温泉行 感受冬日温暖

驴行周末 NO·1

专刊见习记者 夏超

烟台周边的特色温泉游将是这个冬天不错的选择。厌烦了城市的喧闹,不如寻觅一处风景绝佳、特色鲜明的温泉,游之、泡之,在短暂的旅行中享受属于冬日的温暖。在双休日、节假日呼朋唤友或举家出行去泡温泉。泉水纯属天然自涌温泉,观之清澈透明,浴之润滑舒畅,富含多种有益人体的微量元素和矿物质,素有"泡好汤,到名汤"之说。您心动了吗?下面记者就为大家推荐烟台周边温泉全攻略。

推荐一:栖霞艾山温泉

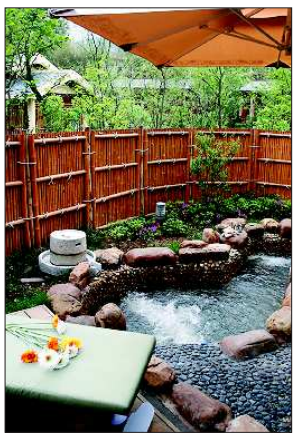
费用预算:88元/人
路线:烟台出发沿沈海高速在栖霞松山口(450号口)下,沿路标行即达。
特色泡汤:鱼疗、足疗、泡泡浴
疗效:温泉对美容、美肤有特别的疗效,对神经痛、风湿、关节炎、肥胖、心脑、心脑血管病等具有良好的辅助疗养效
推荐项目:红葡萄酒浴、浴石板浴、六福汤
当地美食:水吧、烤吧、韩国料理部。
推荐理由:不仅是身体舒展在最传统的中药泡浴中,连心也润泽在古老的养生文化里。
记者点评:泡温泉之余,记者建议您去牟氏庄园品赏一下建筑文化的博大精深。庄园坐落于栖霞市城北古镇都村,有"中国民间小故宫"之称,庄园建筑鳞次栉比,富有特色、色彩斑斓的"虎皮墙",用形状各异、色泽不同的河卵石垒砌而成,"制钱莲花图"、"莲生贵子"等图案,精美绝伦,让人叹为观止。
推荐指数:☆☆☆☆

推荐二:威海天沐温泉

费用预算:158元/人
路线:沿青威高速到文登收费站转309国道经初张路即到天沐温泉。
特色泡汤:芦荟池、咖啡池、酒池、菊花池、玫瑰池等等不一而足。
推荐项目:电子脉冲浴、冷水气泡浴、超音波喷射浴
当地美食:五星级宾馆式餐饮,足够给力。
推荐理由:天沐温泉以"真山真水、森林养生"为特色,优美的景色,各种豪华的配套设施,让您享受五星级的度假体验。
记者点评:极为罕见的海水温泉,对人体的理疗作用更大些。更多见所未见的新式泡法是否也吸引着您呢?同时可以与森林共呼吸,与温泉共嬉戏。
推荐指数:☆☆☆☆☆

推荐三:文登汤泊温泉

路线:自烟台—威海高速公路北海收费站下,转初张公路行车25分钟左右,抵初张公路与青岛--威海高速公路交汇处后前行20米左右,左转上S202省道威海方向直行4分钟左右即到。一路耗时大约2小时10分钟。
费用预算:158元/人
特色泡汤:百花汤、百草汤、当归汤、人参汤
疗效:具有促进新陈代谢、改善心脑血管功能、调节内分泌、提高机体免疫力、祛病、保健等功能,并对肥胖症、通风、皮肤病有显著的疗效,被温泉专家誉为"温泉中的极品"。
推荐项目:织女池、蟠桃池、太子池
当地美食:加盟中华老字号全聚德。餐饮聘请韩国料理、鲁菜、川菜、粤菜等菜系。
记者点评:天然温泉水和矿泉水直接接入客房。山水的激情与温泉的舒心,让您一次拥有,让假期过得舒畅而意犹未尽。
推荐指数:☆☆☆☆



推荐四:青岛新空间温泉

线路:308国道-烟青一级路-岙兰路立交桥-温泉镇。
费用预算:98元/人
特色泡汤:鱼疗池
推荐项目:静心潭、爱心潭、暖心潭
当地美食:结合崂山特有的农家宴特色。
记者点评:是目前青岛市规模最大的温泉泡池群,结合农家小院的特色真是别有滋味呢。
推荐指数:☆☆☆☆

链接:

当归汤:养颜美容、补血活血。
芦荟汤:养颜美容、清热解毒。
玫瑰香薰汤:理气和血、舒肝解郁、降脂减肥。
人参汤:大补元气、固脱生津。
安神灵芝汤:益肾气、益精气、坚筋骨、利关节。
银杏汤:降低血压、胆固醇、防止动脉硬化。
陈皮汤:理气健脾、燥湿化痰。
五加皮汤:补中益精、活血利尿等功效。
薄荷汤:疏风散热、清头明目、透疹毒的功效。
何首乌汤:补血、强身、延年增寿、乌黑须发。
夏枯草汤:防肝火旺、脑晕、高血压、增强身体免疫力。

