

# 泡温泉可以治病愈疾？ 其实是被夸大了作用

■荆博

外出游玩归来,一身的疲惫如何消除?最适合的办法莫过于泡温泉了,借助温热的泉水驱走体内郁结的寒气,还可以消除疲劳、改善睡眠等。那么泡温泉真的可以舒筋健骨、美容养颜、治疗疾病吗?我们又是从什么时候开始泡温泉的?泡温泉需要注意些什么?下面就一起来看看吧。

## 泡温泉自古就有

除女娲炼石补天的这个故事外,最早被记录并可考证的著名温泉大概就是“骊山温泉”。西周末年,即公元前7世纪,周幽王的骊宫就是依此修建,并称温泉为“星辰汤”。也许因为这个“官方”的认证,大家开始把温泉和“治病愈疾”联系在一起。

在古代医疗卫生条件较差的情况,温泉和热水都是有一定杀菌消炎和促进伤口愈合的功效,在后世的许多医书中,如《本草拾遗》《本草约言》都记载了温泉的功效,如今这些功效被通过各种途径宣扬传承,难免会有夸大的部分。

中国有漫长的温泉使用历史,但中国的温泉资源并不丰富。历史上被认可和利用的温泉少之又少。北魏时期郦道元所著的《水经注》所载的温泉数量约四十处。温泉作为一种罕见的自然资源,开始只是贵族阶级专有的一种消遣方式。到了唐代,骊山温泉被历任统治者重视。久而久之,竟然以华清宫为中心,形成了一个新的城市。“八十一车千万骑,朝有宴饮暮有赐”便是对其情况的真实写照。

## 泡温泉和泡热水澡的效果异曲同工

杨贵妃喜欢泡温泉,看到贵妃出浴后的美人样子,玄宗李隆基不由自主地赞道:“妙哉!软温好似鸡头肉。”安禄山在旁还不忘附和,一同夸赞:“滑腻还如塞上酥。”那么,温泉对于美肌养颜真的有传说中的效果吗?

大量的个案证明,温泉对于肌肤护理有一定辅助效果,大多数物质的溶解性与温度都成正比,同凉水相比,温泉水清洁皮肤的效果更好一些。除此之外,身体浸泡在温泉中,肌肤会同时受到水的温度和静压力,温度在一定程度上促进血液循环,增加皮肤下面的毛细血管以及真皮层的新陈代谢,肌肤焕然新生的道理就在于此,而肌肤在水的静压力下,可作用于全身浅表血管和淋巴管,促进血液和淋巴液回流,同样可以增强局部组织新陈代谢。只要不是被过热的温泉水烫伤或者对温泉中的某些物质过敏,肌肤变好是理所当然的。只不过这其中起作用的是温泉的理疗作用,而非温泉中含有的那些微量元素。所以,只要你能坚持泡热水澡,也可以达到美肌养颜的疗效。

特别提醒,温度过高会损伤皮肤,同时长时间泡温泉会消耗身体大量的能量,导致身体供能不足,因此要特别注意。

## 泡温泉注意事项

### 忌有基础病患者泡温泉

对心脑血管疾病患者来说,由于泡温泉容易使人体体温升高,极易诱发脑中风等。

糖尿病患者对温度的敏感度较差,容易因长久浸泡造成烫伤而自己不知。

### 忌喝酒、劳累后泡温泉

喝酒或劳累后不宜泡温泉。因为温泉的温热作用会使得心跳加速,血压升高,心脏负荷过重,站立时大脑的血液较少,易引起头晕摔倒意外。

### 忌孕期泡温泉

在怀孕早期要尽量避免泡温泉,因为怀孕前三个月胎儿不稳定,泡过热的温泉可能会导致胎儿畸形、流产预兆等不良反应。在怀孕后期孕妇身体不便很容易出现早产的现象,所以要格外注意。

另外,女性还须注意不要长时间泡温泉,时间一般为一次20分钟左右,不要超过30分钟。由于在热气腾腾的温泉池里,脸上的毛孔会产生大量的自由基而损伤皮肤,所以最好在泡温泉时敷上面膜或用毛巾敷脸,以减少温泉对面部皮肤造成伤害。



# 电脑用完就要立即关机? 其实并不需要

■金明明

电脑作为工作中必不可少的使用工具,帮助我们提高了工作效率。但很多上班族都会碰到相同的困惑:暂时开会或外出时,究竟要不要关闭电脑?下班后,后续未完成的业务需要留在第二天处理,有没有必要关机断电呢?今天,我们就从电脑的开、关机和工作机制方面来解答大家的疑惑。

