

李玉著

溫陵文化與書州詩傳

溫陵文化與書州詩傳

溫陵文化與書州詩傳

图书在版编目(CIP)数据

温泉文化与贵州旅游 / 李玉著. — 贵阳: 贵州人民出版社, 2006.6

ISBN 7-221-07426-7

I. 温... II. 李... III. 温泉—历史 IV. P314.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 062749 号

责任编辑 潘 浩

装帧设计 徐宏斌

书 名 温泉文化与贵州旅游

主 编 李 玉

出版发行 贵州人民出版社
(贵阳市中华北路 289 号)

印 刷 贵阳天马彩印有限公司

开 本 787 × 1092mm 1/16

印 张 7.75

字 数 150 千字

版 次 2006 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-221-07426-7/P·17

印 数 1~1000 册

定 价 28.00 元

天人合一的好去处（代序）

杨时明

旅游是一项经济性很强的文化事业，又是一项文化性很强的经济事业。近年来，随着人民文化生活水平的不断提高，旅游已成为人们休闲文化生活的一个重要部分，而“以体验温泉、感悟温泉文化为主题，以温泉养生、休闲度假为目的”的温泉旅游，更是迅速成为当今旅游市场上的新宠。温泉旅游，即以感受温泉沐浴文化为目的，将原来温泉单一疗养的物化享受，提升到符合现代消费观念的文化和精神层面，将温泉养生功能与休闲度假旅游概念完美融合，成为一种以健康为主题、养生和休闲为目的的时尚旅游，成为养生、休闲、度假、旅游的文化载体。

在我国许多经济发达地区，温泉旅游已成为人们最喜爱的休闲方式之一，进而占据了当地休闲旅游市场的半壁江山。为什么温泉旅游能够受到越来越多旅游者的追捧与喜爱，成为旅游产业链上不可或缺的一环？其重要原因之一，就是因为温泉旅游是一种全新感受的体验旅游。

纵观日本的许多温泉旅游区，时尚的文化元素无孔不入，渗透到旅游活动的每个细节之中，个性化特色则集中表现在产品装饰的文化内涵里，并在市场传播中不断延伸。中华温泉文化源远流长，即使是在号称“温泉王国”的日本，中药加料温泉也被称为“中华汤”，在日本旅游市场彰显其博大精深的温泉文化魅力。在日本草津温泉，人们将古时用长木板搅拌池水降温的一项繁杂劳动演绎成为今天的特色文化表演——“汤揉”。表演时，工作人员身着传统服装，唱着传统的汤揉歌，游客兴之所至也可加入其中。这就是当地最受欢迎的温泉文化体验项目。

贵州原始自然的高原喀斯特景观和古朴神秘的山地多民族文化，是贵州旅游资源最突出的特色。贵州自然生态与文化旅游资源的多样性、异质性和独特性，具有较高的文化价值、科学价值、观赏价值和体验价值。贵州的自

然与文化保持着较好原生状态，这使得贵州具有创造与众不同的、能够给游客提供一种全新体验的旅游目的地的资源条件。因此，贵州的山水文化、民族文化和乡村文化便成为贵州温泉文化的活载体。

贵州温泉旅游区大多坐落于美丽的喀斯特风光和古朴的少数民族原生态文化村寨附近，乡村田园的景色，幽雅宁静的环境、清新的空气、淳朴浓厚的生活风味，满足了许多旅游者对人与自然和谐相伴的生活方式、保存久远的文化传统的向往和追求。贵州温泉旅游区又是最佳的天然氧吧和养生场所，旅游者在天水合一、天人合一、人水合一的体验之中，相伴着山野果蔬的呵护绿色美食的厚爱，使自己的心、身、魂在大自然曼妙的舞曲中得到抚慰得到升华。人们在这种氤氲与缠绵之中感受红尘外“偷得浮生半日闲”的快意，人们在这种“文章是案间的山水，山水是地上的文章”之意境中，去寻找一种出游的冲动与内心的宁静，去阅读山水阅读自然阅读耐人寻味的生态美学，到温泉体验、休闲度假、康体健身，为进行自然与文化的“亲密对话”而乐然亦然。

