



寒潮来袭 省内这些温泉胜地值得一去

时间过得可真快，说到冬天，最治愈的打开方式莫过于窝在房间，卷上厚厚的被子，看着窗外阳光肆意洒在地板。如果非要出门的话，那也是去泡温泉，看温暖的泉水蒸腾起一池的热气，在烟雾缭绕中熏红脸庞，绝对是抵抗冬天的最佳姿势。

湖南虽不算温泉大省，但绝不失精彩：“国字号”灰汤，“温泉之乡”汝城，还有其他沁人心脾的“暖流”，无不让人流连。所以带上家人，邀上好友，在周边寻一处温泉，尽情享受温暖吧。



▲汝城温泉。

汝城温泉

汝城温泉“水温最高、水质最好、流量最大、面积最广”，被世人誉为“华南第一泉”。汝城还是湖南省首个挂牌“中国温泉之乡”的县。

汝城热水温泉水温一般为91.5℃，最高达98℃，每日自然流量5540吨。泉水中有30多种对人体有益的元素，其中氧的含量特别高，是国内罕见的“氧泉”。

张家界江垭温泉

张家界江垭温泉度假村是张家界第一家温泉度假村，也是目前湘西唯一一家仿古式半露天温泉。该度假村建有20余种各具特色、各富功效的高标准露天温泉池和室内温泉池。自然园林式布局，鹅卵石青石板小径，假山瀑布，小桥流水，温泉池宛若明珠镶嵌其中，一派恬淡宁静的山野仙境，极具乡土格调。



▲张家界江垭温泉。

莽山森林温泉酒店

莽山森林温泉酒店地处具有“原始生态第一山”和“第二西双版纳”美称的湖南省郴州市AAAA级国家森林公园莽山门口，森林覆盖率达99%。温泉区设有60多种不同功能特色的室内外温泉池，格调新颖、恬静幽雅、依山而建、浑然天成。



▲金太阳温泉会馆。

咨询服务报名：15387488787（小陈） 13027313355（小李）
报名地址：株洲市神农公园大门口（温馨夕阳旅游）
本周刊图文由湖南温馨夕阳国际旅行社有限公司提供

泡温泉 注意事项

1. 一定要把金属饰品摘下，以免硫化。
2. 避免空腹、饭后酒后泡温泉，泡温泉与吃饭时间至少应间隔一小时。
3. 选择适应自身的高、中、低温度的温泉池，一般从低温到高温，每次15至20分钟即可。
4. 温泉不宜长时间浸泡，否则会有胸闷、口渴、头晕等现象。在泉水中感觉口干、胸闷时，就得上池边歇歇，或喝点饮料补充水分。
5. 皮肤干燥者浸泡温泉之后最好立刻抹上滋润乳液，以免肌肤水分大量流失引起不适。
6. 泡完温泉后不必再用清水冲洗，但是强酸性温泉和硫化氢温泉刺激性较大，最好还是再冲洗一下，以防有副作用，皮肤容易过敏的人更要注意了。
7. 温泉的水质不同，则对不同的病症具有不同的疗效。事先了解温泉的种类，并根据自身条件进行选择，才能真正达到泡温泉的预期目的，并可避免给身体带来伤害。
8. 泡温泉前可以用沐浴液洗个冲凉，泡温泉后起来用水冲一下就可以了，不能用沐浴液，会把泡温泉时附在身上的矿物质冲掉的。
9. 高血压、心脏病患者，起身时应谨慎缓慢，以防血管扩张、血压下降导致头昏眼花而跌倒。
10. 部分皮肤病患者不宜泡温泉。
11. 孕妇不宜。有研究证实，“高热”可致畸胎。
12. 泡温泉后，人体水分迅速蒸发，要喝水补充。
13. 泡温泉时，记住合上双眼，以冥想的心情，缓缓地深呼吸，才能真正地释放身心压力。
14. 女性生理期来时或前后，怀孕的初期和末期，都最好不要泡温泉。