首先,我们分别针对台式电脑和笔记本电脑两种不同电脑类型来介绍两者的运行方式。在开机时,电源开始向主板、内存和硬盘等其他设备供电,在笔记本自带电池电量不足时,外接电源还会同时向自带电池充电;正常工作时,电脑各部件源源不断地消耗电量,以完成使用者的各种指令任务;关机时,电脑先保存所有运行中的程序,理论上切断连接电源后,不会再消耗任何电量。

而很多使用者都会忽略“休眠”和“睡眠”两种状态。“休眠”是为笔记本电脑设计的电源节能状态。在使用休眠模式时,Windows操作系统会将内存中当前运行的数据保存在硬盘上,应用会保持在打开状态,然后关闭计算机,切断电源,在下次开机后会依然恢复到关机前状态。“睡眠”模式中电脑会将内存中的数据保存到硬盘上,类似于“休眠”,但是电脑对内存供电,并且切断电脑屏幕及硬盘的电力。在“睡眠”模式下,如果人为切断外接电源,笔记本电脑



依然会通过自带电池进行持续供电。但是台式电脑由于没有内置电池,如果在“睡眠”模式下误断外接电源,失去电力供应导致非正常关机,电脑内存和主板可能会损坏,文件自然不复存在。

所以,对于常见的“电脑用完就要立即关机”这一说法,需要重新考量其科学性。针对Windows系统,微软技术支持中写道:日常使用,无须频繁开机关机。如果添加或升级硬件(例如安装内存、磁盘驱动器、声卡或视频卡),添加打印机、监视器、外部驱动器或其他不连接到通用串行总线(USB)或IEEE 1394端口的硬件设备时,需要关闭计算机,然后断开电源,再继续升级或操作。用户日常办公如果短期内不使用电脑,如开会、午休等,建议使用睡眠功能,这样当再次启动电脑时,可迅速启动所有程序进程,帮助我们快速进入工作。另外,睡眠模式耗电量极低,并不会加速老化电脑硬件,所以用户大可放心。

# 饼干防潮及受潮应对方法

■熊丙

## 防潮方法:

1. 为确保开封口密封严实,可将饼干袋的封口卷几层后再夹住,可避免漏气受潮。
2. 在放在饼干的铁盒里放一块方糖可有效防潮。
3. 注意放置环境应避免温度和湿度过高。

## 受潮后解决方法:

1. 饼干受潮变软,用电风吹吹几分钟,冷却后饼干就变得酥脆可口。
2. 将饼干放入冰箱里冰冻一下,吃起来就变爽脆了。
3. 把受潮的饼干装到盘子里,然后放到微波炉内加热即可,用中火加热1分钟左右后取出。
4. 含油脂量高的软饼干,微波炉加热可能会使其变脆。这时可以将铁锅加热,将饼干放进去捂一会儿。

重庆市万州区陈老三矿业有限公司  
建筑石料用灰岩矿山建设项目环境影响  
评价公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》(部令 第4号)的要求,本公司现对建筑石料用灰岩矿山改扩建项目环境影响评价公众参与进行第二次公示,公示内容如下:

一、征求意见稿电子版全文和公众意见表下载链接: <https://pan.baidu.com/s/16g9TyylosYL1JkIhagMCQ> 提取码:888w。

二、征求公众意见范围  
可能受影响的范围公众,包括公民、法人及其他组织。征求内容为环评相关建议。

三、征求公众意见的具体形式及时限  
公众可通过链接下载查阅项目征求意见稿,并通过邮件、传真、电话、信函、来访或填写公众调查表等方式与建设单位联系和反映。

四、联系方式  
建设单位:重庆市万州区陈老三矿业有限公司  
联系地址:重庆市万州区长滩镇白岩村  
评价机构:重庆中楷工程技术服务有限公司  
联系人:陈老师 电话:15683140440

重庆市万州区陈老三矿业有限公司  
2020年3月20日

遗失声明  
●王位厅 遗失执业证,编号:02003050000080020180600577,声明作废。  
●遗失汪建华执业证,编号:00001550000000002019023861,声明作废。  
●遗失王君执业证,编号:02005150000080002016001422,声明作废。  
●遗失陈从芬执业证,编号:02000050011580020181000566,声明作废。  
●遗失张宝文执业证,编号:00000550010100002019004689,声明作废。

公众意见提出时限:2020.3.20~4.2