

身放山水 心达天地

我的天沐温泉度假村之旅侧记

聆听自然，亲近自然。在原生态真山水森林温泉中洗涤尘世三千烦恼丝，最终感悟人生之真谛，达到天人合一之境界……

这一直身处喧嚣都市人们的渴求，去天沐温泉度假村好好享受享受，是我一直的愿望。最近，终于让我在这里体验了一番别有情调和快乐的温泉之旅。

进入“温泉天堂”

我们在停车场下车后，就直奔客房。由于事先拨打0731-8515666预订好了，所以我们在大堂拿到钥匙就来到了房间。

家庭化印花被套，自成莲花灯箱……房间的充满人性化的设计一下子就让我有一种家的温馨和舒适。推开门窗，站在阳台上，夜风习习，天籁齐鸣。绿色遍野，生机盎然。湖光山色尽收眼底。因为泡温泉心切，所以我们来不及仔细地欣赏天沐的夜景，就匆匆地来到明月堂自助餐，先饱餐一顿再泡温泉。

遵循“九步六法”

吃完饭以后，我们就迫不及待地要去体验泡泡温泉的乐趣了。一进入女宾，引导员就向我介绍天沐泡温泉的独家礼仪和方法步骤：“九步六法”。换上泳装后，我先用天然温泉水淋浴一遍，除尘、除垢、除秽，洁治身体。同时，使身体适应温泉水温，达到“爽神”之功效。这就是“九步六法”的“净身”、“爽神”。

“净身”完毕，我们来到了室内泳馆。泳馆内温泉水一直不间断注入和流失，整个水就清清干净。

“干湿蒸房、温泉SPA水疗区分包括泳池左右，“干湿蒸”能加快血液循环，使全身各部位肌肉得到完全放松，达到消除疲劳，恢复体力，换

发精神的目的。天沐温泉的“九步六法”之“冲击浴法”是利用水柱产生水压直接冲击人体穴位的温泉SPA水疗加速人体血液循环，促进新陈代谢，使身心得到调养放松。

中泳馆，我们又来到了海上冲浪池和大型巨嬉滑道。坐着泳圈随2米高的海浪高低起伏，听取尖叫声一片，我感觉心情无比舒畅。而从高达6米的巨滑梯道随水流下滑时，除了刺激和欢乐，我就不再也找不到其他的心情了。

尽享“森林温泉”

顺着椰卵石往上走，我们来到了露天温泉区。天沐充分利用明月山天然的森林与温泉资源，将露天温泉区设在长约300米的原始森林峡谷里，独家推出温泉创新疗法“森林温泉浴”。它利用森林中洁净的空气及其特有的中草药，将温泉疗养与森林疗养完美结合在一起。

露天温泉区内分布着80多种形态各异、功能有别特色温泉浴池，中草药系列的调养八汤、天沐特色池，美容养颜系列的四大美人泡汤，SPA水疗系列的SPA池、五行浴区、历史文化系列的竹林泡泉区、明月阁畔区、休闲浪漫区以及全新打造的七星伴月天浴池、才子佳人区星罗棋布。每一区域、每一池子、每一小亭都错落有致，极具观赏。

结合中药功能调制而成的药浴池，都放有老



贵中草药制成的中药包，芦荟池嫩滑肌肤，美容池美容养颜……因特色池的水空中药成色，像药汤，故又称“汤”。

工作人员介绍：泡温泉是一个“探泉”、“沐浴”、“护肤”的循环过程，这就是“九步六法”的第三步到第五步。探泉试温入水沐浴浴浴试温，然后躺在微微发热的地热板上闭眼小憩，加速血液循环，调节呼吸系统。不知不觉，又体会到了“九步六法”之第六步“养体”。

聆听“美丽传说”

