

寒冬寻梦 温泉边

自古以来，温泉就备受人们的喜爱，《长恨歌》中的杨贵妃就因在华清池中“温泉水滑洗凝脂”而引起人们无尽的遐想。温泉水含有丰富的微量元素，对人体有特殊的治疗效果，如今，人们对健康养生更加重视，对泡温泉更是情有独钟，“泡汤”成了一种时尚的生活方式，光是想想就很美。

在这个季节泡温泉，闲情更多了一些，因为阳光的暧昧，因为泉水的温暖，褪去日渐臃肿的衣物将自己浸泡在泉水之中，全身的毛孔

仿佛都被热气熏开，那种舒畅通透的感觉绝对是一种无与伦比的享受。山东省内以及周边地区拥有十分丰富的温泉旅游资源，您不妨随我们的脚步，去感受泉水的温热，在淡淡的矿物质味道和袅袅的轻雾中沉淀心绪，缓解一身的疲惫。这样的诱惑你是否抵挡得了呢？赶紧行动起来吧，让温泉带你一探这个冬季的秘密，相信那一池源远流长的温暖、那洗涤身心的舒适、那逃离尘世的享受都会让你爱上它——泡温泉。

(本刊记者 许超)

温馨提醒

泡温泉的时间不宜过长

泡的时间能多长要看水的温度。34℃~36℃是微温浴，对中枢神经有抑制作用，能平缓情绪；37℃~38℃是温浴，能缓解血管痉挛、促进血液循环、消除皮肤紧张；39℃~42℃是高温浴，能改善血液循环、增进新陈代谢。泡温泉的时间以每次10~20分钟为宜，若是34℃~36℃的微温浴时间可稍长些，高温浴就绝对不宜超长。

不同人有不同的泡法

温泉的花样很多，确实，不同的泡浴方式也会影响其功效。瀑布浴可活络筋骨、减轻酸痛，而坐浴可消除疲劳。冷热泉交替的方式可加速放松全身。故常有人在温泉和冷水之间轮换交替。

但是，泡热水之后再泡冷水这种做法对于

动脉硬化或血管瘤的人群是绝对禁止的，尤其温度相差太多的话，不宜在短时间内相继浸泡。这种做法对于体质虚弱者更容易造成感冒。由于在热水浸泡的过程中血管扩张，毛孔舒张，容易造成寒邪乘虚入里。此外，还有一点值得提醒的是，此方法易引起人体血管的骤然扩张或收缩，患有高血压病、冠心病等心脑血管疾病者慎用。

酒后入浴易头晕

到温泉度假村旅游，有的人喝完酒后再泡温泉，这样并不合适。因为温泉的温热作用会使得心跳加速，血压升高，心脏负荷过重，站立时大脑的血液较少，喝酒过多易引起头晕，发生摔倒的意外。饱食后也存在这个问题。温泉的热度会刺激血液不断往皮肤表面集中，抑制人体的消化吸收功能、抑制食欲中枢。所以，建议大家饭前30分钟和饭后一小时最好别泡温泉。



沂水东方瑞海国际温泉度假村

国家AAAA级景区
山东旅游十佳休闲度假胜地

江北第一大室内温泉

山水养生
动感体验

豪华标准间

中餐厅

茶艺室

★现已开通温泉直通车各大旅行社均可报名★

咨询电话: 0531-88808881 13583120302 景区服务电话: 0539-2209222 地址: 沂水县城长安路与新南环路交汇处 自驾游路线: 济青南线-沂水诸葛出口-东方瑞海温泉