

“食补”“药补”不如“汤补”

金秋十月，一起泡“汤”吧！

都说秋季是滋补的好时节，除了“食补”、“药补”之外，充满各种矿物质和微量元素的温泉自然成为最天然的“汤补”。秋季来临，季节交替，机体免疫力下降，从秋季开始泡温泉，不仅对身体有好处，对放松心情也有好处。

据临沂观唐温泉相关负责人介绍，秋天人容易疲惫困乏，是泡温泉的大好时机。温泉热浴不仅可使肌肉、关节松弛，消除疲劳，还可扩张血管，

促进血液循环，加速人体新陈代谢。此外，大多数温泉中都含有丰富的化学物质，对人体有一定的帮助。比如，温泉中的碳酸钙对改善体质、恢复体力有相当的作用；而温泉所含丰富的钙、钾、氡等成分对调整心脑血管疾病，治疗糖尿病、痛风、神经痛、关节炎等均有一定效果；含钠元素的碳酸水有漂白软化肌肤的效果。女人常泡温泉美容的效果胜过任何名牌化妆品。

临沂观唐温泉度假村环境清幽，古树拥抱，鸟语花香，使人有如入世外桃源之感，近年来泡温泉已成为旅游者休闲、调节身心的好去处。观唐温泉延续了流传千年的“汤”

文化和“大唐盛世”文化，在这里，人们称温泉为“汤”，称泡温泉为“下汤”，更将泡温泉的客人尊称为“汤客”。

温泉，是一种大自然恩赐给人类的宝贵资源。泡温泉，又是一种极好的回归自然的享受。浸泡在那琼浆玉液、清澈见底的温泉中，加上软布或海绵轻轻擦洗，等于美妙的全身，真乃细雨润春柳，和风新抚蕾。临沂观唐温泉相关负责人建议，泡温泉时，应该尽量合上双目以冥想的心情，缓缓地深呼吸数次，才能真正达到释放身心压力。

观唐温泉位于山东省临沂市的千年温泉古镇——汤头，风景秀美的沂河东岸。观

唐温泉按照国家AAAA级旅游景区的标准规划，由“江北第一、全国领先”的大型露天温泉公园，按五星级标准建的温泉大酒店，现代中式风格的温泉度假住宅，国际会议中心四部分组成。

近年来，观唐已发展成集温泉旅游、休闲度假、餐饮住宿、会议服务、拓展培训于一体的综合性、一站式五星级旅游度假区，能够满足大中小各种团体的消费需求。抓住这两方面，就基本覆盖了温泉旅游的目标人群，再加上正确的引导和行业的自律，温泉旅游定会成为旅游行业一个新的闪光点 and 利润增长点。

(专刊记者 王鲁娜)

秋季泡温泉的注意事项

1. 如果坐了很久的车或是走了很远的路，非常累了，不可以马上去泡温泉，不然会越泡越累。

2. 肚子饿的时候，不可以马上泡温泉，因为空着肚子泡温泉很容易会有头晕，想要吐及疲倦的情形。

3. 睡眠不足或是熬夜，如果突然泡温度很高的温泉，可能会发生休克或是脑部缺血。

4. 心情很兴奋或是很生气，心跳变快的时候，也不适合泡温泉。

5. 刚吃饱饭或是喝完酒，不可以马上去泡温泉，不然会有消化不良及脑溢血的情形。

6. 营养不良或是生病刚好，身体很差时，千万不可以去泡温泉。

7. 有心脏病、高血压及有动脉硬化的

人，要泡温泉之前，要先慢慢地用温泉擦身体，再泡温泉，不可以一下子就去泡温泉，才不会影响血管的收缩。

8. 有癌症、白血病的人，不适合泡温泉，因为容易刺激新陈代谢，使身体很快变衰弱。

9. 如果有得到急性感冒、急性疾病及传染病的人，最好不要去泡温泉。

10. 女生生理期来时或前后，怀孕的初期和末期，最好暂时不能泡温泉。

11. 如果在泡温泉的时候，感觉身体不舒服时，就应该离开，不可以继续的在泡温泉。

12. 泡温泉的时间，要用温泉的温度来看，太热时不可以泡太久。

(专刊记者 王鲁娜)

组版:王鲁娜 编辑:郭冬梅



为了你，这温泉流淌了千年 国家AAAA级旅游景区

观唐温泉·金秋汤暖

赏千年古汤·品养生大餐·住五星客房
近百个温泉泡池+大型水上乐园+国标泳池+免费鱼疗+香薰屋+休息大厅+儿童滑梯+免费水果、点心……

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、培训师 电话: 0539-8701619 联系人: 公经理

山东·临沂·汤头 www.sdgtwq.com 0539-8018888

于核心处助发展

——紫荆城，“新外滩”核心60万平米海派生活城

10月12日，“紫荆之约”临沂“新外滩”片区及紫荆城项目推介会于华盛江泉大酒店隆重举行，相关领导、嘉宾、客户及临沂各大媒体参与了本次活动，现场格调高雅，气氛热烈。此次活动的成功举办标志着临沂“新外滩”片区、紫荆城项目正式亮相、启动。

城市建设新规划的发

布、政府的支持与导向、宜居的环境、便捷的交通、丰富的景观资源赋予了“新外滩”片区巨大的发展潜力，实力开发商的进驻更为该片区的发展注入一剂强心剂，紫荆城、荣盛·锦绣外滩就是其中的典型代表。

紫荆城项目位于沂河北大桥东桥头堡，处“新外滩”核心位置，项目预计投

资25亿元，规划建筑面积约60万平米，是涵盖滨河时尚商业街、高档酒店式公寓、公寓式办公、多层电梯花园洋房、联排别墅、滨河景观高层等多种物业类型的大型城市综合体。项目南侧三和东街、沂河北大桥一线连接北城新区与河东区，西有临沂市政府、东为河东区政府，是城市名副其实的行

政主轴。

随着城市“北上东进”的逐步推进，相关市政配套的逐步完善，作为临沂半壁江山的河东必将在“新外滩”片区的带动下乘势起航，紫荆城也必将成为临沂房产市场上的一颗璀璨的明星。

(专刊记者 王鲁娜)



紫荆城项目总体规划示意



河东滨河片区夜景效果示意