# 《温泉100问》

来源：网络 作者：落花人独立 更新时间：2024-07-17

*第一篇：《温泉100问》温泉100问第一部分：温泉的概念1、什么是温泉？答：从地下自然涌出或人工采集且水温≥25℃,并不含有对人体健康有害的矿物质（包括宏量元素和微量元素）的矿水。低于25℃但含有对人体有益的矿物质的矿水也算是温泉。2、温...*

**第一篇：《温泉100问》**

温泉100问

第一部分：温泉的概念

1、什么是温泉？

答：从地下自然涌出或人工采集且水温≥25℃,并不含有对人体健康有害的矿物质（包括宏量元素和微量元素）的矿水。低于25℃但含有对人体有益的矿物质的矿水也算是温泉。

2、温泉是怎样形成的？

答:国际上地质学界一般认为，温泉的成因主要有三种学说，这三种学说的基本概念：

第一种类型为“火山成因说”：

地下岩浆蓄积到足够的能量时一举喷发而出，形成火山。火山地区的大气降水和各种地表水沿裂隙流到炙热的“火山囊”附近，被“火山囊”加热。大气降水在被加热的同时，顺便溶解了火山岩中的硫磺等数十种矿物质元素，于是就形成了火山地区常见的火山型温泉。第二种类型为“断裂带成因说”：

世界上大部分温泉都属于断裂带温泉。由于地球大陆板块的漂移和挤压作用，在地球上形成了很多的断裂带，这些断裂带的深沟和裂隙接纳了大气降水和地表水。这些水溶解了流径的各种岩石中的矿物质，在地下高温高热的作用下逐渐形成富含矿物质的温泉。当这些温泉水再不断通过裂隙涌出地表的时候，就是我们常说的天然温泉了。

第三种类型为“古水成因说”：

在远古造山运动时期，很多地表水（湖泊、海湾）被深埋在地下，被一层层封闭的岩石和土壤紧紧盖住，然后静静地待在地下千百万年甚至上亿年。当人类的勘探和钻井技术发展到一定水平的时候，勘探到和钻取的了这些“古水”，将其引导到地表加以利用。这类型的温泉往往温度比较高、矿化度也比较高，其医用价值和工业价值往往都很高。

3、温泉形成的条件是什么？

答：形成温泉，要具备热源、热储层、水源和热流体通道、热储体盖层等条件。热源：主要有岩浆热源或较高地热梯度传导热源。

热储：指地热流体相对富集的储存部位，可分为裂隙热储（断裂裂隙带储存的热流体）、孔隙热储（渗透性岩层储存的热流体）。

水源：裂隙热储的水源，以高地势区的大气降水为主；孔隙热储的水源，以古沉积水为主。

热流体通道：对裂隙热储来说，是指地表水沿构造裂隙带下渗的深循环迳流通道，以及成为热流体后又沿断裂带上升至地表（或浅部）的通道；对孔隙热储来说，是指穿透隔水阻热盖层的断裂构造，即被封闭的古沉积水（热流体）上涌的通道。热储体盖层：是指具有隔水阻热作用的封闭层。

4、我国温泉怎么分布？

答：我国的温泉资源十分丰富，且类型齐全，分布广泛，开发前景广阔。根据现有资料显示：全国约有5000多处温泉的泉源点，包括天然出露的温泉和人工钻井取得的温泉，其中温泉资源点数量最多的云南省就有1200多处，占全国总量的五分之一。其次为西藏自治区和四川省，温泉数分别为700余处和305处，可分列全国第二位和第三位。广东省和福建省的温泉数分别为282处和172处，居全国第三位和第四位，湖南省和台湾省温泉数分别为130处和105处，居全国第五位和第六位。随着温泉勘探和钻井技术的不断发展，上述温泉资源点的数量预计还会逐步增长。

5、温泉水中所含的矿物质都包括了什么？

答：温泉水中所含的矿物质主要来源于温泉水形成过程中接触到的岩石、土壤和岩浆等，可以说，温泉水中所含的矿物质元素取决于其所处的地质地理环境。温泉水中溶解有各种各样的化学组分，呈阳离子、阴离子、络合离子和分子等形式存在于水溶液中。常见的阳离子有钠、钾、钙、铁、锰、铝和氢离子。氢离子虽然浓度不大，却具有腐蚀周围矿物岩石（又称围岩）的能力，使温泉水和围岩长期接触之下产生变化，岩石内原有的大部分矿物可能完全分解消失，变成另外一种新的矿物。除氢离子外，某些温泉水也可能含少量锂和氨，或含一些微量金属如砷、铅、锌、汞、铜、银、金等。

6、既然有‘温’泉，那有‘冷’泉吗？

答：有的，如上所述，“冷泉”就是水中所含对人体有益的矿物质达到各国规定的浓度标准的、水温<25℃的天然矿水。单纯碳酸泉是最为常见的“冷泉”，例如我国的五大连池冷泉和台湾地区的苏澳冷泉，水质清澈透明，有的可饮可浴。

7、温泉有颜色吗？

答：温泉在刚刚涌出地表的时候往往是“还原状”和“离子状”的无色透明的“处女水”，但由于出露地表并曝露在空气中后，即开始了其迅速氧化的过程。经过2-3小时后，温泉水就基本上氧化了。在温泉水的氧化过程中，由于温泉水中所含有的主要矿物质不同，也会呈现出不同的颜色。也就是说，温泉因矿物质含量不同，颜色也随之不同。通常温泉的颜色包括淡褐色的硫酸钠泉；无色的硫酸钠泉；白色的硫磺泉；淡绿色的硫酸铁泉；黄褐色的碳酸氢钠泉；赤褐色的铁泉；灰色的硫化氢泉。

8、现在评定的星级温泉是什么？

答：星级温泉企业是以优质温泉为核心的综合配套型企业，评定星级温泉时，主要是对温泉企业的水质、设施和服务进行全面评价。星级温泉是依据《温泉企业服务质量等级划分与评定》（LB/T016-2024）标准及相关的评定规程，通过各省级温泉旅游企业星级评定委员会和全国温泉旅游企业星级评定委员会评定后产生的。

9、温泉有味道吗？

答：有的温泉是有味道的，有的是没有明显味道的。温泉由于含有不同的矿物质，所以会有不同的气味。最典型的就是硫化氢泉（也叫硫磺泉），有明显的“臭鸡蛋”的味道。

10、温泉的温度分几种？

答：温泉按照温度一般分为冷泉、低温温泉、中温温泉、高温温泉和蒸汽泉。高于75℃者为高温温泉；介于40℃至75℃者为中温温泉；低于40℃者为低温温泉；低于25℃者，为冷泉。有的温泉温度已经高于当地的沸点，不仅会沸腾起来，甚至会汽化为蒸汽泉。

