



天气转凉,泡个温泉,既温暖身体又放松减压 您知道如何分辨真假温泉吗?

天气渐渐转凉了,在这个时节,泡个温泉,既温暖身体又放松减压,还能捎带防治疾病。难怪泡温泉已成为现代人时尚的休闲方式。但是,您真会泡温泉吗?知道泡温泉的适应症和禁忌症吗?知道如何分辨真假温泉吗?

什么是温泉

首先要科普的是,什么是温泉。简单地说,温泉就是从地下天然涌出的泉水,而且水温明显高于当地年平均气温。

在中国,对温泉的概念尚无官方定义,各种字典、辞典、行业标准对温泉水温的界定也是五花八门。

在日本,温泉的定义是由专门的《温泉水法》规范的。根据这部法律,水温在25℃以上的地下涌泉才能称为温泉;如果水温低于25℃,但含有附表中的19种物质的一种以上且含量达到规定值的,也可称为温泉。

而对于怕烫的欧美人来说,高于20℃的泉水就是温泉了。

温泉按照其成分的不同,可分为单纯泉、硫酸盐泉、碳酸氢盐泉、含铁泉、硫磺泉以及罕见的放射性温泉等。

正因为温泉含有一些特定成分,所以真正的温泉闻起来有轻微的臭鸡蛋味,也就是硫化氢的气味。人泡在温泉水里,能感到明显的浮力。手指泡在温泉水里不会发皱。同时,真正的温泉水在身体上有滑腻的感觉,所谓“温泉水滑洗凝脂”。这些特点可帮助我们辨别真假温泉,别花了大价钱

去泡温泉,结果只是换地方洗了个热水澡。

泡温泉能治哪些病

真正的温泉确实能治疗疾病,强身健体。比如单纯泉对神经痛、肌肉痛、关节痛、扭伤、慢性消化系统疾病、畏寒等有一定疗效,还能促进人体从疲劳中恢复,增进健康。泡硫酸盐泉能治疗慢性皮肤病和动脉硬化,如果饮用的话能在一定程度上治疗慢性便秘、糖尿病、慢性胆囊炎等。

另外,泡温泉时,水对人体产生压力,胸腔和腹腔受到压迫,有利尿和消除浮肿的作用。温泉较高的水温可扩张血管,促进血液循环,加速新陈代谢。人浸泡在温泉里,毛孔会很快张开,有利于热量散发,夏天泡温泉能解暑。

哪些人不适合泡温泉

温泉虽好,但也不是人人适合泡温泉。疾病急性发作期间,特别是有发热症状时,禁止泡温泉。恶性肿瘤、严重的心脏病、肾衰竭、呼吸衰竭、出血性疾病、严重贫血患者不能泡温泉。温泉所含硫磺及其他酸碱物质可消炎杀菌,对一般感染性或寄生性皮肤病有疗效,但有时也会刺激皮肤使伤口恶化,所以,部分皮肤病患者不宜泡温泉。皮肤敏感人群也不宜泡强酸性泉或硫磺泉。女性生理期及其前后、孕早期和孕晚期都最好不要泡温泉。高血压、心脏病和动脉硬化患者不能长时间泡温泉,也不能选择温度超过42℃的温泉。饭后、运动后不要马上泡温泉。马上就要吃饭了也不宜泡温泉。酒后更不能泡温泉。

泡温泉的步骤和方法

先要用手或脚试探泉水温度是否合适,千

万不要一下子跳进温泉池中。接着用温泉水淋泼全身,使身体逐渐适应水温。对于不同温度的温泉池,要从低温到高温循序渐进。

掌握好泡温泉的时间,开始浸泡时间控制在3至10分钟,习惯后再逐渐延长。如果感觉口干、胸闷就坐到池边歇一歇,喝一些水以补充水分。如果专门去温泉疗养,开始每天只泡一次,之后可增加至2至3次,疗养时间以2至3周为宜。

为保持身体上附着的有效成分,泡温泉后一般不冲洗。易患温泉性皮肤病的人群,泡温泉后可用清水冲洗,尽量不使用肥皂、沐浴液等。

泡完温泉及时补充水分,之后充分休息。

需要注意的礼仪

泡温泉还有一些礼仪需要注意。国内温泉有穿泳衣入浴的,也有全裸入浴的,一定要提前确认。进入温泉池之前一定要先洗澡,并彻底冲净身体,不能留有肥皂沫。浴巾不能带进温泉池。不可携带饮料或食物放置池边或在池中食用。不在温泉池内大声喧哗或嬉水、追逐。不注视他人的身体,尤其是裸浴或男女共浴的温泉池。返回更衣室前,先擦干身体。

据新华社

相约九九重阳节,飞扬老班长俱乐部给你准备了旅游厚礼!



