盛夏已至，面对酷暑热浪，能够像鱼儿一样和水来个亲密接触可以说是最为惬意的事情了。怎么样?你已经蠢蠢欲动了?不急不急。是在游泳馆里劈波斩浪呢，还是到户外水上乐园一展风采?

其实不管作何选择，只要能够和鱼儿一样游得畅快，玩得开心，保管你爱上水爱上这个夏天。而这，就是最完美的结果。

室内游泳享清凉

夏季市民日常游泳多选择市内场馆，一方面室内游泳馆管理规范，配套设施好；另一方面选择室内游泳可避免阳光直射对皮肤造成的伤害。

●推荐地：

市游泳馆

地址：北京路82号

交通：乘28、18、15、16、22路公交到体育中心下车

票价：成人20元/次、学生15元/次

海韵水上乐园

地址：湖北汽车工业学院对面、西域大酒店右侧

交通：乘3、5、24路等开往红卫方向公交车到汽院下车

票价：成人30元/次

户外戏水好自在

对于有车一族而言，在节假日带上亲朋好友一起到近郊的户外水上乐园游玩也是一个不错的选择。十堰周边的水上乐园都是依自然景观而建，蓝天碧水，绿树掩映，在这样的天然水域畅游很惬意。但要特别提醒的是，户外游泳前需做好防晒工作，不要私自在没有救生员的水域游泳。

●推荐地：

月亮湖山庄

地址：位于张湾区方滩乡，距市中心25公里。

景区介绍：内设有游泳池、竹排漂流、沙滩排球、水上快艇、高空溜索、高空自行车、高位滑道冲浪、野外生存训练等娱乐休闲项目。

门票：10元/人

交通：上午7:20、下午1:40从人民广场乘六堰-月亮湖山庄旅游专线车，或从人民广场乘坐至黄龙的中巴车，转车至月亮湖山庄。

金沙湾水上乐园

地址：位于恐龙湖南岸，距城区25公里，距郧县县城10公里。

景区介绍：园区内有日光浴、沙滩浴、天然浴池、工人浴池、高台滑水，观光快艇、迷你蹦极、野外烧烤、沙滩排球、湖光摄影、驼鸟公园、充气跳床，湖中垂钓、射箭娱乐和风情酒吧等。

门票：20元/人

健康游泳小贴士

虽然游泳能防暑降温，但并不是任何人任何情况下都可以游泳。游泳前应考虑身体状况，太饱、太饿或过度疲劳时不要游泳。一般情况下，有开放性伤口、皮肤病、眼疾、感冒等情况，不宜游泳，饭后、酒后也不宜游泳。游泳前一定要做好暖身运动，千万不要立刻跳入水中，应先在四肢、胸口等部位撩些水，然后再跳入水中，游泳过程中身体出现不适要立即上岸。

记者 胡恬波

98元畅享蓝色假日品位生活

蓝色假日沐浴酒店客房，是您放松心情、释放激情的理想之所，定能为您商务、休闲、旅行留下美好的回忆。现在入住蓝色假日沐浴酒店客房，只需98元就可获得尊贵享受!

蓝色假日沐浴酒店是一家集沐浴养生、SPA水疗、住宿、餐饮、按摩保健、健身娱乐、商务休闲于一体的国际化智能沐浴酒店。优雅时尚、舒适整洁的客房环境，细致周到、热情大方的客房服务，让入住酒店的顾客时刻感受温馨舒适。所有房间均设有中央空调、液晶有线电视、宽带上网、直拨电话、IC卡智能门锁、24小时热水等，各类生活服务设施一应俱全。豪华VIP套房更是典雅高贵，客厅为顾客提供专门的会客空间；休闲厅提供麻将桌，能满足顾客娱乐需求；配套沐浴间和VIP功能池，以及按摩床、躺椅，让顾客舒舒服服洗掉一天疲劳，轻松享受休闲时光。另外，餐厅、主卧、副卧、卫生间也是一应俱全，让您充分享受家的温馨。

现在到蓝色假日沐浴酒店办理1288元消费季卡(只相当于每天消费14元)，凭卡不仅可以免费享受洗浴、自助餐、乒乓球、台球、健身器械等基本休闲项目，还可以享用各式餐点、水果，让您大饱口福。

不仅如此，炎夏来临，酒店还推出原价243元、现价146元的客房优惠，做38元足浴赠送28元搓背服务，还可体验2元的夏季酬宾活动哦，蓝色假日全体人员热忱欢迎您的光临!　　文、图/记者 安澜

地址：大本营院内
咨询电话：0719-8680858
8680158
(注：酒店现诚聘足疗师、修脚师、采耳师，联系电话：15807287788)

