

秋冬,泡温泉的好季节

既能驱寒健身,还有利于一些疾病的治疗

秋季天干物燥,热火上升,很多人感到口干舌燥,皮肤老化,多变的气温甚至也会导致抵抗力下降,在这个季节,特别适合“温泉旅游”——对了,就是俗称的“泡汤儿”。

在泡温泉时,温泉中的矿物质会透过身体皮肤促进血液循环,加速新陈代谢。温泉本身的矿物质透过表皮渗入身体皮肤时,其化学物质可刺激自律神经、内分泌及免疫系统。因此,泡温泉既能驱寒、健身,还有利于一些疾病的治疗。

温度作用

池水温度在37℃-40℃时,对人体有镇静作用,对于神经衰弱、失眠、精神病及高血压、心脏病、脑溢血后遗症的患者有很好的疗效。池水温度在40℃-43℃时,称高温浴,此时对人体具有兴奋刺激的作用,对心脏、血管有较好作用,对减轻疼痛、治疗神经痛、风湿病、肠胃病均有疗效。同时,还有改善体质、增强抵抗力、预防疾病的作用。

水压和浮力的作用

入浴温泉时,水对人体产生了压力,胸腔和腹腔受到压迫,影响到循环器官和呼吸机能,有利尿和治疗浮肿的作用。水对人体产生的浮力作用,使人的体重减轻。在地下不能行走的人,在水中活动比较方便,泡温泉对半身不遂、运动麻痹和风湿病患者进行运动训练,对恢复健康有很大作用。

温泉的疗效

温泉具有疗效,是全世界的爱好者都深信不疑的信条,只是说法不同。温泉的疗效,与其本身的温度、酸碱值、流量、矿物成分等内在因子,有绝对的关联;而温泉所在的地形、气候等外在因素,也会影响温泉的作用。

疗效一:温泉热浴可使肌肉、关节松弛,达到消除疲劳功能。

疗效二:温泉热浴可扩张血管,促进血液循环,加速新陈代谢常保青春。

疗效三:瀑布浴可活络筋骨,减



轻酸痛等症状。不过尽量避免与泉水成直角直接冲击,以斜角舒缓水压击毛巾敷于患部为宜。

疗效四:露天温泉的日光浴加森林浴,对骨质疏松症患者有特别帮助,温泉中的钙质、适当的紫外线交互作用,对身体有益。

疗效五:冷热泉交替的方式,可使血管扩张收缩,增强全身肌肉,不过水温及时间以个人舒适为宜,切勿温差太大造成身体不适。

注意事项

尽管泡温泉对健康有种种好处,但不是人人都适用。专家提醒,对于泡温泉,下面几点尤其需要注意:

1、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。

2、部分皮肤病患者,不宜泡温泉。泡温泉虽有美肤的疗效,但对于患冬季痒、湿疹、异位性皮炎等的人,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。

3、泡温泉后,人体水分迅速蒸发,要喝水补充。

4、泡温泉时,记住合上双眼,以冥想的心情,缓缓地深呼吸数次,才能真正释放身心压力。



小贴士

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。

首先,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。

第二,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。

第三呢,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(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。

第四,尽量避免饭前或饭后立即浸泡温泉,饭后应该至少间隔60分钟较恰当。

第五,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。

第六,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。有特定疾病或有特殊生理状况者,应自行注意泡温泉时的安全。

第七,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。

(宗和)

仰天山第二届“五彩秋会”即将启动

10月13日,以“登秋山,赏花叶”为主题的仰天山第二届五彩秋会将正式启动,本届五彩秋由仰天山具体承办,10月31日结束。

仰天山景区旅游资源丰富,集森林、地貌、人文景观于一体,这里有世界最长的天然回音壁,天下第一佛洞,江北发育最好的垂直溶洞群,北方罕见的天然次生林,江北张家界、齐长城等。

仰天山森林资源丰富,秋叶风姿是仰天山秋天独特的风景。仰天山具有华东地区少有的天然阔叶林,林内结构复杂,物种丰富;天然红叶林以黄栌为主,同时间杂大果榆、五角枫、栎树、

连翘等树种,自10月中旬开始,仰天山红叶进入观叶最佳时节,漫山彩叶,层林尽染,蔚为壮观;黑松林是石灰岩山地绝无仅有的景观,一片片黑松树间杂于侧柏林和刺槐林中间,高低错落,风姿绰约;刺槐林分布于800米高山盆地之中,3000亩纯林被侧柏树和黑松树所环绕,随低岭起伏跌宕,绵延十里,仪态万方。丰富的树种使仰天山秋叶形态各异,五彩缤纷。每年10月中旬,仰天山变成一座秀丽花山,峻峭的山崖,绵亘的群峰,无边的森林,缤纷的彩叶,映称在空寂、蔚蓝的天空下,仰天山秋天风光独

运,美不胜收。

第二届五彩秋会期间举行丰富多彩的活动。包括:五彩秋会摄影笔会;桃花坡度度假村金秋养生美食节;自驾游车友赏秋会等。景区还推出了多项优惠活动:1.购门票千元大奖等你来拿:秋会期间,每天到景区的游客都将有机会参加抽奖活动,每天将抽出4名幸运大奖,将获得包括双人进山门票+一晚森林木屋住宿;2.九九老人节当天,到景区游览的前50名老人游客持老年证将获得由景区送出的精美礼品一份,陪同子女购进山门票享受五折优惠。

(本刊记者 王健)



叶子红了

受近期天气的影响,济南南部红叶谷景区的红叶已经开始泛红,色彩斑斓。远远望去,已经有部分黄栌树叶变红,还有些正在慢慢褪去翠绿色的外衣,开始披上火红色的新装。沿着曲折的栈道,一棵棵泛红的黄栌树,斑斑点点,状若星河,美不胜收。

(本刊记者 王健)