

寒冬泡温泉 休闲又保健

攻略

专刊记者 史大玮

舒展身躯,躺在温泉池中,一股股的热流紧紧地包裹着身体,沉醉在甘冽温暖轻盈飘逸的泉水里,没有了刺骨的严寒,只有融融的暖流,蒸蒸的热气,与你身心相拥。

咱烟台的第一场雪终于在本周不请自来,烟台的寒冬也算华丽丽地拉开帷幕。入冬以后,看着雪景泡温泉,已成为老少皆宜的休闲娱乐方式。泡温泉既是一个很好的休闲活动,同时还有保健作用。

到底哪种温泉更适合自己,泡什么样的泉

水才能更好地起到缓解、保健的作用。烟台磁山温泉度假区张森总经理告诉我们,泡温泉有助于纾解情绪压力,从而有利于改善睡眠质量,有失眠症状的人不妨可以利用泡温泉的机会,好好地放松一下身心。另外温泉水中丰富的矿物质等营养素,在

健康肌肤的适当浸泡下,可以加快整体的更新代谢,让皮肤变得更加粉嫩细致。部分地区的温泉水中含有特殊成分,例如硒、锶、氢、硅酸盐等,有活化皮肤内抗氧化酵素和抑制炎症物质的释放作用,同时可以减少自由基对细胞的伤害,因此浸泡温泉还

有舒缓皮肤、消炎以及抗过敏的作用。含有硫磺、锰、碘等酸性温泉有杀菌的作用,对异位性皮炎、干癣等皮肤疾病有一定的治疗功效。磁山温泉的水质来自地下1580米的岩隙中,为偏硅酸弱碱性深层温泉水,锶的含量大于普通水5倍,是健康养生之水。

泉种	对这些疾病有一定缓解作用
酸性碳酸盐泉	火成岩温泉形成灰色泥巴, 泉泥敷脸可美白肌肤
酸性硫黄泉	皮肤病、风湿、妇女病及脚气
酸性硫酸岩泉	慢性皮肤病
碱性碳酸氢泉	神经痛、皮肤病、关节炎
弱酸性单纯泉	风湿症及皮肤病
弱碱性碳酸盐泉	皮肤病、风湿、关节炎
弱碱性碳酸泉	神经痛、皮肤病、关节炎
弱碱性硫黄泉	神经痛、贫血症、慢性中毒症具有改善作用
硫酸盐泉	火山地热温泉, 硫磺味浓, 治疗皮肤病
硫酸盐氯化物泉	关节炎、肌肉酸痛、神经痛、痛风
硫磺碳酸泉	慢性疾病如神经痛、皮肤病、关节炎
碳酸氢盐泉	神经痛、皮肤病、关节炎、香港脚
碳酸硫黄泉	神经痛、贫血症
中性碳酸温泉	皮肤病、风湿、妇女病及脚气
氯化物泉	水质滑腻, 对皮肤病, 风湿痛, 神经痛有缓解作用



碳酸泉

这种温泉的特性是水温比较低,能够帮助血液循环,改善心脏及血管的功能,泡这种温泉要慢慢地泡,刚开始泡是冷的,渐渐就会变热,所以使人全身暖和及舒服起来,而且不会发生心脏跳动变快的现象,对心脏的负担较少,但是有肾脏病及肠胃不好的人,就不适合了。碳酸泉对高血压、心脏病、风湿症、关节

炎及手脚冰冷等有改善的作用。

硫黄泉

这种温泉又叫做“臭蛋泉”,浸这种温泉能够止痒、排毒及解毒,所以是治疗慢性皮肤病最好的方法,而且还有软化皮肤角质层的作用呢!但是泡这种温泉对那种身体不好或是年纪大的人来说,就要特别的注意了,而且在泡的时候,最好不要跟肥皂一起用。硫黄超过2毫克以上,部分矿物

质含量多变,对皮肤病、皮肤红肿有显著疗效。

食盐泉

这种温泉又叫做盐泉,泡了之后,盐分会黏在皮肤上面,可以改善肤色的组织,泡这样温泉对皮肤不好的人很合适。食盐泉对有手脚冰冷、贫血、糖尿病及过敏性气管炎等有改善的作用,不过有肺结核及高血压的人,就不适合了。

这种温泉对皮肤有滋润、漂白及软化皮肤角质层的作用,女性很适合泡这种温泉,而且对那种烧伤烫伤的人来说,泡这种温泉也有消炎、去痕的作用。

单纯泉

这种温泉比较缓和,而且无色无味,能够帮助血液的循环,有减轻疼痛的作用,很适合年纪大的人泡。这种温泉对中风、神经痛等有很好的功能。

碳酸氢钠泉

世界十大温泉胜地

罗托鲁阿火山温泉
德国巴登巴登温泉
加拿大班夫温泉
台北知本温泉
日本神户市有马温泉

捷克卡罗维瓦里温泉
匈牙利黑维斯温泉
韩国釜谷温泉
法国埃维昂依云温泉
瑞士洛加伯特温泉

温泉依不同的泉质有不同的疗效 整体而言提供以下几项参考



1、慢性支气管炎:选用氡泉、单纯温泉洗浴,每次全身浸浴15分钟,每日或隔天1次。
2、哮喘:选用氡泉,硫黄泉、单纯温泉全身浸浴10~20分钟,每日1次。

3、便秘:选用氡泉或单纯温泉全身浸浴15~20分钟,每日1次。
4、胃痉挛:选用氡泉或单纯温泉,水温38~40℃,全身浸浴,每次20~30分钟,每日1次。
5、胆结石:选用氡泉、单纯温泉全身浸浴15~20分钟,每日1次。
6、慢性肠炎:选用氡泉或单纯温泉浸浴15~20分钟,每日1次。
7、胃酸过少症:用氡泉浸浴10~15分钟,水温40~45℃,每日1次。
8、高血压:用氡泉全身浸浴8~15分钟,每日1次。
9、动脉硬化:用氡泉浸浴10~15分

钟,每日1次。
10、冠心病:用氡泉全身浸浴10~15分钟,每日1次。
11、心肌炎(恢复期):用氡泉浸浴10~15分钟,每日1次。
12、心脏病:用氡泉浸浴10~15分钟,每日1次。
13、痛风:用氡泉全身浸浴15~20分钟,每日2次。
14、神经衰弱、失眠:用氡泉全身浸浴15~20分钟,每日1次。
15、各种神经痛(如坐骨神经):用氡泉全身浸浴15~30分钟,每日1次。

泡温泉看似简单,但也并非人人都懂得怎样科学地泡。专家提醒,患有心脏病、高血压者应约伴一同浸泡,如有不适应立即上水静养;饥饿时不可浸泡,因空腹易致疲劳,须饭后小睡或稍休息再行浸泡;酒后须熟睡养息后才能浸泡,否则沐浴刺激血行,致使体力消耗殆尽,恐生意外;长途跋涉疲劳过度,不可骤然入温泉,须稍做休息,待体力恢复后再行浸泡;泡温泉后,人体水分迅速蒸发,要记得及时喝水补充。



微信扫一扫,关注齐鲁爱游俱乐部公众微信,新鲜旅游资讯为您速递。