

温泉、滑雪和冬天很配哦

泡个暖身养生的温泉,来场风一般的运动

本报记者 许亚薇

●温泉季

天气渐冷,泡个温泉最暖身

十月末,一股寒流的到来,让沉浸在秋日暖阳里的小伙伴们有些措手不及,风衣还没上线,就穿上羽绒服了!红叶还没来得及看,就有点懒得出门了。没关系,赶紧让已经到来的“温泉季”拯救寒风中的你。

去哪儿泡温泉?

从地区分布来看,泰安、聊城、临沂、德州、青岛、烟台等市的温泉相对集中。例如,在泰安,泰山脚下有泰山温泉城、泰安天乐城等温泉;聊城有阿尔卡迪亚温泉、天沐温泉、阳谷一泓温泉等;德州的德百温泉也遍布当地多个县区;作为千年古汤头温泉的发源地临沂,沂南智圣汤泉、沂水东方瑞海等也是省内温泉的代表;此外,胶东半岛上的温泉也别具特色,最有名的莫过于招远,即墨等地的温泉,仅仅即墨一地就有五家以上的温泉可供选择,其中最有名的是港中旅海泉湾温泉。

各地温泉不同,温度、功效等也有所不同,例如即墨市温泉镇温泉水温高达93℃,自涌地面温度40℃,含有氯、氮、镁、钙等化学元素三十余种,对治疗各种关节炎、椎间盘突出、肩周炎、妇科病及各种皮肤病有着显著疗效。

而招远温泉位于烟台招远市

区滚泉山下温泉路239号,泉水的最高出井温度为95-98℃,天然自沸,是山东省温度最高、出水量最大的温泉。



智圣汤泉清凤泉。

儿童易受寒邪入侵,泡温泉后应在室内平静20分钟左右,以免汗出当风。

温泉应该怎么泡?

温泉虽好,但也要注意泡温泉的方式方法,进入温泉池前先泡双脚,再不停用温泉水泼淋全身,适应水温后才全身浸入。泡温泉的时间不能太长,但是可以反复浸泡,每隔15至20分钟就应当出水稍作休息,要及时补充身体消耗的水分。同时,泡温泉时可合上双眼,以冥想心情缓缓深呼吸数次,释放身心压力。

此外,饥饿、空腹状态的人不宜泡温泉,容易出现低血糖、低血压的情况;因为泡温泉会加重阳气的损耗,导致身体修复减慢,身体虚弱或处于手术后恢复期的人,也不适合泡温泉;由于老人、

要分布在山区,例如济南南部山区,青岛崂山、珠山、藏马山等山区,日照五莲山、泰安徂徕山、潍坊青州驼山等。

以济南南部山区来说,金象山滑雪场、卧虎山滑雪场都是不错的雪场,功能齐全,既有适合初学者练习的初级道,还有滑雪爱好者喜爱的中、高级雪道和单板乐园,以及儿童娱乐的冰雪乐园。卧虎山高级道连接中级道,雪道全长可达1000多米。潍坊青州的驼山滑雪场,设有按照国际标准长800米,落差130米缆车的高级滑雪道2条;300米至400米的中级滑雪道4条,为初级滑雪者设计了长100米至250米的初级滑雪道3条,同时还有为职业滑雪者设计的长1800米的回旋雪道一条。

●滑雪季

看天滑雪,零下四度可造雪

如果单说观光游,那么无论在哪个季节,风景都是可以欣赏的。然而作为体验游的“滑雪”,却只可以在冬天进行。所以,你还不趁着冬季里最冷的季节,来一次独属于冬季的滑雪吗?

去哪儿滑雪?

从全省范围来看,滑雪场主



金象山滑雪教练耐心地教游客滑雪。

美地结合在一起。

可能有不少小伙伴要问,从何时开始可以滑雪呢?据济南金象山滑雪场工作人员介绍,按照往年情况来看,零下四度时可以开始造雪,即每年的11月底、12月初,最早的一年11月26日开始造雪。

滑雪该注意些什么?

根据记者了解的情况,滑雪是个较易“上瘾”的运动项目,不少初学者接触滑雪后一发不可收拾,爱上这项风一般的运动。那么,对于滑雪初学者来说,都应该注意些什么呢?

