

# 小雪節氣擾心情 泡溫泉養生佳選

## 港女體驗

### 粵港澳生活匯

這個星期日即將迎來二十四節氣中的小雪。小雪節氣的前後，天氣通常是陰冷晦暗，人們的心情也會受到影響，所以在這個節氣裡，要學會調養身心。中醫養生講究「順時養生」、「天人相應」。俗話說，秋日泡泉，肺潤腸蠕；冬日洗池，丹田溫灼。泡溫泉無疑是這個時節的養生佳選。

珠三角屬於國內溫泉資源最豐富的地區之一，每逢節假日，越來越多的港人喜歡選擇到珠三角泡湯。如今，珠三角各類休閒度假溫泉酒店如雨後春筍般發展起來。面對數不勝數的溫泉酒店，該如何選擇一家大細適合的入住的溫泉酒店？怎麼辨別酒店裡是否有貨真價實的溫泉水？通過專業人士的指點，記者為你去蕪存菁，推薦幾處珠三角必去的溫泉勝地。

香港文匯報記者 藺廣凱、于濱、李芳、劉子靜、郭若溪  
圖片：受訪者提供

#### 恩平帝都溫泉度假村 世界最大山水文化溫泉

位於廣東省恩平市良西鎮，有一座被環嶺群峰擁抱着的溫泉山，這就是國內號稱AAAAA級的帝都溫泉度假村。山下有三十多處自噴溫泉，距廣州市約160多公里，是一個溫泉文化與石藝術文化融會貫通的溫泉度假區。

溫泉園山林綠野，空氣清新，是目前世界最大的山水文化溫泉。溫泉區：溫泉池佔地總面積15萬平方米，日流量6,000立方米，運用中國傳統文化以及地方文化進行設計建造的大、中、小溫泉浴池達80多個，內有目前世界最大的溫泉瀑布群，其溫泉水溫高達73℃，含有偏硅酸、氟、氫、硫等多種有益於人體健康的元素，屬世界少有的滑溫泉。此外，帝都溫泉還有目前廣東境內最大的十二生肖溫泉池，池水面積達3,200平方米。維妙維肖的山石之美結合潺潺流動的溫泉水，合奏出和諧的度假進行曲。

據帝都溫泉度假村董事長鄭堅明介紹，到度假村的香港客人，很少在當天「打道回府」，大都會在此留上兩、三日。香港遊客許先生告訴記者，他全家隨二天遊旅行團來到恩平帝都溫泉度假村「過周末」，他說，選擇來此，主要是渴求一種寧靜的假日景致，享受一下溫泉的獨特休閒方式。

#### 新豐雲天海溫泉原始森林度假村 不可多得的森林峽谷溫泉

新豐雲天海原始森林度假村是一間按五星級標準建造，集豪華酒店、浪漫別墅、養生溫泉、特色餐飲、會議培訓、休閒娛樂為一體的全新綜合性度假村。度假村坐落於緊鄰從化4,000畝原始森林之中，四面環山，山勢奇特，夏季夜間平均溫度低於20℃，空氣中負離子含量高達10萬個/cm<sup>3</sup>，細菌含量低於5個/cm<sup>3</sup>。

溫泉區擁有各式溫泉池45個，山泉泳池2個，面積達100多畝。溫泉水中富含微量元素——氫元素，即溫泉中稀有的蘇打型純溫泉。優質的氫溫泉，無色無味。據專家測試，對各種關節炎、皮膚病、痛風、高血壓、血栓性脈、氣管炎、神經官能症、胃及十二指腸炎等具療效。

