

天沐温泉养生系列报道之四 四季泡泉 养生首选



春天泡汤调养

春天是生发的季节，春风吹绿大地，万物欣欣向荣，到处生机勃勃。然而，春天给予大自然生机的同时，也会带来温寒不定，细菌容易繁衍的阴霾，致使疾病多发。因为，人们在春季需要调养。温泉调养，结合“食补”，可以让人们拥有一个健康的春天。将窝了一冬的身体舒展在温暖的泉水中，心情也会随之染上青绿的色彩。

夏天泡汤补水

炎炎夏季，气温高而雨水多，空气湿度偏高，容易流行皮肤病、肠胃病。夏季人体流汗多，炎热的天气使体表的汗液不容易蒸发，细菌更容易附着并繁殖，引发皮肤病。若能常泡温泉，不但能消毒杀菌，大大减少皮肤受感染的几率，还能



调节人体机能。若在泡完温泉浴后，再喝上一杯绿茶或花茶，会有更好的保健效果。

夏季是人体消耗最多的季节。由于天气太热，阳气太盛，白天精力耗费太多，人非常容易疲劳。在夜晚泡泡温泉，可在静夜中促进全身毛细血管舒张，放松神经。泡后，睡眠质量得到改善。人在夏季容易缺水，脱水是夏季健身的大敌，夏季疲劳烦躁是一种轻度脱水的表现。在夜间，全身机能处于休息状态，正是最佳的佳补水时间。温泉水渗透性强，浸泡39℃左右的温泉水，是一种给全身滋养补水的好方法。

秋天泡汤强身

经历了一个劳累的季节，终于迎来了金秋时节的徐徐凉意。带着秋收丰硕的喜悦，心满意足

地浸泡在温泉水中，给劳亏的身体好好地补一补。或在工作日的夜晚，或在休息日的午后，浸泡在温泉气雾弥漫处，不妨让心如野马，在闲散惬意中重新获得强壮的身体。

冬天泡汤养颜

冬季气候阴寒，人的活动量减少，容易产生血淤凝滞、经络不畅等现象，泡温泉可以加强血液循环，疏通经络。因此，在冬天卸掉厚重的衣裳，将整个身体浸泡在温泉中，似乎比什么季节都重要。在干燥的季节用这种温泉沐浴，可以美容养颜，可以让自己呈现春风得意般的自信和风采。

温泉的养生作用虽然得到大家公认，但由于其泉口出水温度相差较大，矿化度不同，泉水内含有的各种化学离子、微量放射性元素的数量也有很大差异，因此，不同温泉的养生作用也不同。但在温泉养生当中，最重要的是养心。“一生淡泊养心机”，这是一个很高的精神境界。人都有喜、怒、哀、乐、悲、恐、惊，这是人的七种情志，过了头就是七情过激。真正的温泉，应该赋予每一位到来的客人一个养心的环境，在真正的自然山水中，让客人置身真正的大自然中，放松心情。只有环境清静了，心情安逸了，才有可能达到更好的养生效果。

沐泉专线：
0795-3515666

养生，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种活动。养生的方法有很多种，除了医药、饮食、武术等方式外，沐浴温泉、调养身心也不失为一种养生之道。

天沐温泉——富硒温泉 泉中极品

以泉养生的方法贵在温泉水的品质，作为中国温泉行业推崇温泉养生文化的先行者天沐温泉，在泉水的品质上有着自己独特的特点。这里有闻名天下的温汤温泉，温泉水从地下470米深处花岗岩中涌出，日出水量7000吨，1000多年来涌流不息，水位不降，水温不减，常年保持在68-72℃，无色无味，具有低矿化度、低钠、富硒、偏硅酸含量高等特点，为国内外罕见富硒温泉，经国家检测中心和中国医防科学院检验分析属高温度优质温泉，含硒等多种对人体有益的纯天然矿物精华及微量元素，是富硒天然珍贵矿泉水，口感纯正，可饮可浴，饮之莹媚甘甜，浴之凝脂光滑。

富硒温泉四季不断，沐泉养生四季不停。因为人秉天地之气而生，法四时而成，所以养生首要注意的，叫做“顺四时”，有句话叫“养生原四时，沐泉应四季！”春生、夏长、秋收、冬藏，在自然界，四时气候之异，决定了生命体的不同状态；温泉养生，也因而有不一样的内容。先人总结为“春日洗浴，升阳回脱；夏日浴泉，暑湿可祛；秋日泡泉，肺润肠燥；冬日洗池，丹田温灼。”同时，四季各有不同风景，即使泡在同一泉池，也可以有不同的心情和效果。

您自驾首选的信息门户 www.0731zjy.com

华声旅游

本栏目由 三湘都市报广告营销中心 主办
长沙二尚文化传播有限公司 独家经营

广告刊登热线：15608407778 18773189188
0731-82866567 82083508

本广告同步于华声在线 www.voc.com.cn 上发布 每周一、三定期刊

温馨之旅大型中老年旅游活动 湖南长沙温馨之旅老年旅行社有限公司 24小时电话：13007311833

通知

为丰富湖南中老年人的精神文化生活，长沙温馨之旅老年旅行社联合相关部门在湖南开行首趟“幸福老人、畅游海南”海口、三亚、兴隆旅游专列七日游。此专列由湖南始发，不对外售票；纯中老年团，整个行程舒缓、轻松；全程保健医生和专业导游人员服务，政府机构支持，安全可靠。

幸福老人 畅游海南 海口、三亚、兴隆旅游专列七日游

活动全包价：**999元/人起** 报名截止日期：2011年11月14日
出发时间：2011年11月23日左右

优惠政策：2011年11月10日以前报名交费者优惠50元/人，凭身份证和老年证，70周岁以上的交费时现退门票30元/人。

火车站报名点：长岛饭店对面（建设银行旁）长沙铁路国际旅行社一、三楼 电话：82020022 85141238	株洲、湘潭：13027313355	岳阳：18607309458
五一广场报名点：湘江一桥桥头（东）景江东方大厦1105室 电话：82020033 85141238	益阳：13016153933	郴州：15073548889
	衡阳：18607347421	娄底：13873817277

纯老年团 轻松舒缓 保健医生 安全可靠 [全程导游 无任何购物消费] 24小时电话：13007311833

金秋十一月 镇远、梵净山 旅游专列特刊

出发时间：**11月25日**

空调专列 **888元/起** 各大旅行社均可报名

赤壁古战场 送黄金喽

游赤壁火一生

景区即日起针对湖南市场进行促销抽奖活动，凡在景区消费满20元即可参与抽奖一次，特等奖100名，奖品为10克十足黄金吊坠一个！

景区地址：湖北省赤壁市赤壁镇 长沙办事处电话：0731-89887609 13117168789 各大旅行社均可报名！

免费热线：12580 呼三湘都市报 新闻热线：0731-84326110 发行热线、投诉：0731-84316668、84315678、84329777 广告热线：0731-84329988 本报地址：长沙市芙蓉中路一段440号 邮编：410005