

THE COLOURFUL TRAVEL

五彩之旅

购《五彩之旅》送景点门票

在江西泡温泉

松柏巷里万家人

大话南昌 洪崖

庐山别墅 高贵的馨香

2006.11



江西美术出版社

Jiangxi Fine Arts Publishing House

地址：南昌市子安路 66 号

邮编：330025

电话：0791-6566093、0791-6565832、0791-6565509

<http://www.jxfinearts.com>

E-mail: jxms@jxfinearts.com jxms@jxpp.com

书缘
美伴
心存高远

响亮南昌

文 / 黄谦

对于南昌来说,这是一个响亮的秋天。

无论是《时代周刊》“国际动感都市”的上榜,还是终于得到“全国卫生城市”的锦标,对于南昌来说,其实重要的不是获得了一些什么称号,或者说,重要的不仅仅是获得了一些什么称号;重要的是经历了这么多年的努力奋斗,南昌市民终于让自己的城市发生了质的变化,以焕然的神采得到了世人新的认同。这种变化和对变化的认同,对南昌来说才是更显得弥足珍贵。或许从这个秋天开始,世人感觉到:蓄力多年的南昌已然喷薄新生,在原有的城市内涵中彰显着令人惊喜的特质。这些新的特质让南昌在这个秋天格外斑斓,成为世界版图上一道引人注目的美景。

对于秋天来说,今天的南昌像歌一般响亮。

“花博会”又来了。这个秋天,已现雏形的赣江十里文化长廊花团锦簇,吸引了数十万市民和外地游客前往观光。更多的市民和游客徜徉于南昌的鲜花绿树之间——在天香园听鸟唱歌,在滕王阁听渔舟唱晚,在厚田沙漠听别样的驼铃,在八一广场、在南昌的大街上听来自世界各地的顶级军乐团荡气回肠的金属之声,这丰富、响亮、和谐的南昌之声令岁月定格,让季节动容。这个秋天,我们倾听南昌,为南昌的响亮而神怡心旷。



目录 CONTENTS



卷首语

01 响亮南昌

特别策划

05 在江西泡温泉

边走边拍

26 花博会又来了

南昌艺苑

34 松柏巷里万家人

大话南昌

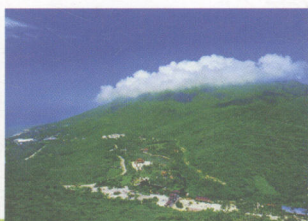
41 大话洪崖老先生

南昌俚语

48 “彭家桥倒了墙”
和“塑料八厂的普通话”

江西丽人

52 南昌丽人罗雅菁





南昌好吃鬼

58 在颐和园吃快餐

游遍江西

62 庐山别墅:高贵的馨香

边走边爱

70 旅途 46 小时“闪婚”100 天“闪离”

边走边看

76 三亚四天自由行

游遍江西俱乐部优惠券

- 10 滕王阁
- 56 江西省博物馆
- 92 仙女湖风景区
- 61 南昌新四军军部旧址陈列馆
- 25 厚田沙漠优惠券
- 33 黄秋园纪念馆
- 88 千年古刹天宁寺
- 32 跌水沟



主办:江西美术出版社
江西南昌旅游集团有限公司

承办:江西南昌五彩旅游咨询服务有限公司

顾问:(按姓氏笔画排列)

王东林 王忠武 李建平 余悦
陈安安 宫正 凌学仁 黄细嘉
龚建华 曾宜富

编委会名誉主任:陈慧荪 熊伟

主 编: 陈政

执行主编: 黄谦

策 划: 黄谦

采编主任: 邱元炜

责任编辑: 李一意

广告发行: 胡涛(0791-2904982)

王雁(0791-3078784)

