

12月7日迎来大雪节气,冬天的寒意愈发浓烈,正是泡温泉的最佳时令。泡温泉对我们的身体健康有哪些益处?又有哪些注意事项呢?记者为您揭晓咸宁温泉的养生奥秘。



1 温泉是怎么形成的

温泉一般分为火山温泉和非火山温泉,非火山温泉是地下水长期在地壳运动中吸收地壳的热能形成。火山温泉是地下水与地下热岩浆接触,经过演变、渗透,最终转化为温泉地热水。

也正是因为地质环境的复杂,所以温泉根据所含矿物质还可以分为硫酸泉、碳酸泉、碳酸氢钠泉、铁泉等。同时温泉也有强酸性温泉、中性碳酸温泉以及碱性温泉。

咸宁是“中国温泉之城”,境内温泉众多,十分有名。潜山北坡脚下的淦河月亮湾河段河床,共有泉

眼14处,其中最大一处流量为0.02立方米/秒。水温一般为48℃~50℃,最高水平54℃,最低35℃。

咸宁温泉,又名沸潭,被称为“温泉虹影”,温泉水呈淡黄色,正如古书中所记载:“蒸如坐暖室,从石隙之。沙沸起滚滚上,热如釜。”“其水如汤,浴之可愈病。”

经科学鉴定,咸宁温泉水中含有硫酸盐、碳酸盐、钙、钾、钠等10多种矿物质,咸宁温泉系硫酸钙弱放射性泉,对慢性颈肩腰腿痛、关节炎、神经炎、风湿病及多种皮肤病有明显疗效。

2 泡温泉有益健康

泡温泉的好处一般有解除疲劳、加快身体的新陈代谢、舒筋活络、抗衰老、增肌等。

水温适中的温泉通过热效应,能够使人体血液循环得到改善,让人体血管得以舒张,或者是收缩,从而有效增强人体新陈代谢,有助于排出体内的废物和湿气。温泉

还能驱寒健身,使人体的肌肉关节得到松弛,身心得到放松,有利于消除疲劳。

温泉有一定的活血舒筋络作用。冬季天气寒冷,不少人群的腿部、脚部和肩关节易酸痛,多数是局部淤堵的表现,通过泡温泉能舒活经络,加快气血运行速度。

咸宁温泉：冬天里的温暖邂逅

本报记者 李嘉

一些关节炎、类风湿关节炎的患者,通过泡温泉能够缓解疼痛,但要尽可能避免被温泉水垂直冲击。温泉中含丰富的矿物质及化学物质,对于一些骨质疏松的患者有一定的帮助。温泉所含的矿物质对皮肤也有一定的滋养作用,达到美容养颜的效果,适当泡温泉,身体衰老的速度可能会相对比较慢。不仅如此,泡温泉能够改善胃

肠道症状,治疗神经衰弱,以及某些疾病所引起的后遗症,对心脑血管疾病也有一定的改善作用。冷热水交替可以让血管舒张和收缩,促使肌肉变得更加强壮,达到增肌的目的,但是水温和时间要根据实际情况而定,不要让体温过高。总之,利用闲暇时间泡泡温泉,对人体的健康是有很大的益处的。

3 泡温泉应注意哪些

我们在享受温泉带来的各种滋养的同时,需要注意哪些事项呢?有开放性伤口、急性肺炎、支气管炎、扁桃腺炎、中耳炎、眼疾等,都不适宜泡温泉。

同时应注意,女性生理期或前后,怀孕初期和末期,都最好不要泡温泉。部分皮肤病患者不宜泡温泉。泡温泉不能空腹,也不能饱腹,建议在饭后40分钟至1小时后进入温泉池,否则会出现消化不良。需要提醒的是,醉酒后千万不要泡温泉,因为有可能会引起身体不适。

温泉的水质不同,对不同的病症具有不同的疗效。事先了解温泉的种类,根据自身条件进行选择,才能真正达到泡温泉的预期目的,避免给身体带来伤害。泡温泉前,记得将身上的金属、珍珠饰品摘下,妥善保管,以防与温泉里的矿物质产生化学反应,使得饰品变色。为了保持温泉池的清洁,建议先用沐浴液洗个澡。

泡温泉时,选择适应自身的高、中、低温度的温泉池,一般从低温到高温,每次15至20分钟即可。记住合上双眼,以冥想的心情,缓缓地深呼吸,才能真正地释放身心压力。温泉不宜长时间浸泡,在40℃以上的高温池里,全身浸泡不宜超过2分钟,可以间隔多次浸泡,否则会有胸闷、口渴、头晕等现象。在泉水中感觉口干、胸闷时,可以上池边歇歇,或喝点饮料补充

水分。高血压、心脏病患者起身时应谨慎缓慢,以防血管扩张、血压下降导致头昏眼花而跌倒。

冬天泡完温泉以后,有哪些注意事项呢?