“国字”灰汤度假区

灰汤温泉有三奇：一是以水温高达98℃，是全国三大高温优质温泉之一；二是水质清澈见底，可以直饮，富含29种微量元素，素有“天然药泉”、“神水圣泉”之称；三是水产奇特，利用温泉养殖的汤鳖、汤鸭肉嫩骨酥，为明清两朝贡品。

在首批17家国家级旅游度假区公布，灰汤榜上有名，成为湖南省唯一一家国字号旅游度假区。而走红韶山高速，株洲到灰汤也很近，因而，来到灰汤“泡澡”之余，也一定要好好赏玩山水，吃一顿“汤鱼”“汤鸭”，再顺着高速到花明楼等地瞻仰一番。

灰汤华天城温泉度假酒店

灰汤华天城总投资40亿元，拥有一个能容纳2500余人的大型国际会议(展览)中心、70余个室内外温泉泡池。酒店大楼内部配备世界最先进的高速电梯、监控系统、同声翻译系统等大批尖端设备，为顾客提供奢华入住体验。酒店将灰汤温泉水引进客房，客人足不出户就可以享受泡温泉的惬意。



▲灰汤华天温泉。

宁乡紫龙湾温泉度假村

宁乡紫龙湾温泉景区按国家AAAA级旅游景区和五星级酒店标准布局。该景区占地达30000平方米，有温泉森林冲浪、森林瀑布温泉、冰火泉、脉冲按摩泉、鱼疗、温泉水上运动、温泉瑜伽等。

金太阳温泉山庄

金太阳温泉现代休闲农庄以中国三大高温复合温泉之千年灰汤温泉为载体，是一个集会议拓展培训、餐饮住宿、温泉沐浴、动感漂流谷、农耕体验、观光旅游为一体的现代温泉主题休闲度假。

金太阳温泉会馆整栋建筑是按东方传统温泉文化风格设计，设有室内泡池、儿童泳池、足浴中心等。温泉会馆共有室内外温泉泡池108个，有海浪池、游泳池、鱼疗、盐浴、泥浴、养身泡池、山洞泡池、家庭速滑、山顶VIP、情侣泡池以及成功认证温泉最长温泉漂流。还有特别为小朋友设置的温泉水上乐园；同时还有干蒸房、湿蒸房、地热房等项目。

株洲出台全国首部“公共安全摄像头”管理地方性法规 公共安全摄像头不得乱建乱用 查阅视频图像信息要合规留痕

本报讯(株洲晚报融媒体中心/邓伟勇 通讯员/邓星乐) 12月14日，市十六届人大常委会第41次主任会议决定：《株洲市公共安全视频图像信息系统管理条例》(以下简称《条例》)明年3月1日起施行。该《条例》也是全国首部公共安全视频图像信息系统管理地方性法规。

大数据号称“网络时代的科学读心术”。随着信息化社会的到来，保护个人隐私显得越来越重要，也逐渐成为人们的共识。

市公安局图侦支队队长李阳介绍，视频图像信息系统也就是俗称的“摄像头”，该局于2021年就开始调研，就如何管理涉及公共安全的摄像头起草制定政府规章。但在起草过程中发现，公共安全涉及及行政相对人权利义务的事项，超越了政府规章的权限。

“随着系统建设与应用的不断深入，视频图像信

息安全、数据保护、公民隐私保护等方面存在隐患。”市人大常委会法工委主任张胜全介绍，目前上位法对如何规范视频图像信息系统的使用和管理没有详细的规定，为了加强对个人隐私和个人信息的保护，需要地方立法进行补充完善。

以“小快灵”立法破题，立法专班先后召开座谈会30余场次，收集意见建议533条、集中改稿17次……聚焦公共安全法治化、保护隐私制度化、服务群众规范化、提升效能智慧化提出“株洲方案”。

