

温泉养生—都市生活新方式

北京的冬天已经来临,又到了泡温泉的季节。对许多人来说,周末带上家人,约上朋友,泡泡温泉,聊聊天,不仅放松心情,还能体会相聚之乐。但随着人们需求的增长,泡温泉已不仅仅是为了放松,而成为一些人的工作、社交甚至生活方式。



谁然丹黄始,聚此玉池水。
未容争解带,万劫付一洗。
——《温泉》王炎石

对北京人来说,泡温泉的传统由来已久。从北魏史料记载的北京温泉“疗治百病”,到明武宗在小汤山题诗“沧海隆冬也异常,小池何自暖如汤?”,再到清康熙皇帝在这里建行宫、修浴池,把这里变成皇家沐浴之所,温泉从最初的治疗、保健,慢慢演变成一种身份和生活水准的象征。

时至今日,当温泉不再是少数人的专宠,而成为一项大众休闲时,泡温泉也开始与人们的生活方式发生越来越紧密的联系。别以为泡温泉只能是外出活动、休闲活动中的一部分,这个过程中,同样可以工作、举行商务会谈。

在市区,工作时就只能工作,但是到郊区来,可以既不耽误工作,还能和家人、朋友一起,甚至现在有很多小区已经实现了温泉入户,让人们在家里就可以享受这种健康的生活方式。



寒冷冬季 老年人泡温泉益处多

泡温泉是很好的老年养生方式,温泉中含有许多对人体有益的矿物质。邀约几位老年朋友,去泡泡温泉,对解除身体疲劳、促进血液循环、舒筋活络、防治老年疾病大有益处。

据了解,多数中老年人都患有胃炎、支气管炎、关节炎等慢性病,冬季可以通过泡温泉来调理、治疗这些病。

老人通常喜欢结伴而行,和老友舒舒服服地在温泉里泡上一天,如果身体感到不适,还可以尝试一下保健推拿。

许多老人泡完温泉后还可以躺在靠背椅上天南地北地聊天,然后美美地睡上一觉,真是一种享受。

温泉浴是时下较为流行的一种养生保健方式。中医学认为,温泉性味多辛热。泡温泉可以温通经络、活畅气血,缓解疲惫,使人精神愉快。如何健康的泡温泉达到理想的保健效果呢?

高温浴时间不宜过长

根据我国的《医疗矿泉分类的标准》规定,含有一定浓度的矿物质(每升水含可溶性固体1克以上),含有特殊的气体(如二氧化碳、硫化氢、氡等),以及含有一定量的化学成分(如铁、溴、氟等)的温泉,才会对人体有医疗保健作用。

专家指出,选择真正的温泉水,并且泡温泉的时间不宜过长,泡的时间能多长要看水的温度。34℃~36℃是微温浴,对中枢神经有抑制作用,能平缓情绪;37℃~38℃是温浴,能缓解血管痉挛、促进血液循环、消除皮肤紧张;39℃~42℃是高温浴,能改善血液循环、增进新陈

代谢。泡温泉的时间以每次10~20分钟为宜,若是34℃~36℃的微温浴时间可稍长些,高温浴就绝对不宜超长。

感冒泡温泉症状会加重

很多人认为感冒后泡温泉有助于缓解症状,其实这种观点是不正确的。若感冒症状较轻,仅有鼻塞、流涕等,没有发热等全身症状,此时泡温泉的确能缓解症状。但当出现发热、咳嗽、咽喉痛、流鼻涕、打喷嚏,并伴有全身乏力、食欲不振、肌肉酸痛,甚至腹泻等症时,因机体抵抗力下降,体温上升可引起体内水分丢失,因此重症感冒患者如果泡温泉,温泉中的水蒸气可进一步导致体内水分丢失,严重的可引起脱水,出现头晕、缺氧、咳嗽等症状加重的现象,甚至出现低血糖和晕厥。

