

朱连法 著



# 趣谈 温泉与养生

上海人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

趣谈温泉与养生 / 朱连法著. —上海: 上海人民出版社, 2007

ISBN 978-7-208-06720-2

I. 趣... II. 朱... III. 温泉—关系—养生(中医)—普及读物

IV. ①P314.1-49 ②R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 155394 号

责任编辑 张 翼

装帧设计 田 源 展 望

## 趣谈温泉与养生

---

|     |                                                                                       |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 撰 文 | 朱连法                                                                                   |
| 出 版 | 世纪出版集团 上海人民出版社<br>(200001 上海福建中路 193 号 <a href="http://www.ewen.cc">www.ewen.cc</a> ) |
| 发 行 | 世纪出版集团发行中心                                                                            |
| 制 版 | 南京展望文化发展有限公司                                                                          |
| 印 刷 | 北京华联印刷有限公司                                                                            |
| 版 次 | 2007 年 1 月第 1 版<br>2007 年 1 月第 1 次印刷                                                  |
| 开 本 | 635 × 960 毫米 1/16 印张 8                                                                |
| 印 数 | 1-5,100 册                                                                             |
| 书 号 | ISBN 978-7-208-06720-2/K · 1283                                                       |
| 定 价 | 20.00 元                                                                               |

# 趣谈温泉与养生

朱连法 著

上海人民出版社



浙江武义清水湾温泉



# 目 录

Mulu

序 ..... 孙 钢 9

引 言 ..... 13

## 一、见识温泉

1. 何谓温泉 ..... 15
2. 温泉是怎样形成的 ..... 17
3. 温泉数量知多少 ..... 18
4. 温泉有哪些类别 ..... 19
5. 国家对温泉水质有什么标准 ..... 20
6. 凭颜色判断温泉水的成分 ..... 21
7. 中国热矿泉的划分与分布 ..... 21

## 二、黄金之水

- |                    |    |
|--------------------|----|
| 1. 温泉疗疾在古代 .....   | 25 |
| 2. 温泉的使用方法 .....   | 26 |
| 3. 温泉疗法的作用机理 ..... | 29 |
| 4. 各有千秋的温泉功用 ..... | 30 |
| 5. 令人惊喜的实验报告 ..... | 37 |

## 三、妙用神汤

- |                 |    |
|-----------------|----|
| 1. 名花汤 .....    | 42 |
| 2. 名木汤 .....    | 43 |
| 3. 香薰汤 .....    | 43 |
| 4. 六福汤 .....    | 44 |
| 5. 名酒汤 .....    | 44 |
| 6. 温泉茶浴 .....   | 44 |
| 7. 咸泉浴 .....    | 45 |
| 8. 温泉盐雾浴 .....  | 45 |
| 9. 温泉温差浴 .....  | 46 |
| 10. 温泉沙蒸浴 ..... | 46 |
| 11. 温泉按摩浴 ..... | 47 |
| 12. 温泉亲鱼浴 ..... | 48 |
| 13. 温泉气泡浴 ..... | 49 |
| 14. 温泉中药浴 ..... | 49 |
| 15. 温泉漂浮浴 ..... | 50 |
| 16. 温泉桑拿浴 ..... | 50 |
| 17. 温泉石板床 ..... | 50 |
| 18. 温泉香薰屋 ..... | 51 |

## 四、沐浴宝典

- |                    |    |
|--------------------|----|
| 1. 温泉沐浴“四季歌” ..... | 52 |
|--------------------|----|

|                      |    |
|----------------------|----|
| 春天泡汤调养·····          | 52 |
| 夏天泡汤补水·····          | 53 |
| 秋天泡汤强身·····          | 53 |
| 冬天泡汤养颜·····          | 54 |
| 2. 泡汤“三步曲”·····      | 54 |
| 泡前须知·····            | 54 |
| 泡中须知·····            | 55 |
| 泡后须知·····            | 57 |
| 3. 温泉沐浴小博士·····      | 57 |
| 凡是温泉都有益人体吗?·····     | 57 |
| 泡汤会使男士性功能“泡汤”吗?····· | 57 |
| 泡温泉对女性有不良影响吗?·····   | 58 |
| 泡温泉对怀孕有何影响?·····     | 58 |
| 哪些人不宜泡或应慎泡温泉?·····   | 58 |
| 什么是“温泉皮肤病”?·····     | 59 |
| 酒后可泡温泉吗?·····        | 59 |
| 劳累时泡温泉合适吗?·····      | 59 |
| 饥饱同泡温泉有啥关系?·····     | 59 |
| 温泉美容有哪些讲究?·····      | 60 |
| 温泉有益“亚健康”吗?·····     | 60 |

