

旅游相亲开创恋爱新模式

“八戒缘分游”第一站12月8日正式启动

当下,旅游作为一种生活艺术已融入到了人们的日常生活中。随着旅游业的不断发展,旅游已摆脱了观光的单一内涵,内容和形式也变得更加丰富多彩起来。在形式多样的个性旅行

中,最受欢迎的非“相亲游”莫属。人们的相亲模式也由传统向多元化转变了,旅游相亲就是目前比较流行的。受“非诚勿扰”、“我们约会吧”等娱乐相亲节目的启迪,“相亲游”把传统风俗与

现代生活方式巧妙地结合起来,形式新颖。通过组织旅游活动,让单身男、女加入其中,通过各种旅游游戏让彼此认识、熟悉,以达到相亲的目的。

当爱情以浪漫的方式产生

时,通过旅游,相亲有了时代赋予它的新内涵。相亲,用传统的方式,演绎着现代的爱情,也许会比自由恋爱少了一点浪漫。由齐鲁晚报周游天下、枣庄蓝天国际旅行社和枣庄八戒婚恋网联

合推出的“八戒缘分游”第一站——沂水地下画廊、雪山彩虹谷相亲缘分一日游于12月8日正式启动。让旅游变得多元化,让相亲变的人性化,详情可咨询:0632—8884555、5107480。

泡温泉,冬天里的“养生之道”



中医养生文化历史悠久,尤其是温泉养生,更是中国文化所特有。古代中华温泉养生文化的精髓则是帝王养生。秦始皇为治疗疮伤而建“骊山汤”,由此开中国温泉养生之先河。汉朝皇帝喜欢将西域进贡的香料煮成香水倒入温泉池中,以沐香汤。唐皇于温泉养生十分讲究,温泉养生的器物用品大多采用玉器、桃木等辟邪之物,唐皇沐浴前后的饮食都由随行太医特别调备,并有详细记录在案,甚至连入浴的时间都有要求。中国历史上,温泉较大规模的利用,起源于

秦汉而盛于唐。北魏《水经注》所记载的温泉共有31个,其中12个可以疗养。《水经注》多次提到温泉可以“治百病”,如“鲁山皇女汤,可以熟米,饮之愈百病,道士清身沐浴,一日三次,四十日后,身中百病愈”,真实地记载了温泉的保健养生作用。

温泉的养生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。汩汩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,赢得许多上班族的青睐。

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。目前,按温泉水所含矿物质不同,分为单纯泉、硫酸泉、碳酸泉、食盐泉、碱泉、放射性泉;按水热活动强度的不同,可以分为沸泉、沸喷泉、间歇喷泉等。温泉水由于它的化学成分、水温,以及压力、浮力综合作用于人体,对于治疗皮肤病、关节炎、肠胃病、高血压、心血管病等,都有一定疗效。一些温泉中所含的锶、锂、

硒、偏硅酸等多种与人体生理机能有关的矿物质,可温经通络,畅达气血,消除疲劳,强身健体。

泡得越久越好?

温泉有益身心,温泉浴是健身护肤的最佳沐浴方式之一。中医学认为,温泉性味多辛热,有温通经络,活畅气血,使人精神愉快等功效。天冷泡泡温泉特别舒服,但泡温泉的学问你知道吗?其实泡温泉的时间、姿势都有所讲究,才能达到最佳保健效果。

泡得越久,保健效果越佳?

泡温泉的时间不宜过长。泡的时间能多长要看水的温度。34℃~36℃是微温浴,对中枢神经有抑制作用,能平缓情绪;37℃~38℃是温浴,能缓解血管痉挛、促进血液循环、消除皮肤紧张;39℃~42℃是高温浴,能改善血液循环,增进新陈代谢。泡温泉的时间以每次10~20分钟为宜,若是34℃~36℃的微温浴时间可稍长些,高温浴就绝对不宜超长。

因温泉成分不同,在浴中的时间长短亦应有差异。如果温泉的主要成分为碳酸,应防止过多吸入碳酸气,引起不良反应,故应隔日进浴一次或

连浴2日休息1日,每次8~15分钟。

感冒泡泡就好?