11、人工合成并加温的矿物质水的也叫温泉吗？

答：按我国现行的相关温泉标准，掺入矿物质粉或人工气体等并加温而成的所谓人工合成“温泉”根本不能算作温泉水的范畴，不能叫做温泉。换句话说，通过往自来水里添加温泉粉、温泉盐等，或是用所谓的温泉机（自来水通过矿物岩）制造的水都不是温泉。

12、温泉水的酸碱度是多少？

答：温泉水的酸碱度取决于温泉水中所含的阴离子和阳离子的比例和浓度，从PH值从2—9之间的温泉水都有，但一般而言，PH值在6-8.5之间中性温泉、弱酸性或弱碱性温泉对人体刺激性较小，比较常见。

13、温泉一般是如何分类的？

答：一般而言，根据温泉水的酸碱度不同，可以将温泉分为三类，即：PH值低于6者为酸性温泉，PH大于8者为碱性温泉；PH值在6与8之间者为中性温泉。此外，按温泉中所含的主要矿物质，其中主要是阴离子--氯离子、碳酸根离子、硫酸根离子--所占的比例，可将温泉水分为氯化物泉、碳酸氢盐泉、硫酸盐泉等十余种温泉。有的国家（例如日本）将温泉划分为11种主要类型。

按温泉的温度、活动、型态等物理性质，可将温泉分为普通温泉、间歇温泉、沸泉、喷泉、喷气孔（或硫气孔）、热泥泉六类。

14、氯化物泉有什么作用？

答：氯化物温泉也称为盐泉，既能浸浴，也能在专业人员或医生的指导下进行饮用和吸入。浸浴时,氯化钠或氯化钙、氯化镁等盐类都能刺激皮肤微细血管的扩张,使皮肤充血潮红、软化角质、增加炎症渗出物的吸收和局部组织的再生；同时,这些盐类附着于人体皮肤表面,能防止体内的水分蒸发,浴后减少体温散失,故使人们沐浴后能较长时间感到温暖，因此也被成为“暖身之泉”；氯化物温泉亦有“神经镇痛剂”之称,这是因为利用氯化物温泉浸浴,能降低神经系统的兴奋性,对神经痛有较好的疗效。

15、碳酸氢盐泉有什么作用？

答：碳酸氢盐泉除了具有治疗皮肤病的作用外，还有软化皮肤表层，令肌肤柔软光滑的美肤效果，故又有“美人汤”（美人泉）之称。作为饮用泉，对肠胃疾病和糖尿病也具有改善作用。

16、硫酸盐泉的功效是什么？

答：硫酸盐泉因所含盐类的不同可分为硫酸钙泉、硫酸镁泉、硫酸钙镁泉和硫酸钠泉等次级类型温泉。硫酸盐泉主要可以通过浸浴和饮用作用于人体。用于浸浴时,由于盐类对皮肤的剌激,能引起毛细血管的扩张,增强全身的新陈代谢,对一些皮肤病有一定的疗效。饮用时,如果是硫酸镁温泉水,则泻下作用更加明显；饮用较热的硫酸钠和硫酸镁温泉水,能促进胆汁的分泌和排泄,清除胆汁淤滞,防止结石形成,故对胆囊炎和胆结石,有一定的疗效；饮用硫酸钙温泉水,能改善嘌呤代谢,促进尿酸的排出,故对痛风、尿道炎症、磷酸盐结石有治疗效果,还对改善肾功能、抗糖尿有一定的作用。

17、重曹泉是什么？

答：重曹泉又称为重碳酸盐泉，泉色清无臭，酸碱值约在7左右，富含钠、镁、钙、钾、碳酸离子等矿物质成分。

18、定时或不定时喷涌而出的泉是什么泉？

答：定时或不定时间歇性地从地下喷涌而出的温泉，称为间歇温泉，这类温泉深藏在地底，透过垂直的细长孔道，于一定时间内，强劲地喷出地面。以美国黄石公园的老忠实间歇泉最具代表性。

19、什么是沸泉？

答：沸泉就是温度达到温泉泉眼当地沸点的温泉水，在近海平面地区的温泉达到100℃才会沸腾。而在高海拔地区，例如在西藏的日多温泉，在80℃左右就算是沸泉了。

20、温泉里加了中药材，有效果吗？

答：在温泉中加入适当配方和浓度的中草药，并按照一定的流程和疗程泡浴，对人体具有一定的治疗和养生功效。

第二部分：温泉的历史

21、人类对温泉的利用始于什么时候？

答：人类与温泉水很早就结下了不解之缘。据记载，最早在公元前3000年或4000年时，埃及人就开始利用温泉水作为洗浴和疗愈之用了。中国有文字记载的温泉利用历史至少已有2500年。

22、我国的温泉文化起源于什么时候？

答：早在先秦的《山海经》里就有了“温泉”的记载。距今2024多年前的《山经注》记有：“寇水出代群灵丘县高压山……，又东合温泉水，水出西北喧谷，其水温热若汤，能愈白芨百疾，故世谓之温泉焉。”

23、我国最早的温泉分类专著是什么？

答：李时珍在《本草纲目》中将我国的矿泉分为热泉、冷泉、甘泉、酸泉和苦泉，是我国最早的温泉分类学者之一。

24、欧洲的温泉文化是怎样的？

答：欧洲的温泉文化源于古希腊，极盛时期则是古罗马的公共浴场。传统的欧洲温泉开发利用方向以医疗和康复为主，通常都是因为发现当地的温泉或天然矿泉具有某种特殊疗效而吸引游客前来度假疗养，温泉区一般都设有专门医院提供专业的医疗服务。二次世界大战后，欧洲温泉的风尚流传到高度工业化的美国。美国人把许多非医疗性的运动、减肥、与美容的新概念加到温泉水疗中，并结合旅馆业，使传统的温泉水疗产生了本质上的变化，发展成为现代SPA（希腊语Solus Par Aqua)文化。

第三部分：温泉卫生方面

25、温泉企业有哪些准入门槛？

答：成为温泉企业必须要具备地热水探矿许可证、地热水采矿许可证和地热水取水许可证，前两个许可证由国土资源管理部门核发，后一个由水利水务管理部门核发。如果是政府或授权企业提供给温泉企业温泉水的情况，则供水方也必须具备上述“三证”。

26、温泉池的卫生如何保障？

答：按照相关标准及管理规定，温泉企业对室内外温泉池必须定期清理、消毒；对温泉水也要进行必要的卫生处理，如砂罐过滤和紫外线消毒等。

27、温泉池的水应该几天换一次？

答：3-5人的温泉池按要求必须每天换水。大的池子如游泳池等可以一周或者更长时间换一次水，但必须使用设备系统进行循环净化消毒加温并不断补充新水，应符合有关卫生安全标准。

