



春季湿寒，温泉养生正当时

温泉在古代被称之为“泡汤”，汤者，热水也，温泉水热而不灼，温而不腻，将水中对人体有益的矿物质成分渗透到人体中，历来是养生的佳选。

许多人认为温泉只是冬天驱寒的一种方式，而精于养生的老中医指出，春天湿邪较重，既要注意防寒保暖，又要注重排毒祛湿，最是应该注重养生的时节。温泉刚好以它独有的温和成为了这一季节的养生首选。

■见习记者 钟雅洁

汝城温泉 百年烫食的“氡”温泉

郴州市汝城县，藏有一片透亮温润的好水：汝城温泉作为国家4A级景区，更是南方“氡”元素最高的天然温泉。

三湘都市报记者从汝城温泉所在的福泉山庄了解到，这里的热泉水无色透明，含氡、硅、钠、钾、钙等三十多种对人体有益的元素，其中“氡”元素正常情况含量30IUA即可做为生殖系统辅助治疗药物，而根据联合国教科文组织官员实地考察，汝城热泉水氡含量达到了130IUA左右，丰富程度十分罕见，对治疗不孕不育的生殖系统疾病有较好的辅助治疗效果。

爱美食的朋友在这里还能一饱口福，尝到福泉山庄特有的“无火火锅”——烫食。遵循百年畲族“烫食”传统，烫食用汝城汤河98℃高温泉水做底汤，配以野生黄牛骨、土鸡、野生菌类等天然原材料，辅以人参、灵芝、黄芪、当归、枸杞等多种药材熬制，集养生与美味为一体的“无火火锅”烫锅——福泉汤·烫吃，想必也会令吃货们眼前一亮。

门票信息：168元/张。
自驾线路：平汝高速—厦蓉高速—S324—福泉山庄。



游客在汝城热泉水旁嬉戏。

金太阳温泉 世界第一温泉逆漂

有着“潇湘第一泉”之称的灰汤温泉向来是长沙市民泡汤的首选，而金太阳温泉全方位的泡、玩、吃等体验一站式到位也成为了灰汤温泉的一道风景。

金太阳温泉利用动力机械原理和高温复合温泉建成的从下至上的温泉漂流逆漂

道，总长88.9米，是世界上最长的温泉逆漂。同时，这里还有身临其境的大海仿真温泉冲浪池和高空速滑等系列水上游乐项目。你的尖叫准备好了吗？

将农业与温泉相结合，打造养生与绿色的特色旅游，则是金太阳最具创意的一点。在

金太阳神龙养生园，抬头可仰望蓝天白云，侧耳可倾听流水细语，可闻到新鲜瓜果的清香，品尝刚采摘来的果蔬所烹制出来的佳肴。

门票信息：198元/人。
自驾指南：长沙—长韶娄高速—灰汤金太阳温泉。

湘电温泉 名老中医为你坐诊

温泉自中国已有了数千年的历史，厚重的历史在温泉文化中也有着深厚的积淀，而灰汤湘电温泉这座自上世纪八十年代建立的现代化山庄，至今仍然以其老字号和深厚的温泉养生文化吸引着游客络绎前往。

湘电温泉邀请名老中医

定期坐诊、咨询，制定养生套餐、疗程，以温泉泡浴为主，结合中医按摩、熏灸等理疗手段，打造疗养、休闲为主的温泉养生山庄，在温泉界里独具特色。

不仅如此，湘电温泉还具有现代化医疗体检中心，有医护人员50余人，不断开发温

泉“神水”的独特疗效，在治疗过程中广泛应用浴疗、浴中喷射、浴中按摩冲洗等方法，配合药物及器械治疗，具有一定疗效。

门票信息：198元/张。
自驾指南：长沙—长韶娄高速—灰汤湘电温泉。

天沐温泉 依山傍水惹人醉

坐落于江西明月山风景区的天沐温泉，也凭借其地理位置优势成为泡汤的一大好去处。明月山境内茂林修竹，四季不败，山上负离子含量每立方米高达7万多个，为国家标准的35倍。在天然氧吧的清新环境之下泡汤，不失为一大乐事。

值得一提的是，天沐温泉度假村利用明月山的山泉水在度假村内形成了两个美丽的湖面，171套特色观景客房临湖而建，山景、湖景、庭景三景合一，而客房内全部采用温泉地热采暖式设计，可充分感受“绿色环保空调”带来的冬暖夏凉的惬意。

门票信息：158元/人。
自驾指南：长沙—长珠高速—沪昆高速—天沐温泉。

国家AAAA级旅游景区
中国温泉疗养度假胜地
中国乡村休闲温泉养生基地
中国温泉之城

万年养生源，极品氡温泉

中国第一氡泉

咨询电话：0735-7503333 7501111
地址：湖南省郴州市汝城县热水镇
网址：WWW.CZFQSZ.COM

自驾线路：
郴州——汝城温泉
郴州→京珠高速（60公里左右）宜章→ S324（35公里左右）里田→夏蓉高速（65公里左右）益将出口→ S324（20公里左右）汝城温泉福泉山庄

长沙、株洲——汝城温泉
长沙、株洲→平汝高速（190公里左右）汝城县高速互通口→夏蓉高速25公里左右→益将出口→ S324（20公里左右）汝城温泉福泉山庄