泡温泉出浴后如果不注意保暖,可能还会加重感

冒的症状。有慢性疾病,如慢性支气管炎、高血压等患者更不宜泡温泉,因其可导致病情加重。因此,感冒后最好的治疗方法是多注意休息、多喝水、适当口服药物。

饱食、酒后泡温泉需谨慎

有的人喝完酒后再泡温泉,但并不合适。因为温泉的温热作用会使得心跳加速,血压升高,心脏负荷过重,站立时大脑的血液较少,喝酒过多的易引起头晕,发生摔倒的意外。

饱食后也存在这个问题。温泉的热度会刺激血液不断往皮肤表面集中,抑制人体的消化吸收功能、抑制食欲中枢。所以,建议大家饭前30分钟和饭后一小时最好别泡温泉。

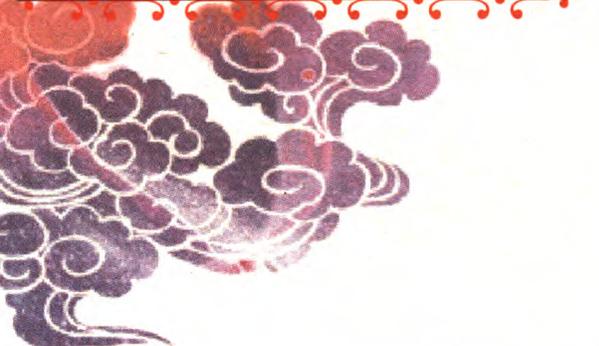
此外,专家建议在泡温泉的同时多喝水,补充身体流失的水分,防止体液过度蒸发导致脱水。

六类人群不宜泡温泉

专家建议,六类人不宜泡温泉。

- 1.患有严重动脉硬化、高血压或心脏血管方面疾病者不宜泡温泉(轻症者也不要随意泡温泉),以防因血管扩张、血压下降导致头晕眼花而跌倒。
- 2.皮肤有伤口、溃烂或严重感染者不宜泡温泉。因为温泉中含有的硫磺及其他酸碱物质会刺激皮肤,使伤口发炎,甚至恶化。
- 3.癌症、白血病患者及各种急性疾病患者泡温泉可能会发生意外。
- 4.妇女月经期、有妇科炎症、怀孕初期与末期不宜泡温泉。
- 5.过于疲劳和饮酒过量者不宜泡温泉。
- 6.患有眼疾的人,如过敏性结膜炎、干眼症、慢性结膜炎、眼睛敏感且泪液分泌不足者,或是眼皮闭锁不全的患者不宜泡温泉。

温泉养生有讲究



北京天山陵园

青山栖忠骨 绿水伴英魂

天山陵园位于门头沟军庄镇风景秀丽的西山脚下,从三家店西口转964西杨坨站下。



电话: 60810732 / 60813732
网址: www.tianshanly.com

生活便利

刊登热线: 51667918

建材家居

京西家具建材
咨询电话: 88796938
海特饭店往北路东
爱玛格家居购物广场
咨询电话: 88785688
地址: 双峪路麻峪河西
爱玛格古玩文易广场
咨询电话: 88787088

教育

中国人民大学网络教育
咨询电话: 88696495
优能中学教育
咨询电话: 56983207

印刷品制作

咨询电话: 68600298

医疗服务

朝阳医院京西院区
急诊51718199
石景山区京原路5号
首钢医院 总机 57830000
石景山区西黄村
北京长庚医院
古城南里8号 88296363
中国中医科学院眼科医院
电话: 68686800
北京市石景山区鲁谷路33号

新款宣传栏

咨询电话: 51667918

家电维修

艺鸿浩家电维修68845217
专业维修、制冷上门服务

我们荣耀服务

感谢您的信任与合作! 为您服务,我们深感荣耀;为您服务,我们时刻准备着



北京快行道广告有限公司
Tel: 010-51667918 www.1007918.com
服务至上 服务至上