



随着天气转凉，选择泡温泉养生保健的市民日渐增多。确实，温暖的温泉可以带来不少暖意，但是在享受温泉的同时，我们也要了解一些有关的常识和注意事项，而不是随心所欲，否则也有可能给自己带来小麻烦或危险。最近记者从消协受理的相关投诉中，盘点了几个人们关注较多的问题，通过梳理采访，希望能够给大家快乐消费提供一点参考。

天凉泡温泉不能随心所欲

□本报记者 博雅

玩耍：莫忽视脚下安全

玩水是很多人喜欢的，上周在丰台区一家温泉中记者看到不少人边泡边玩，尤其是一些孩子还撒欢般地在泳池边上互相跑着打闹着，很是快乐。“一定要注意安全，泡温泉因为各种原因滑倒而受伤的消费纠纷总是不断。”消协有关人士告诉说，在发生这类投诉后，消协工作人员经调查后，如果证实商家没有放置警示标志，服务人员也未提醒注意安全，依照相关规定，消费者因购买、使用商品或者接受服务受到人身、财产损害的，享有依法获得赔偿的权利。但同时，如果消费者作为成年人，自身应承担一定的责任。所以建议，未成年人和老年人在泡温泉时，最好有家人陪护，以防发生意外。尤其是高血压和心脑血管疾病患者，一定要在规则服药或经医生允许的前提下，才可以泡温泉。

疗效：泡太久不利健康

不少人泡温泉喜欢躺在水里眯一会，觉得惬意又舒服，或者觉得温泉水有治疗作用。“其实这是很不安全的。温泉里的成分，一般极为微量，不可能有快速而显著的功效，温泉疗法，并非一次即可奏效，须在一定期间内，连续性且定期性的施行始有效果，因此想要得到温泉的疗效，不妨以宽松舒适的心情来享受。”有关人士提醒说，泡温泉每隔15分钟就要离开泉水休息一会儿，在泉水中感觉口干、胸闷时，就得上池边歇歇，或喝点饮料补充水分。而且，一定要避免空腹、饭后、酒后泡温泉，以免出现头晕、呕吐、消化不良、疲倦等症状，泡温泉与吃饭时间至少应间隔一小时。另外需要提醒的是，泡温泉后，尽量用清水再次清洗，因为在硫磺或盐分浓度高的温泉里冲洗后，并不会把这些成分冲掉，当身体上的水分蒸发后，它们的浓度将增加大约数

十倍，对身体反而有害。

穿着：首饰记得摘下来

泡温泉后，可能有人会发现自己的首饰变黑了，也有人发现自己的泳衣没有弹性了，变得松懈了。寻找原因，其实这都是温泉水的缘故。所以，泡温泉一定要记得把身上的金属饰品摘下来放到温泉前台保管好，或者干脆不戴。如若置之不理，你会发现自己心爱的首饰已经被不同的温泉水质硫化成黑色的了。而这些，都是生活中一些常识，如果我们自己不多做功课，如果一旦经营者也因为繁忙而忽视了提醒，总会惹出些不愉快。

至于泡温泉穿什么合适，在男女分开的浴池当然是裸浴比较好，但在国内多数都是男女一起的温泉，大多数人都习惯穿泳衣。而实际上泳衣是紧身的，不利于血液循环，而且温泉水因为温度较高对泳衣有一定的伤害的。所以，穿什么样的衣服泡温泉关键看选择场馆的具体情况和自身的喜好了。

【小链接】

泡温泉注意事项

- 1、皮肤干燥者浸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引起不适。
- 2、最好不要独自一人泡，以免发生意外。
- 3、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。
- 4、根据水质划分，温泉一般分为中性碳酸泉、碱性碳酸氢钠泉、盐泉和硫磺泉四种。温泉的水质不同，则对不同的病症具有不同的疗效。如各种成分都有单纯泉，对于神经痛、风湿、皮肤病等有疗养作用；含有二氧化碳的碳酸泉，则对治疗高血压、心脏病有好处。