设 计: 彩之源设计

责任印制: 胡寒蕊

责任校对: 陈军

广告经营许可证:3600004000051

广告电话:0791-3950015 2904982

编辑部电话(传真):0791-3950015

E-mail:jxhuangqian@163.com

图书在版编目(CIP)数据
五彩之旅.18,南昌专辑/陈政主编.
—南昌:江西美术出版社,2006.11
ISBN 7-80749-016-0

I. 五… II. 陈…
III. 旅游指南—南昌市
IV. K928.956

中国版本图书馆 CIP 数据核字
(2006)第 140036 号

五彩之旅·南昌专辑
陈政 主编
江西美术出版社出版
(南昌市子安路 66 号江美大厦)
邮编:330025

电话:0791-3950015

制版:彩之源文化传播有限公司

印刷:南昌市印刷二厂

2006 年 11 月第 1 版

2006 年 11 月第 1 次印刷

开本:889 毫米×1194 毫米 1/32

印张:3

印数:30000

ISBN 7-80749-016-0

定价:15.00 元

本辑摄影:

本辑所有文字和图片,未经本编辑部许可不得转载、摘编。
李志彪 郁文哉 查日东

在江西泡温泉

策划 / 黄谦

文 / 文怡、麦一

策划缘起：

温泉在我国流传，对其功效鲜有记载，而其文化的意味，却有着更悠长的回味。秦始皇建“骊山汤”是为了治疗疮伤，徐福出海寻找长生不老药，辗转漂流到了日本歌山县，至今当地仍保留了“徐福”之汤温泉浴场。到了唐朝，唐太宗特建“温泉宫”，诗人也留下了不少创作，描写脂粉美女从温泉出浴的情形。据说，人类发现温泉之初，并没有发现其特殊的功效。直到看见一只受伤的小动物在泡过温泉之后奇迹般地迅速复原，这才开始认真地研究起温泉的功能，研究发现，温泉的功效几乎集治疗保健、修养身心、缓解压力、美容美体于一体。

现代人泡温泉，似乎更看重其休闲和保健的作用。试想，在温暖的泉水中，体味 90%失重的感觉，全身的毛细血管舒张，在优美的风景中创造一种身心零负担、环境零污染的休闲状态，这会是一种怎样的放松？眼下秋意渐浓，在江西这片温泉储量丰富，且水质优良，富含 30 余种对人体有益的矿物质微量元素的红土地上，能不对其心驰神往吗？本辑特别策划就带大家泡遍江西的温泉，从今秋 SPA 到明春。

第1篇：温泉地图

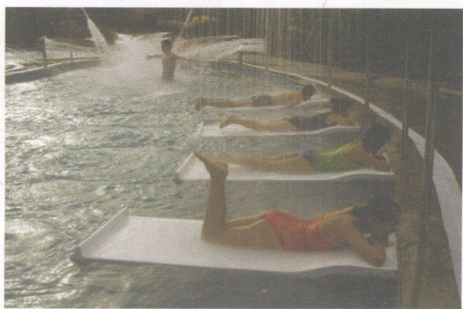
A 天沐：在美丽传说中沐浴

闷在南昌城里近两个月，一是因为暑假工作太忙，另外，盛夏的烈日下连上下班十分钟的路都觉得痛苦，更不用说出门去游玩了。立秋过了近一个月，好不容易等到秋老虎一个个过去。前几日气温骤降，秋天的感觉马上就有了，好天气带来了好心情，几位闺蜜马上就有了一致的想法：去天沐。

关于天沐温泉的成因，流传着一个美丽的传说：很久很久以前，有一位名叫慧通的大师，一天来庐山云游，打道山南，见遍地狼藉，草木枯黄，山泉哑然。大师细看，正是一条黄龙从后山跃起，腾空搅云，大师怒火中烧，喝声“孽畜”！一挥驯龙宝剑，轰然一声巨响，后山断作两半，将黄龙镇于山底。之后，往东飘然而去。瞬间，万物复苏，山泉吐玉。此后，人们将后山称为“黄龙山”。驯龙宝剑碰撞山脚冒

出一注清泉，明洁如镜，味同甘露，四季常温，经年不竭。以水浴身祛病消灾，百姓奉这温泉水为“神水”。带着对这个传说的向往，周五晚上，我兴奋得像孩子一样翻来覆去睡不着觉。

