

寒季泡汤忙， 温泉集结号

寒潮一拨拨袭来，“蜗居”虽然是秋冬季节的最大主题，但找处温泉放松一下也是许多人周末休闲的第一选择。那么在温泉如此繁多的现在，哪些温泉是百里挑一，遥遥领先呢？本期为您推荐几处著名温泉。



烟台海昌雨岱山温泉

烟台海昌雨岱山温泉是一所以温泉养生为主，集商务、会议、度假、休闲、娱乐于一体的温泉会所。拥有风靡日韩的岩盘风吕，享有温泉“美容师”之美誉的碳酸风吕；充满异国风情的SPA，豪华VIP私属温泉及中餐厅、日韩料理和纯日式榻榻米客房等，功能完善。

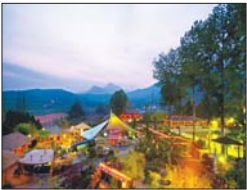
温泉水取自地下1800米，含有丰富的矿物质和人体所需的多种微量元素、锶离子、偏硅酸、钠离子和碳酸氢根等多种元素对解除身体疲劳，缓解风湿痛，改善心血管疾病，调节植物神经紧张及动脉硬化、高血压、慢性关



节炎等症状有一定效果。致力于日本温泉文化的推广和消费理念的引导，秉承“表里如一、真心、诚心”的服务理念，为顾客提供“安全”、“安心”的服务产品；使您身处全海景露天风吕，观海听涛，在都市喧哗中体验和拥抱自然，享受纯正泡“汤”的轻松和惬意。

艾山温泉度假村

艾山温泉国际旅游度假村位于栖霞市松山镇艾山脚下，占地面积2200余亩，毗邻艾山风景区，风光秀丽，景色宜人；艾山温泉作为山东省第一家露天温泉，以丰富的温泉文化和神奇的温泉魅力，加上热情周到的亲情式服务，成为烟台旅游行业的龙头；利用大自然赐予的宝贵温泉资源，开发建成了数十种各具特色、各具功效的露天、半露天温泉。除温泉洗浴这一主导项目外，还建设



了客房、餐饮、会议、KTV包房、桑拿、保健按摩、棋牌、露天烧烤、思奇酒吧、韩国料理、商场、网吧以及网球、篮球、台球、乒乓球、羽毛球等各种球类设施和娱乐项目。

白鹭湖温泉光棍节单身欢乐派对

2013年冬天的寒流即将来临，让我们在温泉的暖意中相识，在以后的人生中相知相伴，共同经历人间的冷暖欢乐。11月10日不再孤单寂寞，白鹭湖温泉与你相约。等爱的你，在对的地方、对的时间，遇到对的人。

诚挚欢迎单身朋友参加白鹭湖温泉度假区举办的单身欢乐派对！

欢乐派对攻略：
温泉沐浴+游泳+浪漫自助餐+杰森健身卡+食间西点品尝+茅台红酒品鉴会+审美时尚造型+交友互动+精彩表演
收费：138元/位
时间：11月10日 PM16:00-20:00
地点：白鹭湖温泉度假区露天温泉区
咨询：18660066046

磁山温泉

磁山历史悠久、地杰人灵，是一座文化底蕴深厚的名山。磁山温泉采自千米岩层之下，水质纯净、水量充沛、水温宜人，是一股天赐神水。名山、名水的完美结合，缔造了烟台市区独一无二的温泉疗养胜地，开辟了滨海一线旅游的新领域。磁山温

泉公园作为全区重点项目，依托磁山丰厚历史文化底蕴和优美自然景观，构筑以温泉为特色，集养生、文化、旅游、会务、度假等功能于一体的公园化园区。其它板块颐生敬老区、仙水生态区、观海别墅区、阴主文化区、风景名胜区等也陆续拉开帷幕。

泡汤需讲门道， 温泉出游小贴士

泡温泉吃什么最好

温泉水呈碱性，所以要配合食用一些滋阴、润皮肤的食物，能起到更好的效果。泡温泉最适合吃鱼、莲子、百合、沙参、玉竹、淮山、枸杞子之类的食物。此外，根茎类的蔬菜也是值得推荐的，如红白萝卜、莴笋、土豆、菠菜等，这些食物既健康，其热量也可以补充因泡温泉而损耗的体力。这些养生食物最好在泡温泉后食用。

抓紧补水美白黄金时间

自古以来温泉是美人汤，要让肌肤美丽效果加倍，可要抓紧这一补水美白的黄金时间，为自己敷敷面膜或体膜。在日本、韩国的温泉或SPA里，还会贴心地为忘了携带面膜的女士们提供一片式的简易面膜。