重阳节,又称重九节,是我国首批非物质文化遗产。倡导全社会树立尊老、敬老、爱老、助老的风气。据了解,甬城市民庆祝重阳节的方式一般包括出游赏秋、登高远眺、观赏菊花、遍插茱萸、吃重阳糕、饮菊花酒等活动。因此,重阳节又称“踏秋节”,是错峰出游的好时节。据了解,“飞扬老班长俱乐部”为了回馈甬城

广大的旅游爱好者特推出九九重阳节万名老爸爸老妈金秋游世界活动。据悉,本次活动飞扬旅游联合200余家全球景点景区、近百家星级酒店及多家国际著名的航空公司以及各别国家与地区的旅游主管部门,共同推出优惠政策支持本次活动。飞扬旅游的相关负责人称,希望通过本次的活动宣扬关爱老年人的思想,传承中华孝道美德,促进与老年人的交流,关爱老年人的身心健康。

据悉,本次活动的旅游线路以“便捷、轻松、安全”为设计理念,均为“老爸爸老妈”独立设计,量身定制,高度人性化,个别产品还配备随团医生,应对旅程中的突发状况。此外,本次活动的力度非常大,众多产品几近成本价格,更值得一提的是本次活动将斥资300万旅游基金补助参与活动的“老爸爸老妈”,如此难得的机会,千万不要错过,赶快报名加入吧!

活动时间:2015年10月14日—2015年10月24日

参与人群:50周岁—70周岁(建议子女为老爸爸老妈报名参加)

分类信息

www.nbrczp.com

咨询QQ: 956118880 8:15-18:00(全年全天候办理)
刊登热线: 56118880 56118881

套红免费送! 活动截止日期另行通知!

- 招聘求职
- 物业广场
- 征婚交友
- 二手车
- 旧货回收
- 家政维修
- 投资咨询
- 商品供求
- 货运物流

二手车市

高价急售二手车
车好价可稍高 1886687777 方

华东二手车买卖
13705742073 兴宁路 558 号

高价购二手车
货车面包车皮卡车 13185991787 翁

●汽车、按揭车、活典当 1327678811

●高价收购二手车 13777000110 张
●道奇车贷、专业办理宁波各大市汽车活抵、无需公证、车可开走、当天放款。87410017, 13065680818

家教服务
●上门中小学数学家教 13777147030

调查咨询
神州调查 87289267
民事取证、商务、打假、寻人
宁波人自己的老牌调查公司

雷恩市场调查 87088308
商务、寻人、债务快速清理
宁波人的专业调查公司

旧货回收
台州路桥收废旧设备空调
酒店工厂锅炉电缆 13616572404

旧货回收 13957857101 汪
●收发电机与工厂旧货 13884450960

收工厂酒店设备 13777079388
诚信回收各种旧货等一切废旧物资

●收货全收 13065629363 金

●收注塑机冲床发电机 15857413955

征婚交友
●本人男 37 未婚做数控模具 66806060

●本女单身 41 开厂有房 15267888743

搬家搬厂

●旺发搬家厂长途空调拆装 87851189
●利民搬家搬厂价格优 87771478

咨询代理
●低价收费、小面积贷款
各种房产转贷增贷 15967867860

扑克麻将高科技
飞针麻将,以一敌三,永不放炮免安装。语音扑克:普通扑克张张认识。万能骰子:想几打几,翻开无任何东西。无影手牌技:展示普通扑克麻将等各种绝技手法,定让你大开眼界,叹为观止。

电话:13306668630 金先生
只供娱乐 严禁赌博

招聘公交驾驶员

因公司发展需要,需招聘
大客驾驶员 50 名

要求:持 A1、A3 驾驶证,驾驶技术熟练,经安全考核合格培训后录用。薪酬:月出勤 22 天,年收入 8 万元左右。

宁波市城乡公共交通有限公司
联系人:何先生 13105536110
联系电话:0574-88211662

物业转让

刊登: 56118880
热线: 56118881

●鄞州区创新路食堂转让 280 平米
13095805555、13028907742 张

●鄞州瞻岐钢结构厂房 5000 ㎡ 高 15 米
有行车可分割空地 4 千 ㎡ 13056763366

●新庄 820 亩分租 13705742287

●梅墟厂房 4000 ㎡ 分租 13071997373

望春以北庄村厂房出租
两层共 3500 ㎡ 有货梯 18069260000 甘

●联丰新庄 1-2 楼 1800 ㎡ 厂房出租
独栋交通方便 13819886750 陈

●小港 2700 ㎡, 一楼独栋厂房出租,
有宿舍有办公室 13906696952 陈

●鄞州高桥镇岐湖村全新 1000 平方
厂房出租 13857860259 余

●五乡 700 ㎡ 厂房出租 13906627001 徐

●鄞江厂房出租 一层 1700 ㎡ 另有办公楼水电齐电 200KV 13806665505 吴

●洪塘 9 千 ㎡ 厂房出租可分割 63056126

●古林 515 ㎡ 钢棚 200 ㎡ 租 1377075595

房源出售 18968301105
高桥厂房占地 13 亩 通途路旁
大梁街小区 3F 72.5 ㎡ 简装 105 万
朝晖新城 2F 72 ㎡ 精装 93.5 万