选择温泉养生八大理由

1、在热气缭绕的温泉中,舒心活络,放松身心,让烫烫的温泉水将一年的烦闷劳累全部浸掉泡走。

2、刺激皮肤,养颜美容,在40摄氏度温泉中浸泡20分钟,顿时两颊飞红,肌肤润滑。

3、"懒鬼"的体育锻炼方式就是泡温泉,尤其是冷热泉交替浸泡,high身high心high神经,浸泡半小时,等于长跑两公里,是最叹又最懒的体育锻炼!

4、泡温泉不愧为减肥的最佳捷径,热水能去油腻,温泉当然能去掉身体的脂肪,不用猛灌减肥药、不用节食、不用大动手术抽脂去油。

5、温泉池一般池窄人不少,人与人之间近距离接触交流,"万事好商量",沟通容易,即使天大的难题也"水到渠成"容易解决。

6、治疗失眠的天堂,凡泡温泉者,皆2小时内进入梦乡,鼾声如雷。

7、四时天气,造就泡温泉的奇特感觉:雨中温泉,冷水淋脸,热泉烫身,可以浸得更加长久一些;艳阳温泉,水中泛光溢影,融融暖意灌全身;雪地温泉,伴杯清酒,人生也不过如此啊!

8、泡温泉别忘了欣赏四周如画风景,温泉池一般建在山野乡间,远处山峦叠绿,近处庄稼随风摇曳,牧牛信步田间……人在画中,人在泉中!

驴友集中营——我们结伴去流浪

你可以穿越东南亚;可以漫步欧洲,可以走遍世界,可以穿越地球,只要你愿意。在烟台这样一个充满活力的地方,什么都可以。这是驴友集中营,这有新鲜的去处,有你志同道合的朋友,想去野外撒欢吗?快来参加驴友集中营。本集中营本着让广大的大驴、小驴、老驴、少驴聚到一起交流见闻,组织聚会,共赏自然,释放青春的初衷,建立专属于烟台的驴友集中营,让烟台的驴友有个温暖的家。

本集中营讨论游山玩水的经验和心得体会;自发组织出游、聚会;当然少不了讨论各地吃喝特色;还有大家在旅途中的嗜好,以及旅行体验、经验、心得、心情、情感等。

放弃都市中的繁杂,以一种平和、放松的感觉去度过几天奇迹般的旅行,一同去分享旅行带给我们美好感受,让我们出发吧。畅游驴友招募令现在开使。我们的旅程即将启程!

驴友QQ群:18532525

哪些人群不宜泡"汤"

1、皮肤过敏者不宜泡温泉。
2、孕妇及手术过后者不宜泡温泉。
3、糖尿病患者不宜长时间泡洗热水澡、蒸桑拿浴和泡温泉,因为水温过高可让患者注射的胰岛素吸收加快,而且长时间身体过热使机体能量消耗增加,心脏负担加重,很容易出现意外。建议糖尿病患者在洗澡时时间不能超过20分钟,水温不要超过40摄氏度,以免出现意外。
4、容易失眠的人,不要长时间浸泡。
5、凡有心脏病、高血压或身体不适者,不宜泡温泉,除非经医生允许。

泡"汤"小贴士

1.一定记得泡前把身上的金属饰品摘下来,不然首饰会被硫化成黑色。
2.切忌空腹或太饱时入浴,泡时应多喝水。
3.选择适应自身的高、中、低温度的温泉池,一般从低温到高温,每次15—20分钟即可。
4.温泉不宜长时间浸泡,否则会有胸闷、口渴、头晕等现象。

温泉微语录:

◆泡温泉是懒人的运动,医学实验证明:泡汤半小时等于慢跑2.5公里。

◆泡温泉能润肤养颜,镇静肌肤,补充天然保护膜,使肌肤光滑、柔润。

◆泡温泉能健康减肥、纤体瘦身、促进血液循环、软化皮下脂肪,使之易于分解并排除多余水分,有助于燃烧体内热量。

◆泡温泉能祛病健体,养生益寿,疏经活血、激发元气、改善人体亚健康状态。

◆"浸"就是在不同温室的池中反复浸泡,能承受高温度的游客在摄氏40度的温泉池中浸泡,感觉特别刺激,皮肤好象有千万支细针进行针灸治疗。

◆"淋"是在温泉花洒前由头至脚全身喷淋,或者用木桶盛起温泉水多次淋。

◆"泳"就是在温泉泳场中畅游,热力按摩加上游泳锻炼,肯定是一项较高强度的体育运动。