

冬天来趟温泉旅行 享受暖意时候需要注意什么?



▲冬季和温泉很配哦

冬天到了,天气寒冷,寻一处温泉,暖整个冬日。这时候,不少人都会出动一家老少,既能享受家庭乐又能悠闲养生。不过,要是泡温泉的打开方式不对,对于不同人群来说还是有较高的健康风险,想要“养生”结果养出病来了!今天小编就整理一下,想要泡个温泉家庭乐,得先做功课。

温泉有哪些好处?

温泉之所以那么多人追捧,当然有它自身不少好处,比如:加速血液循环,冬天相对于其他季节来说,血液没那么顺畅,尤其女生特别容易出现手脚冰冷的症状。温泉能刺激血液循环,输送到身体各部位,驱寒暖身,加速

教你分辨“假温泉”

如今,温泉度假区盛行,但实际上并不是每处地方都有天然地下水,不想花钱泡锅炉水,判断假温泉可以参考这几点:事前做攻略,如果该地以往没有温泉且近期没开发消息,凭空出现温泉要谨慎选择;真温泉水有硫化氢的淡淡臭鸡蛋味道,泉水会有滑腻感;

泡温泉也要“区别对待”

泡温泉虽然舒服,但并不是任何人都能随便下池子的。以下几种人群要特别注意:

1. 高血压、糖尿病、心脏病患者温泉会令人体温度升高,毛孔张开,而外部的气温又较低,一热一冷短时间内容易引起血管扩张和收缩。这些对于高血压患者而言都是引起脑中风及心肌梗死的诱发因素。实在要下池子,在规则服药的前提下,可以酌情泡池15分钟以内。上水时动作要缓慢,避免因为血管扩张,血压下降导致的头晕胸闷。
2. 皮肤病、有伤口、眼疾人群很多慢性皮肤病患者都觉得泡温泉能缓解病症,事实上温泉不能解决皮肤症状,甚至可能加重皮肤屏障的受损。像湿疹、荨麻疹等皮肤问题,虽然泡温泉能止痒,但皮肤会因为高温且浸泡时间长,将表皮脂质层洗掉,失去保护屏障。泡完温泉后的皮肤非但不能缓解,反而越泡越干燥,越来越脆弱。
3. 喝酒后不能泡。酒后心脏负荷增加,血液循环加快、脉搏跳动加速、血压升高,容易引起心脑血管问题。而且喝酒后人的意志不清醒,很容易脚滑摔倒导致溺水等事故发生。
4. 孕妇、宝宝不建议。孕早期泡温泉容易流产,孕晚期则容易早产,孕中期想要稍微放松也是可以,前提是孕妇本身不是高危妊娠群体。0-3岁的婴幼儿不泡温泉,因为发育未成熟,高温环境会令宝宝感觉难受且难以表达,心脏负荷增大。实在想泡,可

真温泉水矿物质含量高、浮力大、水压大,泡进去会有一股力量把你往上托;长时间泡水里皮肤会皱,但真温泉水不会把皮肤泡皱;牛奶池、咖啡池等新式温泉大部分不是天然温泉,噱头居多。

以给宝宝在池边泡泡脚,时间控制在15分钟之内。

5. 男性女性也要注意。男性泡温泉使得睾丸被“高温加热”,可能阻碍健康精子的产生。如果有备孕计划的男性,短时间内就不要泡温泉了。女生泡温泉,最担心的就是“泡出一身妇科病”。女性生殖器有自净作用,一般来说只要温泉池规范消毒、定期换水等,不需要太担心感染。但公共浴池人来人往,可能有隐藏带菌者,抵抗力弱的女性就不太建议浸泡公共温泉,可以考虑私人温泉池,既卫生又增加私密性。另外,月经期间不能下汤,要在月经结束三天后才能下池子,进行过妇科手术的的女性术后一个月内都不能下池。

(文/白天天整理 图片来自网络)



“说说旅游那些事儿” 开始征稿啦!

你是否走过很多地方,对旅行、对生活有更多的见解?你是否热爱旅行,心中有很多故事想说?《跟着晚报去旅行》现特开辟“说说旅游那些事儿”版块,为广大旅游爱好者提供一片倾诉的小天地,如果您喜欢用文字记录生活,欢迎投稿,与我们一起分享您的旅行趣事!字数不限,文体不限,必须原创,积极向上!投稿邮箱:752341618@qq.com。稿件一经采用,有小礼物相赠哦!