《温泉文化与贵州旅游》是我省第一本描写温泉文化的旅游文化类书籍。感谢贵阳日报社记者李玉同志，为了挖掘和宣传贵州旅游文化，她几乎跑遍了贵州境内大大小小的温泉，历时数年，不畏艰辛，搜集、整理并编译了国内外目前所能见到的有关温泉文化的人文史料和科技资料。这本书信息量大，观念时尚，文笔流畅，不但对贵州温泉的分布、特点和前景作了极有见地的预测，还对世界各国的著名温泉作了详细介绍，让我们在发展本省温泉旅游产业的同时，有了可供参考的珍贵资料。广大读者在阅读这本书籍的同时，还能够得到知识性和趣味性的享受。

在多姿多彩的贵州旅游文化中，山水文化和民族文化构成了大自然最为和谐的音符和最为壮丽的乐章。让我们触摸大山的骨骼，体验“山野”生活，寻访古老文明，了解山地文化，感知泉水灵性，做一次快乐奇妙的贵州温泉文化发现之旅。

目录 CONTENTS

浏览世界温泉文化	1
西方温泉文化：让生命去享受	3
享受生命——意大利蒙地卡提尼水疗	5
美容理疗中心——法国温泉	7
神奇的鱼疗——土耳其温泉	8
人间天堂——捷克温泉	10
氡气治疗中心——奥地利温泉	13
阿尔卑斯山的赐予——瑞士温泉	14
治疗疾病的“医生”——匈牙利温泉	15
世界上最好的温泉——巴登巴登	17
英国唯一的温泉城市——巴斯	19
世界上温泉最多的公园——美国黄石公园	20
森林浴与温泉浴之完美结合——加拿大温泉	21
30%野趣+70%魔力——新西兰温泉	22
东方温泉文化：让灵魂去感受	23
冰火两重天——日本温泉	27
万千弥弥高丽“汤”——韩国温泉	29
传承历史与文化——中国大陆温泉	31
温泉天堂——中国台湾	34

35	贵州山水温泉文化之旅
41	喜见人间第七汤——泉都石阡话温泉
46	温泉胜景两相宜——游惠烽话温泉
52	走遍山水林泉 寻求返璞归真——剑河温泉记行
60	喀斯特风景够劲 明皇御温泉过瘾——游开阳泡明皇御温泉
65	玩转林城胜景 泡够林城温泉——记贵阳御温泉旅游
73	情迷山林 恋在水晶——访水晶温泉
78	温柔汤里度华年——记枫香温泉
81	在过瘾的痛快中 与国酒芬芳同在——泡盐津温泉有感
85	活个痛快 泡个过瘾——品读霞飞温泉
89	药泉结合促“沐浴”
91	神圣端严的中国古代沐浴
98	五花八门的外国沐浴
102	享受生活的休闲式沐浴
103	行之有效的中国保健沐浴
108	眼花缭乱的 SPA 风尚
112	小贴士
119	后 记

浏览世界温泉文化



说起温泉,就不能不让人想起“春寒赐浴华清池,温泉水滑洗凝脂。侍儿扶起娇无力,始是新承恩泽时”的诗句,就不能不让人产生一种彩幻朦胧、扑朔迷离的感觉,就不能不让人涌起一阵阵眷恋与沉醉的思绪。

是啊,在遥远的唐代,国色天香的杨玉环在被人们视为人间仙境的华清池中沐浴,因那神水的奇妙,本来就美得无可比拟的贵妃,一下子从池中婀娜多姿地站起来,那灿烂的容光,那精致的情态,如何能叫人不沉醉不神往呢?从此,或许是因了贵妃,人们总是憧憬着温泉,也或许是因了温泉,人们也时时会想起贵妃。