这些游泳装备一个都不能少

游泳固然畅快，没有装备怎么能行？这不，记者就为你搜罗了一系列装备，希望能对您有所帮助。

泳镜

佩戴游泳眼镜已成为游泳的必需品。那么如何选择一副适合自己的游泳眼镜呢?在挑选时只需注意眼镜的防水性、清晰度、防雾性能及胶带固定的松紧程度是否适合眼睛就可以了。而对于那些初学游泳者来讲，选择一款价格较便宜并适合自己的泳镜的标准主要是：在游泳出发时、过程中，泳镜不脱落、不漏水，佩戴舒适。**特别提示**：若是平时需要佩戴眼镜，那么最好游泳时改戴隐形眼镜。

泳衣

如何根据自己的身材选择一件合适的泳衣？选择泳衣时，应根据自己的身材选择一件能掩盖您身材缺点而又能突出优点的泳装，而不要盲目地追求时代潮流和颜色过浅的泳衣。

泳帽

泳帽的选择最主要的是，讲究泳帽制作成份。一般来讲，泳帽主要是由高级硅胶制造的，手感较为柔软，伸长力强，且非常耐用。

鼻夹

为了防止水进入鼻孔，最好准备一个鼻夹（体育用品商店有售）它可强制用嘴吸气，而不用鼻子吸气，可以避免呛水。

耳塞

游泳时水流入耳朵是难以避免的。耳朵进水后很不舒服，有时会引起疼痛以致影响听力。为了防止水进入耳朵，应备好耳塞。

记者 胡恬波 整理

白云边浓酱兼香型白酒的典型代表

“我们身边的餐花”由白云边酒冠名支持，十堰晚报“食尚”栏目、秦楚网餐饮频道联合策划。

活动以展示十堰餐饮行业服务员风采为主旨，全力打造“秀色可餐，服务至上”的栏目理念。

报名电话：13907286676

□餐花档案：

姓名：刘晓辉
年龄：19岁
身高：166cm
单位：车城明珠大酒店
岗位：迎宾
爱好：逛街、溜冰
餐花宣言：这份工作使我积累了第一步的社会经验。

刘晓辉：翠竹素立自坚韧

NO.15 秀自

刘晓辉给我们留下了很朴实的印象。工作中她踏实认真，在家里则乖巧懂事。对今后的工作和生活，她也有自己的想法和打算。从她身上，我们似乎可以看到从事这个行业大部分姑娘的大致轮廓。

只是包吃住那样简单

2007年，刘晓辉17岁。因为自己觉得天生对读书不感兴趣，她自作主张放弃了学业，开始找工作。“打工就是为了攒钱”，刘晓辉心直口快，“离开家后，每月房租、水电等需要很大一笔费用，当时了解到做服务员可以包吃和住，就到一家酒店应聘做了一名服务员。”刘晓辉当初的想法就是这样简单。

真正开始上班后，刘晓辉才发现这份工作原来这么辛苦：“每天要服务客人，还要打扫卫生，感觉好累。”不过，终于开始自立了，又能学到社会经验，内心的喜悦始终支持着她，迈开了属于她人生的步伐。

腿站肿了睡一觉就好

2008年4月，刘晓辉应聘到车城明珠大酒店，成为一名迎宾。“迎宾工作看似轻松，实际上也很累”，刘晓辉告诉我们，酒店体谅这个岗位工作人员的辛苦，就安排了两名迎宾轮流值班。据介绍，刘晓辉的工作时间是从每天上午11点到12点30分，再从下午5点到7点30分。看似时间不长，却需要很强的“站功”和耐力。“常常觉得脚疼，每天腿也有些浮肿，不过每次休息一下，睡一觉就没事了”，刘晓辉笑着说。

出现失误领导亲切指正

身为迎宾，需要为光临酒店的客人指引事先预订的包厢，这项工作听起来很简单，但也时常会有特殊状况发生。

一次，刘晓辉按照客人提供的包厢号码将客人带到后，不一会儿却又来了另一拨客人。这下客人们生气了：“一个包厢预订给两个人，这到底是怎么回事？”刘晓辉也糊涂了。到服务台仔细查询、核对后，才确认是服务台已事先为其中一拨客人调整了包厢，但一部分客人并不清楚。

当时，酒店相关领导了解到这个状况后，并没有批评刘晓辉，只是亲切地说：“以后尽量询问得仔细些，以免带错客人，这样影响不好。”刘晓辉说，在车城明珠大酒店，领导对员工很关心，同事之间的关系也很融洽，“上下班都觉得很开心”，说着她就笑了起来。

说到将来，刘晓辉说她会听妈妈的话，尽量不走太远，留在妈妈身边。　　记者 张小溪