

洗去“亚健康” 温泉是首选

随着工作、生活节奏的加快及竞争日趋激烈,处于“亚健康”状态的都市白领越来越多。进行户外活动、适当锻炼、养生保健成了这一群体应对“亚健康”的主要方式,而“温泉养生”也成了不少都市白领的首选。

有关研究表明,造成“亚健康”的因素主要有以下几种:面对日趋激烈的竞争,人们用心、用脑过度,身体主要器官长期处于非正常负荷状态,随着年龄的增长表现出精力不足、体力不支、适应能力降低。另外,在人体生物周期中的低潮时期,即使健康人,也会处于“亚健康”状态。

医师认为,应对“亚健康”身心调整最重要:要养成良好的生活习惯,学会放松自己,劳逸结合;平时注意锻炼身体,多参加体育活动;适当参加户外活动,当然,“温泉养生”也是非常不错的选择。

天然温泉水中含有丰富的矿物质和微量元素,泡温泉不仅能鼓动真气、舒筋活络、流畅气血,使人心神宁静,而且可以减轻身体疲劳感、缓解精神压力,对人体健康十分有益。

但值得注意的是,温泉并非人人适合泡。泡温泉应注意以下事项:肚子饿时不要马上泡温泉;身体十分劳累时也不要泡温泉,否则会越泡越累;睡眠不足时,如果泡很热的温泉的话,可能还会发生休克或脑部缺血;刚吃饱饭或喝完酒也不宜泡温泉,否则会引起消化不良,甚至发生脑溢血。

还有温泉水太热时不宜泡时间太长,一般在20分钟左右即可,最好不要超过30分钟。如果浸泡时感觉

不适,应立即停止浸泡。

还有几类人群是不能泡温泉的:营养不良或大病初愈者;病情尚未得到稳定控制的糖尿病、肝病、肠胃病、高血压、心脏病、血管病变患者;严重湿疹、皮肤病及皮肤溃烂有伤者。女性经期或前后几天以及孕初期和孕末,都不宜泡温泉。

(专刊记者 王鲁娜)



温馨提醒>>>

泡完温泉别立即桑拿

泡完温泉后,水中的矿物质和负离子刚被身体吸收,如果马上蒸桑拿,有益的矿物质容易随汗液排出,还可能出现晕倒等危险情况。

泡前皮肤不宜使劲搓

泡温泉前如果使劲儿搓皮肤,可能将皮脂膜搓掉,含有矿物质的温泉水就会刺激皮肤。此外,在温泉池里,脸上的毛孔会产生大量自由基,因此最好在浸泡温泉时敷上面膜或用冷毛巾轻轻抹脸。

泡温泉后别立即开车

泡温泉相当于中等强度的运动,在身心得到全面放松的同时,人的灵敏度和注意力也会有所下降。因此,泡温泉后一定要休息两个小时方可开车。

另外,浸泡后也不宜马上进行按摩,否则,血液会再次加速循环,使心脏压力增加,可能会导致身体缺血或暂时性休克。

情定奇缘搬新家啦 专业团队塑造秋日最美新娘

秋季是收获的季节,不单单有金灿灿的果实,还有华丽的爱情。在这个爱情盛开的季节,收获爱情的俊男靓女们,往往选择在这个季节拍摄婚纱照,享受着收获的喜悦。

日前,记者在临沂情定奇缘婚纱摄影店了解到,位于解放路与通达路交汇处的老店即将搬新家了。新店将继续秉承情定奇缘体贴入微的优良品质,集时尚婚纱摄影、私人国际品牌礼服订购、VIP尊贵馆以及专业时尚孕妈咪照为一体,无论在化妆造型、礼服、实景等方面都体现了情定奇缘尽善尽美的风格,温馨、时尚,典雅的个性化服务,将带给新人们星级的享受。

拥有专业的技术团队研发流行趋势

作为一家国际婚纱摄影机构,情定奇缘拥有一支专业的造型、化妆、拍摄的技术团队。据情定奇缘的副总经理娟子介绍,店里拥有专业APD研发中心,定期研发各个时期的婚纱流行拍摄趋势,“并且不定期的研发新主题,满足了新人们不同的个性需要。”

朵诗薇丹礼服馆拥有多款国际品牌礼服

成为美丽的新娘,最重要的是拥有一件自己满意的婚纱,婚纱代表了女人对爱情、生活、时尚的态度和梦想。即将开业的情定奇缘新店,专门打造了朵诗薇丹礼服馆,“这里不仅有蔡美月系列、法国兰斐系列、品纱系列等国际品牌婚纱,还有专业的礼服老师教您如何搭配婚纱配饰,让新人们不出家门就可以享受到国际化的大牌婚纱。”娟子说。