## 五、略数名泉

|                    |    |
|--------------------|----|
| 1. 北京·小汤山温泉·····   | 61 |
| 2. 北京·延庆佛峪口温泉····· | 62 |
| 3. 河北·承德热河温泉·····  | 62 |
| 4. 河北·平山温泉·····    | 63 |
| 5. 河北·赤城温泉·····    | 64 |
| 6. 辽宁·汤岗子温泉·····   | 64 |
| 7. 辽宁·兴城温泉·····    | 65 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 8. 吉林·长白山温泉 .....   | 65 |
| 9. 江苏·南京汤山温泉 .....  | 66 |
| 10. 江苏·南京浦口温泉 ..... | 66 |
| 11. 浙江·宁海温泉 .....   | 66 |
| 12. 浙江·武义温泉 .....   | 67 |
| 13. 安徽·黄山温泉 .....   | 69 |
| 14. 安徽·岳西温泉 .....   | 70 |
| 15. 福建·福州温泉 .....   | 70 |
| 16. 江西·庐山温泉 .....   | 70 |
| 17. 河南·临汝温泉 .....   | 71 |
| 18. 湖北·咸宁温泉 .....   | 71 |
| 19. 广东·珠海御温泉 .....  | 72 |
| 20. 广东·中山温泉 .....   | 72 |
| 21. 广东·从化温泉 .....   | 73 |
| 22. 广西·龙胜温泉 .....   | 73 |
| 23. 海南·温泉群 .....    | 73 |
| 24. 重庆·南北温泉 .....   | 74 |
| 25. 四川·海螺沟温泉 .....  | 75 |
| 26. 贵州·息烽温泉 .....   | 75 |
| 27. 云南·安宁温泉 .....   | 76 |
| 28. 云南·腾冲温泉 .....   | 76 |
| 29. 陕西·临潼华清池 .....  | 77 |
| 30. 甘肃·清水温泉 .....   | 78 |
| 31. 台湾·温泉群 .....    | 78 |

## 六、泉池搜奇

|                 |    |
|-----------------|----|
| 1. 温泉沐浴之始 ..... | 79 |
| 2. 汤王易名 .....   | 80 |
| 3. 周幽王宠美 .....  | 80 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 4. 秦皇戏神女 .....          | 82  |
| 5. 唐王马蹄下出汤 .....        | 83  |
| 6. 风流鸳鸯 .....           | 84  |
| 7. 元顺帝水中迎祥 .....        | 86  |
| 8. 御汤一瞥 .....           | 87  |
| 9. 华清池边的惊世事变 .....      | 88  |
| 10. 明星与名泉 .....         | 89  |
| 11. 温泉与电影节 .....        | 90  |
| 12. 温泉与文学大师的灵感 .....    | 90  |
| 13. 动物泡汤早于人 .....       | 91  |
| 14. 男女共浴摩梭人 .....       | 92  |
| 15. 温泉泡出“老人村” .....     | 92  |
| 16. 令人垂涎的“牛奶瀑布温泉” ..... | 93  |
| 17. 奇异诱人的“生男之泉” .....   | 93  |
| 18. 鲜有的“水热爆炸” .....     | 94  |
| 19. 震撼天地的“爆炸泉” .....    | 94  |
| 20. 奇特罕见的“间歇泉” .....    | 95  |
| 21. 不可思议的“水火相容泉” .....  | 96  |
| 22. 格外有趣的“人形泉” .....    | 96  |
| 23. 令人向往的“京东第一泉” .....  | 97  |
| 24. 千年传承的“温泉世家” .....   | 97  |
| 25. 望而却步的“血地狱” .....    | 98  |
| 26. 完美结合的“森呼吸” .....    | 98  |
| 27. 豪华无比的“玉之汤” .....    | 99  |
| 28. 地球极地的“海山温泉” .....   | 99  |
| 29. 浪漫野性的“空中沐浴” .....   | 100 |

## 七、浸润文化

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 1. 中国温泉文化源流——从帝王到平民 ..... | 101 |
|---------------------------|-----|



|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 2. 温泉文化的变迁——进入休闲时代 .....      | 103 |
| 3. 温泉——宗教与民俗中的神物 .....        | 104 |
| 4. 御温泉——中华温泉文化的一面旗帜 .....     | 104 |
| 5. 中华汤——中国温泉文化的精髓 .....       | 105 |
| 6. 呵护健康——21 世纪温泉文化的基本精神 ..... | 106 |
| 7. 温泉文化创新——把简单的事情复杂化 .....    | 107 |
| 8. “女将文化”——日本温泉文化之娇宠 .....    | 108 |
| 9. 温泉 SPA——风靡全球的温泉文化 .....    | 109 |