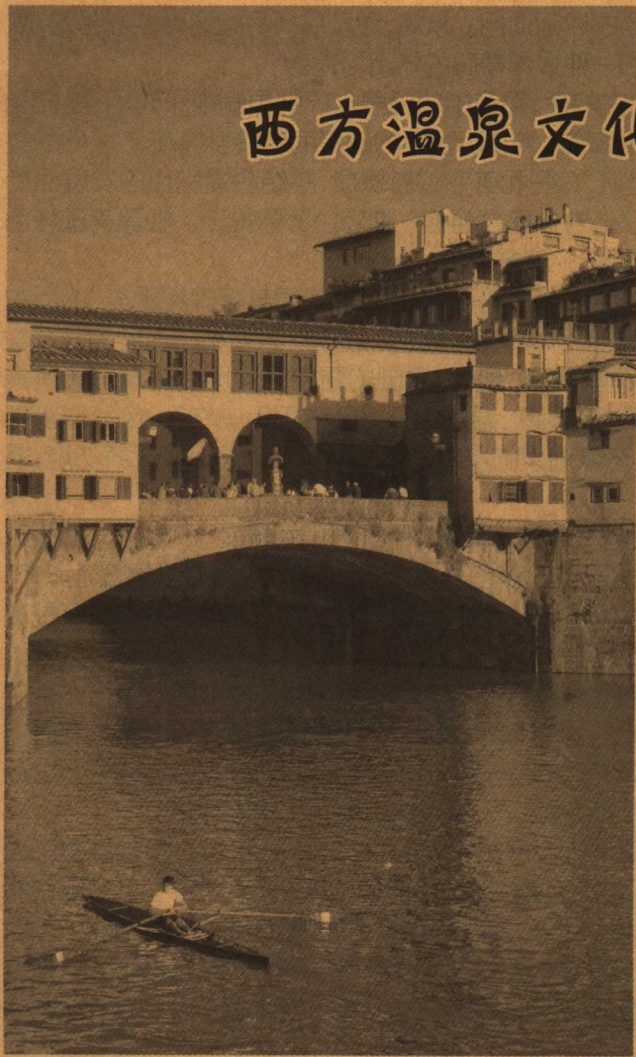
其实,古代中国人就已经发现了温泉浴之奇妙,而将温泉浴真正推向高潮的则是在唐朝。从太宗皇帝开始,君王们大多沉溺于这天来之水,神来之泉。太宗在《温泉铭》中记下了自己的泡汤体会:“朕以忧劳积虑,风疾累婴,每濯患于斯源,不移时而获捐。”高宗皇帝李治常于温汤中吟诗作赋,并著有《过温汤》留存于世;玄宗皇帝更是身体力行,不仅把温泉浴作为一种汤池享乐文化推向极致,其传世佳作《温泉对雪》之唯美意境,亦被东瀛人推崇并视为泡汤文化之最高精神境界。

早在数千年前的国外,埃及、罗马及希腊等民族就已经懂得如何利用温泉浴保健养生。地底涌出的温泉水本身就有很好的疗效,加之富含各种矿物质成分,对身体的健康作用更是不言而喻了。欧美历史上,最早的饭店大都建在有温泉的公共浴室附近。比利时著名的温泉度假地斯帕(意为泉水)于公元14世纪时建立,这个温泉所在的小镇因此而成了欧洲最早的休闲度假地之一。

何谓温泉?温泉就是从地底涌出的天然热水。严格意义上来说,大部分温泉都是“处女水”,因为岩浆在地壳内部冷却形成水蒸气,气体加上湿度的变化后产生温热水;少部分的温泉属于“化石水”,也就是几亿万年前深埋入地底深处的动植物遗体,经过长时间的分解后便形成了石油和水。目前,各国的温泉标准稍有不同。意大利、法国、德国等欧洲国家的标准是20℃,美国是21℃;而日本与南非则是25℃,俄罗斯、英国温泉的界限为20℃。我国温泉的定义则是:“由地下涌出的,水温在34℃左右的矿泉水。”

随着社会的发展,温泉作为一种载体,其文化内涵得到不断的丰富、完善和延伸。第一代温泉是洗浴文化,就是人们常说的“泡汤”;第二代是洗浴加游戏,强调温泉的动感乐趣;第三代则是洗浴加休闲文化,突出温泉旅游的休闲性;第四代最具包容性。这类温泉最显著的特点就是提供适合不同体质的温泉浴,且通常会在入口处设有诊所,让游客在泡汤前接受简单的体检,以体现保健温泉的一贯宗旨。根据体检结果,保健医师将指导汤客们选择在适合自己体质和肤质的温泉水进行沐浴,并有针对性地专门设计一些诸如减肥美容之类的水疗方案。

西方温泉文化：让生命去享受



医疗、保健、美容是欧洲温泉文化的一大特色,也是欧洲旅游高扬的一面旗帜。

都说欧洲人平常不喜欢洗澡,但是一有病痛就很快地一头扎进温泉里。欧美人士相信温泉对治疗慢性病有辅助作用,因此总会有很多人慕名前往那些具有悠久历史的温泉疗养胜地。领导美国度过二次大战苦难岁月的罗斯福总统,因染上小儿麻痹症要进行物理治疗,就常常在温泉水中浸泡,还在温泉游泳池中进行游泳锻炼。