泡完温泉后不必再用清水冲洗,但是强酸性温泉和硫化氢温泉刺激性较大,最好还是再冲洗一下,以防有副作用,皮肤容易过敏的人更要注意了。

泡温泉后,要注意保暖,及时擦干身上多余的水分,避免吹风受凉而导致感冒。随着人体水分蒸发,可以喝一些温水补充水分。皮肤干燥者泡温泉之后,最好立刻抹上滋润乳液,以免肌肤水分大量流失而引起不适。

泡完温泉之后,可以美美地睡一觉,第二天醒来,保证你神清气爽,通体舒泰。

在寒冷的冬天里,和咸宁温泉来一场温暖的邂逅吧!



生活顾问

通经活络八段锦

本报讯 记者李嘉报道:八段锦是很容易坚持的养生功法,只要坚持住就会起到很好的效果,其中每一个招式都是合理地导引相应经络的气血运行,对于喜欢练功的养生者而言,比疏通经络更容易坚持。

练习八段锦能调节日常生活中大部分慢性病,12经络全部能得以贯通。色斑、掉发、含胸驼背、腰围脂肪厚、手足冰凉、失眠多梦、三高、月经不调等问题都不在话下,这些都是有实质性案例,其他更多问题调节还需要自己慢慢挖掘。

同时,每一种养生功法的练习,都有赶走心中阴霾、让人快乐向上的意义,如果做完了没有体会到酣畅和快乐,还需要用心理调整、找动作要领和用心念去练习。

自己练习的时候可以上网搜索视频教程,动作都很简单,重点是自己喜欢和愿意付出实践。如果每天不是心甘情愿地而是强迫自己去练习,那么还是不要开始的好,只要有不愿意,换来的将是效果不佳或者气脉损伤。

跳“科目三”注意热身

本报讯 记者李嘉报道:作为一段舞蹈,“科目三”最近火遍了大街小巷,相关话题还上了网络热搜。

插花手、扭腰、摆胯,还有半藏不露的脚,配合节奏鲜明的音乐……有人觉得很快乐很有氛围感,也有人感觉“辣眼睛”“太俗了”“很土味”。专家认为,“科目三”的爆红反映了互联网消费文化的兴起,有其客观被需求的一面,但跳这种舞蹈因为身体摆动幅度大,也可能带来一些安全隐患。

近日,一位“00后”小伙因为跳“科目三”后膝盖疼痛难忍前往医院就医,检查发现胫骨平台骨折。

医生提醒,舞蹈对膝关节和踝关节要求比较高,动作有一定难度,严重时可能会发生骨折等。

因此,运动前要做好热身,一旦在跳舞时感到脚麻,要立即停跳,如果脚踝肿胀厉害,要及时就医。

冬季宜保暖壮阳

本报讯 记者李嘉报道:中医理论认为,冬季应注重封藏、闭藏。冬季养生要遵循“养阳御寒”的原则,养潜藏之阳气,防阴寒之邪气。

此时要注意御寒保暖,尤其要注意头部、颈部、腰部、膝关节等部位的保暖,及时添衣,防止感冒。衣服切忌裹得太紧太厚,不但限制身体活动,还会影响血液循环。

同时要进一步调补阳气,可借助阳光助发身体的阳气,日常多晒晒太阳,尤其是让背部向阳,温通经络,更能滋补阳气。

冬季调养应注重养阴润燥,避免食用过多燥热的食物。少食辛辣食物,辛辣食物容易刺激肠胃,加重燥热。冬季应减少辣椒、生姜、大蒜等辛辣食物的摄入。

避免食用烧烤、煎炸食物。这类食物含有过多的油脂和热量,容易引起上火,尽量少吃,以免加重体内燥热。羊肉、狗肉等温热性食物在冬季不宜过量食用,以免加重燥热。

医生提示,冬季饮食应以清淡为主,增加蔬菜和水果的摄入,多喝水,适量进补。

冬季养胃喝汤粥

本报讯 记者李嘉报道:进入冬季,随着气温逐渐下降,人体的阳气也开始收敛,此时多饮汤粥有助于滋补身体、养胃健脾、增强抵抗力。

可食用核桃粥。核桃含有丰富的营养,具有滋补脑髓、强壮筋骨的作用。将核桃与大米一同煮成粥,可增加身体热量,适合冬季食用。

可食用红枣粥。红枣具有补中益气、养血安神的作用。将红枣与大米煮成粥,可增强体质、提高免疫力。

此外,可食用鸡汤和骨汤。鸡汤具有温中益气、补肾养精的作用。在冬季多喝鸡汤,可增强身体抵抗力,预防感冒。骨汤具有滋补骨髓、强壮筋骨、增强体质的作用,也可以适量喝一些。