此外温泉的花样很多,确实不同的泡浴方式也会影响其功效。瀑布浴可活络筋骨、减轻酸痛,而坐浴可消除疲劳。冷热泉交替的方式可加速放松全身。故常有人在温泉和冷水之间轮换交替。

但是,泡热水之后再泡冷水这种做法对于血管硬化或血管瘤的人群是绝对禁止的,尤其温度相差太多的话,不宜在短时间内相继浸泡。这种做法对于体质虚弱者更容易造成感冒。由于在热水浸泡的过程中血管扩张,毛孔舒张,容易造成寒邪乘虚入里。

此外,还有一点值得提醒的是,此方法易引起人体血管的骤然扩张或收缩,患有高血压病、冠心病等心脑血管疾病者慎用。

许多人认为,如果感冒了,泡泡温泉利用温泉的温度可以帮助康复,是这样吗?如果你感冒的症状为鼻塞流涕、食欲减退、腹满易饱胀等特征,泡温泉确实有一定的康复作用。但如果你有容易疲倦气短乏力,动则气喘,则属于气虚者,并不适合泡温泉。



枣庄蓝天国际旅行社



许可证号:L-SD-04037

蓝天之旅 情深万里

汽车旅游线路:

- 1.沂水地下画廊、雪山彩虹谷休闲一日游 190元/人
- 2.泰安方特欢乐世界一日游 260元/人
- 3.云台山休闲二日游 450元/人
- 4.苏州园林、周庄水乡二日游 380元/人
- 5.苏州、杭州、上海、水乡乌镇、西溪湿地三日游 400元/人
- 6.南京、苏州、杭州、上海、无锡、水乡乌镇五日游 480元/人
- 7.北京精彩五日游 550元/人
- 8.九华天池、黄山、西递、秀里影视村三日游 650元/人
- 9.莲花佛国九华山三日游 700元/人
- 10.黄山、千岛湖、杭州四日游 1100元/人

飞机路线:

- 1.长沙、韶山、张家界双飞五日游 1850元/人
- 2.海南双飞六日游 2230元/人
- 3.厦门、武夷山、永定土楼双飞五日游 2570元/人
- 4.昆明、大理、丽江双飞六日游 1800元/人
- 5.昆明、大理、丽江、版纳四飞八日游 3030元/人
- 6.桂林、漓江、阳朔、冠岩、古东瀑布双飞五日游 3020元/人
- 7.贵阳黄果树瀑布、南江大峡谷、青岩古镇双飞五日游 3600元/人
- 8.成都、九寨沟双飞五日游 1910元/人

夕阳红旅游线路:

- 1.夕阳红七彩云南——昆明、大理、丽江双卧九日游(11月25、26、27日发团) (上铺)2580元/人
 - 2.夕阳红长沙韶山、广西巴马仁寿源、三门海、百色澄碧湖、德保枫叶森林公园、桂林阳朔十一天养生体验之旅 (11月19日发团) (上铺)2380元/人
- 夕阳红线路2赠送
每人一套红军服、红军帽、伟人徽章
(全程陪同人员\全程医护人员)
贴心服务\活动丰富)

火车旅游线路:

- 1.武汉、韶山、张家界、天门山、三国古城双卧六日游 1320元/人
- 2.桂林双卧六日游 1600元/人

招聘信息:

因业务发展需要枣庄蓝天国际旅行社现招聘民航售票员、导游员数名。
要求:1: 相貌端正,普通话标准,能熟练操作电脑,大专以上学历。
2: 工作认真负责,有导游证或有相关工作经验者优先。
工资待遇面议,有意者请面谈,非诚勿扰。 联系电话:吕经理18606327868

售“好客山东2012森林旅游年票”,价值2236元的年票仅售98元,是您自驾游的首选,让您玩转山东各景点!

旅游热线:0632-5107480 5107580

滕州营业部地址:滕州市尚都商务宾馆5楼501室 台儿庄营业部地址:台儿庄运河大道(区公安分局东临)

总社地址:枣庄市青檀中路5号(圣地雅商务会馆斜对面)

滕州营业部联系电话:5987788 13793723976

台儿庄营业部联系电话:15726379751

民航枣庄售票处

好消息!好消息!徐州飞上海航班特价了,往返价格200元/人(此价格执行到2012年12月31日)。市区内提供免费送票服务。欢迎来电咨询!

售票热线:0632-3301588 3361588 3304071

地址:枣庄市青檀中路5号(圣地雅商务会馆斜对面)

