



明日夏至,省城气温也攀升到33℃左右。炎炎夏日,到泳池享受清凉成了不少市民最为渴望的消暑方式。记者走访发现,除了泉水浴场外,省城还有不少游泳馆藏身在大型社区、酒店宾馆和健身俱乐部,是您享受清凉的好去处。



▲市民在济南全民健身中心游泳馆内游泳。本报记者 邱志强 摄

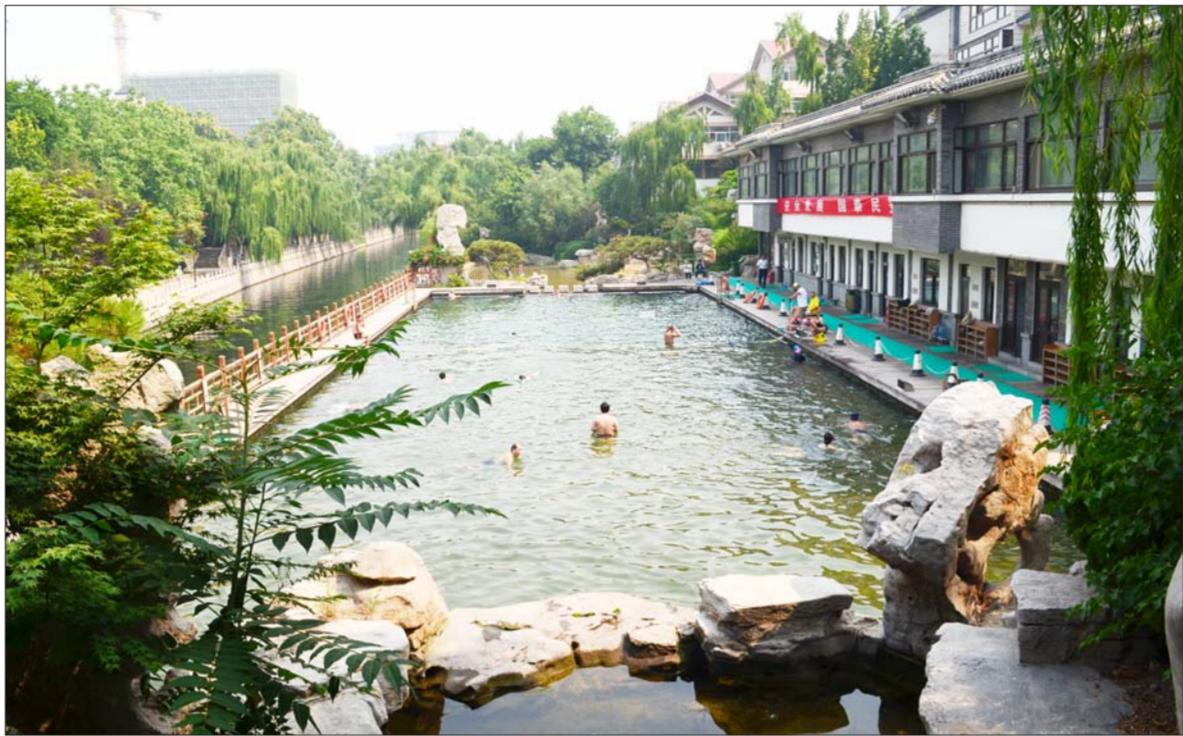
专业健身游泳馆

- | | | |
|---|---|----------------------------------|
| 1.济南市全民健身中心游泳馆 | 2.山东省体育中心游泳馆 | 3.奥体中心游泳馆 |
| 地址:经十路19166号。 | 地址:经十路124号。 | 地址:经十东路奥体中心5/6号人口(近石河岭)。 |
| 开馆时间:6:30-21:00。 | 开馆时间:6:00-8:00 | 开馆时间:6:30-9:30 |
| 泳道:8个。 | 泳道:8个,可同时容纳500余人。 | 泳道:5个。 |
| 水深:1.2米-1.8米。 | 水深:1.8米-3.2米。 | 水深:1.4米-2米。 |
| 费用:周一至周五,5点前20元/次,5点后,周末及节假日,30元/次,每次1.5小时。 | 费用:零票80元/次,每次1.5小时。 | 费用:零票25元/次,每次1.5小时。 |
| 次卡:600元/30次,每次1.5小时,有效期半年。 | 次卡:1000元/20次;1500元/30次;2500元/50次,每次2小时。 | 次卡:400元/20次;780元/40次,每次1.5小时。 |
| 晨练年卡1800元:6:30-9:00:限本人使用。 | 月卡:300元/月,每天1.5小时,当月有效,限本人使用。 | 月卡:300元/月,每天1.5小时,当季有效,限本人使用。 |
| 休闲年卡800元:周一至周五,上午9:30-11:30,下午2:00-4:00,每天限用一次,每次1.5小时。 | 老年卡:4000元(仅限10:00-12:00,14:00-16:00使用)。 | 老年卡:2000元/年,3360元/2年,不限时间,限本人使用。 |
| 年卡:2800元/年,每天一次,不限时间。 | 学生暑期班:900元,每班10人。 | 学生暑期班:900元,每班10人。 |

本报记者探营 省城游泳好去处

大型社区也有不少便民游泳馆

本报记者 李娜 宋佳 王光营 实习生 张涛



免费游泳场所

● 泉水浴场

地址:解放阁东面,原青年游泳池旧址
开放时间:6:00-22:00
费用:免费,寄存2元