周六一早，之前去过一次的小舒就驾着她的 POLO 城南城北四处捎人，人好不容易齐



了，出城已近八时。从南昌到天沐约两小时的车程，刚停下车，我们几个女人换了泳衣、披上浴巾几乎是扑进了天沐的怀抱。躺在粗糙的温泉池中，感受那汩汩热流不停歇地从身下冒出，身心全部放松，享受温泉善意的簇拥。此时，凡尘的喧嚣远离了，都市的压力洗脱了，人的心结也解开了。原来温泉真像日本人说的是“心的故乡”。一边泡在热乎乎的温泉里，一边体会秋日纯净之美。群山叠翠，云淡风轻；田野金黄，稻穗摇曳。兴致一来，还可边泡汤边欣赏落日美景。那种在月朗星稀、山色迷蒙中浸在温泉里的感觉，又是一番怎样的惬意！“景不醉人人自醉”，秋天的温泉，果然让人怦然心动。

天沐温泉占地广阔，里面大大小小的温泉池 30 多个，星罗棋布。一个个泡过

来,得好几个小时。温泉占地很大,有各种娱乐设施,汤池很多,甚至有一个很大的温泉游泳池。这是其他很多温泉区所没有的。至于汤池品种就太多了,泡泡池、花草池、醋池、芦荟池、光电子池、当归池、金银花池、飞天池(其实就是加上了冲淋设备)、美容池、七孔按摩池……差



不多有几十个。温度在 40°C 到 42°C 之间。每个池旁都有服务员,可以随时要茶水、水果等服务。按摩刮痧的大房子也很有趣,那是一个很长的房子,黑色的石板,下面就是地热,躺上去很舒服……当然,服务都不是免费的,温泉门票每人是



118 元,按摩、桑拿另外收费。不过,从环境和服务而言,确实还不错。

泡完温泉,打道回程,洗去了几个月来的劳累,闺蜜们叽叽喳喳:说来一趟其实蛮容易的嘛,现在不过是秋天,到冬天,在雪天泡汤,应该是另一番滋味吧?

从现在起,我就开始盼着下雪啦。

天沐与龙湾的 PK 战

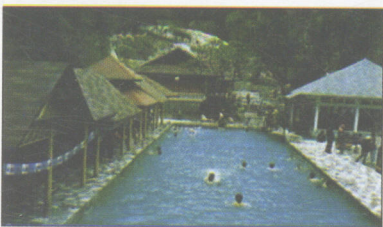
江西的温泉大战,不可谓不由天沐而起。天沐创造了江西温泉的神话之后,竟有龙湾温泉与其隔街相对,天沐已创江西温泉的奇迹,不由让人惊疑,这是跟风之作,还是合理竞争?

天沐始建于 2003 年,通过吸纳一些沿海温泉的经验,再加上高调的宣传,最

终造就了今天这样的规模。目前天沐已成为江西省首家由旅游局挂牌的四星级度假村酒店,共有 30 多种温泉和众多水上娱乐项目:鄱阳池、美龄池、泡泡池、按摩池、我要飞、温泉瀑布、龙潭、花草池、艾草汤、枸杞子汤、六福汤、温泉游泳馆等,一个一个泡过来;地热带、干湿桑拿、光波浴、水上冲浪、温泉漂流、彩虹滑梯等,一个一个玩过来。再换上温泉的休闲服,到休息厅吃点免费水果、喝点免费饮料,或呆在梦幻香熏屋小憩片刻。晚上回到房间可以美美地睡上一觉,真的感觉疲惫全消。

而龙湾自 2005 年试营业以来,迅速在团队市场上找到突破口——以低价入市,顿时温泉大战如火如荼。从中不难看到天沐的影子,同时又别具特色,颇具北欧风情,那些零星分布在山坡上、绿树掩映下的温泉池更给人贴近自然的感觉。

目前两家温泉近在咫尺的竞争对消费者来说,是尽收渔翁之利。至于去了星子县,该去哪家泡汤,其实已经不是一个问題,所以我们不妨了解一下泡汤的相关知识。正常泡温泉需要 2~3 小时,泡前先在热身池热身,从低温池到高温池一路享受过来,下水时要放慢速度(特别是高温池),适应水温。尽量各个池都泡一下,时间 5—15 分钟。