28、温泉池的水是流动的吗？

答：国内的很多温泉池是不断注入新的温泉水，以保持温泉水的温度和清洁度，所以一般是流动的，但是，也有大量的温泉池是经由设备系统循环净化加热后循环利用的。欧洲的温泉池一般均有高质量的循环净化系统，以确保有关卫生安全标准。

29、用锅炉加热的温泉是温泉吗？

答：人体沐浴的温度一般是37-39℃，低于这个温度的温泉可以加热，在不改变温泉成分和矿物质的前提下，因为温度低而加热，也算是温泉。

30、温泉企业会把用过的温泉水重复再使用吗？

答：温泉是稀缺资源，按现有的标准，国家鼓励温泉企业在保证卫生及不改变温泉泉质的情况下，可以循环使用温泉水。例如，欧洲国家就普遍循环使用温泉水。使用过排放后的温泉水也可以用于景观或种植、养殖。

第四部分：泡温泉的礼仪及注意事项

31、泡温泉前有哪些注意事项？

答：

1、注意遵守温泉单位的相关规章制度及要求，文明入浴。

2、携带上酒店提供浴巾或自带浴巾。

3、可以带上必要的护肤品。如边泡温泉可以边敷面膜，泡后可以涂抹基础护肤品，保湿避免干燥。

4、泡温泉以前，先了解温泉的种类，并根据自身条件进行选择，以真正达到泡温泉的预期目的，并可避免给身体带来伤害。

5、最好不要独自一人泡，以免发生意外。

6、避免空腹、饭后、酒后立即泡温泉，以免出现头晕、呕吐、消化不良、疲倦等症状。

7、一定要记得把身上的金属饰品摘下来，否则会与温泉里的矿物质产生化学反应，造成佩饰变色。

8、睡眠不足、熬夜之后、营养不良、大病初愈等身体疲惫状态下，都不适合泡温泉，以免因为突然接触过高温度引起脑部缺血或休克。

9、换上泳衣，淋浴身体后，进入温泉区。

32、泡温泉时有哪些需要注意的？

答：第一，先从低温池到高温泉，循序渐进； 第二，泡汤的过程中要保持安静；第三，要注意8-15分钟就必须起来休息一会儿；在泡温泉中如出现不适反应应该立即离开泡池休息，情况严重时要及时呼救。最后及时补充水分。

33、泡温泉后有哪些需要注意的？

答：泡完温泉后先稍事歇息一会，再去清水冲洗。

34、泡温泉可以搓擦身体吗？

答：不能，这样做会影响温泉水质卫生。

35、可以在泡池内游泳、戏水、大声谈笑吗？

答：除了在温泉区的游泳池和戏水区，泡温泉时不应游泳、戏水和大声说笑喧哗，以免影响其他客人。其实，泡温泉时安静地享受温泉是一种美好的体验。

36、泡温泉时能否将头部浸泡水中？

答：不能，这样做会破坏温泉水的卫生。有的温泉需要带泳帽才能泡温泉，以避免头发掉落温泉池中。

37、能像深水炸弹一样跳入温泉池中吗？

答：不能，一来容易发生意外，二来会影响到其他客人。

38、能否在园区内吸烟？

答：不能，只能在指定的吸烟区抽烟。

39、能否将宠物带入泡温泉园区？

答：不能，这样不利于园区的环境卫生管理。

40、能否在温泉区内拍照？

答：不能，会影响到其他宾客。未经他人同意拍照可能会侵犯宾客的肖像权，引起法律纠纷。

41、毛巾和浴巾能否浸入温泉中？ 答：不能，这样做会影响温泉水质卫生。

42、女生的头发一定要盘起来，不能泡在池子里吗？ 答：是的，要把头发盘起来，不然会影响温泉水质卫生。

43、泡温泉后能否用沐浴液冲洗？

答：不建议用沐浴液冲洗，会把泡温泉时附在身上的矿物质冲掉的。

44、泡温泉前的冲洗有必要吗？

答：入池子之前，记得一定要先冲洗身体，否则会影响温泉水质卫生。

45、能否带金银手饰泡温泉？

答：不能，泡温泉前一定要记得把身上的金属饰品摘下来，不然你会很难过地发现自己心爱的首饰很容易被氧化或腐蚀了。

46、为什么去泡温泉时在温泉区经常看不到温泉的泉眼？

答：因为温泉的泉眼温度往往较高，为了防止烫伤，基本上都会围蔽起来。有的温泉是从较远的地方通过管道输送过来的。

47、普通的泉水加热后也可能成为温泉？

答：不能。普通的泉水中所含的矿物质达不到规定的含量浓度，即便加热了，其疗效也无法与符合标准的温泉或冷泉相比。温泉是从地下自然涌出或人工采集，并含有对人体有益的矿物质，且水温≥25℃的矿水。

48、真温泉手感比较滑腻吗？

答：碳酸氢钠泉、硅酸泉泡完后手感滑腻，但并不是所有温泉都会有滑滑的感觉。单凭手感是无法辨认的。

49、如何分辨真温泉？

答：看是否悬挂中国温泉旅游协会颁发的“天然温泉”的牌匾。另外就是看企业在大堂等公共场所公示的由权威机构出具的温泉检测报告。

50、酒后能否泡温泉？

答：不能，酒后，特别是喝过量酒之后，浸泡温泉易引起脑充血、中风、心脏病及其他并发症。

51、女生经期能否泡温泉？

答：不能，这样不利于身体健康，甚至有可能感染病菌。

52、空腹时能否泡温泉？

答：饥饿时入浴，容易出现眩晕、恶心、周身乏力等症状，甚至虚脱。此外，饭后也不宜立即泡温泉，最好在饭后30分钟～60分钟才入浴。

53、是不是所有温泉水都可供人饮用？

答：温泉水须符合《饮用天然矿泉水》（GB8537）标准才可以饮用。用于疗养、治疗的温泉饮用，需要在专业人员指导下进行。

54、孕妇能否泡温泉呢？

答：孕妇不宜泡高温和刺激性的温泉。有研究证实，“高热”会导致畸胎。

55、手术后近期能否泡温泉呢？

答：不能，不利于伤口恢复。术后如需温泉辅助康复需在医生指导下进行。

56、皮肤过敏者能否泡温泉呢？

答：一般不能，特殊情况下应该在医生或专业人员指导下泡温泉。部分皮肤病患者，不宜泡温泉，民间向来盛传泡温泉有美肤的疗效，但对于患冬季痒、湿疹、异位性皮肤炎等的人，泡在热水中过久，由于加速皮肤水分的蒸发，破坏皮肤保护层，会恶化症状。

