

十一小长假到来了！紧张的工作终于可以放下，轻松一下，一年到头难得的七天假期，怎么样可以既能放松身心又能和家人一起玩耍？去泡温泉吧，泡一泡温泉不仅身心舒畅、消除疲劳，还能美容、延年益寿！不妨趁着假期，一家人结伴去泡泡温泉吧，放松一下身心，抛开各种压力，定能让你心情愉悦，精神焕发。

秋分过后，天气越来越凉，正是泡温泉的最好时节。您还在为去哪泡温泉而发愁吗？我们为您盘点山东省内六大值得一去的温泉度假圣地！

□刘丽娜

济南商河温泉基地

特色：商河温泉井平均深1350米左右，水温常年58度，温泉水中富含碘、锂、锶、溴、偏硼酸等多种微量元素与矿物质，是非常理想的保健型温泉，这种高保健功效，对关节炎，皮肤病，风湿病都有着积极的疗效，已形成了“南有泰山观赏，北有温泉疗养”的旅游观念。

价格：10.1日—10.7日套票138元/位(门票+鱼疗+死海漂浮)，裸票(门票)98元/位，1.2米以下免费，1.2—1.5米套票88元/位，裸票68元/位，现金、刷卡均可。

要求：须穿戴泳衣、泳帽

另收费项目：用餐30元/位(份餐)、可自带食品

营业时间：9:30—23:00

咨询电话：0531-84678158

地址：山东省济南市商河县商西路8号

周边景点：跑马岭野生动物世界、水帘峡风景区、济南红叶谷风景区

提醒：根据以往客流量，10月1日—4日为高峰期，可避开。

泰山温泉城

特色：泰山温泉城坐落在泰山姊妹山——徂徕山国家森林公园之中。泰山温泉城温泉水出水温度50℃左右，富含氟、溴、钠、硫、偏硅酸、磷酸等30多种对人体有益的微量元素和矿物质，极具医疗和保健价值。

价格：98元/位，1.2—1.5米59元/位，70岁以上老人免费(须有一位陪同支付138元)，刷卡、现金均可，无需押金。

要求：须穿戴泳衣(可自备)

另收费项目：鱼疗38元/位，用餐48元/位

营业时间：9:30—22:00

咨询电话：0538-8851788

地址：山东省泰安市岱岳区徂徕山西麓

周边景点：泰山、泰安方特欢乐世界、曲阜“三孔”旅游区—孔府、孔庙、孔林

提醒：根据以往客流量，10月6日、7日人相对少些。



天气越来越凉 带上家人 温泉泡起来

山东智圣汤泉旅游度假区

特色：智圣汤泉位于“智圣”诸葛亮故里山东省临沂市沂南县，属国家AAAA级旅游景区，集温泉沐浴、休闲养生、生态旅游于一体。智圣汤泉温泉水日出水量达5000多立方，水温高达78℃，富含偏硅酸、氟、碘、溴、锂、锶等30多种有益人体健康的矿物质微量元素。先天八卦方位打造的温泉池可以调节人体内阴阳平衡，以达到强身健体之功效，为华东规模最大及全国首创。智圣汤泉是诸葛智慧、地方特色与民俗沐浴文化荟萃的温泉池，融汇了多元沐浴风情，又注入了独特深厚的文化内涵。

价格：158元/位，1.2米以下免费，1.2米—1.4米79元/位，老人无优惠，现金、刷卡均可，无需押金

要求：须穿戴泳衣、泳帽(可自备)

另收费项目：用餐(平常周一到周五28元/位，可点餐，周六、

临沂观塘温泉度假村

特色：观塘温泉位于山东省临沂市的千年温泉古镇——汤头，被誉为“华东第一露天温泉”的观塘温泉，占地60余亩的大型露天温泉主题公园，共有儒风古韵、蒙山沂水、绿色沂蒙、丽人养颜、名花名石、异国风情、蒙山三宝等11大系列、80多个室内外温泉泡池，露天温泉数量达66个之多。百余棵成年香樟大树遮天蔽

烟台磁山温泉旅游度假区

特色：磁山温泉位于烟台磁山省级地质公园中心地带，北望黄海，西接蓬莱，东眺烟台市区，原生态保护良好，以“怪石、神洞、奇泉、林海”著称，是远近闻名的“森林氧吧”。磁山温泉水质优异，日出水量达20000立方米，出口水温达56度，为碳酸型弱碱性深层地下水，取自地下1500米，优于国家最新饮用矿泉水标准，含有对人体有益的丰富的矿物质和微量元素，具有养生保健