“现在还好一点,周末人很多,下饺子似的。”记者在泉水浴场看到,虽然天气并不炎热,但浴场内已经有不少前来游泳的市民。

泉水浴场位于济南市解放阁东面,原青年游泳池旧址,2010年底建成对外开放,是省城唯一一个免费的泉水浴场。泉水浴场开放时间为每周二至周日6点至22点,周一为浴场清刷泳池,阳光杀菌消毒时间。1.2米以上儿童需由成年家属陪同方可入池,并进行全程监护。1.2米以下儿童应在沙滩浅水区活动,遇有雷雨、大风等恶劣天气,浴场将暂停开放。

▲泉水浴场内,即便在非周末时间,已有市民陆续前来游泳。

本报记者 王光营 摄



社区游泳馆

1.大舜天成小区游泳馆

地址:山大路236号。
学生暑期班:500元 每班25人 赠帽赠包 7月1日开班。
泳道:5个。
费用:零票50元/次,每次2小时。

季卡:600元/月,当月有效,限本人使用。

暑期班:成人:530元,13节课,每课时90分钟,赠游泳装备。

小孩:580元,15节课,赠送游泳装备。

5日,齐鲁医院皮肤科主治医师徐永豪介绍,氯会使皮肤干燥,即便冲洗后也会留下残留物,对于个别过敏体质的人来说,容易诱发皮肤疾患。

他建议,去泳池游泳后,要对皮肤做好清洁、保

湿。

一些皮肤干燥的市民以及老人即使在夏天皮肤油脂分泌旺盛的季节,游泳之后也要注意做好护肤。

“徐永豪介绍,中性、油性皮肤的市民,游泳完清洁皮肤时最好不要使用碱性较大的肥皂,而要选择一些较温和、有保湿作用的洁面产品。

徐永豪认为,不同肤质的市民游泳时间可以根据个人情况定,游泳最好不要超过2个小时,在公共水域游泳,时间一般不应超过1.5-2小时。

高温天气,在泳池游上一圈别提多惬意。但我们在休闲娱乐的同时,也要警惕一些潜在的伤害。

由于泳池里的水每天要进行氯消毒,对皮肤的伤害不可避免。

5日,齐鲁医院皮肤科主治医师徐永豪介绍,氯会使皮肤干燥,即便冲洗后也会留下残留物,对于个别过敏体质的人来说,容易诱发皮肤疾患。

他建议,去泳池游泳后,要对皮肤做好清洁、保

湿。

一些皮肤干燥的市民以及老人即使在夏天皮肤油脂分泌旺盛的季节,游泳之后也要注意做好护肤。

“徐永豪介绍,中性、油性皮肤的市民,游泳完清洁皮肤时最好不要使用碱性较大的肥皂,而要选择一些较温和、有保湿作用的洁面产品。

徐永豪认为,不同肤质的市民游泳时间可以根据个人情况定,游泳最好不要超过2个小时,在公共水域游泳,时间一般不应超过1.5-2小时。

◎注意事项◎

游泳后注意洁肤

一些皮肤干燥的市民以及老人即使在夏天皮肤油脂分泌旺盛的季节,游泳之后也要注意做好护肤。“徐永豪介绍,中性、油性皮肤的市民,游泳完清洁皮肤时最好不要使用碱性较大的肥皂,而要选择一些较温和、有保湿作用的洁面产品。