住:天沐温泉有新建的天沐阁,挂牌四星标准间,地热供暖,没有听说过吧,网上还有实景照片,所见即所得。

交通:南昌洪城客运站每天早 8 点到下午 5 点有南昌开往星子县的班车,半个小时一班,24 元/人,到天沐温泉门口下就可以了;

如果自己有车就更方便啦,昌九高速德安出口下,过路费 30 元,上 105 国道,穿过县城再走 20 公里就到了。从南昌到天沐,全程 103 公里,车程 1.5 小时。

门票:天沐温泉门票 118 元(预订有折扣),房间价格也有优惠。网上也可预订。预订只需要报上姓名和手机号码,确认后前台报“南昌旅行大本营”入住就可以了。

吃的延伸:星子三石餐馆

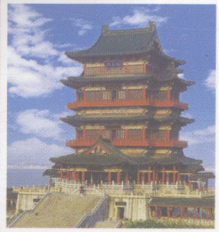
除了天沐温泉里的餐厅和外面的小餐馆外,这里重点介绍一家名为“三石”的餐馆。这家餐馆出现在《中国旅行自助游》上。以前听说是个很小很破的餐馆,由于独特的三石菜色,一跃成名。如今已经是豁然一新,成了一个拥有四层楼、几十个包厢的小别院。经常都是宾客盈门,车如流水马如龙。



这里要介绍那里著名的三石菜，三石者：石鸡、石鱼、石花也。石鸡可不是鸡，不能望文生义。这是一种生活在岩间的麻皮蛙（还是蛤蟆？），个大肉肥，味道赛鸡，故名石鸡。据说在庐山长的石鸡最正点。石鱼是在小溪特产的一种小鱼，很小，拿来蒸蛋不错，据说很有营养。石花是长在石头上的一种黑色菌类，用来炖排骨汤不错，据说也是有营养的东西。

点菜的时候，记得要“老锅”，这是那个餐馆最正宗的红烧石鸡的名称，石鱼石花没吃过的也可以尝尝。介绍一个当地的野菜，名叫地菜，是一种生长在石头上的野菜，只有春天才有，味道不错。





