



要说冬天里最好的休闲方式是什么?肯定首选泡温泉。寒冷冬日,大雪铺地,此时,如置身在那温暖而又舒服的温泉中,该是多大的享受啊!

惬意休闲泡温泉



相关链接 Connection

□小慧

选温泉有诀窍

泡温泉虽然对身体健康有益,但如果选了卫生环境或泉水品质不佳的泡汤地点,反而会引病上身、得不偿失。学习选好汤的技巧是泡汤前必备的功课。

1. 闻闻看:像是阳明山温泉区属于火山温泉,闻起来就应该有浓浓的硫磺味。

2. 仔细看:如果是碳酸温泉,因温泉中含有丰富的矿物质,会形成小晶体(俗称汤花),所以会有天然漂浮物,水质应该混浊不清。

3. 摸一摸:洒一些温泉水在手上,如果有滑滑的柔顺感,就是真温泉。

4. 应有满水溢流设备:浴池水必须满溢,才能排出漂浮在水面上的毛屑与脏污,维持水质干净。

5. 补水位置应由上而下:浴池的补水孔必须露出水面,不断补充干净的泉水到池里。

6. 加装循环杀菌设备:如果业者将泉水循环使用,循环用水必须经过臭氧杀菌、红外线杀菌及盐素三重消毒。如果泉水摸起来感觉不滑润,可能是久未杀菌而充满杂质的缘故。

7. 密闭浴池要注意通风:室内浴池必须通风良好,以免烟雾过浓造成意外。

认识温泉

温泉的定义有两个十分关键的要素,一是温度,二是水质。在日本的北海道人们认为水温不到50度就不能称之为温泉,而含有各种对人体有益的矿物质则是温泉最大的魅力所在。现在随着人们对养生重视程度的不断加深,泡温泉这种既能休闲又能养生的活动越来越受

到大家的喜爱。这一点从全国各地不断涌现的温泉度假村,温泉胜地可见一斑。

有资料表明,温泉热浴不仅可使肌肉、关节松弛,消除疲劳;还可扩张血管,促进血液循环,加速人体新陈代谢。温泉中的碳酸钙对改善体质、恢复体力有相当的作用;而温泉所含丰富的钙、钾、

镁等成分对调整痛风、神经痛、关节炎等均有一定效果;而硫酸泉则可软化角质,含钠元素的碳酸水有漂白软化肌肤的效果。

但是任何事物都不是完美的,温泉也不是人人都能泡的。比如有皮肤过敏症的人,糖尿病患者,心脏病、高血压以及容易失眠的人不能或不宜长时间泡温泉。

量少用洗发水或沐浴液,用清水冲身则可。

日本是温泉大国,一直以来,温泉旅游就是其特色产品。日本旅游协会温泉旅游专家、浙江大学客座教授德村志成说,中国需要加强温泉礼仪知识的宣传,以避免不必要的“泡汤伤害”。他到中国很多温泉胜地都泡过汤,发现很多年轻人喜欢在温泉池中戏水,热水会造成窒息,而且温泉按摩腹部的内脏器官,人很快会有尿意,但是在中国的很多温泉度假区,卫生间的分布都不太合理,给温泉卫生带来潜在危险。

会泡温泉

用手或脚探测泉水温度是否合适,千万不要一下子跳进温泉泳池中。

第二步,脚先入池坐在池边,将温泉水泼淋全身,最后让全身浸到泉水中。

第三步,先暖后热。温泉区内设不同温度的泳池,从低温度泉到高温泉浸泡要循序渐进,逐步适应泉水温度。

第四步,掌握时间,一般温泉浴可分次反复浸泡,每次为20至30分钟,如果感觉口干,胸闷,就上池边歇一歇,做一做舒展体操运动,一定要注意及时补充水分。

第五步,按摩配合。适当的穴位按摩会加强温泉保健的功效,对一些疾病有明显的治疗作用。

第六步,注意冲身,尽

周边温泉

烟台栖霞艾山温泉:

位于栖霞市松山镇艾山汤村,从潍莱高速再转同三高速七号口(栖霞北)下,沿路标行即可。从济南去约需4小时。该温泉出水温度52℃,含有丰富的氟、偏硅酸、锂等矿物质和镭、铀等微量元素,具有很高的理疗价值。

收费:入住套房送温泉票。套房价格从280元到7000元不等。有四合院、日式家庭房等特色套房。

枣庄滕州盈泰温泉度假

位于滕州市区南3公里,104国道西。盈泰温泉深1580米,出水温度42.8℃。

收费:温泉票38元/6小时。

济钢温泉:水质含硫比较多,对常见皮肤病、疤痕、脚气的防治有独特效果。有鱼疗项目。沿工业南路或工业北路向东,大约30-40分钟到机场路口,然后向北开车约8分钟就到。