据相关业内人士介绍，泡温泉的热气能起到毛孔舒张的效果，如果搭配干或湿蒸，更可以让肌肤毛孔加速排毒，起到血液循环加快的作用。一般在浸泡温泉20分钟或做完桑拿的时候，就是肌肤敷面膜的最佳时机。因此建议女士们敷有补水、美白效果的面膜，最好是涂抹式的面膜，比起一片式面膜更能加速渗透舒张的毛孔中，让肌肤喝饱水。如果有条件，还可以在泡温泉的同时做精油按摩、敷体膜等身体护理，让全身肌肤一起美丽起来。

泡完温泉最好洗澡

以往有个误区是泡完温泉不要洗澡，为的是让温泉水里的微量元素继续停留在肌肤上，增进泡温泉的效果。虽然表面上这是可行的，但一旦肌肤上的水分蒸发，微量元素因此浓度增大，反而不利于皮肤吸收。最好泡完温泉间隔在半小时以内洗澡，并擦上身体润肤霜。

一般来说，根据不同的身体状况，泡温泉的时间长短也因人而异。温泉浴可分次反复浸泡，每次为15—20分钟，泡完一段在池边休息一下，喝喝水。如果感觉到口干胸闷，或是发现全身已经通红，而且已经出现心跳加速的征兆，就要停止继续浸泡了。

哪些人不适合泡温泉

“泡温泉也非人人皆宜，患有糖尿病、肝病、高血压、心脏病、血管病变者，在病情得到稳定控制且有人看护的情况下才能进行温泉浴。”有专家强调，患有严重湿疹、皮炎及皮肤有溃烂伤口者泡温泉，不但会污染水质，还会使伤口恶化，所以不适宜泡温泉。营养不良或病后身体极度衰弱者也最好不要泡温泉。患有急性疾病如急性肺炎、中耳炎等，或患有传染性疾病如梅毒、淋病者，以及在怀孕期间或月经期间的妇女不适宜泡温泉。此外，容易失眠的人也不要长时间浸泡温泉。

浅谈旅游与文化

文化学者于丹说过：“文化文化，重点在‘化’，不在文。”既然后重点是“化”，那么如何“化”？怎样“化”？“化”的途径有哪些？这是我们需要思考的问题。其实旅游可以作为文“化”的途径之一。

首先，现有的文化传播形式已不能满足人们日益增长的精神文化需要，而旅游业作为朝阳产业，传播形式活泼多样，容易被人们接受，可以作为文化传播的途径。传统的文化传播途径枯燥单调，是“文”本身出了问题？还是“化”的方式走了弯路？不用说，是方式方法问题，传播的内容“文”是优秀的，传播的方式方法却有待改进。而在文化传播方面旅游具有很大的优势，很多旅游景区景点都是各种教育基地，比如革命纪念馆是红色教育基地，佛寺道观则可以传播佛教道教文化，博物馆、文化馆更是包含了悠久的中华文明。通过旅游参观，访寻先烈路迹，人们既锻炼了身体，获得了身心的愉悦，又增长了见闻，陶冶了情操。对

于学生来说，让他们到博物馆、文化馆、纪念馆获得数教，通过旅游参观达到潜移默化的目的。旅游参观让文化深入浅出，不再晦涩难懂，我想这也是孔夫子当年带着他的学生周游列国讲学的原因之一，夫子在两千多年前就告诉世人，教育可以通过“游学”方式进行。其实，文“化”又何尝不可以通过旅游的方式传播？所以，旅游是文化寻求新的传播途径的突破口之一。

其次，旅游需要文化提升内涵。旅游，通俗地说就是“玩”，但“玩”也是一门学问，把玩的地方选对了，能增长知识见闻，提升个人修养，会玩的人会选择那些有内涵、有教育启发意义的地方玩。随着人们生活水平的提高，越来越多的人走出家门，这就产生了旅游的市场。一开始人们也许只是被秀美的山水风光吸引，这是一种较低层次的旅游。但时代在发展，人们要求一种更高层次的旅游，他们希望通过旅游能够获得更多的认知，希望能在旅



游中了解历史、宗教、文学、科技等，这就是文化旅游。文化就像一个人的灵魂，看不见却举足轻重，没有灵魂的人就是行尸走肉；旅游也一样，没有文化的旅游，山再绿也会变得光秃，水再蓝也不会有一点波澜，没有了文化的山水，山只是山，水也只是水，而中华大地锦绣江山，山水是不缺的，缺的是有文化、有内涵的山水，所以，在旅游行业中，我们要积极发掘特色文化，为旅

游注入发展的灵魂，有了文化，旅游才能hold住。

最后，文化与旅游的结合是一件双赢的事情。文化有其内涵的优势，旅游则客源宽广，但仅有内涵或者客源是不够的，只有把二者有机结合起来，通过文化提升旅游的品味和档次，通过旅游扩大文化传播的途径和方式，这样才能产生巨大的社会效益和经济效益，实现旅游和文化的共同繁荣发展。(综合整理)