另外,要及时补充水分,价格在100-300元之间。

温灸护肤 保健暖身

关键词一:温灸

温灸是中国古老的疗法之一,它使用艾绒或其他药物放置体表的腧穴或疼痛处烧灼、温熨。借灸火的温和热力及药物作用通过经络的传导,以温通经脉、调和气血,达到防病保健、养生美容的功效。

●提示:温灸可以自行在家里做,也可以去美容院做,但一般不建议在家中做,以免烫伤皮肤,美容院的温灸疗程,做完可以充分地感受到温灸的保健功效。

关键词二:“温暖牌”护肤产品

目前,在各大商场的很多护手霜产品专柜上,出现了一张新面孔—暖手霜,就是涂抹手部1至3分钟即能让冰冷的双手升温,让手部有温暖感。不仅有暖手霜,与之相对应的暖足霜、温热面膜,在护肤的同时,让人们更好地温暖过冬。

●提示:这些有创意的新鲜护肤产品很得人心,尤其受到喜欢追求新奇的年轻人的喜爱,买的时候还是要选择大众熟知的品牌。

○旅游资讯

“旅游百事通”
在鲁致力品牌建设

重庆海外旅业集团旗下品牌“旅游百事通”已在重庆、贵州、四川、江苏、湖北、湖南、浙江、河南形成了规模化经营,“旅游百事通”即将正式入驻山东济南,将把旅游超市开到山东省每一个地市,为山东人民的出游提供一份详尽的出游地图。

与传统旅行社不同,旅游百事通只代理专业供应商的产品。每个加盟店都是一家小型的旅游超市——只负责销售产品(收客),由总公司的供应商统一负责生产和总公司统一售后服务。

“就像超市一样,供应商把货品摆放在超市里,由消费者按自己的喜好挑选产品。”重庆海外旅业

集团常务副总张力先生向记者介绍:“众多旅游产品供应商提供的旅游产品都将在旅游百事通的门店内展示,价位从几十元到几万元不等。顾客看中了哪条线路,就可以直接在门店内报名。由于是全国联网,旅游超市的电脑内存储备了大量的旅游信息,消费者可以在门店里像逛超市一样,挑选自己所喜欢的任何旅游线路。”届时,旅游超市的选址将会扎根社区,“让更多的人选一条心仪的旅游路线,就像在家门口买菜一样方便。”

旅游百事通将与山东业界同行精诚携手,通力合作,互相学习交流先进经验,共同促进旅游服务水平和管理水平的提高。(宗和)

“东平湖景区”杯
山东导游技能大赛落幕

10月26日,由山东省旅游局主办,山东旅游职业学院、《旅游世界》杂志社、东平湖风景名胜区管理委员会及东平县旅游局等单位协办,“东平湖景区杯·第二届山东省导游技能电视大赛暨2010年全国导游大赛选拔赛”决赛圆满落下帷幕。

本次大赛分初赛、复赛、决赛三个阶段。10月19日—20日,从各市选拔上来的52名普通话选手,在风景秀丽的东平湖畔进行了复赛的激烈角逐。最后选出了12位普通话选手进入决赛,8位英语选手初赛后直接晋级决赛。

经过激烈角逐,最终吴珍等3名选手脱颖而出,获得了一等奖。李宝等5名选手获得了二等奖,三等奖由刘婷婷等10名选手获得。此外,还产生了三个单项奖。比赛结束后,省旅游局将从全省决赛获奖选手中选拔5名优秀选手参加12月在西安举办的2010年全国导游大赛。(伊冉)

山东旅行社
推出大型客户回馈之旅

秋风送爽,丹桂飘香,10月30日“感觉农业科技的魅力”山东旅行社大型客户回馈之旅将在莱芜雪野举行,来自济南的200多位市民朋友将受邀参加活动。

在莱芜雪野生态旅游区,济南的客人们将参观游览集旅游观光、科技推广于一体的现代农业科技示范园,在雪野航空科技体育公园探访雪野与国际航空体育节的故事,环雪野湖观光、登文昌阁览景。举办方山东旅行社方面表示,免费邀请客户赴莱芜雪野,体验生态之旅,感受科技魅力,旨在答谢客户朋友长期以来的支持和信赖。

今年是山旅成立25周年,山东旅行社取得的点滴成绩离不开广大客户的支持和信赖。在做好企业确保服务品质基础上,山旅把抓质量、保安全、树品牌作为长期战略任务,从不断提高服务品质、线路品位和员工品德入手,切实维护游客利益。

(王义芳)

广汽 HONDA 广汽部件

与孔子同游
游必有方

星海音乐厅 夜游珠江 越秀公园 天河飘绢 中山纪念堂 广本增工厂

广汽 HONDA 感受乐趣

广汽 HONDA 感受乐趣

广汽 HONDA 感受乐趣

汽车探索之旅

齐鲁孔子文化国际旅行社首次联合国际品牌广汽本田汽车有限公司,第一次推出体验学习式旅游,参观中国乃至世界都具有影响力绿色工厂,了解汽车如何通过冲压、焊接、涂装、总装、整车检测等工艺一步一步制造出来,学习国际品牌的管理与经营理念。并邀请您参加亚运会主办城市广州2日游,与购物天堂香港2日游,感受亚运之城羊城广州与购物天堂奢华香港的魅力与激情。

报名电话:0531-88523030、88522525、89737777

惊喜:在广本新源店买广本车将赠送本旅游

