



中医温泉养生 应讲究四时阴阳

中医温泉养生的最高境界是“治未病”。中医养生讲究四时阴阳,春生、夏长、秋收、冬藏,这是自然界的规律。人应该顺应大自然的规律,比如,春天的时候,要有一种生发之气,夜卧早起。冬天不能太张扬,太发散,万物处于秘藏。中医养生主张因时、因地、因人而异。

中医养生包括形神共养、协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居、和调脏腑、通畅经络、节欲保精、益气调息、动静适宜等一系列养生原则,而协调平衡是其核心思想。当一个人身体达到平衡点的时候,是最健康的,是

“治未病”。

养生当中,最重要的是养心。仁心仁德,养心立德是一个健康的内在要素。《黄帝内经》强调“恬淡虚无”,说“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”。简言之,要做到:“淡”字。

因此,真正的温泉,应该赋予每一位到来的客人一个养心的环境,在真正的自然山水,让客人置身真正的大自然中,放松心情。只有环境清雅了,心情安逸了,才有可能达到养生的效果。

顺应四时是中医温泉养生的最佳方法。一年四季中,夏天

属火,火气通于心,火性为阳,阳主动。加之心为火脏,两火相逢,所以心神易受扰动而不安,出现心神不宁,引起心烦;心烦就会使心跳加快,心跳加快就会加重心的负担,那就不利于养心。所以,夏天首先要心静,静则生阴,阴阳协调,才能保养心脏。

夏天心情要愉快,轻松,既不要过怒也不要过喜。古时候范进中举大喜后突然晕厥,就是因为过喜伤心之故。

不要存在“苦夏”心态。夏天易产生生理及心理上的疲困。碰到这样的情况,就应多走出户外,多去温泉享受清凉一夏。夏

季温泉可以做成海浪,可以做成冷雾,甚至可以让温泉蒸汽变成雪花,在天沐温泉,就会让你把“苦夏”变为享受夏天。

养生是一个人终生的事业,光依靠温泉或某一种方式进行养生,都不是最合适的。按照古人的养生理论,养生之道在于遵从十三条要旨,就是:心无杂念,恬淡于世事,内心清洁无染,俗念净除,谨小慎微无过失,寡欲无贪,心柔不逞强,甘作弱者之心,自视不卑不亢,减损太过的言行,知时达务,顺四时之变化,秉性谦和,崇尚俭朴。

(小文)

中医温泉养生的科学依据

温泉的保健功效主要有三部分,一是依靠地热水的温度,二是温泉流动时产生的机械冲击作用,三是温泉中所含的矿物质成分。汨汨流动的泉水柱本身就对人体有按摩作用,在一些专门修建的“按摩池”中,泉水集束泻下,利用落差产生的冲击力,“按摩”人肩部、背部、腰部、腿部的肌肉,对平常久坐电脑前的肩背僵硬、腰酸腿疼有明显的改善作用,赢得许多上班族的赞叹。

有健康专家认为,泡温泉还对现在脑力劳动者的“亚健康”状态(即慢性疲劳综合症)有较为明显的疗效,并将泡温泉与劳逸结合、进行有氧运动并列为消除、预防“亚健康”状态的三大良好生活习惯。有资料显示,泡温泉不仅能够松弛神经、缓解压力,还有排除毒素、增强体质等“实质性”的功用。

温泉的养生作用虽然得到大家公认,但由于其泉口出水温度相差较大,矿化度不同,泉水内含有的各种化学离子、微量放射性元素的数量也有很大差异,因此,不同温泉的养生作用也不同。现在温泉研究界已经在推广一种更新的温泉养生方式,开始向“差异化”、“个性化”方向发展,即由专业医师对泡温泉者进行健康检查,然后为其制定适宜的温泉养生方案,这种服务,应该是热爱养生者的福音。

(小文)

郑重承诺:先试学 后缴费 不满意 就退费

双馨专业练字

中学生 成人 2周练好钢笔字

双馨练字:独创管金法则和荷明试法口诀,运用“3M快速练字法”针对你基础差,空笔歪,习惯顽固等问题,专职讲师现场精辟的讲解,让你恍然大悟,信心百倍,只需2周的强化训练,配以适当的课外练习,就能迅速拥有一手好字!当堂就见效,3次就有明显改观,2周强化训练,好字立竿见影,比传统练字效率高2——30倍,循环升课、缺课补课,一次性缴费,终身免费提高、免费试听,包学成、无效退款,对每一位学员负责到底!(前100名特别优惠)

开课时间:7月22日 7月23日陆续开课 名额将满 欲报从速(小班教学限10人)

开设:小学生(基础强化训练班) // 中学生标准行楷班(2周) // 成人行书班(2周)

电话:15963915402 15866961584

地址一:临沂市自前路东段科技馆3楼301室双馨练字

二:临沂三小操场北 树仁学屋

青岛海底世界开展“夜游海底”活动

7月,青岛胶州湾隧道和大桥全面开通,青岛迈入了“桥隧时代”。青岛海底世界也迎来了旅游高峰,游客可以穿越“海底隧道”,飞跃跨海大桥,畅游海底世界。

深入海底世界,游客可以通过透亮的海底隧道,观鲨鱼在头顶巡游,伴海龟在身边漫步,看黑斑条尾 自由翱翔,赏美人鱼载歌载舞……参观最新推出的观赏虾主题展,

触摸神奇太空鱼缸。

记者获悉,青岛海底世界同时开展“夜游海底”夏日主题活动。游客可以避开白天的忙碌与喧嚣,到海底世界享受夜晚的从容与浪漫,观看“人鲨共舞”、“海星璀璨”,体验蓝色海洋的绚丽梦幻,感受海底世界的博大神奇。

夜游海底时间的时间为7月8日至8月21日,开放的区域有海底世界景区(生

物标本馆,海底世界,淡水馆),夜场的节目表演时间19:00,节目为“人鲨共舞”表演

另据了解,青岛海底世界夏季游客旺季期间表演将加场,每天为12场,具体加场段时间和夜场时间一致。

“海底版龟兔赛跑”、“人鲨共舞”、美人鱼表演轮番上演,精彩纷呈等你来。

(专刊记者 王鲁娜)



观唐温泉

国家AAAA级旅游景区 华东首席精品温泉

开通喽!

观唐温泉旅游直通车

●128元套餐: 温泉 + 美味自助餐
●夜泡温泉“3免1”: 一晚6点后, 温泉免费“3人同行只限2人购票”, 另加30元/位, 送精美自助晚餐。

行车路线:
早上8:00住和花园别墅发车 → 北国路 → 8:05分林庄站停车 → 沂蒙路 → 8:15分回中停车 → 视池街 → 8:20分山公署局站停车 → 沂神路 → 解放路(0.25分人民路乘坐校车) → 河东滨河大道 → 观唐温泉
返程时间: 下午17:30返回 (乘车热线: 1588058258 张师傅)

专业承接企事业单位会议 山东·临沂·汤头 0539-8018888 www.sdgtwq.com