



## 大千世界

# 在伊斯坦布尔 体验土耳其浴

土耳其浴闻名世界。据说，土耳其浴夏天防暑降温，冬天御寒保暖，不仅可以活血化瘀、消炎止痛、增强抵抗力，还能解决皮肤干燥粗糙，同时通过排汗清除毛孔阻塞的污垢，让肌肤没有负担，光滑富有弹性，对治疗各种皮肤病及流行性感冒具有较好的辅助疗效。一些游客来了土耳其，宁可不去玩热气球和跳伞，也要洗一把土耳其浴。

伊斯坦布尔老城区有许多土耳其浴室，恰阿奥卢浴室是最著名的一个。19世纪英国画家汤姆斯·阿隆曾来此游历，还绘制了大名鼎鼎的《恰阿奥卢浴室》铜版画，这家浴室不对普通游客开放，很难预约。笔者去的是另外一家不错的土耳其浴室。

浴室分为男女两个区，一进门是脱衣间兼休息厅，称为“贾麦康”，厅内沿墙有坐垫和隔间，接下来是过渡间，这是在人浴前先适应一下浴室温度的地方，称为“预热厅”更名副其实，最后是“热厅”，即真正洗浴的地方，这里的地面和墙壁都是大理石的，墙上有彩色瓷砖拼成的图案作为装饰。

浴室中提供热水和热气的锅炉称之为“库尔汉”，水池底部置一大铜锅，下面烧火，将池水加热。同时炉子生火后产生的烟雾不是通过烟囱，而是经过浴室石质地板下和墙壁内的土坯管道排出，以达到利用余热为浴室取暖的目的，其原理一如中国北方的土炕。

洗浴的步骤是，先简单冲洗，然

后湿蒸，接着是搓澡、按摩、冲洗。浴室大厅中央有圆形或多角形的大理石台子，称为“肚皮石”，供客人躺着发汗或按摩用。从大理石台散发出阵阵的蒸汽，越往中心温度越高。先在这个大理石台上躺一会，让身体通红流汗，毛孔打开，这是湿蒸，整个过程大约需要10到15分钟。

同中国一样，土耳其浴室也有搓澡和按摩服务。湿蒸之后，搓澡工兼按摩师会戴上特制的手套，摩擦客人全身，感觉所有死皮一层层脱落。接着就是泡泡浴，他们会吹胀一个布袋，在顾客身上来回翻滚，之后全身都会被橄榄皂泡泡包裹。最后他们用独特的手法和力道，为你全身做360度按摩。接下来是冲洗步骤，土耳其浴室都会有几个盛满温水的大盆，地道的浴室还会有净水壶，可以从里边舀水来冲洗身体。脏水由四周条凳下方的凹槽流向“凉厅”的卫生间，用来冲厕。

身体冲干净后再躺回平台上干蒸，这时候也可以付费再次做按摩。“热厅”穹顶有被称为“象眼”的玻璃孔洞，用来采光，以保证浴室的光线不致过于昏暗。躺在大理石台上，仰面就能看到那些小孔，如果是正午，阳光星星点点洒进来，让你感觉整个天空都是自己的。

浴室内的高温使人大汗淋漓，再用温水淋浴全身，清污解乏，使人容光焕发。

浴室在奥斯曼帝国时期扮演着“公共场所”的角色，人们在这里洽谈商务，畅享人生，对接项目。现在由于工作节奏快、生活压力大，人们来这里更多为了放松和享受，不会在高温的环境中待太久。

摘自《环球时报》

## ■看天下



### 南宁宣传垃圾分类巧借力 随庆元旦文艺演出进小区

近日，广西南宁凤岭南社区携手广源国际社区共同举办“庆元旦·迎新春”文艺联欢会，为全体业主献上一台文化大餐。垃圾分类督导员利用庆元旦文艺演出的机会，走进小区，宣传垃圾分类。当天的宣传，以现场互动和诗歌朗诵等方式进行。为推进垃圾分类工作，南宁市采取了举办社区广场舞汇演活动及分发宣传资源等方式，灵活宣传垃圾分类。



### “闽中瑰宝”安贞堡 360余间房可供千余人食住

位于福建省永安市槐南镇洋头村，建于清朝光绪十一年（公元1885年）的安贞堡是福建省内现存最完好的古代夯石建筑之一，被誉为“闽中瑰宝”。安贞堡占地面积约10000平方米，建筑面积约6000平方米，大小房间360余间，可供千余人食住。



### 吉林查干湖开启冬捕大幕 “头鱼”拍出近三百万元

2019年12月28日，吉林查干湖第十八届冰雪渔猎文化旅游节正式启幕。在当天举行的传统拍卖环节，备受关注的“头鱼”拍出2966666元人民币的天价。图为鱼把头展示“头鱼”。



### 山西民众 排长队打散醋迎春节

元旦前夕，山西太原，民众拎着大小各异的空壶排长队购买老陈醋。进入中国农历腊月，山西的陈醋迎来销售旺季，当地民众用自家的各种容器打散醋为春节做储备。

## “露脚踝”的危害，超出人的想像

不知道从什么时候开始，“露脚踝”成为一种非常流行的现象，即使寒冬腊月，仍然有人尤其是学生，穿的很少、裸露脚踝，因为他们认为这样很好看。最近，河南一中学发布了一条新的“禁令”：禁止学生在校期间“卷裤腿，露脚踝”。

### 为什么反对“露脚踝”？

发布“禁令”的学校是开封市宇华实验高中，学校禁止学生冬季卷裤腿裸露脚踝已实行四五年。老师称，冬季露脚踝对身体不好，学校不仅要传授知识，还要教学生保护好身体。

看过韩剧的人一定不陌生这样的打扮，电视剧里的女主角即使在大冬天，也要实行“美丽冻人”的穿着路线。因模仿“露脚踝”穿搭而导致生病的新闻也是层出不穷，但很多人并没有放在心上。

有关医生提醒，露脚踝后果很严重，可能埋下健康后患。脚踝部位分布着淋巴管、血管、神经等重要组织，是身体十分重要的部位。脚踝还是人体中一个重要的承重关节，由于脚踝皮下脂肪较少，所以它的保暖性

能比较差，如果你过早把脚踝露出来的话，有可能导致脚踝的踝关节疼痛，甚至是腿寒。尤其对于女孩子来说，长此以往就会造成月经紊乱等症状。

### 脚踝受损易使静脉“塞车”

脚部是人的“第二心脏”，脚踝是左右脚部血液流动的重要关口。如果脚踝柔软有弹性，则回心的静脉血液就能顺利通过脚踝。如果脚踝僵硬、老化，回心的静脉血液就会像“塞车”一样淤积在脚踝附近，加重心脏负担，长期下去可增加患高血压等心脑血管疾病的危险。

医学专家认为，脚距心脏远，血液供应少，脚背脂肪薄，保暖性能差，受寒冷的刺激最为敏感。如果脚着凉，全身健康均可能受影响。

因此，冬季应注意足部保暖。如，晚上临睡前热水烫脚，搓脚心涌泉穴，以保持末梢血液循环良好，利于保健。如果孩子之前有过冻伤史，可用葱须加花椒的热水洗烫脚。

摘自《科普中国》《中国教育报》