医生提示,如不具备食汤饮粥的条件,则要保证水分摄入。可在每天清晨空腹喝一杯温开水,能稀释血液,预防心脑血管疾病。

咸宁市关于省第五生态环境保护督察组第三批交办件查处情况的公示

(截至2023年12月11日12时)

省第五生态环境保护督察组12月4日(第三批)交办我市的4件信访问题,截至12月11日,阶段性办结2件,已办结2件,其中,查处属实的4件,不实0件,责令整改4件,立案处罚0件,拘留0人,问责0人,约谈0人。

序号	地区	举报的主要内容	查处情况	下一步工作	责任单位	备注
1	咸安区	咸安区樊家湾村居民反映:在樊家湾与省煤机厂交界处,有农用车辆长期在此倾倒建筑、装修垃圾,已堆成几座小山。	投诉人反映的问题情况属实,该处在棚户区改造拆迁后未进行后续开发建设,地块一直闲置,加之此处较为偏僻,无监控设备,确实存在倾倒建筑垃圾情况。咸安区浮山街道办事处迅速组织挖掘机对该处的建筑垃圾与生活垃圾进行分类,并组织10台运输车对所有垃圾进行分类清运,对该地块进行平整恢复原貌。截止12月9日,所有垃圾都已清运,该地块已平整到位。	针对此类问题进一步加强巡查。	咸安区政府	
2	咸安区	咸安区肖桥大道肖桥工业园湖北环亚汽车零部件股份有限公司粉尘、噪音扰民;恒基商砼机械噪音及运输车辆噪音扰民;天安新型建材有限公司噪音扰民;大理石厂污染环境。	投诉人反映的问题情况属实,湖北环亚汽车零部件股份有限公司环保手续齐全,投诉问题主要原因:一是中频电炉、电控系统、行车设备、抛丸配套脉冲除尘器等设备运行产生噪声,厂房结构未进行全封闭,隔声降噪效果不好;二是除尘器配套风机功率较小,无法形成负压,加之除尘布袋破损,导致废气、颗粒物收集率偏低,粉尘无组织排放较为严重。咸宁恒基商品混凝土有限公司已于2023年8月整体搬迁至横沟桥镇。天安新型建材、通惠建材、振华建材全部紧邻居民区,主要污染源为大理石切割机产生的噪声和粉尘,对周围居民造成一定影响。咸宁市生态环境局咸安分局向湖北环亚汽车零部件股份有限公司下达《监察意见书》责令限期整改,整改时限为一个月;责令天安建材立即停止水切割工序并在一个月内外迁该工序;通惠建材、振华建材实施断电,责令在3个月内完成整体搬迁。	1.责令湖北环亚汽车零部件股份有限公司制定整改方案限期(1个月内)整改。针对存在的噪声、废气问题:一是优化平面布局,将高噪声源(抛丸配套脉冲除尘器设备)移至厂房西区;二是对厂房顶部未密闭区域进行封闭,并在临近居民点一侧墙体设置隔音棉等降噪措施;三是加大现有电炉熔炼废气风机功率,提高布袋除尘器规格,提高集气罩收集率,做到达标排放。2.责令天安建材在一个月内外迁该工序;通惠建材、振华建材在3个月内完成整体搬迁。	咸安区政府	
3	通城县	通城县沙堆镇工业园有污水排入沟渠,气味难闻。工业园内飞虎科技有限公司后面有个洗砂场,污水外流。	投诉人反映的问题情况属实,湖北飞虎科技有限公司布砂带生产线于2017年停产无布清洗废水产生,目前,生产废水为少量设备和地面清洗水(日产生量约0.1吨)经沉淀池沉淀后排入氧化塘池。湖北省桦艺服饰有限公司、湖北卡诺商贸有限公司无生产废水产生。信访人反映的“工业园内飞虎科技有限公司后面有个洗砂场,污水外流”问题。经调查,通城县精敏建筑劳务分包有限公司经营的洗制砂项目已于2023年9月上旬停产。2023年12月5日,沙堆镇人民政府会同咸宁市生态环境局通城县分局工作人员在该处洗砂点下游河沟进行了巡查,河沟水质清澈,无洗砂废水外排现象。经营者李治明决定自行关闭该处洗砂项目。同日,咸宁市生态环境局通城县分局委托湖北公信检测服务有限公司在沙堆镇工业园周边沟渠上、中、下游采集了3个水样,检测报告显示上游点位COD浓度值为7mg/L,氨氮浓度值为0.05mg/L,中游点位COD浓度值为9mg/L,氨氮浓度值为0.07mg/L,下游点位COD浓度值为10mg/L,氨氮浓度值为0.68mg/L,达到《地表水环境质量标准》(GB 3838—2002)Ⅲ类标准。2023年12月8日,该处洗砂项目生产设备已基本拆除。	通城县将安排相关部门加强对沙堆镇工业园区内企业的监督检查,定期对工业园周边水域巡查,切实维护人民群众环境权益。	通城县政府	
4	崇阳县	崇阳县石城镇石城收费站河段胡家湾,有一胡姓村民养一万只鸭子,对河水有污染。	投诉人反映的问题情况属实。经调查,投诉反映的鸭场为位于崇阳县石城镇石铺村14组的胡池斌养鸭场,在离河堤50米左右处搭建临时鸭棚4间,存栏鸭子约7000余羽,平时全部散养在陆水河崇阳胡家湾河段。	针对反映的问题:一是由崇阳县青山镇人民政府负责督促胡池斌养鸭场负责人改散养模式为圈养模式;对破败鸭棚进行翻新加固,在鸭棚内铺设稻草吸附鸭粪,待发酵后用作肥还田;并在鸭场旁新建水池和污水收集池,集中收集处理污水。二是由崇阳县农业农村局、咸宁市生态环境局崇阳县分局、青山镇人民政府负责加强对胡池斌养鸭场的日常监管,落实畜禽养殖污染防治责任。	崇阳县政府	