欧洲的温泉水疗(SPA)源起于公元15世纪的比利时。17世纪,德国人开始在温泉区兴建供病人康复用的“温泉保养馆”,德文名为KURHAUS。由于温泉中含有一些对人体健康不可缺少的物质,治疗人体酸痛的功效卓著,当时的德国政府甚至斥资兴建了许多KURHAUS,鼓励国民前往度假、疗养、

充电,温泉疗养从原有的贵族专享,变成大众的休闲项目。从此,温泉疗养开始风靡欧洲各国,欧洲人到温泉度假胜地去健身保养也逐渐成为一种根深蒂固的休闲习惯。

如果说,欧洲的温泉水疗以医学治疗为主的话,那美国的温泉水疗则更侧重于休闲、美容和运动。第二次世界大战后,欧洲水疗的风气随着人类文明重心的移转而流传到高度工业化的美国。在美国,温泉疗养融入了非医疗性的运动、减肥和美容的新概念,并结合酒店业的发展而产生本质上的变化。美国酒店业还把温泉水疗作为招徕客源的一项特色服务推出。独具美国特色的运动型 SPA 继而成为世界温泉文化史上的一个新名词。

不仅如此,西欧温泉的开发还经历了“洗浴、疗养、保健、休闲、综合温泉度假和观光”的历史轨迹。德国是中欧的代表,德国温泉兼具疗养和保健功能。虽然,温泉疗养在德国温泉的开发中是最为核心的因素,但随着消费者需求的多样化和个性化,德国的温泉开发历史逐渐打破其传统模式,注入了更多的娱乐和休闲文化元素。在东欧,温泉的开发和利用历史悠久,匈牙利首都布达佩斯被赞誉为“世界温泉之都”。现在,东欧温泉的发展方向已从单纯的洗浴和疗养功能,逐渐转向综合温泉旅游产品的拓展和延伸。

有趣的是,欧洲人对于那种热气腾腾的温泉水并不热衷,他们更乐意接受“不感温”的温泉。欧洲人认为,只要水温高于地面全年气温水平的,就都可称为温泉。他们偏好于温度在 30°C ~ 35°C 的低温温泉,认为这种舒适的温度范围对人体十分有利,长时间的不间断刺激,不仅提高人体的免疫力,其保健疗效也相应得到一定的提高。

值得一提的是,不少欧洲人还偏好冷泉浴,其温度在 15°C ~ 19°C 之间。冷泉的水源位于地下 1 公里左右,透过能产生大量二氧化碳的岩层,经过减压、膨胀和热量散失,涌到地面时,温度就大大降低了。因为欧洲的天然冷泉并不多见,所以能在这样的泉水中洗浴,会被视之为难得的待遇。冷泉中富含多种矿物质,对胃病、腰酸背痛、肾结石、糖尿病等都有不错的疗效。

此外,欧洲大部分温泉还非常注重温泉衍生产品的开发和推广,充分利用温泉水富含的对人体有益的矿物质,生产饮用水,研制药品、化妆品等。比如,以法国依云(Evian)命名的商品就相当多,其中最著名的是畅销世界的依云矿泉水;此外,仅限于在药店出售的法国薇姿(Vichy)化妆品,产品系列十分完整,从脸部、身体、防晒到头发,从化妆品到药片,应有尽有。事实上,这些温泉衍生产品更加丰富和完善了温泉文化,使人们能够透过这些间接的“衍生符号”认识温泉,体会温泉文化的独特魅力。

享受生命需要温泉的给予，而温泉又赋予生命以健康和快乐。极负盛名的意大利蒙地卡提尼水疗便是其中的代表。

意大利蒙地卡提尼(Montecatini)是一座著名的美容矿泉治疗胜地。据说从公元四百年前开始，这座位于意大利北部的古老城市就因其矿泉泥浆美肤疗法而颇负盛名。

翻开世界美容史，泥浆美容经历了长达上千年的演变和创新，不管是死海泥抑或是意大利北部的温泉岩浆泥，皆以富含对人体有益的矿物质及微量元素而闻名全球。古希腊时代和古罗马时期，蚀刻画中就已经描绘了男性在泥浆中栩栩如生的浸浴画面，有些还把泥浆涂抹在脸上及肢体的每一个部位。