57、夏天泡温泉好吗？

答：夏天泡温泉是很好的排毒和消暑的方法，但夏天泡温泉时，温度不宜过高。

58、每次泡温泉不宜超过多少分钟？

答：一般应以浸泡15分钟、起身5分钟、再浸泡15分钟为原则，反复2-3次。

59、一天泡温泉次数不宜超过多少次？ 答：一天以不超过3次为宜。60、泡温泉时，是否需要注意补充水分？

答：泡温泉中和泡温泉后，因为人体发热排汗及有些温泉的利尿作用，人体水分快速挥发，可以喝一些果汁、普通饮用水或矿泉水以补充水分，但建议不喝茶水、咖啡、啤酒及碳酸饮料等具有利尿作用的饮品，因为那样反而会加速人体的脱水。

第五部分：泡汤技巧方面

61、在浴室淋浴后，是否就可以泡温泉了？

答：还有一个步骤，在正式进入温泉区前，还要经过一个水池，叫浸脚消毒池，用于对足部进行消毒。所以，客人在进入温泉区泡浴之前，必须穿着拖鞋趟水消毒池。

62、泡温泉一般要泡多少度的才会觉得舒服？

答：一般而言，适合人体的温度一般是37-39℃，所以，大概在39℃左右的温度是最舒服。也有一些人喜欢泡39℃以上的温泉，但最高不应超过43℃。

63、有些温泉池的温度比较高，达到了41℃，适合什么人群？

答：如果是老人和小孩，建议不要泡较高温度的温泉，温度过高的温泉会加速血液循环，身体虚弱的人承受不了。但身体强健的人一般可以适应这种温度，尤其是在冬季。

64、泡温泉的顺序是从高温泉到低温泉吗？

答：正常泡温泉都是从低温到高温的，主要是让人体有一个适应过程。当然，确信自己身体强壮的，可以挑战一下从高温到低温。

65、进入温泉区后是不是可以立刻进入池子泡温泉了？

答：进入温泉池之前，由于不知道实际温度，最好先观察泡池旁边的温度显示，再用手测试一下水温，温度合适了，再慢慢进入池子享受温泉。

66、进入温泉池时，有什么步骤需要讲究？

答：脚先入池，先泡双脚，再用双手不停地将水温泼淋全身，适应水温后再半身浸入。

67、泡温泉的时候，水位要到人体哪个部位最适合？

答：一般来说，泡温泉时温泉面的位置到心脏下方的剑突处或者胸腔与腹部之间的横膈膜的位置最为适合。如果达到心脏的位置或者达到脖子位置，时间长了，很容易对心脏造成压力和负荷，要是心脏不好的人，容易心慌、胸闷引发意外。

68、泡温泉时，喝什么饮料最好？

答：泡温泉，水分流失很多，最好是喝矿泉水或温开水，尽量少喝或不喝碳酸类饮料。

69、可以一边泡温泉一边洗脸吗？

答：可以，温泉中富含矿物质，对脸部皮肤有美容作用，女同胞可以在泡完温泉后敷一下富含矿物质的面膜。

70、泡温泉时，可以做比较剧烈的运动吗？

答：静静地泡温泉，配合冥想或呼吸吐纳，能把温泉的功效发挥到最大。不要在温泉池里面做剧烈运动，如游泳，这样极易疲劳，而且会对心脏形成很大的压力，比较危险。

71、我喜欢泡温泉，每次都超过半小时，好不好？

答：泡温泉会使血液流动加快，体内水分也快速流失，每次泡温泉最好不要超过30分钟，以10-20分钟为宜。不过，根据个人的身体状况，在泡35℃-38度℃之间的温泉时，超过半小时也关系不大。最重要的原则是一旦感觉舒适就立即离开泡池休息并补充水分。

72、我觉得泡温泉很舒服，我想一整天都在温泉区里泡温泉，可以吗？ 答：泡温泉时间不宜过长，一般而言，整个过程最好控制在2小时内为宜。但根据个人的体质情况和水温情况，泡温泉的时间可以因人而异，不可过于刻板。如果感觉不舒服，任何时间都应该立即起身休息或呼叫工作人员提供帮助。

73、泡温泉时，出现什么情况必须立刻停止泡浴？

答：出现胸闷、头晕、心慌、心跳加速的时候，就要立刻起来，休息一会儿，待症状缓解后再继续。74、是否可以在泡汤的时候使用肥皂和沐浴液？

答：不可以。因为肥皂、沐浴液会影响或破坏温泉中的矿物质，不利于皮肤吸收，也会污染温泉水，影响别人泡汤。

75、从温泉池起来时，要注意些什么？

答：由于身上湿漉漉的，容易着凉感冒，最好是用毛巾擦干身体。

76、离开温泉池，在休息大厅的时候，喝什么最适合？

答：这个时候，非常适合喝水或者喝姜茶、花茶、红枣茶、枸杞茶等养生茶。

77、老年人泡温泉应该注意什么？

答：身体健康的老年人是可以泡温泉的，但不建议单独泡，需要人陪同。

78、我家小孩今年2岁，能带他泡温泉吗？

答：0-3岁的小孩，并不适合泡温度过高和刺激性过强的温泉，因为泡温泉会大量出汗，增加耗氧量，增加身体负担，而且小孩子皮肤稚嫩，不适合过高过热的温泉，也不适宜过长时间。如果实在要让3岁以下的小孩泡温泉，时间要控制在10分钟内，并在成年人的监护下进行。

79、泡完温泉后，可以做运动吗？

答：泡完温泉后，身体比较疲倦，建议先休息，不宜马上进行剧烈运动。

第六部分：温泉健康美容方面

80、温泉可以美白肌肤吗？

答：有些温泉水具有较好的美白作用，例如碳酸氢钠泉、富含偏硅酸的温泉、硫酸盐泉、氯化钠温泉等。

81、我可以带妆泡温泉吗？

答：泡温泉时皮肤毛孔会张开，如果不卸妆会堵塞毛孔不利于皮肤吸收。

82、可以一边泡温泉一边敷面膜吗？ 答：可以。因为在高温的水里蒸太久，脸上毛孔很有可能产生大量自由基，加速皮肤老化，及时敷面膜可以补充水分，还可以增加皮肤对营养的吸收。

83、是不是泡一次两次就达到美容或者治病的效果？

答：因为温泉富含某些对人体有益矿物质和微量元素，对人体具有一定美容和保健功效，但只泡一两次效果甚微，需要在医生或者专业人士的指导下按照一定的疗程和方法进行泡浴，经过较长时间后才产生明显效果。

84、睡眠不足或者熬夜的情况下，可以泡温泉吗？

答：可以泡低温温泉，能起到镇静的作用，有利于促进睡眠。在睡眠不足或者熬夜的情况下不建议泡高温温泉，浸泡39℃以上的高温温泉，会加速血液循环、刺激交感神经系统，令人兴奋，甚至可能会发生休克或是脑部缺血情形。

