

深秋泡汤,惬意养生

山东温泉大盘点,泡得山东好温泉

秋季泡汤历来都是秋季旅游的潮流之一,不仅能养身润燥,更是感受自然、享受生活的不二选择。在这深秋时节,光是想想暖意千的温泉浴,就会让人觉得舒适惬意。有资料表明,泡温泉不仅可使肌肉、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。

相关链接

泡温泉十大注意事项

温泉是一种特殊的自然资源,常浸泡不仅有益身体健康,并且有医疗保健、美容养颜等多重功效。如果这些您早就知道,那您是否了解浸泡时的一些常识及注意事项呢?相信看过以下内容,您就可以向“温泉专家”靠拢了。

◇下汤之前,请先阅读并遵守各温泉管理单位的规定,如不着衣物、不在水中擦拭身体、不可使用肥皂等,这样规定,主要是为防范破坏温泉水质。接着,请先淋浴,将身体洗净后才可进入池中浸泡,这是礼貌,也是公德。

◇不是每一种温泉都适合浸泡,过烫、过酸的泉不要泡,温度以30-45度较适当。进入温泉池中,除了不要搓洗身体外,也不要池中运动或踢打,正确的做法,是静静躺在温泉池中,享受温泉渗入身上的感觉。

◇温泉浸泡时间视个人需要及泉温而定,但一般而言,单次不宜超过15分钟,且每日应以三回为限。有个说法是这样的:一、二次是洗澡,三、四次叫享受,五、六次可养生。另有个泡温泉的公式:每天二、三回,每回三、五次,每次三、五分钟,这些都是参考值,但重点皆在提醒大家:切不可为泡得越久或洗越多次就会越有效,这可不是正确的观念。

◇尽量避免饭前或饭后立即浸泡温泉,饭后应该至少间隔1小时较恰当。

◇长途跋涉后不宜马上洗温泉,最好先稍作休息,等体力恢复后再入温泉池内浸泡。

◇易失眠者以微温的温泉为宜,最好能稍微躺着浸泡,若感到头痛、恶心、心悸时则不宜再浸泡。

◇通常自温泉池起来后不必再用清水冲洗,但皮肤过敏的人或泉质浓度过高时,最好还是再冲一下,才不致有反效果。

◇为了安全起见,孩童浸泡的水温不宜过高,大人应先行测试。

◇一般温泉浴可反复浸泡,每次为20到30分钟,如果一次浸泡的时间过长,容易出现头晕、全身乏力。当您在泉水中感觉口干、胸闷时,就得上池边歇歇,或喝点饮料补充水分。

◇冲洗时不要用沐浴液,温泉水中含丰富的矿物质,泡过温泉后尽量少用沐浴液,用清水冲身更有利于保持附在皮肤上的矿物质。

烟台温泉之

艾山温泉 磁山温泉公园 三仙山温泉

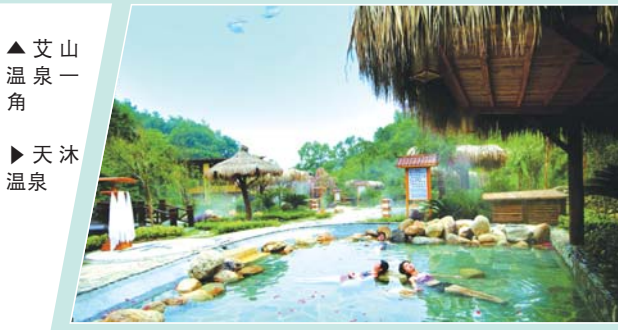
艾山温泉采自地下两千多米,是大气降水渗入地壳断层深处,与地下热岩浆接触后经过几十年的演变、渗透,最终转移到地表形成。温泉含有丰富的氟、偏硅酸、锂等矿物质和锶、铀等微量元素,具有很高的理疗价值,能治疗多种疾病,有“华清第二池”的美誉。

磁山温泉公园,是旅游、避暑、度假、疗养、洗浴、赏雪的绝好去处。磁山四绝:笔架山之雄,天门岩之奇,磁山洞之幽,竹林道之秀“势雄、石奇、文丰、景秀”。



▲艾山温泉一角

▶天沐温泉



威海温泉之

汤泊温泉 天沐温泉

威海汤泊温泉度假村坐落于中国著名的温泉之都——山东文登,温泉源于自然,温泉出水温度高达78℃,水质清新甘美,水体澄明清澈,四时不竭,日最大开采量高达4500余立方米。具有祛病、保健等功能,被温泉专家

誉为“温泉中的极品”。

威海天沐温泉度假村气候宜人,环境优美,秀色可餐,是理想的休闲、度假、娱乐之地。

泡温泉是一件四季皆宜的舒服事,泡温泉能消除疲劳,疗病保健。温泉大盘点,给您温泉好去处。

泰山温泉之

泰山温泉城

泰山温泉城主要建设项目有:山地温泉养生区、室内游泳馆、SPA水疗馆、海浪池、通天瀑布池、洞府鱼疗池等动感温泉区,以及一系列康体休闲娱乐设施,并配有岱岳禅汤、独尊神汤、人参泉、玫瑰泉等60多个功能各异的特色温泉池;另配有中式、日式、南洋式等30余栋汤屋汤院,浸泡在温泉水中,可使人感到温