#### 八、咏泉美文

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 1. 张衡·《温泉赋》 .....      | 110 |
| 2. 元苌·《温泉颂》 .....      | 111 |
| 3. 李世民·《温泉铭》 .....     | 112 |
| 4. 李隆基·《温泉言志》 .....    | 112 |
| 5. 白居易·《长恨歌》 .....     | 113 |
| 6. 黄山汤诗同景美 .....       | 116 |
| 7. 历代其他著名文人的咏汤佳作 ..... | 117 |
| 8. 温泉楹联集萃 .....        | 118 |

#### 附 录

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 1. 走近武义温泉 ..... | 121 |
| 2. 泡入武义温泉 ..... | 123 |

|           |     |
|-----------|-----|
| 后 记 ..... | 126 |
|-----------|-----|



# 序

Xu

朱连法先生在浙江省武义县旅游局工作。他以前写的《风水郭洞》和《太极俞源》这两本书，生动形象地介绍了武义县的两个古村落——郭洞和俞源的神奇的历史文化和丰富的旅游资源，吸引我在2006年6月出差浙江时专门去考察了一次。也就是这一次，我结识了他，并考察了这个县蕴藏的丰富的温泉资源。他告诉我，他正在写一本关于温泉与养生的书，届时想请我写一篇序，我慨然应允。

我国不仅有丰富的温泉资源，而且有悠久的温泉文化。早在3000多年前的西周，离周原不远的骊山温泉就已被开发利用；秦始皇统一六国后，也在骊山修建了沐浴温泉的设施。东汉永元九年（公元97年），后来因发明“浑天仪”、“地动仪”而蜚声世界科技史坛的青年才俊张衡，来到骊山沐浴了温泉后，即兴写下了中国历史上第一篇关于温泉的赋，其中佳句“览中域之珍怪兮，无斯水之神灵。挖汤谷于瀛洲兮，濯日月乎中营”流传千古，并对温泉沐浴疗疾有了记述。唐代，温泉



更受到皇家的推崇。唐太宗李世民在他的《温泉铭》中写道：“朕以忧劳积虑，夙疾累婴，每濯患于斯源，不移时而获捐。”唐明皇李隆基写过几首关于温泉的诗，“绩为益蜀邪著，功因养正宣”，就是他对温泉疗效的高度概括。唐代大诗人白居易写的《长恨歌》，不但把唐明皇与杨贵妃的缠绵爱情渲染到了极致，也把“春寒赐浴华清池，温泉水滑洗凝脂”的温泉文化宣扬到了极致。

当然，纵观中国温泉文化数千年的历史，基本上可以说是皇家历史。只是到了当代，特别是随着近年来大众旅游时代的到来，温泉文化才真正走向“下里巴人”，普通百姓才可以享受沐浴温泉这一“奢侈”。

温泉沐浴，如今已成为一个越来越普通的名词；温泉旅游，也日益成为一项越来越普及的休闲健身活动。泡过温泉的人都知道，那的确是一种极好的回归自然的享受。全身心地沐浴在温润的泉水中，“可以什么都想，可以什么都不想”，在愉悦中放松心情，消除疲惫，强身健体。

朱连法先生的新作《趣谈温泉与养生》，就是一本关于温泉文化与温泉科普的力作，不但较全面地介绍了有关温泉和温泉沐浴的知识，而且汇集了有关温泉的趣闻轶事，知识性、趣味性、实用性都很强。无论是温泉旅游的开发者、管理者、经营服务者，还是温泉旅游的消费者，这本书都值得一读。祝愿这本书受到读者的广泛喜爱。