优惠券

滕

王

阁



优惠专用章

凭本书及
大中专学生证
门票3折。

地址：仿古街58号

抵达方式：

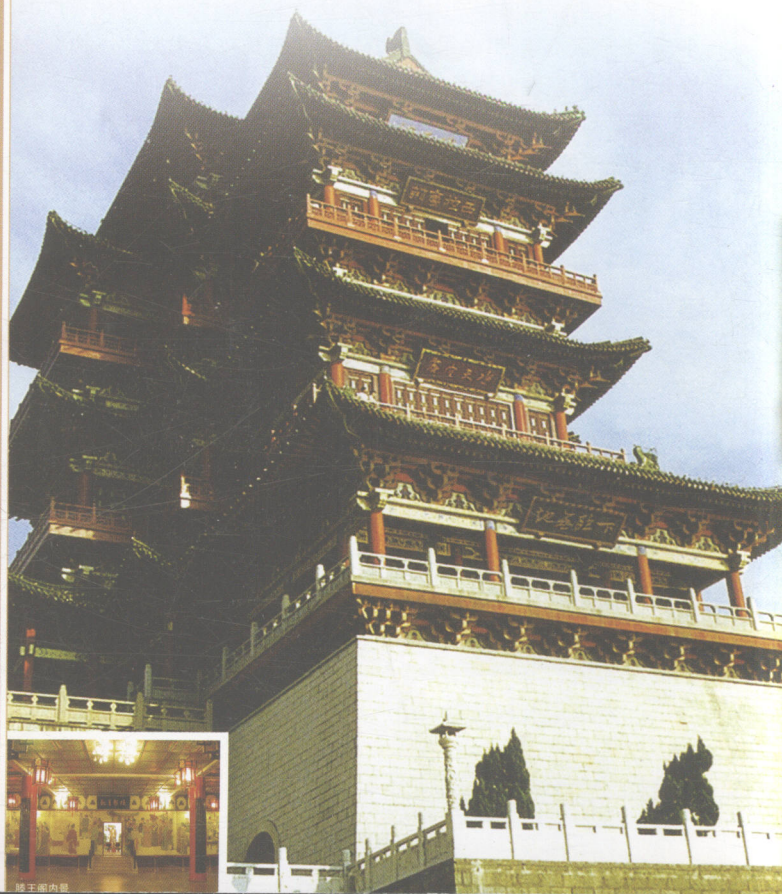
7路，8路，36路，
旅游1线，旅游2线
至“滕王阁”站下。

- 10 -

滕王阁自古为我国江南三大名楼之首，骚人墨客云集，自唐至今重建 29 次，足见其在国人心目中之重要地位。

1988年重建后的滕王阁雄踞南昌沿江北大道，依城临江、瑰伟绝特，无论其高度，还是面积，均远胜于历代四阁，同时也大大超过了现在的黄鹤楼和岳阳楼。

步入新阁，仿佛置身于一座艺术殿堂。在第一层正厅有一表现王勃创作《滕王阁序》的大型汉白玉浮雕《时来风送滕王阁》，巧妙地将滕王阁的动人传说与历史事实融为一体。第二层正厅是 23.90 米 × 2.55 米的大型工笔壁画《人杰图》，绘有自秦至明的 80 位领风骚的江西历代名人。这与第四层表现江西山川精华的《地灵图》，堪称双壁，令人叹为观止。第三层是过渡层，第五层是凭栏看江景的最佳处。



滕王阁内景

B 独一无二的宜春温汤温泉

驰名中外的温汤温泉位于宜春城区西南的武功山北麓,明月山脚下的温汤镇。距市区 15 公里,四周群山环绕,风景秀丽,气候宜人。让我们从一段传说开始温泉之旅。

一段美丽的传说

从前有一老人流落明月山中,观音菩萨怜其孤苦,托梦与老人,派侍女金花给他做女儿。老人醒来后不禁念了声“金花”,门前一朵金色的野花,霎时变成了一位娇美的姑娘。明月山下山沟里的一条巨蟒精,见金花貌美,顿起邪心,变成一个采药的后生,毒瞎了老人的双眼。金花大怒,手执木棍追打蟒精,一直追进巨蟒洞中,蟒精一口把金花吸入腹中,金花在蟒腹内捅碎了蟒精的心肝,蟒精死了,金花也闷死在蛇腹中,化成了温泉水。水分两股,蟒头流出的是温汤温泉,蟒尾流出的是山那边的洪江温泉。老人得知金花葬身蟒腹,悲痛欲绝,一病不起。观音降世,用温泉水点亮了老人双眼。老人在温泉涌出的地方,掘井洗澡,顿时返老还童。

温泉特点多多

温汤温泉有以下几个特点。

一是水量大。现在温汤集镇范围内,有原始温泉数处,主要集中在镇中

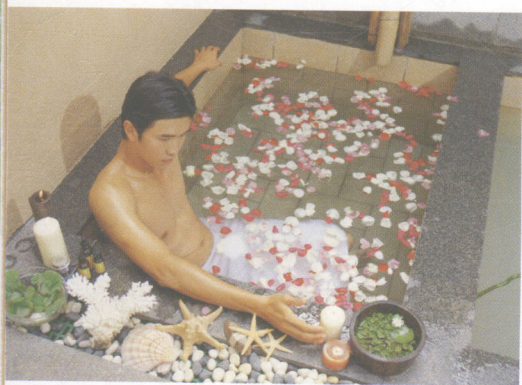


间的小河中,流量虽很小,但开发了多口人工自流泉井后,目前每天的出水量达 3700 吨,只要稍加开发,日出水量能达到 8000—10000 吨,可跻身大型温泉之列。第二个特点就是水温高。温汤温泉水温常年可达 68—72℃,中国东部地区这么高温度的温泉很少。过去,当地人杀鸡,只要把鸡浸泡在温泉水里,不出 5 分钟,就能将毛拔尽;现在也有小孩子将鸡蛋装入塑料袋中,用绳子扎好扔到水底,不出 15 分钟,鸡蛋就熟了。由此可见温泉温度很高。很多人将手放入温泉之中,很难坚持一分钟。第三个特点是历史悠久。宋徽宗政和四年(公元 1114 年),袁州知州曾孝序引用宜春《图经》中的话说:城南三十里有温汤,其中出鱼,能熟鸡卵,祛风疾,至今如故。这是关于温汤温泉的最早记录,从这时算起就已经有 800 多年的历史了,能涌流 800 多