《条例》明确，涉及公共安全的摄像头不得乱建，不得乱用。建设范围必须符合国家相关法律、法规和《公共安全重点区域视频图像信息采集规范》等国家强制性标准的规定。在管理和使用方面，设定了一系列的制度，最大程度保护个人信息和隐私，明确规定公共安全视频图像信息系统所有权人或者管理人应当建立并落实保密责任追究制度、值班监看制

度、信息查阅留痕制度，不得买卖和非法使用、翻拍、复制、传播视频图像信息等。

“《条例》明确禁止安装摄像头的范围包括公共区域的旅馆业客房、集体宿舍、母婴室、更衣室、化妆间等场所，有利于我们规范管理，避免触犯法律‘红线’。”芦淞市场群中国城商场负责人周锋说。

“以法律形式明确老人、儿童等特殊群体人员走失，监护人、近亲属可以申请公安机关查阅相关信息、得到反馈，并明确了公安机关应当制定并公开申请的条件和程序。这一便民举措，让普通老百姓有更多的安全感、获得感。”天元区尚格小区居民刘有才对法规的实施充满期待。

此外，《条例》也明确了相关义务。比如，明确规定对相关私密空间负有经营管理义务的单位或者个人，应当采取必要的安全保障措施，防止在该私密空间内非法安装视频图像信息采集设备。

143名退役老兵有“耳福”了



04

我省公开征集 非法生产烟花爆竹线索

市民可通过“12345”热线
举报，最高奖30万元

本报讯(株洲晚报融媒体中心/马文章) 年关将至，烟花爆竹行业进入产销旺季。为进一步加强全省烟花爆竹安全生产监督管理，严厉打击非法生产烟花爆竹行为，省应急管理厅向全社会公开征集非法生产烟花爆竹行为线索。

根据奖励办法，省应急管理厅将对举报人个人信息严格保密，对打击报复举报人的依法从严惩处。举报线索经查属实的，存在较严重违法生产制造烟花爆竹行为的，给予50000元至300000元奖励。对同一线索多人举报的，将根据线索价值或第一举报人给予相应奖励。

举报地址为湖南省应急管理厅办公室(湖南省长沙市雨花区马王堆南路80号)，市民也可以通过“12345”热线平台、安全生产举报系统、电子邮件、书信、来访等多种方式进行投诉举报。

另悉，日前，茶陵县应急管理局接到村民举报称，秩堂镇有一处非法储存烟花爆竹窝点。茶陵县应急管理局、辖区派出所执法人员查获212箱非法储存烟花爆竹。目前，案件在进一步审理当中。

寒潮至

预报了许久的寒潮，今天已经“兵临城下”。其实，从昨天开始，这股寒潮主力长驱直入，整个城市将进入凄风冷雨。市气象台在新一期气象专题中提到，这股强冷空气，预计过程降温幅度15~20℃，最低气温1℃左右，并伴随有小雨或雨夹雪，北风4~5级，阵风7级，对此，市气象台还接连发布寒潮黄色、橙色预警。

这将是今年下半年以来最冷的周末！光看气象台给出的天气预报，那些一连串个位数的气温，就让人觉得寒意四起。另外，可能有不少人还会关心这次的雪会下多大，雪会不会积起来，能不能堆雪人、打雪仗。气象台说，下雪，需要气温和水汽条件配合得刚刚好，现在看来，周日晚到周一，全市阴天有小雨或雨夹雪，北风3~4级，气温1~4℃，不排除下雪的可能。但也不排除无雪可观。北风、雪……这些冬天的寒冷因子，接下来恐怕我们都会接连撞上。总之，围个帽子手套这三件宝，能穿上都穿上，能戴上的都戴上吧。(王娜)

株洲晚报 04 湖南 株洲市气象台 株洲日报社 株洲市

今天 小雨 2~5℃
明天 小雨转阴 2~5℃
后天 阴天有小雨或雨夹雪 1~4℃
风向：北风 风力：2~3级
(市气象台12月14日16时发布)