功效，能够舒活经络，放松筋骨，调养气血，祛寒去湿，嫩肤养颜，对常见的高血压、心脏病、痛风、风湿、神经痛、植物神经紊乱等疾病有良好的治疗和调理作用，特别是能消除亚健康状态，达到治未病的良好效果。整体建筑采用秦汉的仿古建筑风格，磁山温泉内设有40多个特色室外泡池，精心设置，匠心独运，各具养生美容功能。

价格：138元/位，1.2米以下免费，1.2—1.4米60元/位，60岁以上老人凭身份证、老年证69元

日，是观塘温泉最大的特色，并设有大型室内SPA区、游泳池、水上乐园、梦幻水屋、温泉滑道等。富含多种微量元素和矿物质，具有保健功效。

价格：138元/位，1.2米以下免费，1.2—1.4米69元/位，老人无优惠，现金、刷卡均可，无需押金

要求：须穿戴泳衣、泳帽(可自备)

另收费项目：用餐(自助餐58

元/位，可自带小零食)、鱼疗(28元/位)

营业时间：9:00—24:00

咨询电话：0539-8018888

地址：临沂市河东区滨河东路与汶泗路交汇处，汤头镇驻地，距市区20公里。

周边景点：沂水地下大峡谷、沂水天然地下画廊、蒙山

提醒：根据往年客流量，国庆期间早上10点—下午4点，是客流量高峰期，可避开一些。

周边景点：竹泉村、古汉墓、诸葛亮公园、汉街仿古商业街、地下大峡谷、地下画廊、雪山彩虹谷、地下荧光湖、沂蒙革命根据地、天马岛

提醒：据往年客流量，10月2日—10月3日是高峰期。

周边景点：沂水地下大峡谷、沂水天然地下画廊、蒙山

提醒：根据往年客流量，国庆期间早上10点—下午4点，是客流量高峰期，可避开一些。

要求：须穿戴泳衣、泳帽(可自备)

另收费项目：鱼疗28元/位，自助餐38元/位，温泉内有露天烧烤

营业时间：9:30—23:00

咨询电话：0535-6946355

地址：山东省烟台市经济技术开发区长江路西首

周边景点：烟台金沙滩戏水乐园、烟台37度梦幻海

提醒：据往年客流量，10月2日—10月5日是高峰期。

养生小贴士

泡温泉注意事项

- 1.泡汤之前，应取下佩戴的金属饰品，否则会跟温泉里的矿物质产生化学反应，造成配饰变色。
- 2.空腹或太饱时请勿入浴，以免出现头晕、呕吐、消化不良、疲倦等症状。
- 3.高血压和心脑血管疾病患者，在规则服药或经医生允许的前提下，可以泡温泉，但以每次不超过20分钟为宜。
- 4.癌症、白血病患者，不宜泡温泉，以防刺激新陈代谢，加速身体衰弱。
- 5.糖尿病患者血糖控制较好、体征比较稳定的情况下，可以泡温泉。如果血糖不稳定，会因为泡温泉中容易出汗，造成脱水，引起血糖变化。
- 6.皮肤有伤口、溃烂或霉菌感染如香港脚、湿疹的患者，都不适合泡温泉，以免污染水质，引起伤口恶化。
- 7.女性生理期来时或前后，怀孕的初期和末期，都最好不要泡温泉。
- 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引起脑部缺血或休克。
- 9.泡温泉的时间，应根据泉水温度来定，温度较高时，不可长久浸泡，以免出现胸闷、口渴、头晕等症状。
- 10.泡温泉后要注意保暖，迅速擦干全身，特别是腋下、胯部、肚脐周围和四肢皮肤的皱褶处，及时涂抹滋润乳液，锁住皮肤水分。

威海汤泊温泉度假村

特色：汤泊温泉度假村坐落于温泉之都——文登市，是一家大型综合性休闲度假村。汤泊温泉源于自然，温泉水出水温度高达78℃，水质清新甘美，水体澄明清澈，被温泉专家誉为“温泉中的极品”。

价格：178元/位，1.2—1.5米60元/位，现金、刷卡均可

要求：须穿戴泳衣

另收费项目：鱼疗28元/位，自助餐68元/位，可单点菜

营业时间：9:00—24:00

咨询电话：0631-8660888

地址：文登经济开发区大连路2号

周边景点：刘公岛、威海华夏城、赤山风景区

提醒：据往年客流量，10月1日—10月4日是高峰期。