年而不枯竭、不降温的温泉,中国还真不多见。

温汤水以“硒”为贵

温汤温泉最特别的一个特点,就是它属“高硒低硫”温泉,也正是这“高硒低硫”的特点成就了它世界唯一的美名。目前所开发的泉水中,属“高硒低硫”泉的只有两处:一处是法国的“埃克斯”矿泉,它属冷泉,在法国一瓶



“埃克斯”矿泉水卖到了 25 欧元,相当于人民币 200 多元;另一处“高硒低硫”泉就是温汤温泉,也开发出了“江特牌”矿泉水,无论是口感还是水质都相当不错,但一瓶水零售才一块多,批发就几毛钱;所以很多人到了温汤都要喝江特矿泉水,离开时还要带上一一些,给亲朋好友品尝品尝。

硒是对人体非常有益的一种矿物质,据联合国卫生组织宣称,硒是目前证明了对人能起到抗癌作用的唯一一种矿物质,《中国医学》2002 年还专门刊登了研究文章,题目是《硒的确可以抗癌》。前段时间,有报刊报道了这样

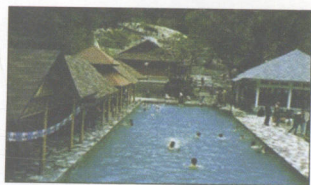
一件事:西双版纳有一个村从来没有过癌症患者,人均寿命很高,引起了医学界的极大兴趣,来了许多医学专家进行研究,几年下来,找到的原因集中在两点上,一是说村子里的土壤和水中含有很丰富的“硒”,而且含量比其他地方高得多;另一个是说这个村子里种了很多银杏树,村民切菜用的砧板是银杏树做的,所以他们吃了可以抗癌的银杏。最后人家更认同前者,那就是“硒”,因为经过检测,就连这里的银杏树里也含有很丰富的“硒”。

温泉里的高硒也让温汤这地方很少有癌症患者,长寿老人很多,人均寿命比宜春其他地方高山 5-10 岁。

低硫温泉好疗养

温泉一般都含“硫”,只是多少的问题,如果温泉含硫太多,水就会有一种难闻的味道,而且对皮肤有刺激,不适合旅游开发,温汤温泉属低硫温泉,水无色无味,可饮可浴,所含的这点硫又非常适量,刚好起到杀菌消毒的作用。温汤温泉除了“高硒低硫”外,还含有 20 多种对人体有益的微量元素。正是因为这些优点,使得温汤温泉这块偏僻的地方成了一个疗养基地,一方旅游胜地,从六七十年代开始,省市许多单位陆续在这里建起了疗养院;近八年,随着旅游的升温,这里更是车

水马
龙,游
人如
织。



温汤温泉对心血管系统、运动系统、神经系统和消化系统的治疗有效率达 90% 以上，特别是对高血压、冠心病、早期动脉硬化、偏瘫、风湿性关节炎、肩周炎、腰椎肥大、腰肌劳损、坐骨神经痛、面神经麻痹、神经衰弱、十二指肠溃疡等疾病的疗效显著。

有一位湖南游客这样说道：他泡过加拿大北部的温泉，泡过北欧地热王国——冰岛的温泉，也泡过日本富士山脚下的温泉，但让他感觉最好的还是温汤温泉。所以说温汤温泉是难得一遇的好温泉，大家一定要去好好感受一下，享受这大自然对我们的恩赐。

在温汤泡温泉，有许多选择

在温汤小屋的浴缸里，温泉水是 24 小时入户的。只要你愿意，随时打



开水龙头，温泉水就哗哗地流入浴缸。不过如果在冬天，由于管道里残存的温泉水是冷的，如果你不在大家用水的时间用水，那就要等待一段时间，让管道里的冷水放完以后才是热水，由于管道长，冷水多，这个过程有时会很漫长，出于经济原因，也很不合算，增加了用水成本。所以通常应选择在大家用水的时候打开热水管用水。这时的热水来得很快。