咸宁市城区2023年11月数字城管案件处置情况一览表

序号	责任单位	立案数	应处置数	案件处置				待处置数	综合评分
				处置数	处置率	按期处置数	延期数		
1	市城管执法委	2757	2833	2828	99.82%	2737	6	5	96.88
2	咸安区	817	828	815	98.43%	809	2	13	96.54
3	市住建局	50	51	51	100.00%	51	1	0	90.50
4	中国移动咸宁分公司	17	18	18	100.00%	18	0	0	90.18
5	中国电信咸宁分公司	7	7	7	100.00%	7	0	0	90.07
6	中国联通咸宁分公司	3	3	3	100.00%	3	0	0	90.03
7	市民政局	2	2	2	100.00%	2	0	0	90.02
8	市农业农村局	2	2	2	100.00%	2	0	0	90.02
9	中国铁路咸宁分公司	1	1	1	100.00%	1	0	0	90.01
10	市路灯管理服务中心	27	24	24	100.00%	23	0	0	89.82
11	市公安局	18	17	17	100.00%	15	0	0	88.99
12	湖北楚天视讯咸宁分公司	3	9	9	100.00%	8	0	0	88.98
13	市交通运输局	5	6	6	100.00%	5	0	0	88.39
14	市消防救援支队	5	4	4	100.00%	3	0	0	87.54
15	咸宁城发集团	13	14	14	100.00%	8	0	0	85.85
16	市供电公司	43	45	42	93.33%	33	0	3	82.41
	总计	3770	3864	3843	99.46%	3724	9	21	99.20

注:1.综合评分=处置数/(总处置数-市城管执法委处置数)×10%+处置数/应处置数×80%+按期处置数/应处置数×10%,经加权后得出;
2.报表数据处置周期为2023年10月21日起至2023年11月20日止。

促进科技成果转化 赤壁市科信局搭建校企对接平台

本报讯 通讯员陈玲报道:近日,赤壁市科信局组织该市5家企业前往湖北科技学院,搭建产学研合作技术交流平台,以促进科技成果转化落地。

座谈会上,企业代表分别介绍了各自领域的技术需求及相关情况。湖北科技学院产业处处长陈国洪表示,地方高校服务地方企业,推动产学研合作是义不容辞的责任和义务。他希望通过此次对接会,能够进一步推动赤壁市的科技创新和

产业发展。随后,湖北科技学院的专家学者们也分享了他们在科技创新和产学研合作方面的研究成果和实践经验。双方就共同关心的技术研发、成果转化等问题进行了深入的交流和探讨,并达成了一些合作意向。通过此次对接会,企业与学院之间的合作得到了进一步的加强和深化。双方将共同努力,推动科技创新和产学研一体化发展,为赤壁市工业经济发展注入新的动力。

遗失声明

孙志强遗失残疾人证(因公六级),证号:鄂军L042529号,特声明作废。