京都漫游

连夜赶到了京都。从武藤小姐那听来的天气预报,说是今明会有降雪。作为一个土生土长的南方人,倒也是觉得惊喜。只是出站后,不管我多努力把紧绷在西服里的脖子抬起来,亦不觉寒冷,只能想到:“漂亮的女生是会骗人的”这样的话。冬季的日本天黑的很快,倘若是在国内,想必还是白天。来去都很匆忙的缘故,我的这趟京都行未有太多安排,此时只能迷失在黑夜中。当你在国外实在不知去哪的时候,不妨去一家中华料理店,一准能遇见国人,或许他们能为你排忧解难。但需小心,或许其中会有那么几只找到新主人的走狗,只会向你炫耀他的项圈有多么精致。我大抵是例外的,偏偏寻见了那么一家日本人开的中华料理店。罢了,随遇而安好了。

随着城市的起伏找着了酒店。不同于国内苏联风格较多的建筑群,日本的每一栋楼基本都有自己的特色,还是不容易迷路。夜深了,京都亦如听闻,是安静的。若不是冬季的缘故,这个地段,此时除了寂静还会有几声蛙鸣。想来可以睡个久违的好觉了,可惜明天有面试。京都的地铁站名很有意思,在我看来就和打麻将一样,九条、五条、四条。不过直到目的地,我也没能凑出一套能胡的牌来。目的地在乡下,可能全世界搞艺术的前辈们都热衷于将艺术类学院融于山水之中,似于李白的游山玩水,似于梵高的麦田与柏树,又似于安藤忠雄那些藏在岛屿的美术馆。肉体可以被藏匿,精神却是关不住的。而今飞速发展的网络给一众貌似寂寞的灵魂修桥搭线,满世界吹捧自己的与众不同,享受被人膜拜的优越感。经年后,他们的作品亦如前辈们流传?

由于起得过早又加上路程遥远,一时竟在地铁上睡了过去,醒来时似乎是坐过了站。此刻哪怕再腴腆也是顾不得了,着急询问边上紧抓住扶手的女士。她面相是标准的日本人,只是眼神中透露出一丝不同于大部分日本人的犀利,但言语却是意外的温柔。虽错过了站,但也无妨,因为我来得够早,况且到了乡下的山边处,竟然见得白雪飘在了屋檐上,此景可是几年未曾见过了。瞬间想到了家乡的雪。徘徊中,发现一位看着年过六旬,眉眼散发出一家之主威严气息的老先生看向我,我以为他向我求助,因为他紧皱着眉头在手机上搜寻着什么,亦如现在的我。正当我想问他,有什么可以帮到您吗?他抢先用陌生却温柔的语气问我“那边的后辈,过来这边,你是想去哪里?”原来老先生是听着我之前的迷惑,着实担心我能否寻到想去的地方。不管是偏远地人以稀为贵,又或是纯粹的善意,在这冰雪寒冷之余,却能感受到来自他乡温暖。

经老先生指点,我终于寻到了此行的目的地—京都精华大学。奈何前程多坎坷,许是能力不足,许是时运不佳,最终还是失败了。想来年少之时,每当成绩不理想,总会为自己找些借口开脱,到了如今只剩下愧疚与自责了。有趣的是,当年在我找借口时总会生气的家人,现在会主动帮我寻借口安慰我了。他们生怕我灰心丧气,小心翼翼岔开话题时的模样,让我在感动之余更加愧疚了。简单的道理,却是需要漫长的时间才能懂得。

虽有些沮丧,但也不能总是哀人自怨吧。若非提及及面试的收获,也只有漂亮的学妹值得一说,尽管戴了口罩,但眼中的清澈却是做不得假的。既然京都之行的最终目的已经完成,闲下来便去看看红叶吧。(郭顺鑫)

爱神婚介

28年只做婚介

上班时间:
早上8:30-下午5:30



微信公众号

女:28岁,未婚,1.61米,研究生毕业,自开高档酒店,家境优
女:35岁,未婚,1.64米,公务员聘用制,有独立的婚房,有车
男:31岁,未婚,1.75米,本科,自开两个宾馆,家庭条件优越
男:27岁,未婚,1.77米,公办中学老师,有独立的婚房,有车
女:69岁,丧偶,1.62米,老师退休,2女结婚,独居
女:47岁,离婚,1.64米,国企工作,小孩对方带,有房,独居
男:67岁,丧偶,1.74米,国企退休,河西有房,身体好,独居
男:46岁,离婚,1.72米,自做生态,有房车,收入稳定月收入2万以上
28242480 28228981
28202886 28208768
QQ:1442546577
私信号:
13973357423
地址:火车站出口对面,金轮时代广场公寓B座22楼2226号

下列证件 声明作废

- 倪升遗失 300113371号湖南省株洲市地方税务局预收款专用凭据
- 中泰财富湘江12栋1505房叶云燕遗失株洲中泰房地产开发有限公司开具的1029196号票据,金额4900元
- 湖南新联盛商贸有限公司遗失原公章一枚
- 刘于卓遗失湘财通字(2020)NO.0024544636号湖南省医疗住院收费票据,金额4009.58元
- 株洲骏马房地产开发有限公司遗失公章一枚
- 中泰财富湘江3栋1302房张慧忠丢失60019320号(金额20000元)、60019531号(金额122505元)收据
- 杨忠伟遗失30005889号湖南省株洲市地方税务局预收款专用凭据