厂房出租
北仑沿山河北路 19 号一至四楼一
共 4800 ㎡,水电齐全,交通便利,
价格面议。13957880569 王经理

厂房出租
五乡工业区通途路旁,有单
层带行车,多层各一幢出租。
电话:13336667296 李

塘溪标准厂房出租
一层约 10000 ㎡ 占地 20 亩,层高
9 米可装行车,交通便利,高速出
口,价格面谈。13806665328 陈

写字楼出租出售
东部新城,新城国际写字楼整层
1870 ㎡,豪华装修,楼层佳,采光好,
可分隔。价格优惠 13905741343

厂房转让
慈城街道半浦村高速公路旁
约 10000 ㎡ 转让,电 500KV,
价格面议。13906688370 陈

酒店餐饮娱乐
●青少年宫烘焙店转 13819841616

店辅写字楼

明晨大厦办公房出租
87795050 或 13095746298

厂房仓库场地
●宋家湾 9000 ㎡ 厂房出租 13071917147

联丰中路 2 楼 500 ㎡ 厂房出租
适宜办公 88051298、13906687876

厂房出售

集士港广昇村标高线旁,
一到四楼框架结构标准厂
房,有货梯,土地 3.5 亩,产
权面积 3787 平方,附属面
积 2878 平方,价格面谈,
13566004849 章经理

厂房、办公楼出售出租
①天水家园附近厂房 17000 ㎡ 土
地 17 亩出售;②中农信办公楼 250
㎡ 出售出租。电话:18957882169

旺铺出租转让
洪塘恒一广场对面沿街旺铺出
租转让,面积楼上楼下 400 ㎡。
电话:13566053588 吴经理

办公楼出租
位于百丈路(开元大酒店旁)
万金大厦 373 ㎡ 出租。
13586582071、89081156

●鄞州高桥镇岐湖村全新 1000 平方
厂房出租 13857860259 余

●五乡 700 ㎡ 厂房出租 13906627001 徐

●鄞江厂房出租 一层 1700 ㎡ 另有办公楼水电齐电 200KV 13806665505 吴

●洪塘 9 千 ㎡ 厂房出租可分割 63056126

●古林 515 ㎡ 钢棚 200 ㎡ 租 1377075595

塘溪标准厂房出租
一层约 10000 ㎡ 占地 20 亩,层高
9 米可装行车,交通便利,高速出
口,价格面谈。13806665328 陈

写字楼出租出售
东部新城,新城国际写字楼整层
1870 ㎡,豪华装修,楼层佳,采光好,
可分隔。价格优惠 13905741343

厂房转让
慈城街道半浦村高速公路旁
约 10000 ㎡ 转让,电 500KV,
价格面议。13906688370 陈

酒店出租或合作
鄞州第二医院旁 1-3 楼独立 1674 ㎡
装修豪华,也可分割出租经营其它。
电话:13805861157、13905744075

厂房出售
江北高速出口附近,土地 4 亩,房产
1800 平,实用 2500 平 660 万。大车
进出方便 13705749316 马先生

厂房出租
高桥镇中心地段地铁一号线旁,
一楼 950 ㎡ 二楼 650 ㎡ 有货梯,
集装箱进出方便 13906686962

商务广场

刊登: 56118880
热线: 56118881

个体工商户转型升级为企业公告
个体工商户余姚市漫超日用品厂,注册号为 330281606100771,现拟转型升级变更为余姚市漫超日用品有限公司,企业类型为有限责任公司。原个体工商户若有经营期间未结清的债权债务,仍由该个体工商户经营者承担。

经营者:王金平

法律服务
●宁波江厦所代理民事案件 87295238

声明公告

解散清算公告
宁波中外运久凌储运有限公司股东会于 2015 年 10 月 9 日决议解散公司,并 2015 年 10 月 9 日成立了公司清算组。请公司债权人于本公告发布之日起 45 日内,向本清算组申报债权。联系人:张贤峰 联系电话:0574-86229577 地址:北仑区霞浦永定河路 55 号 7 幢 1 号 4 楼
宁波中外运久凌储运有限公司清算组

●宁波海曙星汇假日酒店遗失
法人章(沈龙军),声明作废。

●宁波耐森物业管理有限公司遗失
收据 1 本,收据号 0009101-0009
125,特此声明作废。

注销公告
经股东会决议,本公司决定
注销,同时成立清算小组,并按
有关规定办理工商注销手续。
特此公告
宁波北仑福双奕电子商务有限公司

●象山龙江输运设备机械厂遗失
税务登记证正本一本,税号 33
0225778206325 声明作废

●宁波杭州湾新区荣华服装店遗
失 330218600020792 的营业执
照一份声明作废

普金票据理财平台
宁波市普金资产管理有限公司
www.pjoso.com

承兑汇票贴现 房产、汽车抵押贷款咨询
4008767168 13905841612

●遗失安盛天平财产保险一份发
票号 00428270 保险单号 2405
1000108150000690 声明作废

●遗失食品流通许可证正本一份编
号 SP3302261150052991 声明作
废
宁海县岔路镇群燕副食品店

设备转让或调换
大型数控龙门铣数台转
让,或者调换闲置焊机机器人。
电话:13685731818

中鑫投资
咨询有限公司
地址:鄞州万达索菲特大酒店

个人、企业无抵押贷款咨询
电话:15988649988 15557437758