

泡对养生、泡错伤身

泡温泉的正确方式你知道吗？



2025年的“进度条”即将加载完毕，不少人会选择在年末来场旅行。综合各大旅行社及在线旅游平台数据，今年冬季出游预订人次，已超去年同期。

如今，除了选择到温度较适宜的南方旅行外，冰雪游、温泉康养游等业态也强势崛起。很多游客会选择到北方滑雪、看冰雕，不少游客也会选择更加温暖、养生的方式——泡温泉度寒冬。

但是，所有人都适合泡温泉吗？怎样泡温泉才能达到养生效果？

这五类人群不适宜泡温泉

患有高血压、糖尿病、心脏病、脑血管病、肺气肿、贫血的老年人

严重动脉硬化的患者以及长期高血压控制不佳的人

正值生理期的女性

温泉过敏者

皮肤有伤口、溃烂和严重感染的人

除此之外，还会有一些人在泡温泉时，出现过长时间的头晕、乏力至昏迷，那是因为在温泉池等高温高湿的环境下，人体可能因散热障碍，出现中暑症状，严重时甚至会发展为热射病。

因此在泡温泉时，如果发生身体不适，要立即离开温泉池，到通风良好的安静处休息，并饮用适量温水或淡盐水补充水分；若症状始终未得到缓解，请立即就医。

牢记以下七点教你安全、正确泡温泉

1 先沐浴洁身

泡温泉前先沐浴，可以洗去皮肤汗渍，从而使皮肤更容易吸收温泉水中的矿物质，还可以对身体进行“预热”。

2 选择合适的汤池

泡温泉前，可以先了解温泉的酸碱度和泉质，并根据自己的身体情况，有选择地入池浸泡。

3 循序渐进入池

泡温泉时可以采用渐进式的人浴法。进入温泉池前，用手先试试水温，感觉合适再下水。先泡双腿，慢慢再泡到胸口，待适应后，再慢慢泡到肩膀高度，如此循序渐进可以避免心脑血管意外。同样离池时也应缓慢起身，适应后再离开水池。

4 掌握温度和时间

温泉水温一般不应超过45℃，温度过高容易引起皮肤问题。

泡温泉时应该遵循从低温到高温、每次不超过15~20分钟的原则，并在10分钟左右时出池休息一次。这样既利于身体的排汗排毒，也可以趁机补充水分。

如果温度过高且时间过长，会加快皮肤老化，对皮肤有破坏作用。

5 空腹和太饱都不好

切忌酒后或空腹泡温泉，高水温刺激可引起外周血管扩张，容易出现低血压、低血糖，甚至晕厥；吃太饱则会引起消化不良，也易发生意外。

6 注意皮肤清洁和保湿

一般而言，泡温泉后只需擦干身上的水分，同时注意身体保暖，如果皮肤干燥可涂抹一些保湿乳液锁住水分，尽量少用含有化学物质的护肤品。

如果泡过含硫磺或酸碱浓度过高的温泉，则需用清水冲洗身体，同时清洁头发并用护发素，以免发质干枯、打结、失去光泽。

7 及时补水和休息

最重要的是，泡温泉后要注意补水和休息。因为温泉水温高于人体温度，长时间处于温泉水中，汗水不能蒸发，皮肤保护功能降低，容易引起头晕等不适症状，因此泡温泉不宜时间过长，次数也不宜过于频繁。

如何分辨真假温泉水

社交平台时常会有消费者反映，认为自己遇到了假温泉。实际上，确实有些完全不具备温泉条件的景区或商户，为了吸引消费者，通过添加硫磺粉勾兑人工热水来冒充温泉水，达到以假乱真的目的。

那么，消费者如何区分真假温泉水呢？最简单的方式就是通过浸泡以后的状态来判断。

真正的温泉水来自地表深层，含有大量的钠元素，属于软水，人们浸泡过程中能感觉到轻微的浮力，浸泡以后皮肤有滑腻的感觉。

反之，假温泉水属于硬水，成分以钙元素为主，浸泡以后皮肤会泛白并出现褶皱。

掌握科学泡温泉的方法，让这场充满“热力值”的冬季旅行，更加安全、舒适。

据央视新闻客户端

升糖慢、热量低 这种“宝藏主食”正应季

一提到香芋，很多人的嘴里就会涌动起那种绵软香甜的感觉……

很多人似乎已经忘记了芋头最初的口感和味道。其实芋头这种食物本身味道也不错，即便是什么调料都不放，只是空口吃蒸芋头作为主食，口感也完全不输米饭、馒头。

优秀主食

芋头属于薯类，和红薯、土豆、紫薯、山药类似，都可以算作杂粮，替代饮食中精制白面的角色，作为主食，不仅能充饥、提供能量，还能减脂、控血糖……

1 热量更低

相比精制白面，杂粮的热量普遍更低。像芋头的热量就远低于馒头、米饭。100克芋头仅有56~85千卡热量(不同品种热量不同)。而同样100克的馒头则能提供223千卡热量，100克米饭热量为116千卡。