首先要在装备上下功夫,滑雪服、滑雪镜、滑雪鞋、雪杖等物品是必备。根据水平不同,可选择不同等级的物品。通常情况下,滑雪景区均会提供各类滑雪器械的租赁,滑雪爱好者可根据个人水平选择。

其次,从身体条件来讲,年轻人比较适合滑雪,四五十岁的人不是很适合滑雪,因为人到中年以后关节韧带都变得脆弱,而滑雪最容易伤到的就是关节韧带。上雪道前,应该将髋、膝、踝、腕等多处关节活动开,可以原地蹲立、跑步、跳跃等,根据教练指导掌握正确滑雪姿势。

初学者一定要先在距离短、坡度小的平坦场地上进行练习,先学会走,再学滑。“走”的基本功包括穿着雪板行走、八字登山行走、侧方向走、雪板变方向行走。同时掌握“摔”的技巧,避免摔伤骨折。

聊城市旅游吉祥物优秀作品公示

为展示聊城独特魅力,打造聊城“城市名片、旅游形象标识、旅游吉祥物”为一体的城市品牌形象体系,向国内外传播“江北水城·运河古都”的旅游城市品牌,进一步提升聊城市的城市知名度、美誉度和影响力。聊城市旅游发展委员会联合合同旅游于2016年7月开始面向社会开展聊城市旅游吉祥物设计公开征集活动。活动秉承集思广益、众筹智慧的原则,自开展以来共有来自社会、高校的97名设计团队和个人参加了自由申报,按照评选规则经过专家组评议遴选、网络投票、专家委员会研究审定等阶段,遴选出“聊娃 凤妮”、“聊聊 诚诚”、“聊娃 凤宝”等三件优秀作品,作品作者根据专家组建议对作品进行了再提升、再优化,现将三件优秀作品进行公示并面向社会公开征求意见,广大市民与游客朋友可关注聊城旅游微信(lcslyj)进行留言互动。



聊城旅游微信

优秀作品创意来源概括如下:

创意一:聊城是一座水城。聊城的特色在于“水”,是黄河文化与运河文化共同孕育的一座古城,市区内有我国北方最大的城市湖泊——东昌湖,流域面积在30多平方公里以上的河流有23条,黄河、京杭大运河、南水北调东线工程都从聊城经过,有“江北水城”之美誉。聊城林木绿化率达到37.5%,一半以上的土地下面有地热资源,被国土资源部命名为中国温泉之城,是东阿阿胶的原产地,是一座秀美宜居、养生养心的城市。

创意二:聊城是一座古城。聊城是一座有着深厚的历史文化底蕴的古城,春秋时期曾称聊邑,因古有聊河而得名。聊城在明清时期成为京杭大运河沿岸九大商埠之一,被誉为“漕挽之咽喉,天都之肘腋”,“江北一都会”。有光岳楼、山陕会馆、海源阁,有全国独一无二的中华水上古城,是名副其实的“运河古都”。

创意三:聊城是一座有故事的城市。聊城因许多著名的历史故事和传说而名扬中外。中国古典文学名著《水浒传》、《金瓶梅》、《聊斋志异》等书中的许多故事都发生在这里。东昌

湖又名胭脂湖,源于《聊斋志异》中《胭脂》的故事就是蒲松龄在东昌湖边撷取素材而后写成。聊城素有“凤凰城”之称,后改为东昌城。古有传说,王东、王昌自告奋勇建成凤凰城,后又力战恶龙献身保城救众,凤凰城故改名叫东昌城。聊城是一座有故事的城市,是一座讲故事的城市,正在打响“逛逛运河,聊聊聊城”特色品牌。

创意四:聊城是一座开拓创新的的城市。聊城是“中国蔬菜第一市”,是全国重要的有色金属、新能源汽车、生物医药和生态造纸基地,正在建设97.5公里的运河文化

旅游产业带,打造冀鲁豫交界地区旅游度假目的地城市。聊城被列入中原经济区、京津冀协同发展区、省会城市群经济圈和山东西部经济隆起带,成为国家和省区域发展战略叠加区,被评为国家现代农业示范区,国家节能减排财政政策综合示范城市,国家质量强市示范城市,国家循环经济示范城市。聊城市委、市政府正团结带领全市人民解放思想、抢抓机遇,开拓进取,攻坚克难,以诚实守信、开放创新的态度欢迎海内外朋友来聊城投资兴业、安居养生、共谋发展。

