

旅游活动风险防范——温泉

注意事项

- 1、浸泡前喝一杯温开水（约 200ml），补充水分。
- 2、饭后勿立即泡温泉，约 40-60min 后浸泡为宜，否则会妨碍食物消化；饥饿时勿泡温泉，否则容易疲劳，发生低血糖、头晕、心慌、甚至虚脱。
- 3、入池前，须摘下身上的贵重金属饰品，以防被温泉硫化变色。
- 4、泡汤前将全身冲洗干净及卸妆，同时暖身以适应水温。选择温泉池时，一般由低到高逐渐适应。
- 5、分段浸泡，从脚部开始，然后到腰部，再至心脏位置；泡汤过程中如感觉胸闷、口渴、头晕、出虚汗，可出池休息片刻，适当补充水分。
- 6、浸泡至全身出汗为好，但勿大汗淋漓。若泡得全身通红，并出现心跳加速、呼吸急促等现象，应立即停止浸泡。
- 7、每次浸泡不应超过 15 分钟，上池休息，然后再开始另一个循环。
- 8、冬季浸泡离池时，注意防寒保暖，以防感冒。
- 9、浸泡后应适当饮淡盐水或温开水。浸泡过程中，尽情享受，舒展全身。独自浸泡时，多想愉悦的事情，也可仰天冥想、闭目养神，效果更佳。这些均会使大脑分泌“快乐素”（脑内啡），使脑部血流量加快。脑细胞活跃，迅速消除疲劳，提高免疫力，增强体质，延缓衰老。

不宜人群

- 1、孕妇或生理期女性；
- 2、手术后未痊愈者；
- 3、酒后及过度疲劳者；
- 4、急性病症（如急性胃肠炎等）、出血症；
- 5、严重心脏病、中重度高血压、呼吸功能障碍者；
- 6、传染病（如急性肝炎）；
- 7、恶性肿瘤、癫痫病等；
- 8、患有高血压、心血管疾病的客人须遵照医嘱及有健康成年人陪伴方可入池浸泡。