老樟搬家

12月24日,荷塘区园林绿化部门对新华桥上3株老樟树实施移栽。为尽可能保障移栽成功,施工人员在树根处保留了直径约2.7米的土球,并对树皮进行保护,防止吊车在起吊时划破树皮。他们还在移栽新址铺上了原土,让老樟树尽快适应新家。(全媒体记者 谭浩瀚 摄影报道)



桥面破拆

新华桥全封闭施工已有数日,进展如何?12月24日,记者从施工现场了解到,桥东头的3棵老樟树已于当日午间起吊转移,桥面的水泥沥青铺装层已铣刨完毕,各类管线的迁改施工正在进行中。图为工人正在对新华桥非机动车道进行破拆。(全媒体记者 谭浩瀚 摄影报道)

23日起,空气质量持续重度污染

我市发布重污染天气黄色预警 户外活动请戴好口罩

本报讯(记者 杨凌凌)12月24日,记者从市生态环境保护委员会了解到,受外部输入和本地不利气象扩散条件影响,23日21时至24日13时,株洲市空气质量已经持续12个小时中度以上污染、5个小时重度污染。经省、市气象部门预测与会商,预计我市重度污染过程仍将持续。根据《株洲市重污染天气应急预案》,经市重污染天气应急指挥部同意,株洲市于12月24日14:00启动重污染天气黄色预警,同时启动III级响应措施。

根据目前响应状态,儿童、老人和呼吸系统等心脑血管疾病患者等易感人群应减少户外活动,采取个人防护措施,例如佩戴口罩;暂停中小学户外体育课;公众尽量乘坐公共交通工具出行,减少机动车上路行驶;企业生产、喷涂、汽修、家装等过程中减少易产生挥发性有机物的原材料及产品的使用。

全市九成以上水质投诉 因二次供水引起

本报讯(记者 刘玺 通讯员 易勤思 张家诚)昨日,记者从市水务集团组织的客户代表座谈会上获悉:据统计,全市水质投诉的90%以上因二次供水引起,群众反响强烈。

据悉,目前,全市二次供水设施640余座,由水务集团统一管理,二供设施只有80座,其余则由不同的物业公司或单位分散管理,且呈逐年增多趋势。二供设施建设和管理分散,监管职责不明确,运行维护责任不到位,造成运行不稳定、部分设施“跑冒滴漏”、二次污染严重等问题。

相关新闻 水务成绩单

- 前11个月,城区(不包括渌口区)水质综合合格率99.99%,出厂水合格率99.98%。
- 四水厂提质改造后,日供水能力从10万吨提至20万吨,供水水质大幅提升。
- 深化用水报装改革,一类项目从受理到通水时间由30天缩短至3天,流程环节从50多个精简为3个,申报资料精简到1个,费用下降20%以上。
- 坚持疫情水费减免和欠费不停供政策,为1952家企业减免水费523万元。

举报涉毒线索 20名“蒙面侠”获奖13.32万元

本报讯(记者 李卉 通讯员 阎俊)12月24日上午,市公安局举行第七次禁毒举报奖励集中兑现仪式,对今年以来举报毒品违法犯罪线索的20名热心群众进行表彰奖励,合计金额13.32万元。

市公安局相关负责人介绍,今年以来,株洲警方通过毒品线索举报,侦破部督毒品目标案件1起、刑事案件25起、行政案件30起。例如——

今年1月,凌某举报有地方非法制造麻黄素、加工毒品,禁毒部门及时跟进打击,依据线索共刑事打击10人,深挖破获部督涉毒目标案件,凌某在昨日的仪式上,获3万元奖励;

4月,易某举报周某等人在荷塘区某地吸毒,公安机关依据线索共查获并行政处罚吸毒人员3人,依据相关规定,易某获30000元;

8月,张某某举报凡某有吸毒和贩毒行为,公安禁毒部门依据线索共刑事打击6人,缴获毒品共计82.26克,依据相关规定,张某昨日获1.2万元。



▲奖励兑现现场 记者 李卉 摄

新闻链接 已兑现奖励金180余万元

据统计,2016年以来,全市公安机关共受理群众举报线索1508条,85批次,累计兑现奖励金181.23万元,有力地调动了广大人民群众参与禁毒工作的主动性和积极性。

市禁毒委副主任、市公安局副局长凌俊介绍,2020年以来,全市公安机关持续开展“两打两控”“净边2020”“打击整

治外贩毒”等打击整治行动,坚持“打团伙、摧网络、断通道”,对毒品犯罪展开凌厉攻势,共破获涉毒刑事案件631起,全市省部督目标案件已收网6起,刑事拘留涉毒犯罪嫌疑人727人,强制隔离戒毒461人。强戒执行率96%,移送起诉涉毒犯罪嫌疑人801人,缴获毒品2638.17克。