2 升糖指数低

芋头的血糖生成指数仅为53，比同为薯类的土豆、红薯都低，更远低于米饭、馒头，是妥妥的低血糖生成指数(低GI)食物。因此，如果你想控制体重和血糖，非常推荐把芋头纳入

主食食谱，有助于控制总热量摄入。

3 含有VC、补钾

芋头等薯类比起精制白面还有个明显优势，那就是含有米饭馒头中没有的VC，虽然芋头的VC比不上土豆、红薯，但各类芋头中1.3~5克/100克的含量，总比没有强。

同时，薯类都是补钾高手，芋头的钾含量就相当优秀。不少品种的芋头钾含量可以达到300毫克/100克以上，这可比大家熟知的补钾能手香蕉的钾含量(256毫克/100克)更高，能量还比香蕉更低。所以说，对于有高血压，需要控钠补钾的朋友来说，将部分精制白面主食换成蒸芋头，是相当明智的选择。

另外，因为芋头富含粘多糖和膳食纤维(大部分为可溶性膳食纤维，约在4.1克/100克左右，比馒头高出近3倍，比米饭高十倍以上)，还有增加饱腹感，延缓脂肪吸收的效果，能促进肠胃蠕动，帮助改善便秘等问题。

不过，各种新鲜蔬果和其他粗粮都富含膳食纤维，单从“通便”效果来看，有更好的选择，建议大家更多关注芋头作为杂粮主食的优势。

据科普中国微信公众号

你会为“情绪价值”买单吗

12月10日，动画电影《疯狂动物城2》票房已达到31.3亿元，部分联名周边产品更是在各大影院热销至断货；当长着尖牙的潮玩形象LABUBU拍出108万元的天价，刷新拍卖纪录时，这个看似不起眼的盲盒品类，已悄然撑起一个千亿规模的商业帝国……这些现象早已超脱单纯的消费行为范畴，演变为一场映照时代情绪的集体共鸣。

近来多项消费类报告显示，情绪消费已成为青年群体中普遍存在的消费行为。

什么是情绪消费

“情绪消费，是以情感满足为核心的消费模式，消费者购买的并非商品本身，而是成就感、愉悦感等情绪体验。”北京市社会科学院副研究员、大数据规划师王鹏介绍，情绪消费的本质，是“情价比”优先的消费选择，其涵盖范围广泛，既包括盲盒、手办等实物商品，也涵盖线上倾诉服务、观看演唱会、打卡影视取景地等虚拟或体验类消费。

情绪消费为何受年轻人青睐

年轻人对情绪消费的青睐，王鹏认为核心源于三大需求驱动：

一是解压刚需。在快节奏的现代生活中，能带来心情愉悦的消费行为，成为年轻人快速释放职场焦虑与社交压力的有效途径。

二是社交货币。收藏特色商品、分享消费体验(晒款)已成为圈内



在2025服贸会泡泡玛特展位，参观者拍摄LABUBU玩偶

的身份标识，部分亲子类情绪消费产品，还能搭建起亲子沟通桥梁。

三是掌控感获取。主动为自己喜欢的事物买单，是年轻人对生活的一种小型掌控，也是极具仪式感的自我奖励。

不过王鹏也提醒，适度的情绪消费能填补精神空缺，但过度消费则容易陷入非理性消费的泥潭。比如，盲盒极低的隐藏款概率，本质是利用心理机制诱导消费者重复购买；部分商家的“制造焦虑”式营销，也容易引发冲动消费。

那么，如何才能不被情绪消费“绑架”？王鹏给出的答案是守住边界：只为真实的情绪需求买单，而非被营销制造的焦虑所裹挟。毕竟，真正的情绪满足，从来都不是靠“买买买”就能长久维系的。据《科普时报》