以温泉矿物泥浆疗肤的过程可谓是最奢侈的享受了。蒙地卡提尼的温泉种类十分繁多，每种温泉都具有不同的疗效。浸泡前，美疗师会根据客人的具体情况推荐适合自身特点的各类温泉。据专家介绍，在疗法正式开始前，先让全身肌肤尽情投入泉水的拥抱，借此水疗达到全身松弛的效果。浴毕，美疗师会将几十种混合的植物萃取液与水疗精油调和加热，并将之均匀地涂抹在客人的全身，同时进行淋巴引流排毒按摩，目的在于加强淋巴循环的律动，促进排毒效果。

享受生命——意大利 蒙地卡提尼水疗

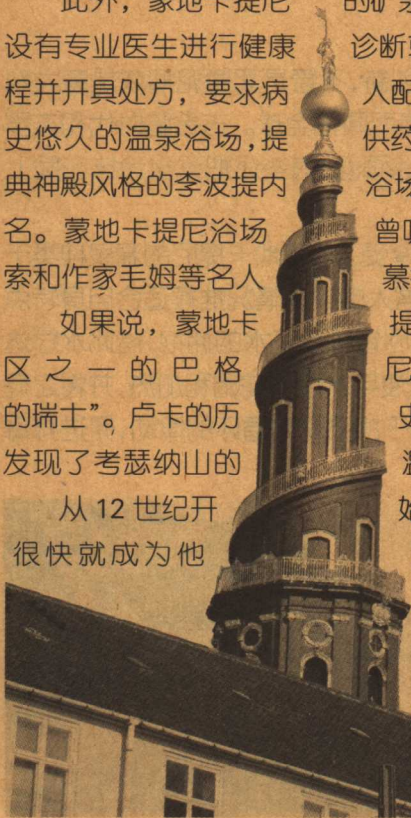


该项过程结束后,再进行温泉矿物泥浆裹敷。此时,美疗师会根据客人的具体情况选择合适的矿物泥,从头到脚进行全身涂抹,仅留脚趾和手指指端作为排毒口;最后,再用电热毯覆盖或用保鲜膜包裹全身,以此促进体内循环,增加皮肤对矿物营养的吸收;同时,还对皮肤毛孔的污垢及毒素作深层清洁,吸附多余油脂及老化角质,补充细胞所需之矿物精华。此外,泥浆裹敷美肤疗法还有杀菌和刺激细胞组织愈合与再生的功能,对改善肤质和美白肌肤均有一定功效。

此外,蒙地卡提尼的矿泉水对改善人体的代谢功能也有显著的疗效。这里的水疗馆都设有专业医生进行健康诊断或咨询,在了解其身体状况后,医生将依据需求制定相应的疗程并开具处方,要求病人配合饮用矿泉水以减缓病情。在蒙地卡提尼浴场内,还有多座历史悠久的温泉浴场,提供药浴、沙浴、泥浴和芬芳浴、理疗按摩等康复保健服务。其中,古典神殿风格的李波提内浴场主要以治疗风湿痛的意大利温泉泥疗法和温泉水疗法而闻名。蒙地卡提尼浴场曾吸引过温莎公爵、摩洛哥雷尼尔王子及葛莉丝王妃、画家毕加索和作家毛姆等名人慕名前来,真可谓名不虚传啊。

如果说,蒙地卡提尼浴场是上流社会社交场所的话,那么,著名的三大温泉度假地之一的巴格的瑞士”。卢卡的历史最早可追溯到公元9世纪,遗憾的是直到近代人们才在这里发现了考瑟纳山的温泉,泉水温度从 37°C ~ 55°C ,十分适宜洗浴。

从12世纪开始,欧洲的皇族显贵们开始热衷于休养和享乐,到卢卡洗温泉们最喜欢的疗养方式。小镇因此也得到不断的修缮和扩建。从12世纪初托斯卡纳地区的女伯爵玛蒂尔达到13世纪的皇帝弗里德里克,他们对于这个温泉小镇的热爱一直深深地影响着意大利许多中上流阶层的人们,小镇很快成为人们趋之若鹜的胜地。



法国拥有欧洲 20% 的温泉，其泉水所含之矿物质极为丰富。法国温泉有着世界上最著名的温泉小镇和各种温泉疗养中心，薇姿（Vichy）是法国拥有最多温泉泉源的小城，是著名的温泉美容理疗中心，以这里的温泉水为重要原料的同名护肤品也成为世界著名的护肤品之一。