暖舒适,身心愉悦。通过权威部门检测表明,此温泉水属优质天然高硫高钠的硅氟复合型医疗热矿水,在全国温泉行业实属罕见,极具医疗保健价值。具有加强新陈代谢,改善心脑血管,防止骨质疏松以及帮助消除疲劳的功效;特别对风湿关节炎、挫伤神经痛、腰肌劳损、神经衰弱、肠胃疾病、美容护肤等具有显著疗效。



◀泰山温泉城



◀鸿源御都温泉一角

青岛温泉之

鸿源御都温泉 香根温泉 新空间温泉

青岛鸿源御都温泉度假村地处山东青岛即墨温泉镇中心,中国唯一的海水溴盐温泉,硫含量低,水质清澈,氯化钠含量接近于自然海水,极具保健疗养价值。拥有各类特色温泉泡池,可接待上百人同时享受温泉浴,国际标准的大型多功能景观温泉游泳池,温泉热炕、花瓣浴、牛奶浴、中药浴、冲浪按摩浴、泡泡浴、露天温泉,动感温泉SPA区……青岛新空间温泉度假村座落于青岛即墨市温泉镇,位于温泉

旅游度假区中心腹地。温泉镇低山多丘陵,属温带湿润海洋气候,因有着历史悠久的独特资源——海水温泉而享誉国内,成为人们理疗度假的理想场所。三十余个大小各异的露天、半露天温泉泡池按照人体生理学原理构建而成,让您劳累的身体在这里得到彻底的放松。香根温泉水疗中心恰似一片寂静而祥和的世外桃源,为旅途劳顿的宾客和汤治爱好者提供温泉理疗、缓解疲劳、放松身心的场所。

黄金周各景区现象大集结

故宫人流涌动呈现“人海”景观



2013年国庆黄金周期间,北京故宫游人如织。截至10月2日上午10:30,故宫就已迎来7万多游客。游客高峰如约而至。为缓解端门广场游客拥堵,故宫开放36个售票口,并加派安保加快安检速度。

西湖“井喷”只能看人 游客自嘲成“三明治”

截至10月1日下午3时,西湖风景区就迎来了41.59万人次的游客,比去年同期上升了12.38%。在著名景点断桥上,人多得已经看不见桥面。白堤、苏堤、灵隐等热门景区人员密集,游客惊叹没有插足之地。游客甚至自嘲已经被挤成了“三明治”,能把路走好就不错了,根本没有心情领略西湖的美景。

四川海螺沟道路塌陷 大人获救3岁男童殒命

10月2日,在海螺沟景区老观景台到冰川道路路面突发塌陷,形成直径约2.5米,深约2米的漏沙坑,导致途经此处的彭姓女士和其小孩陈某(3岁)落陷,最终大人

获救,男童殒命。据目击者称,事发地点是冰川舌观景台附近的一条土路,前方没有爬山的阶梯,但也没有禁行的标志,部分游客从这里向下走去冰川,周围并没有管理人员。

四川九寨沟景区滞留事件 4000多名游客滞留

10月2日,四川九寨沟景区迎来客流高峰。当日12时许,在犀牛海公交换乘站出现大量游客滞留。因不满长时间候车,部分游客围堵景区接送车辆,导致上下山通道陷入瘫痪。景区甚至出现武警维持秩序。

《旅游法》第45条明确规定:景区接待旅游者不得超过景区主管部门核定的最大承载量。景区应当公布主管部门核定的最大承载量,

制定和实施旅游者流量控制方案,并可以采取门票预约等方式,对景区接待旅游者的数量进行控制。

专家称景区应公布最大承载量 建立门票预约制度

中国社科院旅游研究中心特约研究员刘思敏表示,每个景区都未对外公布自己的最大承载量,这很难判定它是否违法,旅游者很难依此维权。其次,黄金周期间景区限流或与两方利益相冲突,一方是景区自身,另一方则是仅能在黄金周出游的消费者,如果景区控制流量,在一定程度上也损害了游客的利益。他还建议,各大景区应从平时就建立起门票预约制度,并给予预约门票的游客一些奖励,比如门票价优惠,或优先入园等,逐渐培养游客自觉提前预约门票的习惯。

今日,国庆黄金周已经结束,也是《旅游法》正式颁布的第八天。那么,在本次黄金周中,旅游界有多少大事件发生呢?《旅游法》针对这些有没有做出相应的措施呢?本次,小编针对景区和法律法规方面,盘点本次黄金周全国旅游概况,为广大游客在以后的旅游中提个醒。