浙江老年报 浙里养

金华·武义温泉

温泉水滑润身心

泡泉要讲这些技巧

本报记者 张伟群

有人说，一场温泉旅行是对这个冬天最大的尊重，把寒冷的身心交给温润的泉水，一切都似乎熨帖起来。对老年游客来说，温泉泡好了能泡出健康，泡不好也可能事与愿违。怎样才能正确泡汤？记者前往温泉景点探访一二。

清池温泉酒店温泉区

错峰泡温泉不扎堆

清池温泉酒店位于嘉兴市秀洲区新塍镇，1月31日12时，酒店温泉区一开放，就有上百位游客泡进各个池子，其中有不少老年人。记者与几位老年游客聊了聊，他们都认为，现在泡温泉是顺应时令的养生方式。

这个春节以来，清池温泉酒店客房几乎天天客满，温泉区日客流量超过1000人，是近3年来生意最好的时期。客户部一位负责人说，全年客流中，老年人占到三四成。遇到节假日，许多老年游客会随家人一起来。春节后，老年团会多起来，特别是非周末、非节假日的时候。中药汤池、芦荟汤池等最受老年人欢迎。

74岁的许大伯和老伴是清池温泉的年卡客户，每隔几天就来泡一泡。许大伯说，他们最喜欢非假日的周一到周四12时–14时来泡温泉，这些时间人相对较少“谁都不喜欢一个池子里泡好几个人，我们老年人有的是时间，就不跟年轻人抢节假日了。”许大伯说。

工作人员告诉记者，虽然冬季是泡温泉旺季，但其实四季都可以泡温泉，每个季节泡，对人体健康有不同的作用，所以时间充裕的老年人，也可以选择其他季节去泡温泉。而且，非高峰时段更容易获得住店、门票优惠。

清池温泉地热泉眼

老人泡温泉有讲究

从酒店介绍可以看到，泉眼于2012年开采，就在离酒店数百米的地方。记者来到泉眼边，工作人员开启设备，不一会儿，泉水就被抽上来，越来越大，旋即冒出腾腾热气。上手一探，十分烫手，工作人员说出水水温有64℃。随着水流增大，还可以闻到硫磺味。

“从泉眼到酒店客人接触到温泉，要经过严格处理，去除有害物质，调节成适宜水温。”酒店温泉部一位工作人员说，在清池温泉酒店，顾客享用到的温泉呈弱酸性，含有多种矿物质，对老年性皮肤瘙痒、关节炎等有一定缓解改善作用。

“患有心脏病、高血压者，须有专人陪同方可入池浸泡。”走进酒店温泉区大厅，类似的“须知”有好几处。工作人员介绍，来这里的游客有90多岁的，只要身体状况允许，并注意方式方法，都可以安全泡温泉。

同时，工作人员也提醒要注意以下几点。

循序渐进。老年人可以先到低温区适应，再到温度稍高汤池，但温度不宜过高，42℃以下为宜。室内由于湿度高、空间相对封闭，容易产生不适，不宜久待。

控制时长。浸泡15分钟后要起身休息几分钟，一次总时长不要超过两小时。结束泡温泉后用清水冲洗，以防矿物质附着在皮肤上，加重皮肤干燥。

做好自我监测。泡温泉时要时刻注意身体变化，如果出现不适，要马上求助，工作人员会提供专业帮助，比如提供红糖水缓解低血糖，帮助呼吸新鲜空气，建议停止泡温泉等。

延伸阅读

浙江温泉地图

杭州·湍口温泉

大杭州的冬天有个“三件[illegible]前掏羊锅、湍口泡温泉和大明山滑雪。湍口温泉有着千年历史，古称“天目山温泉”，是浙江四大古温泉之一。层林掩映之下，60多个青烟缭绕的泡池与周围环境自然交融。

宁波·宁海森林温泉小镇

宁海县深甽镇，森林温泉位于南溪森林公园内，这里群山叠翠，溪流纵横，绿意葱茏的山林掩映着冒着热气的汤池，抬起头，或是雪花纷飞，或是星光灿烂。小镇里有许多特色温泉酒店和民宿。

温州·泰顺氡温泉

温州泰顺县塔头底古村，天然氡温泉入村而来，水温常年保持在54–62℃，高温低矿度，含氡含氟含硅，具有弱放射40多种微量元素。池水围绕着唐风建筑，仿佛闪现出百年前的繁华画面。

湖州·江南天池温泉

这里集齐了“温泉+雪景”两大冬日浪漫元素。得益于天目山脉的地质资源，江南天池温泉属于碳酸泉，共有50多个泡池，比如中药理疗区、特色加料区、峡谷风景区、竹林风韵区等。

绍兴·嵊州中翔温泉城

这里藏了一个湖底火山温泉，紫红色厚层砾岩和玄武岩间，75个风格迥异的温泉汤池依偎湖畔。不得不提的是溶洞系列，10个温泉池与溶洞景观融为一体，可边泡温泉边赏自然山色。

金华·武义温泉

要说地道温泉，由原国土资源部命名的“中国温泉之城”武义一定少不了。武义被誉为“江南华清池 浙中桃花源”，奇特地质和丰富地热造就高品质温泉，属于偏硅酸氟水，还含有多种对人体有益的微量元素。

丽水·遂昌湖山红星坪温泉

隐于深山之中，乌溪江在远处流过，住进这里，好似享有整个湖山。这里的温泉池依湖山萤石矿而建，泉水澄澈干净，41℃的水温舒适称心。

据浙江发布