85、泡温泉是不是可以减肥。

答：可以，但需要在医生或者专业人士的指导下，按照正确的方法并结合运动、饮食安排并长期坚持泡温泉才能达到这样的效果。

86、生完病刚刚恢复后，可以泡温泉吗？ 答：身体虚弱时，不建议泡温泉。

87、皮肤上有伤口可以泡温泉吗？

答：不可以泡公共温泉，因为这样不但会污染水质，还可能会导致伤口感染。

88、老人泡温泉一次可以泡多久？ 答：每隔15分钟就要起来休息。

89、有风湿症状者的可以泡什么种类的温泉？

答：温泉可以舒缓风湿症状，所有种类的温泉都可以泡。

90、哪种温泉泡完后皮肤会很滑的？

答：碳酸氢钠泉，也叫小苏打温泉，有“美人汤”之称，还有硅酸泉等泡完后皮肤很滑。

91、有湿疹等皮肤症状的，适合泡什么温泉？ 答：以硫磺泉和硫酸盐型温泉为宜。硫磺泉含有硫化氢，能杀菌消炎，对疥疮、神经性皮炎、慢性湿疹等皮肤病有很好的疗效。

92、温泉区里有冷泉和热泉，可以交替泡吗？

答：可以，冷热泉交替泡浴的方式，可使血管扩张和收缩，锻炼血管的弹性和适应性，增强体质，不过水温及时间以个人舒适为宜，切勿因温差太大造成身体不适。

93、怎样泡喷淋式温泉？

答：喷淋式温泉可活络筋骨，减轻酸痛等症状。不过尽量避免与泉水成直角直接冲击，以斜角舒缓水压击毛巾敷于患部为宜。

94、患心脑血管的人，泡温泉要注意什么细节？

答：浸泡前，最好先温水淋浴身体，让身体适应水温，但不必打湿头发，以免泡汤时湿头发引起着凉。下水时要缓慢，从脚部开始一点点入水，让身体充分适应水温。

95、有高血压症状的人，可以泡温泉吗？

答：如果血压很高，建议不要泡温泉。如果血压稳定，建议泡34~37℃的低温温泉。

96、泡温泉遇到身体不适，应该怎么办？

答：如遇不适，应立即上岸休息，喝温热的开水或矿泉水可以帮助缓解不适。

97、裸泡温泉应该注意什么？

答：国内在私家泡池中可以裸泡。日本和欧洲的部分温泉可以男女混合裸泡。在国外裸泡温泉时，入浴前要了解必要的礼仪，以免出现尴尬。

98、一天之中哪个时段泡温泉最好？

答：一般早晨、下午和晚上睡觉前两个小时都可以泡温泉，不过，晚上泡会比较好，因为一天的忙碌后，身体是疲劳的，泡温泉可以缓解身体的疲劳，解除紧张和压力，使身心得到放松，具有保健和促进睡眠等作用。

99、一年之中，哪个季节泡温泉最合适？ 答：不同季节泡温泉有不同效果，夏季夜泡温泉，出一出汗，在清风中散尽全身的暑气，比吹空调、喝冷饮更能消暑气、也更有益于身体健康，春秋冬季是保养身体的最佳时机。

100、泡完温泉之后应吃哪些食物最养生？

答：泡温泉后可以配合食用一些养生保健的食物，可以起到更好的效果。泡温泉最适合吃鱼、莲子、百合、沙参、玉竹、淮山、枸杞子之类的食物，此外，根茎类的蔬菜也是值得推荐的，如红白萝卜、莴笋、土豆、菠菜等，这些食物既健康，其热量也可以补充因泡温泉而损耗的体力，最好在泡温泉后食用。

**第二篇：温泉教案**

一、教学目标：

1、了解碧野的《山泉水暖》的故事和主题。

2、、阅读课文，感受温泉对氛围的营造和烘托。

3、作者笔下温泉的特点和作用。

4、领会井井有条、如诗如画的写作特色。

二、教学重点：

1、作者笔下温泉的特点和作用。

2、领会井井有条、如诗如画的写作特色

三、导入新课：

读过郦道元的《三峡》、苏试的《记承天寺夜游》，让学生感悟一下这些短小精悍的写景之作的妙处。启发学生：如今给你250个字的限制，你能写出哪一处优美的景物来呢？我们读到的碧野的《温泉》就是这样一篇精美的短文。可见不限字数，以较多的文字写出景物的佳处固然不容易，而短小精悍可能相对更难些。今天，我们就来读这篇短文。

四、听学生配乐朗诵，整体感知。

1、文中除了温泉，还描写了那些景物？

（峭壁上的字、苔痕、石室以及周围的环境）

2、找出描写温泉特点的句子，体会其特点：

“古雅质朴”是它的自然悠久的历史，“晶莹可爱”是它天生丽质的品格，“花繁叶茂”是它造福环境的结果，“一片平滩”是它最终的流向。

3、理解并概括文章的主题和艺术特色。

提示：以美的景物衬托美的人物，使两者交相辉映；“江山如画，人物风流”山寺古泉被写的如诗如画。

五、再读短文，赏析感悟。

1、让学生在熟读成颂的基础上，就本文的主要内容与艺术特色作简评。

2、问题讨论：想象一下，文末说“（温泉）流向寺前的一片平滩，灌溉着几十亩稻田”，最终这片稻田该是一种什么样的情景？

让学生发挥想象，动手写一下，进行交流。

六、总结本文：

这篇短文是按景物的位置来写的。从寺壁上的字、太痕写到泉水，从石室写到温泉，再由温泉写到石室周围的环境，最后写了温泉的流向，有条不紊。他把山泉写得如诗如画。

七、教师介绍本文节选文字的前后文加深学生对这篇短文的理解。

1、这段小短文是节选的一个段落，介绍它的前后文，有助于加深对短文内容的理解，所以，很有必要介绍一下。

2、介绍后，可以对其中的某一方面进行讨论、质疑。

八、作业布置：

1、熟读成诵

2、预习专题：气象物候。

九、教学后记：

附：板书设计：

字上的台痕----温泉、古诗

温泉 具体写温泉的地貌 如诗如画

温泉的流向、作用

**第三篇：神农温泉**

吉林神农温泉度假村地理位置

神农温泉度假村坐落于美丽的北国江城吉林市，与吉林、长春交界，距吉林市区18公里，距长春市区80里，它是由吉林市东福米业有限责任公司于二OO七年五月投资兴建的，园区占地面积500万平方米，温泉出水温度62℃，富含氡、苏打、镁、钠、硫磺等30余种有益人体健康的矿物质微量元素。度假村以满族风情文化为底蕴，以温泉休闲养生文化为主线，以生态农业观光为铺垫，美丽时尚的温泉养生度假环境，温馨和谐的家庭式亲情服务，以人为本的度假村管理理念，一派生态、环保、放松、回归的自然景象…… 是众多追求健康、钟情倩丽的成功人士首选的休闲度假胜地。