掩映于参天古木之下的皇后、状元两池中，我静静地泡着温泉，工作人员正向我低述着久远、美丽而迷人的传说。

南宋年间，温汤夏云姑因姿容清美，聪慧过人，以二八芳华行进入宫，孝宗皇帝超眷（shàn）

赐封其为正宫娘娘，相传夏云姑年青时曾以温泉洁身，致容颜清越，明慧达理，身在朝廷后仍心系乡里，为民造福无数，民间留有皇后池之说。

温汤九池功人易事，在唐会昌五年（845年）春间，才魁天下，状元及第，为江西第二个状元。官至大庾县令。相传夏云姑幼时，身患怪疾，多方求治无效，后经高人指点，在温汤温泉而愈，白日读书而夜泡温泉，终年痊愈，因而才思敏捷，文章华丽，进京殿试一举而中……

从皇后池拾级而下，我们又特意在四大美人汤逗留一番。以两池。王昭君、貂蝉、杨贵妃著名的天沐特色美容养颜四大美人汤与毛氏池相邻。在这里，我们可以享受到天沐结合古代女性美容配方精心研制出具有润肤、消红的独特美容“汤”。四大美人汤池左上方的太极八卦池，则是天沐结合道家文化和中药文化融合而成的特色秘方池，是对中华传统文化的继承和发扬。

感受“七星伴月”

最后，我们来到温泉区顶部的七星伴月天浴浴区。工作人员介绍说，七星伴月天浴浴区是天沐的扛鼎之作，是为双人对的饮食男女专门打造的视觉区。在这个极度私密空间里，请你们可以肆意喧嚣，在幽静温汤中尽享受人的欢悦，在返璞归真中回归自然，天人合一。

在美妙的音乐伴下，我时而泡池里徜徉，时而在地热带上小憩，这种感觉真是无可言说。遗憾的是，没有带男友来。为此，我懊恼不已。

泡完温泉，已经月下西楼，在这个静思无虑的世界里我感到了亲近自然，享受生活的快乐，感受到身放山水，心达天地的旷达。

此次天沐之旅，给我带来了一段快乐时光，留下了一段美好记忆！

您自驾首选的信息门户 www.0731zjy.com

华声旅游

水栏自由 三湘都市报广告营销中心 主办
长沙三尚文化传播有限公司 独家经营

广告刊登热线：15608407778 18773189188
0731-82866567 82083508

本广告同步于华声在线www.voc.com.cn上发布 每周一、三定期刊登

温馨之旅大型中老年旅游活动

湖南长沙温馨之旅老年旅行社有限公司 24小时电话：13007311833

通知

为丰富湖南中老年人的精神文化生活，长沙温馨之旅老年旅行社联合相关部门在湖南开行首趟“幸福老人、畅游海南”海口、三亚、兴隆旅游专列七日游。此专列由湖南始发，不对外售票；纯中老年团，整个行程舒缓、轻松；全程保健医生和专业导游人员服务，政府机构支持，安全可靠。

幸福老人 畅游海南

海口、三亚、兴隆旅游专列七日游

活动全包价：999元/人起

出发时间：2011年11月23日左右

特别推荐：香港、澳门、珠海、广州、深圳大型旅游活动双卧六日游 999元/人 12月9日左右出发

优惠政策：凭身份证和老年证，70周岁以上的交费时现退门票30元/人。

（本产品由深旅国际旅行社指定代售）

火车站报名点：长岛饭店对面（建设银行旁）长沙铁路国际旅行社一、三、楼 电话：82020022 85141238	株洲、湘潭：13027313355	岳阳：18607309458
五一广场报名点：湘江一桥桥头（东）湘江东方大厦1105室 电话：82020033 85141238	益阳：13016153933	郴州：15073548889
	衡阳：18607347421	娄底：13873817277

金秋十一月 镇远、梵净山 旅游专列特刊

出发时间：11月25日

空调专列 888元/起 各大旅行社均可报名

赤壁古战场 送黄金喽

游赤壁火一生

景区即日起针对湖南市场进行促销抽奖活动，凡在景区消费满20元即可参与抽奖一次，特等奖100名，奖品为10克十足黄金吊坠一个！

景区地址：湖北省赤壁市赤壁镇 长沙办事处电话：0731-89867609 13117188789 各大旅行社均可报名！

免费热线：12580 呼三湘都市报 新闻热线：0731-84326110 发行热线、投诉：0731-84316668、84315678、84329777 广告热线：0731-84329988 本报地址：长沙市芙蓉中路一段440号 邮编：410005