多种实景可享受到异国风情

实景的选取在婚纱照室内景的拍摄上尤其重要,而新店不惜重金将整个五楼打造成专业的实景房,“庄严的教堂、时尚的欧式长廊、浪漫的花园洋房、古典的中国宫廷、韩式立体实景棚……均可以在这里实现,让新人们在一个空间里享受到各国的浪漫风情。”说起店里的立体实景房,娟子向记者娓娓道来,并且为了省去新人们爬楼梯的劳累,新店里特意安装了电梯,“既能节省新人们的时间,也让来拍照的新人们享受着这上上下下的轻松和愉悦。”

专业的孕妈咪拍照受青睐

近年来,越来越多的孕妈咪开始加入到拍“大肚妈咪照”的行列。作为临沂最专业的孕妈咪拍摄机构,情定奇缘一直以来引领着临沂时尚妈咪拍摄的潮流,受到越来越多孕妈咪的青睐。“店里从上海专门订购了多款孕妇拍摄服装,并且定期对服装消毒。同时,拥有温馨的暖色调拍摄背景,拍摄的镁光灯不会对孕妇造成辐射,也不会危害孕妇的健康。”娟子介绍。

(专刊记者 王咏梅)

(中外合资)大健康体检中心

诚聘

(中外合资)大健康科技健康管理有限公司因业务需要及临沂地区健康事业,现诚聘各界英才:

团队	职位名称	人数	岗位要求	待遇
营销团队	营销总监	2名	具有较强的市场开拓能力、客户沟通能力和团队管理能力。	年薪15万元以上
	团队主管	5名	具有较强的市场开拓能力、团队管理能力,责任心强。	年薪10万元以上
	客户经理	10名	具备一定人脉资源,独立工作能力强。	年薪6万元以上
	电话营销员	8名	具备良好电话沟通技巧,普通话流利。	年薪3万元以上

所有聘用人员,正式录用后享受五险待遇,应聘邮箱: 251520847@qq.com

地址: 商城路(临西二路)与洵然路(金五路)交汇处(巧克力郡小区沿街楼) 乘车路线: K4, K5, K19, K20, 61, 65, 67, 69 路车在锦绣蓝山下西200米路北 联系人: 杨小姐 电话: 7757177

开业促销活动: 原价951元体检 优惠价: 199元 活动时间: 9月30日止

还有多少“真相”您不知道? ——上城国际入驻企业160家创临沂写字楼之最

近期,上城国际写字楼珍藏版带租约销售房源推出,销售情况异常火热。在国家住宅调控日益收紧的今天,具有很高升值潜力的成熟写字楼成为广大投资客户的投资热点,也成为CPI居高不下的今天实现资金保值增值的最佳选择。

据悉,上城国际写字楼因着它的核心地段优势以及优越的办公环境与配套,赢得了众多实力型名企总部的纷纷进驻,当前,写字楼已经入驻企业160余家,整体入驻率达到85%,其中包括中国电信、中国银行、中国人寿财险、三星电子4家世界500强企业,从而成为临沂运营最成熟的高端纯商务写字楼。

处于“一河六片”的中心位置,上城国际以27层的近百米高度成为临沂的城市商务代言和首席金融中心,其专业的高端定位、生态型的办公理念和内外兼修的成熟配套,都为入驻企业享受国际一流的商务办公提供了全面保障,在这里汇聚着160余家世界级金融巨擘与临沂最具盛名的企业总部,上城国际已经走出纯粹办公空间的范畴,而更多的则是一种高端商务形象的代言、生态化情景办公的诠释与国际前沿办公模式的展现。

(本记)

观唐温泉

国家AAAA级旅游景区 华东首席精品温泉

都市白领健康行系列活动

●温泉·高尔夫体验之旅 9月4日(周日)

●温泉·瑜伽养生之旅 9月11日(周日)

●温泉·网球健康之旅 9月18日(周日)

●温泉·拓展培训之旅 9月25日(周日)

198元/位 报名热线0539-8707599/255

诚聘: 营销经理、培训主管、收银、前台接待、门童、餐饮/客房服务员、培训员 电话: 0539-8701619 联系人: 公经理

山东观唐温泉(国际)度假村 山东·临沂·汤头 0539-8018888 www.sdgtwq.com