港人趙先生稱：「在這裡泡溫泉的最大感受是泡純天然溫泉之餘，還可以同時擁有青山、綠樹、及四周小溪環繞，深深體會到人和大自然融為一體。」

## 激情

### 浸溫泉的正確六步驟

**第一步**，探試池溫。先用手或腳探測泉水溫度，千萬不要一下子跳進溫泉池。

**第二步**，腳先入池坐在池邊，伸出雙腳慢慢浸泡，然後用手不停地將溫泉水潑淋全身，最後時不時讓全身浸入泉水中。

**第三步**，先暖後熱。溫泉區內設不同溫度的溫泉池，浸泡要循序漸進，逐步適應。

**第四步**，掌握時間。一般溫泉浴可分次反覆浸泡，每次為20至30分鐘，如果感覺口乾，胸悶，就上池邊歇一歇，做一做舒展體操運動，再喝一些蒸餾水補充水分。

**第五步**，按摩配合。適當的穴位按摩會加強溫泉保健的功效。

**第六步**，注意沖身。盡量少用洗髮水或沐浴液，用清水沖身便可。

記者 劉子靜

### 跟我去 有着數

#### 恩平帝都溫泉度假村

**自駕**：（全程約3.5小時）駕車至深圳口岸後——廣深高速——京珠高速——江中高速——江鶴高速——佛開高速——開陽高速至聖堂出口轉右13公里即到  
電話：+86(0750)7396666

#### 新豐雲天海溫泉原始森林度假村

**自駕**：（全程約4小時）廣州市——機場高速——上街北高速——從化市（G105國道）——新豐利坑角（雲天海路口向左轉直進）——雲天海溫泉原始森林度假村  
電話：+86(0751)6920888 或 +86

（0751）6920666

#### 新豐江源溫泉度假山莊

**自駕**：（全程約4小時）到達深圳口岸——廣深高速——火村出入口——北二環高速——太和出入口——鍾落潭——105國道——從化——（G105國道）大領村——直走3公里左轉S347省道——新豐江源溫泉度假村  
電話：+86(0751)2383 838 或 +86(0751)2381 111

#### 珠海御溫泉·小湯鎮

拿、香薰蒸氣、養身閣和兒童樂園等，構成了一個悠閒舒適、健康溫馨的旅遊度假勝地。

私密空間最吸引港人陳女士，湯館設有優雅別致的隱泉山房、密藏林中若隱若現的七本湯、寓意深刻可許願祈福的得福湯等，她說：「可以不用與太多陌生人共處，私密性較好。」而在港人李小姐看來，可邊吃邊泡湯便是御溫泉的特色，小湯鎮的街巷裡，食肆到處皆是，有辣氣逼人的久大桶、風味獨特的潘今蓮、日式料理為主的亞洲料理等，都是泡完溫泉後享口福的好去處。

#### 珠海海泉灣

#### 歐式風情吸引年輕人

海泉灣度假區以罕有的海洋溫泉為核心，刺激動感的神秘島主題樂園、漁人碼頭、現代劇院、運動俱樂部、休閒垂釣等項目組成，是南中國目前功能最齊全、綜合配套最完善的大型旅遊休閒度假勝地。

據海泉灣市場部高經理表示，源於大海深處的海洋溫泉，清澈透明，水溫常年保持在78℃至83℃，泉井自噴高度達11米，是罕見的氯化鈉溫泉。中國溫泉泰斗陳炎冰曾親筆題詞「南海第一泉」。位於海泉灣中軸線上的海洋溫泉中心，毗鄰大海，佔地4萬平方米。分佈在室內、外的80餘種形狀不一、功能各異的溫泉池，囊括了古今中外豐富多彩的溫泉沐浴文化。經常北上度周末的港人胡小姐說，海泉灣的歐式風情非常吸引年輕人，自己最愛按土耳其皇宮建造的奧斯曼皇宮浴場。另一特色是傳統芬蘭桑拿房的乾蒸浴，使用的是樺木燒熱火山石，使室內的溫度逾70℃。胡小姐表示，進入桑拿房後便聞到淡淡的芬蘭木香，全身毛孔被水汽滋潤着。蒸完再跳入旁邊的冷水池，在一冷一熱中，體驗「冰與火」的激情以增強人體的抵抗力，對促進血液循環大有助益。



■御溫泉·小湯鎮的露天溫泉六福湯。



■海泉灣神秘島主題樂園。



■新豐江源溫泉度假山莊按摩溫泉池。



■雲天海溫泉別墅樓內私家溫泉。

#### 廣州活動資訊

1 2014中國（廣州）國際茶業博覽會  
時間：11月20日—24日

地點：廣州琶洲廣交會展館（中國廣州市海珠區閱江中路380號）

2 孟庭葦的台北愛情故事巡迴演唱會廣州站  
時間：11月22日20：00至22：00

地點：廣州天河區廣州大劇院（天河區珠江新城珠江西路一號）

#### 深圳活動資訊

1 深圳家樂福「2014年秋季葡萄酒節」  
時間：即日起至12月2日

地點：深圳家樂福「2014年秋季葡萄酒節」將展出來自世界各地的葡萄酒，包括來自法國波爾多區、意大利、

新西蘭、澳大利亞等地的進口美酒。部分進口葡萄酒專享5折優惠，更有買1送1、買2送1等促銷活動。

2 2014深圳第二屆惠民旅遊展

時間：11月22日—23日

地點：東門文化廣場，逾60多家企業參與推出最力度的年底旅遊產品底價銷售，及民俗村25周年大型表演。特搜記者：劉子靜、郭若溪



#### 廣州漢森潛水中心限時優惠

香港文匯報 WEN WEI PO

凡剪下印花前往學習，可享專業潛水課程及水攝裝備全線8折優惠。

地址：廣州市天河區大觀路奧林匹克體育中心游泳跳水館  
有效期：2014年11月31日

