

## 玩周刊·玩休闲



白居易《忆江南》诗：“江南好，风景旧曾谙。日出江花红胜火，春来江水绿如蓝。能不忆江南。”春光三月，最大的好处，就是阳光充足，正是外出春游的大好时光。利用节假日，携全家或约朋友去观赏春景，既可以饱览大自然的壮丽风光，还可以锻炼身体，陶冶情操。在这个讲究休闲养生的时代，春游既解决了更多的休闲需求。

# 当春游遇到养生

有人归纳出游益处的若干好处，如散步可以呼吸新鲜空气，可以清肺健脾；郊游踏青，可以舒筋活络；徒步快走，可以促进血液循环；举目远眺，可以开阔视野等等。下面，我们给您推荐一些适合养生的春游之地。

## 到天然氧吧里去吸点氧

春天的大自然，空气异常清新。因为阳春三月，空气中的“长寿素”——负氧离子较多(据测定，在大城市的房间里，每立方厘米空气中只有40~50个负离子，郊野却有700~1000个，海滨和山谷则高达2000个以上)，对增进人体健康大有裨益。它通过呼吸道进入人体后，不仅能改善心、肺和神经系统的功能，而且能促进骨骼的生长发育，故被称为“空气维生素”。

从生理需要角度看，一年四季中，春天是人体机能平衡、协调的最好季节。此时走进万木滴翠的旷野，踏青浴暖，可以尽情呼吸，使机体吸收更多的氧气，从而促进新陈代谢，增强大脑高级神经活动的机能，获得心理平衡和满足。不仅如此，沐浴在春天的阳光下，其紫外线可杀死细菌，起到防病健身的目的，而且，阳光照射可加速人体对钙、磷的吸收，预防各种骨骼病。

### 吸氧游推荐地：

#### 蒙阴蒙山、金象山乐园

蒙山主峰海拔1156米，为山东省第二高峰，素称“亚岱”，森林植被覆盖率达95%以上，1999年经中国科学院生态研究中心监测，景区内空气中负离子含量每立方厘米854167个，为北京地区的195倍，居全国之首，为该中心有史以来测得的最高值。被誉为“天然氧吧”、“超洁净地区”，成为“中国最佳绿色健身旅游胜地”。春日的蒙

山，空气十分清新，空气中负离子含量极多，沁入心肺，最适宜进行空气浴、日光浴。在此吐故纳新，调和呼吸，可使阴阳协调，气血顺畅，达到养生保健的目的。

金象山乐园有独特的山地森林小气候，放眼望去，满眼绿色，每立方米空气中含有70亿个负氧离子，是市区的150倍。金象山借鉴瑞士、法国等国最新的旅游概念，邀请国际知名生态游乐专家，结合金象山独特地貌，将国际流行的游乐设施与现代生态游乐有机结合，设计规划了国内第一个峡谷内游乐场，集观赏游乐于一身。雨林谷浪漫神秘，感受热带雨林的异域风情；欢乐谷情趣盎然，200多种游乐项目完美结合；逍遥谷幽雅恬静，青山、薄雾犹如东方仙境；还有妙趣横生的水上乐园……游客可以在天然氧吧里体验游乐场的激情和快乐。

## 在踏青寻绿中强身健体

有人测定，在野外，人每分钟心脏跳动比在城市要减少4~8次，个别情况可减少14~18次，呼吸可减少2~3次，这是极益心肺的。春天乃生长的季节，人顺应这一自然规律，投身于踏青远足的运动之中，必将助阳气生发，改善机体的新陈代谢和血液循环，增强心肺功能，调节中枢神经系统，提高思维能力，并使腿部力量增强，筋骨变得更加灵敏。

