

温泉浴,可以舒筋活血,升阳固脱,美容养颜。本期为您推荐的是省内温泉好去处。

初冬温泉,养生之旅

烟台龙泉温泉

地址:烟台市牟平区龙泉镇驻地北部。

景区特色:龙泉温泉位于烟台市牟平区龙泉镇驻地北部,龙泉镇虽小,这里却集中牟平最为华丽的景观。它南有道教圣地—昆嵛山国家森林公园,北有胶东著名温泉—龙泉汤温泉,中间有牟平四大水库之一——昆嵛湖,是旅游的绝佳之地。

龙泉汤温泉开发于明朝,兴盛于清代,历史悠久,清末《牟平县志》中把到龙泉汤温泉洗浴列为“牟平十景”之一,名为“温泉快浴”,清朝诗人王革曾写诗赞曰:“石气松荫雨后凉,飞鸣流水几垂杨,行人浴罢闲相语,可似华清第二汤。”

温馨提示:不需要穿泳衣,男女分浴。

舒适指数:★★★★



烟台磁山温泉公园

地址:烟台开发区长江路西首磁山温泉公园。

景区特色:磁山公园温泉内的各种特色泡池具有不同的养生功效,全面呵护浴客的身心。香薰屋、石板房等特色设施,可满足浴客的不同需求。游泳、桌球、网球等健身项目,与温泉养生

相得益彰。以海派鲁菜为特色的餐饮,选料鲜活,用料考究,一菜一典,营养与文化并重。会馆幽静高雅,商务会客彰显不凡品味,休闲小憩恍如到家的感觉。

温馨提示:需自带泳衣。

舒适指数:★★★★



烟台海昌雨岱山温泉

地址:烟台市莱山区滨海中路45号海昌渔人码头。

景区特色: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、娱乐于一体的大型高端温泉会所。拥有风靡日韩的岩盘風呂、享有温泉“美容

师”之誉的碳酸風呂;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。

温馨提示:不需要穿泳衣,男女分浴。

舒适指数:★★★★★

威海汤泊温泉

地址:文登市经济开发区大连路2号。

景区特色:汤泊温泉出水温度高达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。温泉水富含偏硅酸、碘、锶等多种有益于人体健康的矿物元素,是稀缺的可饮可浴温泉,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”。

温馨提示:需自带泳衣。

舒适指数:★★★★

临沂观唐温泉

地址:临沂市河东区滨河东路与汶泗路交汇处。

景区特色:观唐温泉按照国家AAAA级旅游景区的标准规划,主要由“江北第一、全国领先”的大型露天温泉公园;二是按五星级标准建设温泉大酒店,现代中式风格的温泉度假住宅和国际会议中心四部分组成。占地60余亩的露天温泉公园内,百余

棵成年香樟大树遮天蔽日,儒风古韵、唐风泉韵、绿色沂蒙、名花贵石、异国风情等11大系列,66个不同风格的温泉泡池分布其中。这里,充分挖掘千年古汤头温泉文化、儒家文化,结合博大精深的八百里沂蒙山的民间中医特色,赋予温泉深刻独特的文化内涵。在此基础上,设有大型室内游泳馆,活力SPA、温泉滑梯和溶洞景观区。

按五星级标准设计的观唐温泉大酒店,设有201余间标准房、高级度假型套房,设大、中、小会议室8处,大会议室能容纳500—1000余人会议,中餐厅、西餐厅、各式贵宾包间、多功能宴会大厅一应俱全,能同时满足1000人进餐需求。

温馨提示:需自带泳衣。

舒适指数:★★★★



青岛即墨温泉

地址:即墨城东北25公里处。

景区特色:温泉度假区位于即墨城东北,地处夏庄—灵山卫断裂带上。这里依山傍水,气候宜人,冬无严寒,夏无酷暑,即墨温泉矿泉水储量丰富,面积为六点半平方公里,是全国四大温泉之一,最高温度可达93℃,泉口水温88℃,含有氟、溴、锶等三十多种微量元素,含盐量高,对治疗风湿性关节炎、腰腿痛等骨质性疾病有良好的辅助治疗作用。健康人沐浴,则能收到滋润皮肤,舒筋活络,祛风防病的保健作用。

温泉的神奇疗效早在汉时即为世人所知,“有疾浴兮,温泉泊兮”。从上世纪五十年代起,这里先后建起七处疗养院,其中以被列为青岛市八大旅游度假村之一的温泉旅游度假区规模最大,基础条件最好。

温馨提示:需自带泳衣。

舒适指数:★★★★

冬季泡温泉 注意事项

温泉浴享受极有讲究

泡温泉具有水疗及热敷的效果,尤其对于患骨关节疾病的人,有减少疼痛作用。尽管有好处,但不是人人都适用。对于泡温泉,下面几点尤其需要注意:第一,高血压、心脏病患者,在规则服药的前提下,可以泡温泉,但每一次以不超过20分钟为限。起身时应谨慎缓慢,以防因血管扩张、血压下降导致头昏眼花而跌倒;第二,部分皮肤病患者,不宜泡温泉,民间向来盛传泡温泉有美肤的疗效,但对于患冬季痒、湿疹、异位性皮肤炎等的人,泡在热水中过久,由于加速皮肤水分的蒸发,破坏皮肤保护层,会恶化症状。第三,泡温泉后,人体水分迅速蒸发,要喝水补充。

寒冬泡温泉注意事项

寒冷的冬季,去温泉“泡一泡”是时下很多人的休闲方式,泡温泉应注意什么问题呢?

泡前——选温度,看酸碱。泡温泉前,问问服务人员温泉的泉质、酸碱值是多少,酸度或碱度过高的温泉最好加自来水进行稀释。

泡时——不超时,敷面膜。泡温泉的时间一般为一次20分钟左右,最好不要超过30分钟。在热气袅袅的温泉池里,脸上的毛孔中会产生大量的自由基,而损伤皮肤,最好泡时敷上面膜,或用冷毛巾抹脸。

泡后——2小时后再开车。泡温泉是一种中等强度的运动,在身心得到全面放松的同时,灵敏度和注意力也有所下降,所以,驾车的人泡温泉后一定要休息两个小时以上才可开车。

寒冬泡温泉必做的事

温泉浴可反复浸泡,每隔20分钟应上池边歇歇,喝点饮料补充水分;在热腾腾的温泉池里,爱美的女性可以敷上面膜,或用冷毛巾抹抹脸,更有利于美容;温泉水中含矿物质,泡过温泉后尽量少用沐浴液,用清水冲身更有利于保持附着在皮肤上的矿物质;泡温泉时可合上双眼,以冥想的心情,缓缓地深呼吸数次,达到释放身心压力的效果;泡温泉前一定要把身上的金属饰品摘下来,否则首饰会被泉水中的矿物质“染黑”;进入温泉池前,脚先入池,先泡双脚,再用双手不停地将水温泼淋全身,适应水温后才全身浸入;泡温泉时不要同时按摩。因为泡温泉时身体的血液循环和心脏的跳动次数都加快,如果同时按摩会加大了心脏的负担。

心脑血管病患者不宜泡

一般来讲,温泉的温度较高,可使人体容易大量出汗,心跳加快,心脏耗氧量增加,同时,由于泡温泉时人体温度升高,出水后温度下降,一热一冷,短时间内引起血管扩张和收缩,这些都是引起脑中风及心肌梗塞的诱发因素。所以,有高血压和心脑血管疾病的患者泡温泉要格外慎重。

