

小雪節氣擾心情 泡溫泉養生佳選



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 蘭廣凱、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。

溫泉園林山林綠野，空氣清新，是目前世界最大的山水文化溫泉。溫泉區：溫泉池區佔地總面積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℃，含有偏矽酸、氟、氯、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。度假村坐落於繁鄰從化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/cm³，細菌含量低於5個/cm³。

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——氡元素，即溫泉中稀有的蘇打型純溫泉。優質的氡溫泉，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



跟我走 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(雲天海溫泉路口向左轉直進)——雲天海溫泉原始森林度假村

電話：+86(0751)6920888 或 +86(0751)2381111

新豐江源溫泉度假山莊 森林氧吧天然溫泉度假區

新豐江源溫泉度假山莊坐落於廣東省級自然保護區雲髻山麓，地處新豐梅坑鎮新豐江源頭，其佔地面積30,000平方米，交通方便，位於廣州、深圳、韶關市之間，均距150公里左右。

度假區擁有集山、泉、湖於一體的自然風光資源和豐富的地下溫泉資源，實為珠三角地區一個難得集自然森林氧吧與天然溫泉為一體的綜合度假村，曾榮獲《中國最佳休閒度假旅遊基地》和《中國低碳旅遊示範基地》稱號。

由於新豐江源溫泉旅遊度假村處新豐江源頭，是香港及深圳的飲水源頭，水質清澈，是可以飲用的溫泉水。據山莊負責人介紹，溫泉區內的溫泉水皆在每天使用後排掉，絕不循環再用。溫泉中心的大型水上衝浪和溫泉池佔地10,000多平方米，可同時容納450餘人泡湯，溫泉衝浪，讓你心潮起伏，震撼快意。

珠海御溫泉·小湯鎮

全新溫泉概念

御溫泉位於珠海市斗門黃楊山西麓，是中國第一家日式露天溫泉。御溫泉水含偏矽酸等多種礦物質微量元素，對神經性骨痛、風濕病等具特殊效用，起到舒筋活絡、潤膚養顏、抗衰老等保健作用。現有天然泉眼兩處：深度為150米，出口水溫70℃，屬高溫氯化物——偏矽。

御溫泉孟經理告訴記者，小湯鎮推崇的是一種閒趣的溫泉新生活，滿足了消費人群日益強烈的多樣化體驗方式，是一個全新的溫泉概念。御溫泉注重迎合遊客對溫泉旅遊、健康休閒多元化的需求，設有按摩推

浸溫泉的正確六步驟

第一步，探試水溫。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溫泉水中。

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

自駕：(全程約2小時) 深圳出發——廣深高速——京珠高速——沿海高速——在珠港大道出口進黃楊大道——到黃楊大道御溫泉三角亭路牌處轉左直行

預約電話：+86(756)5797128

珠海海泉灣

自駕：(全程約2小時) 深圳出發——京珠高速——西部沿海高速S32——珠港大道出口——高欄港高速——昇平大道路口右轉——海泉灣

預約電話：+86(756)7728888

記者 劉子靜、郭若溪

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，食肆到處都是，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多種形狀不一、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。

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

印花

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。部分進口葡萄酒尊享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

業參與推出最大力度的年底旅遊產

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

城事 特搜

