

城区25家游泳场馆对外开放

■记者 周仑

本报讯 进入7月,我市各大游泳场馆迎客流高峰。记者了解到,目前茅箭区、张湾区、十堰经开区共有25家游泳场馆对外开放,市民可前往家附近的游泳场馆享受清凉。

市体育中心游泳馆工作人员提醒,夏季前往泳池游泳,要选择正规游泳场所。游泳前,要检查身体是否有伤口,避免在有伤口的情况下游泳。注意个人卫生,游泳前、后都要使用流动水和肥皂清洗身体,自备毛巾、拖鞋、浴巾等个人用品,避免与他人共用毛巾、浴巾

等物品。

“此外,游泳时要佩戴好泳帽、泳镜、鼻塞、耳塞。泳镜进水后不要用手直接揉眼,要及时用清水冲洗眼睛和泳镜。游泳过程中,尽量不要吞咽池水,发生呛水要及时用清水漱口。”该工作人员说。



游泳场馆名称	地址	电话	收费标准	开放时间
十堰海韵水上乐园	张湾区车城西路68号	0719-8511777	35元/人 1.2米以下儿童25元/人	每天13时30分至20时
十堰常隆水上乐园	张湾区郢阳路8号	0719-8635968	58元/人 1-1.4米的儿童38元/人	每天10时至20时
十堰风行健身馆	张湾区凯旋大道9号	0719-8036900	19.9元/人	每天9时至21时
张湾区翡翠园游泳健身俱乐部	张湾区北京北路阳光栖谷翡翠园88号楼	18671665518	30元/人	每天15时至21时
张湾区涵涵游泳俱乐部	张湾区北京北路阳光栖谷33号楼2单元	18671665518	25元/人	每天15时至20时
十堰市墨居生活游泳健身馆	张湾区车城路82号	13114441134	38元/人	每天9时至21时
十堰奥体中心游泳跳水馆	茅箭区江苏路1号隧道与紫霄大道交会处	0719-8661298	60元/人	每天14时至21时20分
湖北品客健身服务有限公司	茅箭区上海路79号10#-1-1	0719-8881199	1300元/50次	每天13时至21时
茅箭区三堰澳门花园小海豹游泳	茅箭区二堰街道澳门南街10号2栋地下室	13972507724	35元/人 1.4米以下儿童30元/人	每天8时30分至11时30分、14时至20时30分
茅箭区五堰湖庭健身会所	茅箭区五堰街道朝阳中路1号1栋8-6	0719-8622168	800元/3个月	每天10时至21时30分
十堰市涵涵体育俱乐部	茅箭区江苏路8号阳光花园小区9号	18671665518	25元/人	每天15时至21时
十堰世纪百强置业有限公司百强国际大酒店	茅箭区北京路78号	0719-8608888	88元/人 住店可免费使用	每天7时至21时40分
十堰京华动感健身馆	茅箭区北京北路82号	0719-8499829	2600元/100次	每天13时至20时30分
十堰市艾菲特健身有限公司	茅箭区上海路1号1幢6-4号	0719-8611195	1080元/50次	每天9时至21时
十堰市体育中心游泳馆	茅箭区北京北路83号	0719-8688222	30元/人 1.5米以下儿童20元/人	每天14时至21时
武汉恒运体育发展有限公司十堰分公司	茅箭区上海路十堰恒大城一期综合楼	027-8618017	1800元/50次	每天8时30分至12时、14时至22时
十堰市雅士健身馆	茅箭区二堰街道北京南路8号2幢负一层	17868542999	1000元/50次	每天8时30分至22时
十堰市武当国际酒店有限公司	茅箭区朝阳中路25-A号6幢酒店区负一层	0719-8117777	48元/人 住店可免费使用	每天7时至21时
博览运动中心	茅箭区天津路大洋五洲2楼	18272286186	1480元/一年半/人	每天8时至22时
茅箭区香格里拉水上乐园游泳馆	茅箭区北京中路1号67栋	18986897371	35元/人 1.2米以下儿童25元/人	每天9时至20时30分
湖北天海温德姆酒店	茅箭区北京中路19号	19971700318	108元/次 住店可免费使用	每天7时至22时
星光100体育发展有限公司	茅箭区北京中路中华大厦负一楼	18772066456	750元/30次	每天9时至21时30分
十堰迈尚健身房	十堰经开区马路村10组8号	17683984315	35元/次	每天9时至22时
十堰碧海上乐园	十堰经开区白浪东路29号	13872750261	29元/次 1.2米以下儿童19元/次	每天13时至20时
十堰聚荣健身房	十堰经开区白浪中路43号6幢1-8	18064262342	2000元/100次	每天8时至18时(儿童)、18时至21时30分(成人)