徐永豪认为,不同肤质的市民游泳时间可以根据个人情况定,游泳最好不要超过2个小时,在公共水域游泳,时间一般不应超过1.5-2小时。

空腹餐后不宜游泳

齐鲁医院一位专家介绍说,游泳会消耗大量能量,空腹游泳不仅影响水后的食欲,也会影响胃部的消化功能,其间有可能因低血糖出现头晕乏力等意外情况。

此外,餐后尤其是

有些人是不能游泳的

并非所有人都适合游泳。齐鲁医院医护人员介绍,如果想下水,最好有人陪同。

此外,经期妇女也不宜下水游泳。“女性经期抵抗力下降,游泳会使病菌进入子宫、输卵管等处,易引发感染,进而出现经量过多、经期延长等月经不调现象。”该医护人员补充说。

发病会有生命危险。”该医护人员介绍,如果想下水,最好有人陪同。

此外,经期妇女也不宜下水游泳。“女性经期抵抗力下降,游泳会使病菌进入子宫、输卵管等处,易引发感染,进而出现经量过多、经期延长等月经不调现象。”该医护人员补充说。

天材教育
www.jnantiancai.com
济南市天材教育培训学校

夏学期一路领先

✓ 9周年庆,钜惠泉城学子! 超长暑假 提升一“夏”!
快乐学习,我做主! 给泉城学子最有意义的暑期夏令营!

暑期集训嘉年华

学得最好! 玩的最嗨! 花的最少!



山师校区: 88343766 | 山大校区: 88340033 | 舜耕校区: 88343733
大观校区: 88340388 | 槐荫校区: 88340368 | 阳光校区: 88340055

鲁济招广字(20130123)

泉城九年一对一个性化辅导机构

首届济南泉水节中学生咏泉原创诗歌大赛指定评审机构

齐鲁晚报
生活日报
广告服务电话
广告服务中心

广告中心客户部:

0531-82661888 82616676

(文广)

86196557 86196652

86196150 86196158

设计部:86196177

86196166

财务部:0531-86196660

拓展部:0531-86196666

(主任)

86196291 86196137

86196134 86196139

省内代理部:82608360

82608399

省外代理部:82616688

82616800

汽车工作室:86196006

房产销售部:86196627

都市消费地带部:

86196864

地勤销售部:8619613

86196316

健康销售部:86196841

教育销售部:86196190

生活日用品/经济专刊部:

86196191 86196182

8619643

地方广告部:82666843

86196050

分类广告部:86196199

86196184(传真)

地址:济南市经十路16122号 邮编:250014

高考填报志愿说明会

——人读海外名校不是梦

★高中生申请海外名校专业规划指南

★校方招生官现场发录取发奖学金

★美国顶尖公立大学本科招生集训营开幕

★霍兰德职业测评,理性规划职业发展

周六 14:00-18:00 电话:0531-82960666

地点:千佛山路6号学府大酒店3楼立功厅

启德留学

做最专业的留学机构

2013.6.22

部分参展院校

[英国]莱斯特大学预科

[英国]萨里大学预科

[英国]萨塞克斯大学预科

[英国]兰卡斯特大学预科

[澳洲]新南威尔士大学

[澳洲]

悉尼科技大学insearch学院

[意大利]维也纳音乐学院

[意大利]意大利高等院校联盟

[意大利]米兰理工大学

[意大利]都灵理工大学

[意大利]博洛尼亚大学

[意大利]马兰戈尼大学

[意大利]新米兰美术学院

[德国]PSP预科学院

[德国]奥格斯堡大学

[德国]莫扎特音乐学院

[德国]基尔预科学院

[德国]柏林艺术大学

[德国]慕尼黑大学

[德国]慕尼黑工业大学

[德国]慕尼黑大学

[德国]慕尼黑大学