本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2015年10月14日

单位：元/公斤

品名	崇文门菜市场	白纸坊店 美廉美超市	府右街店 顺天府超市	双井店 家乐福超市	新华百货店 物美大卖场	公益西桥店 乐大妈超市	太阳宫店 京客隆超市	太平桥店 永辉超市	日均价	环比涨幅
鸡蛋/公斤	9.16	7.98	9.36	9.74		8.50	7.98		8.79	-1.3%
土豆/公斤	1.96	2.38	1.96	2.96		3.18	1.98		2.40	-1.2%
白萝卜/公斤	1.56	1.58	1.36	2.78		1.90	1.38		1.76	-11.6%
胡萝卜/公斤	3.56	5.16	1.96	6.18		3.16	4.36		4.06	-17.6%
大白菜/公斤	1.30	/	1.56	1.98		1.36	1.56		1.55	-28.3%
西红柿/公斤	7.98	7.16	6.76	7.98		5.36	6.98		7.04	6.6%
黄瓜/公斤	2.36	1.78	3.36	5.58		3.96	2.76		3.30	-11.4%
葱/公斤	5.16	5.38	5.16	4.56		5.98	7.36		5.60	-26.7%
姜/公斤	7.98	5.96	5.96	5.60		7.98	6.76		6.71	-10.8%
蒜/公斤	11.16	7.18	9.96	9.40		13.16	11.36		10.37	-5.4%
圆白菜/公斤	1.98	1.38	1.96	1.90		2.76	1.98		1.99	-23.3%
芹菜/公斤	1.98	1.96	1.56	*2.3		2.76	3.16		2.29	-16.8%
菠菜/公斤	5.96	5.96	7.96	/		3.96	2.96		5.36	-10.4%
油菜/公斤	3.98	4.76	2.96	*2.3		3.98	3.98		3.66	-9.1%
富强粉/公斤(古船)	/	/	3.96	/		3.09	3.96		3.67	-4.2%
大米/公斤	4.78	4.36	5.56	3.98		4.74	5.56		4.83	-10.0%
玉米面/公斤	4.40	4.76	3.98	11.60		6.80	4.78		6.05	-1.0%
绿豆/公斤	13.00	11.36	14.80	14.76		11.96	13.98		13.31	6.7%
花生油/升(鲁花一级)	27.98	27.98	27.98	27.98		27.98	27.98		27.98	0.0%
大豆油/升(金龙鱼)	9.70	9.68	8.76	8.58		8.70	8.58		9.00	1.1%
香油/升(古市)	46.64	46.64	53.11	47.78		50.98	57.11		50.36	-7.1%
后臀尖/公斤	39.60	29.96	27.60	29.60		19.80	29.20		29.29	-6.8%
前臀尖/公斤	39.60	21.76	29.60	29.00		29.60	27.60		29.53	-2.3%
五花肉/公斤	51.60	39.96	37.60	19.80		23.60	49.60		37.03	7.4%
牛腩/公斤	83.60	49.96	67.60	99.60		71.72	69.20		73.61	8.4%
羊肉片/公斤	87.60	75.76	73.60	65.60		65.60	/		73.63	2.2%
鲤鱼/公斤	19.80	21.98	19.60	34.00		19.80	/		23.04	2.3%
整鸡/公斤	21.60	21.60	25.60	17.00		13.60	15.98		19.23	-5.4%
鸡翅中/公斤	57.60	45.60	53.60	45.96		39.60	/		48.51	-1.7%
鸡胸/公斤	23.80	13.98	25.60	17.98		13.96	/		19.06	17.8%
三元加钙(袋)243克	2.10	2.10	2.10	/		2.10	2.10		2.10	0.0%
加碘低钠盐(限价)(400克)	2.80	2.80	2.80	2.80		/	2.80		2.80	0.0%
白糖/公斤	*10.98	5.98	12.40	10.00		11.80	13.00		10.69	-4.5%

说明：表中各商品价格为该市场最低价。*为会员价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

北京周边游



八达岭国家森林公园进入观赏红叶最佳期

□本报记者 边磊

八达岭国家森林公园以其高海拔，加上广袤森林的降温作用，率先进入赏红最佳期，红叶率已超过50%，呈现出鲜红、猩红、深红、紫红、金黄等不同色彩。记者今天了解到，目前红叶变色指数为：变红率58%，变色率12%，绿叶率25%，落叶率5%。

红叶岭景区红透的5万株红叶树在三面围合古长城挡风呵护下，显得格外娇艳绚烂，这也标志着北京八达岭国家森林公园红叶岭景区的红叶景观进入金秋红叶观赏三部曲的第二阶段（高潮）——层林尽染、艳映古长城。

10月13日至10月底期间，这里的红叶将大面积变红，这一阶

段是最佳观赏期；预计在本周末，柔美红叶依依映照着如苍龙般古长城的奇观美景会让市民无限惊喜。

今年，在红叶岭景区开放的同时，公园同时开放了青龙谷景区，青龙谷景区有北京首家森林体验馆，集中展示了八达岭森林文化，是亲子游玩的绝佳场所，青龙谷地势平坦，也是老人游玩的不错选择。

森林体验馆展陈包括“八达岭森林的变迁”、“八达岭森林大家族”、“森林让生活更美好”及“八达岭森林艺术研究室”等主题，共设计了13个展区42个展项。

公园以参观室内体验馆为中心，配合八达岭森林公园各项户

外自然体验活动的目标，不断完善基础服务设施，建成松林之吻、五感体验径、林间教室、林间动物木雕、动物跳远、动物脚印路、手工生态径、水循环切面展示架等自然体验设施。此外，公园完善自然体验课程及特色游憩区域，分别为：幼儿与小學生体验区、中学生体验区、露营区以及餐饮区。

随着八达岭国家森林公园红叶景观进入最佳观赏期，为了倡导低碳出行，开往八达岭国家森林公园的877赏红公交专线车明天(10月15日)开通，该专线车始发站为德胜门，终点站为八达岭国家森林公园红叶岭景区入口停车场，全程高速，车程约60公里，仅需50分钟即可抵达。德胜门始发车时间为早晨7:30点，末班车时间为中午12点，坐满即发车。红叶岭返回市区始发车时间为中午10点，末班车时间为下午3点。车票价格12元，使用市政公交IC卡5折优惠仅6元，学生卡2.5折优惠仅3元。

通讯员 姚爱静/摄

摄影温馨提示：

对于喜欢摄影的市民，因上午与下午的阳光照射方向角度差异，公园提示不同时间的最佳取景点，上午最佳取景摄影点为旷逸台、祥云台、腾龙台、望龙台、揽月台这5个景点；下午最佳点为拥艳台、回音壁、绚彩林、“赤道”和“赤壁”5个景点。