美容理疗中心—— 法国温泉

从距今约 2000 年的罗马时代开始，薇姿温泉水就以神奇的治疗效果而闻名。17 世纪开始，温泉水的功效就已经得到专业机构认可，尤其在机体防御功能方面更是独树一帜。此后，温泉水的治疗功效又再次得到医学机构的承认。

薇姿温泉水富含钙、镁等 17 种矿物质和 13 种微量元素，对皮肤健康起重要作用的矿物质和天然碳酸气，能够加强皮肤的天然保护屏障，还可用于风湿病、胃肠道疾病等各种疾病的治疗。其中，最早的源头卢卡斯温泉矿物质含量最为丰富，每升含有 5 克之多。由于水源珍贵，通常它只被用于饮用和喷雾，并成功地运用在皮肤病的治疗上，素有“肤之泉”的美称。20 世纪 90 年代，薇姿研发出独特的温泉疗法，并将整体健康美容概念融入到平衡身心的治疗之中。

依云（Evian）温泉富含钙、镁、锌、锡等对皮肤健康有益的矿物质和微量元素，PH 值为中性。由于具有独特的等渗性，依云温泉一接触皮肤便可迅速渗入皮肤表层，各种有效成分瞬间即充分发挥作用，对皮肤问题有极佳的治疗效果。

这种特有的理化和治疗特性，使依云温泉自 18 世纪起便成为闻名世界的温泉疗养浴场。

与薇姿温泉一样，依云温泉也是一个为世界各国皮肤科医生所推崇的同名皮肤辅助性治疗品牌。原来，法国的顶级名牌化妆品如此之多人，且用温泉水作为原料的化妆品如此之诱人，也就得益于上帝洒落在这块土地上的眼泪了。

土耳其之旅是绝不可以错过的,无论你是为健康而疗养身心,还是仅仅作为一种享受在富含天然矿物质水中的沐浴。因为这里拥有享誉世界的温泉和矿泉疗养胜地。

土耳其的温泉资源居世界第七。土耳其人不仅把东罗马帝国时代的沐浴文化发扬光大,还成就了今天非凡的土耳其温泉文化。自古以来,富含矿物质的土耳其天然温泉就已经名扬四海了。

最早把土耳其与温泉联系起来的,是一个神话的传说。传说当年英俊的牧羊人安迪密恩为了与希腊月神瑟莉妮幽会而忘记了挤羊奶,结果恣意横流的羊奶覆盖了整座丘陵,形成了今天土耳其的棉花堡。

著名的棉花堡(Pamukkale)坐落于古老的赫拉波利斯市(Hierapolis)。棉花堡是丰富矿泉水的所在地,有着上千年历史的温泉,并以富含钙盐的泉水而著称。当 35℃ 的矿泉水从地下喷射而出,在经过许多池子和管道的时候逐渐冷却,顺着陡峭的小山丘如瀑布般倾泻而下,沉淀出闪烁的白色钙华即石灰岩,给本来就耀眼的白色山丘披上了一层更加迷人的外衣。“棉花堡”的名称即来源于此。

自古以来,棉花堡就是一个著名的矿泉疗养地。浴室和露天池嵌于雪白的悬崖上。浸泡疗法集中在主要的温泉天然湖上,热水矿泉疗养则在众多新建而舒适的酒店里开设。棉花堡美丽的景色吸引着来自各地的朝拜者,他们来到这里沐浴疗养身体,同时也净化心灵。棉花堡泉水富含钙和镁的硫酸盐及重碳酸盐,以及二氧化钙等,水温在 36℃~38℃ 之间,PH 值为 6,可以用于沐浴或饮用,亦有助于风湿、皮肤病、妇科疾病、神经性疲劳或身体疲劳、消化不良和营养不良等疾病的治疗。

神奇的鱼疗—— 土耳其温泉

满了小黑鱼，像啄木鸟一样叨个不停，让你觉得浑身极其舒坦。可别小看这些小鱼儿，它们在温泉中扮演着吸走皮肤细菌的角色，起到健美皮肤的功效，这种鱼儿的按摩的确十分神奇。同时，你还可以全身都躺在水里，让浑身都布满小鱼，这可是世界上绝无仅有的温泉体验啊。

