

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**

地址:经十路19166号。  
开放时间:6:30-21:00。  
泳道:8个。  
水深:1.2米-1.8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。  
次卡:600元/30次,每次1.5小时,有效期半年。  
晨练年卡1800元;6:30-9:00 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,一次1.5小时。  
年卡:2800元/年,每天一次,不限时间。
- 2.山东省体育中心游泳馆**

地址:经十路124号。  
开放时间:6:00-8:00  
10:00-21:00。  
泳道:8个,可同时容纳500余人。  
水深:1.8米-3.2米。  
费用:零票80元/次,每次2小时。  
次卡:1000元/20次;1500元/30次;2500元/50次,每次2小时。  
年卡:早场年卡6000元,全天年卡8000元。  
老年卡:4000元(仅限10:00-12:00,14:00-16:00使用)。  
学生暑期班:900元,每班10人。
- 3.奥体中心游泳馆**

地址:经十东路奥体中心5/6号入口(近石河岭)。  
开放时间:6:30-9:30  
11:30-21:00。  
泳道:7个。  
水深:1.4米-2米。  
费用:零票:25元/次,每次1.5小时。  
次卡:400元/20次;780元/40次,每次1.5小时。  
月卡:300元/月,每天1.5小时,当月有效,限本人使用  
季卡:500元/3个月,每天1.5小时,当季有效,限本人使用。  
年卡:1880元/年,3360元/2年,不限时间,限本人使用。

# 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,寄存柜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。  
开放时间:10:00-20:30。  
泳道:5个。  
费用:零票50元/次,每次2小时。  
月卡:420元/月,当月有效,限本人使用。  
季卡:1045元/3个月,每天2小时,当季有效,限本人使用。
- 2.天桥区万盛园游泳馆**

地址:堤口路120号万盛小区里面。  
开放时间:9:00-21:00。  
泳道:5个+0.85米深小池。  
费用:零票30元/次,每次1.5小时。  
次卡:800元/50次,550元/30次,450元/20次,每次1.5小时,当季有效,不限本人。
- 3.四季花园小区游泳馆**

地址:济南市中区四季花园小区。  
开放时间:6月1日-8月31日:14:30-16:00,17:00-18:30,19:00-20:30。  
9月1日-5月31日:周一到周五14:00-20:30,周六、周日9:30-20:30。  
泳道:5个。  
费用:零票25元/次,每次1.5小时。  
次卡:900元/50次,1500元/100次,每次1.5小时,全年有效,不限本人。



### 宾馆酒店游泳馆

- 1.济南万达凯悦酒店**

地址:经四路187号。  
开放时间:早晨6:00-23:00。  
泳道:无。  
水深:1.2米-1.5米。  
费用:个人健身会籍:12个月10800元,6个月6100元,
- 3个月3300元;家庭健身会籍:12个月19600元,6个月10500元,3个月5500元(最多两位成人,两名12岁以下儿童)。
- 2.济南玉泉森信大酒店**

地址:历下区泺源大街28号  
开放时间:周一-周五12:00-21:00,周六、周日9:00-24:00。  
泳道:无。  
水深:1.3米-1.6米。  
票价:6-8月25元,其他月份20元(均限2小时);办理会员后,存1000元赠5张票;存2000元赠10张票,多存多赠。



#### ◎注意事项◎

#### 游泳后注意洁肤

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。此外,餐后尤其是

“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,空腹游泳不仅影响出水后的食欲,也会影响胃部的消化功能,其间有可能发生因低血糖出现头昏乏力等意外情况。

酒后马上游泳也会影响消化功能,易导致胃肠痉挛,从而出现呕吐、腹痛等现象。剧烈运动后马上游泳,会使心脏负担加重,导致机体抵抗力减弱,游泳者容易感冒。

#### 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,有几类重病人群游泳时可能存在风险,如高血压患者游泳可能诱发中风,心脏病患者也不适合游泳。

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.JINANTIANCAI.COM

济南市天材教育培训学校

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

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!

快乐学习 我做主!

暑期北京游

公益大讲堂

六就近选择

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

齐鲁晚报生活日报

广告服务中心

服务电话

广告中心客户部:0531-82663188 82616676 (文传)  
85196557 85196552 85196150 85196158  
设计部:85196177 85196155  
财务部:0531-85196569 拓展部:0531-85196866 (主任室)  
85196289 85196137 85196138 85196139  
省内代理部:82608360 82663199  
省外代理部:82616688 82616800  
汽车工作室:85196006 房产工作室:85196627  
都市消费工作室:85196568  
旅游工作室:85196613 财富工作室:85196816  
健康工作室:85196881 教育工作室:85196190  
生活日报经济专刊部:85196191 85196182 85196543  
地方广告部:82668343 85196550  
分类广告部:85196199 85196184(传真)  
地址:济南市经十路16122号 邮编:250014

高考填报志愿说明会

——一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

启德留学

做最专业的留学机构

2013.6.22 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

部分参展院校

[英国]莱斯特大学预科 [澳洲]新南威尔士大学 [奥地利]维也纳音乐学院 [意大利]博洛尼亚大学 [德国]莫扎特音乐学院

[英国]萨里大学预科 [澳洲]悉尼科技大学insearch 学院 [意大利]意大利高等院校联盟 [意大利]马兰戈尼大学 [德国]基尔预科学院

[英国]萨塞克斯大学预科 [奥地利]维也纳大学 [意大利]米兰理工大学 [意大利]新米兰美术学院 [德国]PSP预科学院

[英国]兰卡斯特大学预科 [奥地利]克恩思应用科技大学 [意大利]都灵理工大学 [德国]奥格斯堡大学

现场讲座安排

第一讲

老外带你体验国外学习生活以及沟通能力培养

1、我眼中的英国大学及预科生活  
2、跨文化沟通能力提升及素质培养技能培训

第二讲

高中生留学途径及未来职业就业规划分析

1、国内外大学专业及就业对比分析  
2、不同高中生背景如何制定适合的留学规划  
3、高中生不同选择产生不同未来对比分析

启德教育

搜一下



启德济南官方微信