

旅游宝典：冷热温泉不宜交替泡导游资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/633/2021\\_2022\\_\\_E6\\_97\\_85\\_E6\\_B8\\_B8\\_E5\\_AE\\_9D\\_E5\\_c34\\_633310.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/633/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_633310.htm) id="mqjp" class="kklk" style="word-break:break-all.">

泡温泉可驱走体内郁结的寒气，刺激神经末梢、促进人体新陈代谢和肌肉活动，是很适合冬季进行的养生活动。不过，泡温泉也是有禁忌的，如果没有选择恰当的泡温泉方式，很可能养生不成反伤身。冷热交替刺激心脏 北京中医药大学附属东方医院亚健康科刘洋博士告诉记者，温泉按其温度分为冷泉（水温在25摄氏度以下）、微温泉（水温在26到33摄氏度左右）、温泉（也就是最常见的温泉，水温在34到37、38摄氏度左右）、热温泉（水温在38摄氏度到42摄氏度左右）、高热温泉（水温在43摄氏度以上）五种。来源：考试大 很多人在泡温泉后感觉很热，因此就穿着泳衣走来走去，或是直接从温度比较高的温泉转移到水温比较低的温泉。刘洋提醒，这些做法都不利于健康。人在泡温泉时全身的汗孔张开，如果很快在温差比较明显的温泉间转移，或是泡温泉后在露天行走却不注意保暖，人受到冷刺激后很容易感冒，而且心脏在这种冷热交替刺激下也要承受更大的压力。专家还表示，如果有皮肤外伤，或是发生了皮肤过敏、皮炎，都不能泡温泉，否则会加速皮肤水分的蒸发，破坏皮肤保护层，使症状进一步恶化。而发烧的、有急性炎症的（如感冒、嗓子疼等）人，也都不宜泡温泉。此外，还要注意不能饿着肚子泡温泉，但也不能吃得太饱之后去泡温泉，否则都可能出现头晕、恶心、疲倦等情况。而熬夜后感觉疲惫、过于兴奋或生气，也都不宜泡温泉。泡温

泉虽然惬意，但不能过于频繁，一般来说，两次中间要隔上3到7天。“对症对体质”选姿势 泡温泉不只泡那么简单，对于不同的人来说选择不同的姿势很重要。一般来说，分为卧式、坐式和足浴。专家介绍，卧式浸浴即泡温泉者仰卧水中，头颈部和前胸部露出水面，身体乳头线平面以下浸入水中，可减少浸浴时对胸部的压力，减轻心肺负荷，适用体质较弱者。坐式浸浴是泡温泉者坐在水中，仅下腰部、臀部、大腿根部、阴部浸入热水中，可以改善盆腔和阴部血液循环，产生消炎止痛作用，同时还有镇静催眠作用，适用于有慢性盆腔炎、前列腺炎、便秘、痔疮、脱肛、妇女月经不调、痛经、下肢风湿关节痛等的人。足浴则只需把双脚及踝关节浸入温水中，有“引血下行”的作用，可以减轻高血压患者脑部充血的现象，适用于有高血压、失眠、月经过少以及足部风湿疼痛等的人。来源：[www.examda.com](http://www.examda.com) 慢性病泡温泉要“限时” 虽然泡温泉对身体有诸多好处，但专家提醒，泡温泉也要有“度”。北京同仁医院呼吸科陈东宁主任医师提醒，有糖尿病、高血压、冠心病等慢性病的人以及老人，泡温泉就要悠着点了，最好只选择水温在34到37摄氏度左右的温泉，每次泡温泉的时间最好别超过15分钟，总的时间最好别超过30分钟。否则由于泡温泉时心跳加快，血压升高，心脏负荷加重，可能会对身体健康不利。来源：考试大 此外，泡温泉时还要随时观察身体状况，一旦出现心跳加速（如每分钟心跳超过140次），或是感觉头晕、心慌，最好赶紧从温泉里出来。其实，最好的泡温泉的尺度就是身体微微出汗，如果出汗比较多甚至大汗淋漓，就说明泡“过头”了。泡温泉小贴士 1.皮肤干燥的老人泡温泉时间不宜太久。 2.下水前要先

适应水温，从低水温逐渐过渡到高水温，给血管逐渐扩张的时间。 3.泡温泉后要喝水补充水分。 4.不要长时间泡得过深，要及时让身体胸部以上露出水面或出水去休息。 5.泡温泉时可适时用冷毛巾擦脸。 6.有人认为把温泉里的成分留在皮肤上对身体有好处，其实不然。如果硫黄或碱分浓度高的温泉不冲干净或擦干，水分蒸发后留在皮肤上的浓度可能会增加数十倍，对皮肤的刺激很大，因此泡温泉后要再冲一次清水。 更多知识：导游站（旅游宝典、旅游药箱、地方文化、民族风情） 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。 详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)