通常大家用水的时间是：（当然，这也是大致时间，不是绝对的）。

早上：6:30——8:30

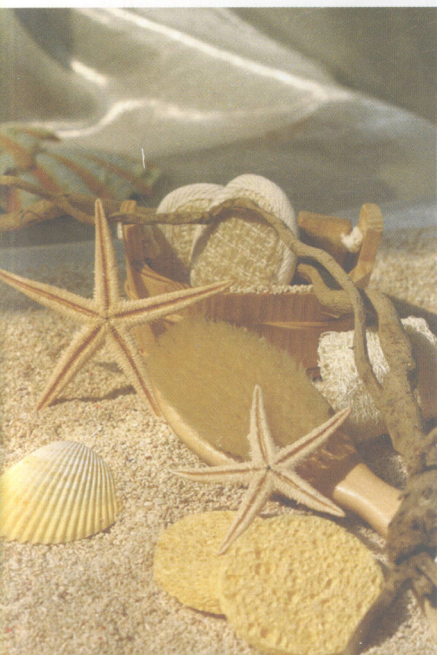
中午：11:00——13:00

下午：17:30——18:30

晚上：20:00——22:30

有时，我们也想享受一下户外温泉的乐趣。

在温汤中学那边的温汤古井旁，我们时常可以看见许多人坐在那儿泡脚聊天，只要提上一个桶，带上一双拖鞋，将双脚泡在桶内，享受冬日和春天的阳光，夏日和秋日的傍晚，也是温汤





人的休闲内容之一。

沿江特水厂门口向下走不多远，大约两三百米的样子，也有一口露天温泉，水温似乎比温汤古井更高，村民多在那里杀鸡宰鸭，挑水洗澡。

温汤的宾馆疗养院有许多泳池和汤池，都可以泡温泉。

省地矿局疗养院：条件最好，有标准的室内泳池和冲浪池，也有众多的露天汤池，泡得舒服，玩得尽兴。在人少的时候，躺在露天汤池里看天上的星星，在冬日也算一件很奢侈的享受了。不过价格不菲，80元一张票。

工人疗养院：标准泳池，一半室外，抬头可以看见星空，一半室内，另外也有室内冲浪，价格只需40元，

一般本地的工薪阶层多选这里。

交通宾馆：池子比较小，也比较浅，但是感觉比较温馨，价格也是40元。

其实环绕温汤镇的小溪也十分安详美丽，如果是在夏天，和孩子们一样，到小溪里体验一下自然野趣，相信能给人们带来更多快乐时光和心情。

温汤的小溪有两条，一是沿温汤南街过桥，顺溪而上，有许多田园美景和河湾可以养眼，也可以从对际公馆左面的扬家坊村翻过山坳，去宜春蔬菜基地示范园。那边的小溪水面更加宽阔，水流更加舒缓，由于人少，显得更加静谧，水质也更加清澈透明，夏天的傍晚，吃过晚饭，全当散步，带上泳衣，或到那边去“裸泳”也许更为有趣。

小贴士

行：温汤温泉坐落在宜春市西南郊的温汤镇。与很多有温泉的地方不同的是，温汤温泉坐落在小镇中心，生活设施齐全，非常方便，又在明月山景区里面，离萍乡、新余两个地级市一个小时的车程，离南昌、长沙两个省会城市两个小时车程。从宜春出发到温汤镇，车行约半个小时。

住：镇上有五六家宾馆和疗养院，温泉水通过水管源源不断流入房间。这儿的家庭旅馆 24 小时温泉水入户，可以自己做饭，全套生活设施齐全，收费也很低廉，特别适合老年人和康复病人长住。不愿意东奔西跑的驴友也可以选择这里，邀上三五好友到宜春温汤小镇来个休闲健康游。在自己家里，泡着热乎乎的温泉，闭上双眼，忘记时间，回归朴实，回归自然，享受山居岁月的悠闲。

吃：可以到附近农家亲手摘菜，吃农家菜。还可以喝温泉水，绝对对身体有益哦。