收费:门票128元/位,儿童98厘米以下免

票,98厘米-120厘米的儿童,门票半价优惠。30人以上的团队118元/位。

齐鲁水郡温泉岛:位于济南市北部的商河县,距济南67公里。泉水温度常年在58℃到62℃之间

收费:成人58元/位,140厘米以下的儿童免费。

临沂知春湖国际温泉

度假村:位于日东高速沂南出口12公里处汤头镇。该温泉为深浅两层同源地热水。浅层水在地下130米左右,水温70℃。

收费:温泉票39元/位。

青岛即墨天泰温泉度假

区:融汇中、西、日、韩各国特色美食,除了泡温泉,还可以打高尔夫。

收费:门票免费,打高尔夫球免费洗车,单独洗温泉108元/位。

国科高尔夫玉汤温泉

:高热、高渗、中性水质,富含钙、镁、钾等三十多种矿物质和具有重要医疗价值的放射性元素。

收费:温泉票98元。



爱琴咖啡(原上岛)
7周年共同见证

花园路店地址:花园路146号 电话:0531-88016666

爱琴咖啡
音乐/西餐/咖啡/下午茶

山大路店地址:山大路171号 电话:0531-62361666

爱琴咖啡
华龙店
盛大开业

华龙店地址:华龙路中段 电话:0531-88326266

中国劲酒第二届济南火锅节
暨“济南名优火锅”评选

■主办:齐鲁晚报 ■专家支持:中国烹饪协会火锅专委会 山东省烹饪协会 山东省食文化研究会

一、奖项设置:
济南名优传统火锅
济南名优时尚火锅
济南名优川味火锅
济南名优特色火锅
济南名优蒙式火锅
济南名优自助火锅

二、投票方式:
消费者可通过以下方式参与评选活动(投票时间:2009年11月6日至2009年12月16日):
A. 电话投票方式:拨打投票热线96706794按语音提示进行投票(全省范围内市话收费,无长途,无漫游)。例如:给“云亭”投票,则按云亭的企业编码“093”,可按语音提示多选商家。电话投票所占比例为35%;

B. 网络投票方式:消费者可直接登录投票网页 <http://zt.qlwb.com.cn/myhg>进行投票。投票所占比例为15%;
C. 专家综合评议:专家由中国烹饪协会、山东省烹饪协会、山东省食文化研究会、媒体领导、行业对口编辑记者组成,投票所占比例为50%。

商家名单(按音序排列)
001澳门豆捞
002巴州砂锅牛肉
003百岁鱼
004曹州涮羊肉
005成都傻儿火锅
006重庆德庄火锅城
007重庆孔亮老火锅
008重庆烂豆花
009重庆露凝香火锅

010重庆桥林火锅
011重庆秦妈火锅
012重庆青水源火锅
013重庆小天鹅
014川江号子
015川江鱼头火锅
016川香阁干锅店
017传统涮羊肉
018翠峰苑
019大成火锅
020大瀚烤涮超市
021傣妹时尚火锅
022德源美食城
023鼎鼎香
024东方肥牛王
025豆捞坊经典时尚火锅
026非尝火锅
027丰鼎捞自助火锅
028古城牛煲
029怪味合
030贵州苗乡情食府
031过江龙火锅
032红菱阳澄湖甲鱼楼

033华达火锅城
034华府火锅
035黄记煌三汁焖锅
036今日火锅
037金山火锅城
038经济麻辣烫
039孔家羊肉
040蓝鲨湾深海鱼丸
041蓝泽肥牛城
042老兵尼特火锅城
043老成都凤姐火锅
044老川蓉烧鸡
045老街坊
046老滋味石锅鱼
047零下一度时尚火锅餐厅
048龙泉火锅城
049猛牛豆捞
050蒙古王火锅城
051苗颖竹荪锅
052摸错门牛肚王
053柠檬树泰国奔驰火锅
054农庄鸡公火锅城
055品陶阁三汁焖锅

056七品焖锅
057青叶火锅
058瑞祥活鱼馆
059润生源火锅城
060山珍宝火锅店
061爽歪歪火锅城
062顺风肥牛
063顺天成肥牛火锅
064台湾咪咪时尚涮锅
065台湾涮涮锅
066汤老鸭火锅
067唐人客栈
068彤德莱火锅
069五福涮羊肉
070五品苑饭庄
071西都火锅城
072西蜀火锅城
073嘻涮涮
074呷哺呷哺涮涮锅
075鲜人唯煮
076香嘴嘴时尚火锅

077香妹时尚休闲火锅
078湘江鸭火锅店
079小肥羊
080小宅门火锅
081笑笑居火锅
082鑫利来美食城
083鑫龙火锅城
084徐妈妈锅台院
085阳光QQ涮
086杨勇红焖羊肉馆
087一膳宝
088一统三锅
089逸香楼啤酒鸭
090荧光肥牛
091玉珍沸腾火锅城
092粤香锅
093云亭
094至尊皇牛
095状元食府
097老北京宫廷火锅
098渝新干锅辣鸭头

咨询电话:0531-85196380