朱连法

2006年10月于北京

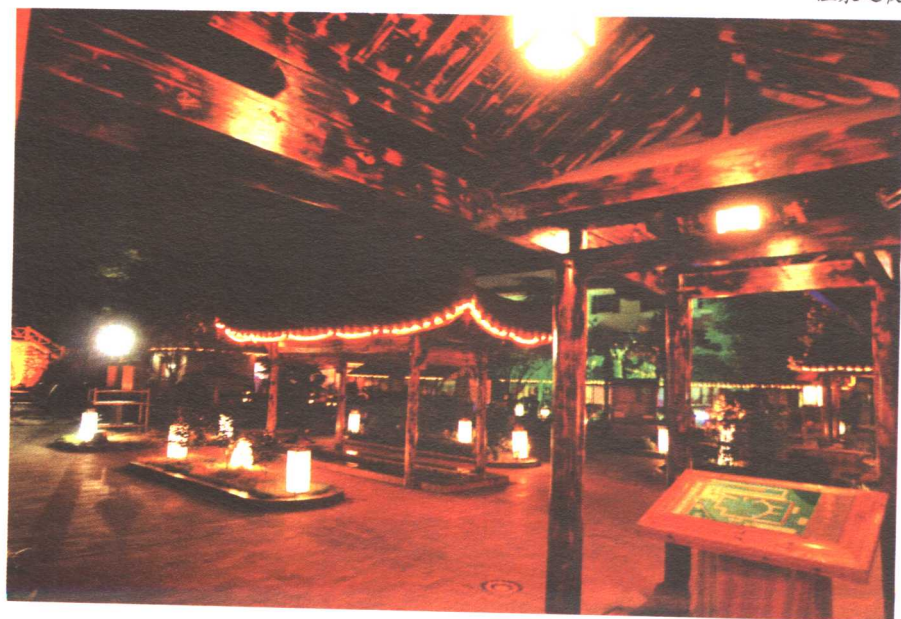


雪中泡温泉

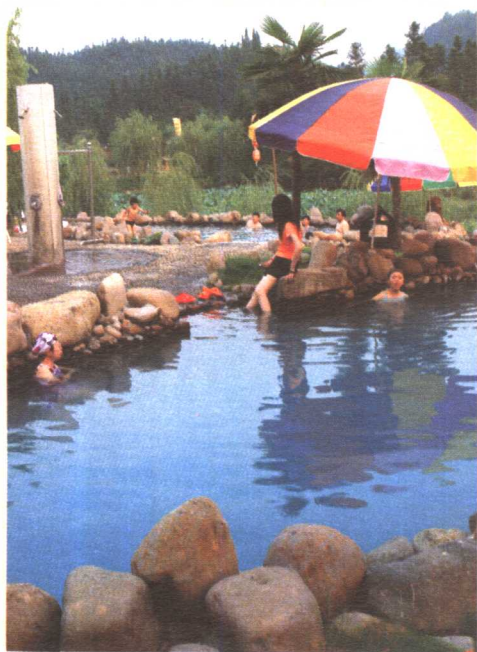




花瓣浴



温泉之夜



# 引言

YIN YAN

水，是生命的基础，是人类赖以生存的神圣物质；泉水，水类中的至宠，人们赞美它、讴歌它，为之流连忘返。

不同的地下贮存条件，使得泉水千姿百态。有甘冽冰肌的冷泉，有涌玉飞翠的喷泉，有澄澈如镜的潜水泉，有含情带意的间歇泉，有疗疾祛病的药泉，还有稀奇古怪的乳泉、盐泉、酒泉、粪泉、虾泉、鱼泉、水火泉、甘苦泉、发酵泉、潮水泉、含羞泉、鸳鸯泉……

而温泉，则是“泉水家族”中特别让人心动的骄子。她四季如汤，以温度给人享受；她温柔可亲，以特质让人体味尊贵；她神奇无比，使人泡出健美，泡出自信，泡出快乐心情。在休闲时代，在日益注重自身健康的 21 世纪，沐浴温泉不仅仅是一种时尚，而且是一种趋势、一

种潮流、一种必然的选择。

作为文明古国,我国有数千年利用温泉的历史,并积淀了丰厚的温泉文化;作为资源大国,我国有大自然恩赐的数千处温泉,正在逐步造福世人;作为新崛起的强国,温泉休闲旅游日渐成为百姓的生活内容。因而,全面认识温泉、科学利用温泉,便成了我们的新课题。

正是这种社会需求,催生了《趣谈温泉与养生》。

它力求融科学性、知识性、趣味性于一体,让读者在轻松愉悦中成为“温泉专家”。



浙江武义唐风温泉室内日式小池

JIAN SHI WEN QUAN

# 一. 见识温泉

温泉，不就是地里涌出来的热水吗！

没错，这连稚童也可能知道。然而，如果想正确使用温泉，用以保健养生、疗疾祛病，用以发展休闲旅游业，就得“钻”进温泉水中去，认识它的真面目。

## 1 何谓温泉

对于温泉的定义及界定标准，目前国内外还未形成统一的说法。

我们先来看看比较权威的《辞海》是怎么解释的。中华书局在解放前出版的《辞海》，定义温泉为：“泉水温度较涌出地年平均气温为高者曰温泉。”解放初期出版的《辞海》（试行本）对温泉的解释是：“水温超过20摄氏度的泉。”1999年出版的最新的《辞海》，则综而合之，这样表述：“水温超过20摄氏度的泉，也认为是水温超过当地年平均气温的泉。”

地质出版社1986年出版的《地质辞典》，其中“地热地质学”词条解释说：温泉是指泉口温度显著高于当地年平均气温而又低于或等于45℃的地下水天然露头，以高于当地年平均气温为温度的下限值，国际国内都有人主张以20℃作为温泉温度的下限值。

准确地表述，“泉”是指天然出露于地表的泉口水体。而我国现在通常所说的温泉，亦包括未自然出露而须用机械抽引至地面的地下水。前者称显露型温泉，后者称隐伏型温泉。

2006年7月1日开始实施的《广东省温泉旅游服务规范》，则对沐浴温泉的定义这样表述：“水温高于或等于40摄氏度，含有对人体有益