

宋美龄的美容长寿秘诀 是爱泡温泉?

温泉是最天然的“美容品”。当年住在台湾阳明山的宋美龄，最喜爱泡温泉。宋美龄非常爱美、注重保健养生，但她患有严重的皮肤病，试过各种方法，都没有泡温泉效果好。有人甚至认为，宋美龄爱泡温泉，也是她长寿的秘诀之一。

为什么泡温泉有美容甚至治疗功效呢？春天合适泡温泉么？长沙宁乡灰汤金太阳温泉会馆特别为大家做些科普解读，推介一些靠谱的泡温泉小窍门。

壹 温泉中的特殊化学物质 是天然的养颜品

虽不能说宋美龄长寿与爱泡温泉间有绝对的关联，但大多数温泉中都含有丰富的化学物质，对人体的确有一定的帮助。

比如，温泉中的碳酸钙对改善体质、恢复体力有相当的作用，温泉所含丰富的钙、钾等成分对调整心脑血管疾病，治疗糖尿病、痛风、关节炎等有一定的效果。温泉热浴不仅可使肌肉、关节松弛，消除疲劳，还可扩张血管，促进血液循环，加速人体新陈代谢。

有研究发现，温泉水中含有的一些特殊化学物质，能沉淀在皮肤上，改变皮肤的酸碱度，是天然的养颜品，让肌肤变

得细腻、滑嫩。根据温泉水的成分，可分为碳酸泉、食盐泉、硫磺泉等。食盐泉可抑制皮肤细胞分裂，防止皮肤老化；硫磺泉可软化皮肤角质，甚至可治疗慢性皮肤病。

贰 春天的温泉水 凝聚了百花的芳香与灵气

春天的温泉水，是一年当中的最佳时刻，因为凝聚了百花的芳香与灵气，不仅能够消除疲劳和春困，还能滋养皮肤。经过冬天的“捂”，春天皮肤干燥，容易瘙痒过敏，泡温泉刚好能缓解瘙痒等症状，更是女人肌肤最天然的“美容品”。

如今，春天泡温泉已成为众多美眉的护肤窍门，每周至少泡两至三次温泉。她们认为，女人春天常泡温泉美容的效果，胜过用任何名牌化妆品。

叁 刚吃完饭或酒后 不要立即泡温泉

并不是每个人的体质都适合泡温泉，泡温泉也有不少讲究。如果方法步骤不当，反而会影响健康。

老年人泡温泉会对风湿、失眠、肠胃不适有改善，但对水温要求比较苛刻。风湿病、神经衰弱、失眠患者，或有中风、心脏病史的老年人，泡37℃-38℃微烫的温泉水比较合适；肠胃不适、神经痛症状的老年人，则可泡43℃左右温度更高一点的温泉。刚吃完饭或酒后，不可立即泡温泉，否则，易造成消化不良，甚至诱发脑溢血。

微活动

这样的“双享泡” 你有木有？

曾有“八千湘女上天山”，今有“八千湘女下灰汤”。3月7日至11日，宁乡灰汤金太阳温泉会馆，以99元每人的成本价请女性泡温泉，享受健康美丽体验，3月8日这一天消费的所有女性都能获得一份精美礼品，如此好玩的“双享泡”，你还在等什么？

小贴士

泡温泉的科学步骤

第一步，先用手或脚探测泉水温度是否合适。

第二步，脚先入池坐在池边，伸出双脚慢慢浸泡，然后用手不停地将温泉水泼淋全身，最后时不时让全身浸入到泉水中。

第三步，先暖后热。温泉区内设不同温度的泳池，从低温度泉到高温温泉浸泡要循序渐进。

第四步，掌握时间，一般温泉浴可分次反复浸泡，每次为20至30分钟，如果感觉口干、胸闷，就上池边歇一歇，喝点水。

第五步，注意冲身，尽量少用洗发水或沐浴液。 ■整理 刘玉锋



主办：宁乡县旅游局 承办：金太阳五星温泉农庄 湖南大广影视传媒

第一届

金太阳湘女温泉节

活动时间：3月7-11日（共计5天）
活动地点：宁乡灰汤金太阳温泉会馆

3月7日至11日
丽人温泉体验价
99元/人

- ★ 八千湘女泡温泉
- ★ 温泉宝贝泳衣秀
- ★ 健康美丽生态之旅
- ★ 免费温泉漂流（速滑）
- ★ 温泉宝贝现场秀



冠军（1名） 现金 1万元 +2012年不限次泡温泉（条件特别优秀者可签约为金太阳形象代言人）
亚军（1名） 现金 5000元
季军（1名） 现金 2000元
参与奖：价值198元的温泉门票2张

电话：温泉—0731-87101886 客房—0731-87297222
餐饮—0731-87298458 客服—0731-87299728
地址：长沙市宁乡县灰汤镇温泉度假区
网址：jintaiyang.co goldsun.co

3:8日当天来消费的所有女性皆可获赠纪念品一份。★ 现场抽奖活动 抽奖时间：3月7日-3月11日 上午、下午各一次

神 汤 一 百 池 爱 我 就 泡 我