### 踏青游推荐地：

## 九如山瀑布群风景区、临朐沂水

九如山的春天嫩草初萌，万物勃兴，上百种树木绽放新绿，数十种花卉竞相绽放，带来一派生机。早春初至，已有迎春、连翘、山茶，争相斗艳，只见漫山遍野，花枝抖擞，一片金黄，把九如山装扮的分外妩媚，称之为“山花烂漫九如山”。春深之后，更见峡谷增绿，藤萝加密，峰峦染青，朱翠披离，天然植被楚楚动人，遍处释放温柔。此又称“春意盎然九如山”。游人来此踏青探春，感受自然生态，最觉心旷神怡。长十公里的实木栈道，举世无双。这些栈道：有的沿绝壁山崖攀延而设，似天梯；有的横跨山涧飞瀑，似彩虹；有的在藤林中穿梭蜿蜒，似飞舞的玉带。这种栈道的设置方法颠覆了以单纯观景为目的、传统意义上的旅游模式，彻底打破了人与景观主、客体之间，相对应又相分隔的传统栈道设置习惯。既拉近了人与景观的距离，又让人们真正置身于美丽的景色之中，融于大自然、感知大自然、感悟大自然，同时也避免了对生态环境过度的干扰，最大限度解决了生态旅游与保护生态环境的矛盾。

沂山是五大镇山之首。春游沂山，和风沐浴，盘山道峰回路转，恰似穿入林海浪谷。极目远眺，层峦叠嶂，群峰秀出。沂山点春意，最数映山红。迎春萌动的红杜鹃跳出串串醉人的红花瓣儿，映红了道道山梁，映红了游人的脸庞。沿着“十八盘”攀缘而上，步步都如同泰山胜景，峭壁题刻“人世蓬莱”，乃古人以沂山比仙山，漫游仙境醉陶然。

涉险越盘石，到达峰顶，顿觉风清气爽，海阔天空；移步天池亭中，东临刀削绝壁，只觉得凌空欲飞，心驰神往。

## 春天泡温泉美容更养生

万物复苏的春季，身体也在一个冬季的包裹中显得有些臃肿，你想要在换上美丽的夏装前，给身体来一次全方位的美容塑身吗？泡温泉自然是首当其冲的最佳选择了。

专家表示，春季干燥多风，也容易使皮肤干燥，我们不妨选择泡泡温泉。春天的温泉水是一年当中最佳的时刻，凝聚了百花的芳香与灵气。不仅能够消除疲劳，还能滋养皮肤。另外，温泉水中含有一些特殊的矿物质，在泡汤时沉淀在皮肤上，改变皮肤的酸碱度从而达到美容效果。

### 温泉游推荐地：

#### 聊城阿尔卡迪亚国际温泉酒店、沂南智圣汤泉

阿尔卡迪亚国际温泉酒店最大特色“御临泉”，采自1800米深处的温泉水，内含硅酸等48种对人体有益的微量元素，水质细腻，清澈透明，无色无味。70余个大小温泉池各有不同的养生功效。既有凤凰献灵芝、卧龙坡等静泡区，也有冲浪、滑道、沙滩排球等动感区，还有各色桑拿、沙疗、泥疗、spa、按摩室等配套养生保健项目。除温泉外，康体中心还设有室内外网球场、健身房、网吧、棋牌室、KTV、自助

餐厅等。酒店园区亭台楼阁、小桥、流水、花木，宛若江南大户人家别院。步行2分钟，即到20平方公里浩瀚的东昌湖，沿湖漫步，碧波荡漾，静聆心灵牧歌。

智圣汤泉温泉区设有动感温泉区、先天八卦养生区、孔明文化区、生态温泉区、室内大型SPA水疗、泳池区等60多个功能各异、大小不一的各类温泉池。可同时容纳2000多人沐浴，日接待量可达5000多人。智圣汤泉所含矿物质微量元素极为丰富。泉水含氟45毫克/升，含铀0.05毫克/升，尤其是广受人们青睐的“偏硅酸—氟”元素，较其他温泉之比含量最多。对慢性消化道病、慢性风湿性关节炎、类风湿性关节炎、肌肉风湿症、各种皮炎和皮肤瘙痒症等疾病，具有良好的辅助疗效。而且对镇惊安神、清热祛痰、祛翳明目、解毒生肌、通脉活血等也具有一定的医疗保健作用。丰富的矿物质含量，温和的水质和充沛的储量，实属国内罕见。

当然，春天也并不总是风和日丽，气候变化十分频繁。因此，踏青春游时一定要注意保护身体不受凉，以免引起感冒等常见疾病。如外出野炊，则须注意饮食卫生，以免发生肠道疾病。春游还要注意不可久坐冷湿之地和避免过度疲劳。

又是一年芳草绿。到大自然中去，拥抱大自然！人越是远离自然，便越接近疾病；人越接近自然，便越远离医院。

(蒋波 整理)