吉林神农温泉度假村简介

吉林神农温泉度假村以满族风情文化为底蕴，以温泉休闲养生文化为主线，以生态农业观光为铺垫，美丽时尚的温泉养生度假环境，温馨和谐的家庭式亲情服务，以人为本的度假村管理理念，一派生态、环保、放松、回归的自然景象，是众多追求健康、钟情倩丽的成功人士首选的休闲度假胜地。

吉林神农温泉度假村休闲

神农庄园温泉度假村拥有引领东北休闲度假潮流的温泉养生中心，分为室内温泉和露天温泉，主要有温泉娱乐

区、温泉养生区、温泉保健区、温泉风吕、现代热力按摩浴、鱼疗区、泥疗区等几十种形式风格各异的温泉泡池，展现不同特色的温泉文化；以吉林特产、田园风光、健康美食为主导的神农食府；七套风格迥异的满族风情园；琳琅满目的生态采摘园；独具特色的毛驴拉磨豆腐坊；生态农业教育基地—农业展览馆；多功能商旅会务中心；时尚KTV演艺酒吧等几十余种消费项目。功能齐全，配套设施完善，融会世界温泉沐浴文化风情于一身，是集温泉沐浴、休闲保健、生态旅游、商务会议以及完善的住、餐、娱、购为一体的新型、综合、健康的温泉休闲度假景区，全力打造国内温泉度假品牌。

http://神农温泉

**第四篇：广东温泉（精选）**

广东温泉大全

广东广州：从化温泉风景区（流溪河温泉、从化温泉镇）、碧水湾温泉度假村（从化良口镇）、仙沐园温泉乐园（从化温泉镇）、望谷温泉度假村（从化温泉镇）、金叶子温泉度假村（高山温泉度假村、增城派潭镇）、崴格诗温泉庄园（从化良口镇）

广东深圳：石岩湖温泉度假村（宝安区石岩）观澜湖山水田园

广东珠海：珠海御温泉度假村（斗门区斗门镇）、海泉湾度假区（海泉湾海洋温泉、珠海海洋温泉度假区、金湾区平沙镇）

广东中山：中山温泉（三乡镇）、仙沐园海水温泉乐园（三乡镇）、中山泉眼温泉（三乡镇）、中山港温泉度假村（火炬开发区）、中山聚龙湾温泉度假村（火炬开发区）

广东佛山：芦苞温泉（三水芦苞镇）、东方麒麟温泉山庄（南海罗村镇）

广东江门：金山温泉度假村（恩平那吉镇）、富都温泉度假村（台山都斛镇）、古兜温泉度假区（新会崖南）、锦江温泉旅游度假区（恩平大田镇）、帝都温泉（恩平良西镇）、恩平温泉乐园（恩平那吉镇）、喜运来温泉（台山三合镇）、康桥温泉度假村（台山白沙镇）、黑坭温泉（恩平良西镇）、朗底温泉（恩平大田镇）、台山三合温泉旅游区（台山三合镇）、都斛东洲温泉（台山都斛镇）、都斛莘村温泉（台山都斛镇）、台山温泉旅游度假区（台山三合镇）、嘉怡温泉（台山三合镇）、赤水温泉（开平赤水镇）、热水镬温泉（热水温泉、恩平那吉镇）、月水温泉（恩平良西镇）、香江温泉度假村（开平赤水镇）

广东惠州：龙门铁泉度假区（龙门温泉旅游度假区、龙门龙田镇）、南昆山温泉大观园（龙门永汉镇）、海滨温泉旅游度假区（惠东平海镇）、中信惠州汤泉旅游度假村（惠城区小金口镇）、白盆珠温泉度假村（惠东白盆镇）、金童子温泉度假山庄（龙门永汉镇）、林丰温泉度假山庄（龙门永汉镇）、庄加庄.庄上庄.庄明庄温泉（龙门永汉镇）、大自然温泉度假山庄（龙门永汉镇）、龙门地派温泉度假村（龙门地派镇）、龙门天然温泉度假村（龙门龙田镇）、惠州洲际温泉（惠州惠城区）

广东清远：清新温矿泉旅游度假区（清新三坑镇）、银盏温泉旅游度假区（清城区龙塘镇银盏坳）、森波拉火山温泉（佛冈羊角山）、聚龙湾天然温泉度假村（佛冈汤塘镇）、英德奇洞温泉度假村（英德溶洞温泉渡假村、英德望埠镇）、黄花湖温泉度假区（佛冈汤塘镇）、颐和大峡谷温泉（佛冈汤塘镇）、颐和温泉度假山庄（佛冈汤塘镇）、阳山森林温泉度假区（阳山石螺镇）、白云温泉山庄（佛冈汤塘镇）、大东山温泉（连州朝天镇）、白云机场温泉度假邨（佛冈汤塘镇）、广东第一峰天泉度假村（阳山秤架瑶族乡）、樵春度假山庄（佛冈汤塘镇）、新银盏温泉度假村（清城区龙塘镇）

**第五篇：温泉1**

九曲湾温泉知识

1．什么是温泉？

在我国，温泉的定义，最权威的解释是《辞海》。解放前，书局出版的《辞海》定义为：“泉水温度较涌出地年平均气温为高者曰温泉“。解放初期出版的《辞海》（试行本）对温泉的解释为：”水温超过30摄氏度的泉“。最新（1999年）出版的《辞海》也明确了温泉的定义：”水温超过30摄氏度的泉。也认为是水温超过当地年平均气温的泉。

2．温泉水是怎样形成的？

温泉水是大气降水渗入地下，通过断裂带与深部岩浆热源沟通形成高温地下水，高温地下水通过断裂带运移到浅部，期间要经过40多年的漫长过程，最终在地表切割低洼地面露出形成温泉水。

3．依照温泉的所在环境来区分，可以将温泉分为哪四类？

①火山区温泉

②深层岩区温泉

③变质岩区温泉

④沉积岩区温泉

九曲湾温泉属于沉积岩区温泉.4．依照温泉的化学组成特征，可将温泉分为哪四大类？

温泉水内溶有各种矿物质，包括阴离子、阳离子、复合离子和分子等，这些成分大部分来自自然界的岩石和矿物，有的来自火山气体。依照这些矿物质的化学成分，可将温泉分为：

⑴氮化物泉

⑵碳酸氢盐泉

⑶硫酸盐泉

⑷混合型泉

经环境监测中心测试，九曲湾温泉富含中碳酸钠，含氡、偏硅酸的氟医疗热矿水。

不少人对“氡”这一惰性气体不了解，认为它具有很强的放射性以致会诱发肺癌等病症。其实只有高剂量的氡在铀矿场内，才有诱发癌症的可能性。经研究表明：氡能有效治疗如慢性支气管炎、哮喘、便秘、胃痉挛、胆结石、慢性肠炎、痛风、神经衰弱、失眠、各种神经痛、末梢神经炎、荨麻疹、冻疮等病症，对心律和血压的调节更能祈祷立竿见影的疗效！日本著名的米萨氡泉疗养地就对慢性类风湿性关节炎和高血压患者的治疗效果十分显著。此外“氡”还有减肥的效果，而且比市面上充斥的“抽脂”、“吃药”等更为安全快捷！这种疗法在西方发达国家非常流行，就连飞行员都是通过“氡浴”减肥，在医生的指导下，最多的可以在一个月之内减掉8公斤螯赘肉！