十堰票选美食活动结束

200多家餐饮企业入选十堰美食地图

■记者 周仑

本报讯 昨日,记者从十堰美食地图征集评选活动组委会获悉,作为十堰第四届美食文化节系列活动之一,十堰票选美食活动已经完成,评选结果将于7月13日在招商花园城举行的2023“惠聚车城·乐享生活”消费促进活动第五季十堰第四届美食文化节闭幕式上正式公布,十堰美食地图小程序也将在闭幕式现场正式发布。

十堰第四届美食文化节由商务局主办、市饮食服务行业管理办

公室承办,是我市餐饮领域重要的活动品牌,也是2023“惠聚车城·乐享生活”消费促进活动的重要组成部分。

本次十堰美食地图征集评选活动覆盖所有县市区,在十堰日报、十堰商务、品味十堰、吃一口十堰等微信公众平台上进行报名投票。全市餐饮企业参与热情度高,报名企业近800家,投票次数超过110万次。经过企业自主报名、县区商务主管部门及行业协会推荐、专家评审等环节,组委会最终评选出200余家特色优质餐饮企业(店)制作

成十堰美食地图,在主流媒体平台发布。

十堰美食地图充分考虑到用户习惯,以县市区为单位,将餐饮企业分门别类进行梳理,设置早餐小吃、中晚正餐、火锅砂锅、夜宵烧烤、烘焙西餐、茶楼饮品、乡村美食、美食街区8大类别。

十堰美食地图具备一键搜索、一键订餐等功能,操作简单、功能齐全,可让广大市民和游客根据自身喜好和需求,快速找到对应的十堰特色美食,更好地服务市场主体,促进消费。

华农学子在我市

开展“水土保持”调研

■通讯员 翟志彬

本报讯 7月8日至10日,华中农业大学资源与环境学院暑期“三下乡”社会实践团走进丹江口市习家店镇五龙池村山区,开展“水土保持”调研活动。

队员们顶着烈日,走在乡村田间地头,穿越小树林、玉米地,在每一个采样点科学操作,以“正压”提取的方式分别提取各采样点15厘米、30厘米、60厘米深的土壤溶液,并将不同土壤深度的含水量数据通过电脑与专业设备提取出来。

随后,团队成员对收集的15个采样点水样进行测定,虽然过程繁琐,但队员们严格按照规定操作,出色地完成了任务。

十堰市人民医院三伏贴开贴

■记者 吕鑫 特约记者 马婷婷

本报讯 昨日,十堰市人民医院开启“冬病夏治”序幕,以三伏贴、三伏灸为主的多种养生治病妙法,为患者扶正培本,受到新老患者青睐。

昨日上午,记者先后来到十堰市人民医院门诊楼二楼中医馆及综合楼的中医医学中心病房看到,患者们排起长队等候治疗。在中医馆,3岁的小卉卉(化名)在父母的带领下第一次贴三伏贴。小卉卉的母亲李女士介绍,孩子一日三餐不好好吃,每次体检体重都不达标。“朋友和邻

居都说人民医院的三伏贴效果好,所以一开贴就带她过来试试。”李女士说。

市人民医院中医医学中心副主任医师袁朵针对性地用1号敷贴为小卉卉进行治疗。袁朵介绍,市人民医院三伏贴已有几十年历史,以施斌主任为首的资深中医专家们按照常见疾病患者的体质类型,辨证论治,研制出5个系列的第五代“三伏贴”,针对性更强,适应性更好,疗效更加明显。“1号敷贴主要适用于儿科疾病,反复呼吸道感染、慢性咳嗽、消化不良、厌食、脾胃虚弱、生长发育迟缓等疾病患者,通

过该敷贴都能得到很好的治疗。”袁朵说。

记者了解到,除1号敷贴外,还有分别对应肺系疾病、脾胃病、妇产科疾病、风湿疼痛类性疾病等不同疾病类型的2号、3号、4号、5号敷贴。袁朵表示,针对目前的常见病,他们基本上能做到一人一方,精准治疗。

78岁的王奶奶是市人民医院中医医学中心三伏贴疗法的“粉丝”。几年前,王奶奶就出现浑身关节疼痛症状,之前在市人民医院中医医学中心接受三伏贴治疗后,症状明显改善。今年三伏贴一开贴,她直接来到该中心,找

袁朵为她辨证取穴贴敷。袁朵为她选用了活血通络的5号敷贴,并推荐她配合三伏灸治疗。三伏灸是该中心多年来在冬病夏治中用于配合三伏贴的灸疗法。采用隔姜灸的灸法,可以促进血液循环,缓解疼痛,提高免疫力。

袁朵提醒,三伏贴每伏贴一次即可,一次贴敷1—4小时,简单方便。今年,市人民医院中医医学中心还推出了加强贴,即8月20日至29日期间还可以贴一次,建议有需要的市民患者连续贴3—5年,以达到更好的治病养生效果。