5．根据温泉温度，可将温泉分为哪几类？

⑴冷泉：泉水温度＜25℃。

⑵微热泉：泉水温度为25~33℃。

⑶温泉：泉水温度为34~37℃。

⑷热泉：泉水温度为38℃~42℃。

⑸高热泉：泉水温度＞43℃。

九曲湾温泉水出口温度为53.5℃~61℃，属高热泉。

6．九曲湾温泉泉眼有多少米？出水口水温是多少度？水质情况如何？

温泉水由地下1219.94M深的地热田复合圈喷涌而出，日涌水量达744M/D，水温在53.5℃~61℃之间。水质晶莹滑爽，测定矿水年龄约为12000年，泉水中含有偏硅酸、偏硼酸、硫化物、氟、氡、锂、锶等30多种对人体有益的微量元素和矿物质，是一种罕有的重碳酸钠型温热级含氡、偏硅酸的氟医疗热矿水。

7．九曲湾温泉水属淡水还是咸水？

九曲湾温泉属天然的淡水温泉。

8．重碳酸钠泉对皮肤有何种医疗作用？

重碳酸钠泉浴能明显改善皮肤血液循环，增强新陈代谢和抗病能力，促进皮肤病变的治愈。在临床上对银屑病、湿疹、神经性皮炎等多种皮肤病有良好的治疗效果。

9．重碳酸钠泉泉浴对心血管有何种作用？

在重碳酸钠泉浴过程中可使心脏前负荷减少，浴后有可使心脏后负荷减少，鼓对心脏功能既有保护作用，又有锻炼作用。刺激比较柔和，并可降低和调节血压。因此，重碳酸钠泉浴是各种代偿 功能较好的心血管疾病疗养康复的重要疗法之一。

10.重碳酸钠泉泉浴对呼吸系统有何作用？

洗重碳酸钠泉浴。可以改善肺通气功能，改善循环，增加静脉血的回

心。加之度假村空气清新，天然氧吧，浴吸结合，可增强血红蛋白与酸结合的能力，起到稳定酸碱平衡的作用。这对心血管病合并酸碱平衡失调的病人极有治疗作用。

11.重碳酸钠泉泉浴对神经系统有何作用？

重碳酸钠泉浴能提高神经系统的兴奋性，当水温低于不感温时作用最明显。

表现为欢快多动。可用于抑郁型神经管能症和自主神经功能失调的治疗等。

12.重碳酸钠泉泉浴对人体代谢有何作用？

重碳酸钠泉浴能通过改善细胞氧化还原过程的方式作用于代谢过程，使组

织中的水解蛋白增多,使肝肾功能增强。此外，重碳酸钠泉浴还有降低低血糖，增加尿量，改善组织营养等作用。

13.九曲湾温泉水质卫生保证措施是什么？

九曲湾温泉是百分之百又地下深处直接送入各种温泉池（至泉池才遇空气）。全部采用不间断注水，自然不断流失，绝不循环使用，每一刻均能保持泉水新鲜，原汁原味。每隔四小时的按序换水清池消毒，定时对露天

区地面清洗消毒，所有的出入口均设立了消毒4。这些有效措施，彻底保证了温泉水质的清洁卫生，游客尽可放心使用。

14.沐浴温泉的基本常识？

①必须先沐浴洁身，以保持温泉水质卫生及让身体适应水温，另外洗去皮肤汗渍可更容易吸收泉水中的矿物质。

②到露天池区必须穿着泳装及拖鞋，小心地滑。

③选择适合自己温度的温泉池浸泡，一般从温到热，每次浸泡15分钟左右即应上岸稍作休息后再浸泡（高温池不应超过10分钟）。

④初次浸泡不适应者或浸泡时间过长者，一般会出现口干或胸闷等不舒服感觉，此时应立即上岸稍作休息，饮杯水或饮料可舒缓不适。

⑤凡患有较严重的心脏病、高血压、身体不适应或有身孕者均不宜入池浸泡；除非经医生准许及有专人陪同方可，否则责任自负。

⑥酗酒者一律严禁入池浸泡，否则责任自负。

⑦浴后用清水冲洗身体，但不要用肥皂或浴液，以保证皮肤表面所吸收的矿物质。

15.进入露天温泉区须知？

①酗酒后不宜浸浴。

②严重的心脏病患者、高血压患者须有专人陪同方可入池浸泡。

③小童须有成人陪同方可进入露天温泉区及入池沐浴。

④温泉池内严禁跳水。

⑤进入露天温泉区须穿拖鞋。

⑥公共场所不得有不雅及不道德行为。

⑦露天区属湿水区，小心地滑。

16.露天温泉沐浴门市价为128元，可享受哪些消费项目？温泉其他消费项目

及价格？

露天温泉浴门票￥128元（1.4米以下小童68元）可不限时间（24小时内），次数尽情享受20多种不同功能的露天温泉池，免费享用蒸汽浴、桑拿浴、矿沙浴、冰蒸浴、水晶浴、泥蒸浴、光波浴等浴种，攀岩、户外运动器械及看书阅报等。

中医保健按摩：

普通房18：00前 138元/90分钟，每加一个钟98元

18：00-0：00168元/90分钟，每加一个钟138元

贵宾房298元/120分钟，每加一个钟168元

局部按摩：按脚、修甲、擦背、采耳、按头：每项38元/30分钟

盐巴浴：68元/次

木桶浴：88元/次

17.休息厅可提供什么特殊服务？

休息厅可供修甲、采耳、按脚服务。客人可在休息厅看电视、阅报、品茗等娱乐。

18.客人可否在温泉区内吸烟？

为保证给 客人提供一个健康的休闲度假环境，客人除了可在指定的吸烟区吸烟外，温泉区其他地方都禁止吸烟。

19.客人进入露天区、按摩房、休息厅各须什么衣服？

露天：泳装；休息厅、客房：客服.20.按摩服务，在哪排钟，在哪里报钟，客人可否自己点钟？

在休息厅排钟、报钟，客人可自己点钟。

21.客人可否自带泳衣？度假村是否提供免费泳衣？

客人可自带泳衣；在温泉更衣处有各款新泳衣出售。

22.客用毛巾是否一人一换，客用的拖鞋怎么处理？

客用毛巾一人一换，客用拖鞋一人一换，使用后经清洗、消毒、包装处理。

23.温泉浴在哪里发钥匙牌，钥匙牌分几种？男女更衣柜内配备的物品有哪

些？

在温泉大堂，有散客牌和团队牌两种。柜内配备有拖鞋、浴巾。

24.桑拿浴是什么浴？气温高达多少度?哪些人不宜桑拿浴?

桑拿浴属于干蒸,气温高达70度.患心脏病、高血压、脑溢血等病症以及酒后客人不宜使用桑拿浴。

25.沐浴温泉是在饭前还是饭后最适宜?

饭后稍事休息后,在进行温泉浴最适宜。

26.为什么酒后不宜泡温泉?

因为酒后泡温泉易引起脑充血、中风、心脏病以及其他并发症产生.实际上,浸泡与年龄和健康息息相关,老人不宜太高温的温泉,而且不要在极度兴奋的情况下浸浴;即使年轻人,也绝不能边泡温泉边喝酒,因危险性很高,必须禁止!至于酒后宿醉,隔天也不宜进入高温温泉池,至少待酒气完全消散才行.27.露天温泉除了景色怡人外,还有什么好处呢?

露天温泉的好处之一,是对骨骼疏松蒸患者特别有帮助,温泉中的钙质、适度的紫外光，对身体有益，另外，男女混浴符合自然协调原则，混浴可令女性皮肤光滑、内分泌正常，因两性荷尔蒙在温泉水中巧妙地调和着，浸露天浴更是锻炼身体最好的办法，冷热交替浴之下，可使皮肤血管扩张收缩，对自律神经失调或冷体质的人，有显著调理功效。

28.浸完温泉后，是否要用清水淋洗？

通常浸温泉后可以不必用清水淋洗；但皮肤过敏者，或泉质浓度过高者，如酸性泉、硫磺泉等，最好还是再淋一下，才不致有反效果。

九曲湾温泉是医疗型热矿水，如无其他不适，可以不必用清水淋洗。

29.浸浴温泉的时间多久才好？有人说浸浴时间愈长，次数愈多，疗效愈好，到底对不对？

温泉水愈热，浸时过久，肌肤的水分油脂就会流失过度，这样易引起所谓的“汤恶”皮肤非但没有更润滑，反而会因干燥而痕痒。浸泡温泉时间的长短，最好别勉强，先上来，恢复正常再下去。

30.浸泡温泉有哪些禁忌？

温泉对人体健康有许多益处，但如果不慎，也会造成伤害！例如温泉所含的硫磺及其他酸碱物质可以消炎杀菌，对一般感染性或寄生性皮肤病颇有疗效，但有时也会刺激皮肤伤口而造成恶化，甚至导致“温泉性皮肤病”，因此浸泡温泉时应多加注意。

⑴带有血管并发症的糖尿病重症患者不宜浸泡。

⑵严重湿疹、皮肤炎及皮肤有溃烂伤口者，最好不要浸泡。

⑶干性皮肤者、勿浸泡太久。

⑷怀孕初期和后期，不宜浸泡。

⑸女性月经来时，不宜浸泡。

⑹刚刚用脑过度，或刺激运动后，不宜猛然入浴，以免引起脑部贫血或休克现象。

⑺依皮肤承受力，水温42度最适中，最高不可超过45度，以免烫伤。⑻每次浸泡时间不宜超过15分钟，以免油份失去太多或使皮肤表面的益菌被消灭，或者使得心脏负荷过重。

31.温泉有哪些效用？

温泉有温热作用、静水压作用、浮力作用和药理作用。因为温泉地的自然环境而产生的转地疗养效果，会刺激自律神经，使自律神经安定，也能刺激分泌的免疫系统发生作用，引出自然治愈力以调养身体，这些都是温泉疗养的特色。

⑴温热作用

温泉（微温浴）34℃至42℃，夏季40℃以下为标准。温泉温度若接近体温则消耗的能量较少，而此种温度的温泉对心脏的血压影响较小，不会增加身体的负担，也能促进副交感神经的功能，同时抑制神经循环过度兴奋。⑵静水压作用

静水压作用对血管和淋巴管有压缩作用，而且有活化循环器的功能，运动后肌肉疲劳时，水压和温热作用会使乳酸（疲劳物质）容易排出，恢复健康。

⑶浮力作用

由于温泉水的浮力比自来水大，会使身体更轻盈增加活动力。较为肥胖的人，或腰痛、关节痛患者，在温泉中较容易活动身体，对肌肉的训练也有帮助。

⑷药理作用

温泉中含有对身体有效的物质，借着泡浴或饮用，使这些物质经由皮肤或黏膜直接进入体内，因此有时能减少药剂的服用，且能提高免疫力。

32.长期泡温泉可治疗哪些疾病：

1.肌肉关节病变：风湿病性关节炎、腰椎间盘突出症、颈椎病、肩周炎、腰肌劳损、坐骨神经病等

2.心血管疾病：高血压、高血脂症、非胰岛素依赖型糖尿病。

3.消化系统疾病：胃十二指肠溃疡、胃酸过多，胆石症及外痔肛裂。4.皮肤病（非传染性）：神经性皮炎，湿疹、皮肤瘙痒、脂溢性皮炎等十二余种。

5.生殖系统疾病：如妇科盆腔炎、慢性附件炎及男性前列腺增生。

33.温泉的物理作用有哪些？

主要体现在机械作用和温度作用上。实验证明，在温度及机械因子综合作用的影响下，可出现表皮真皮增厚，在表皮的生发层以及颗粒层内均有许多细胞增生，结缔组织层内纤维的数量及体积均大大增长。同时，对感觉神经能起镇静止能作用，缓解肌肉紧张，帮助消除疲劳，使人感到温暖舒服。

泡浴可活化细胞功能，增强肝脏解毒能力，提高免疫力，提高机体氧化还原机能，抵抗自由基的生成，提高解毒和排毒能力，促进代谢产物的排出，调整自主神经使之正常化，这是治疗慢性疾病和保健防病的重要基础。

34.洗温泉需要先暖身吗？

洗温泉就像游泳一样，一下子进入高温的温泉池，身体可是受不了的，所以进入温泉池之前建议先用温泉水做个[暖身浴]，先从脚淋起，慢慢往上，肩膀全身都要用温泉水润湿，然后静静地进入浴池中泡，刚开始若不能适应水温的话可先泡泡脚，然后慢慢坐下，只泡到胸口部分，也就是我们所说的半身浴，约浸个3-5分钟后左右，全身都暖和起来后，再慢慢泡到肩膀高度，也就是全身浴，渐进式的浴法，可以避免脑充血的现象。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找