

山西人民出版社

南金明
韩记明 编写
田玉英

疗养指南

盩厔温泉

温泉简介

温泉，位于盩厔，钟灵毓秀，地脉丰厚，泉水清冽，盛产于盩厔城西北十八公里之温泉。

据《史记》记载，温泉有三穴，一穴在盩厔城中，二穴在盩厔城南，三穴在盩厔城北。温泉之水，其味甘美，其性温和不寒，其功甚大，能治百病。温泉之水，其味甘美，其性温和不寒，其功甚大，能治百病。

温泉之水，其味甘美，其性温和不寒，其功甚大，能治百病。温泉之水，其味甘美，其性温和不寒，其功甚大，能治百病。



64.5

95
R454.5
3
2

孟县温泉疗养指南

南金明 编写
韩记明
田玉英

XAL7217



3 0147 0300 7

山西人民出版社



C

135491

晋新登字6号

孟县温泉疗养指南

南金明 韩记明 编写

*

山西人民出版社出版发行 (太原并州北路十一号)

太原印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 8 字数: 127千字

1994年7月第1版 1994年7月太原第1次印刷

印数: 1—5000

*

ISBN 7-203-03159-4

G·1322 定价: 7.80元

前 言

水，谱写生命之歌；水，使地球演化为生命物质乐园。在人类生存的沃土下蕴藏着一种性质奇特的地下水，它具有医治某些疾病的特殊功效，这就是矿泉水。矿泉亦称温泉。

我国矿泉水开发利用历史十分悠久，大约在4000多年以前，我们的祖先就已知道不同的水源对人体的利弊各异，故要就其利，避其害。在我国有许多著名的矿泉，经千余年医疗实践检验，疗效卓然；有的早已成为国内外享有盛誉的矿泉疗养和游览胜地，但也有一些新发现的医疗价值很高的矿泉或新兴的矿泉疗养地尚鲜为人知。

矿泉水能治病，这不仅在我国史料中有记载，同样在古希腊、古罗马、古埃及的文献典籍中也不乏记述。用矿泉水治病，不仅是医学不发达的古代赖以治病的方法，就是在医学高度发展的今天，也仍然是备受重视和欢迎的一种医疗方法。这不单是因矿泉疗法简便、价格低廉，更主要的是矿泉水对治疗某些疾病的效果，往往是其它药物疗法和理化疗法所不能达到的。譬如：矿泉对治疗某些类型的妇女不孕症有特别好的疗效，有些久治不愈的不孕妇女经矿泉浴后喜得贵子；也有些患中风瘫痪的病人被抬进矿泉疗养院后，经过一段矿泉医疗，步履自如。矿泉医疗事业作为现代医学的一个重要分支占有很重要的地位。

矿泉水为什么能治病，这在很长历史时期内人们是无法回答的，于是长期披蒙着诡怪离奇的神话色彩，直到本世

起，随着科学技术的不断发展，人们对矿泉水为什么能治病这个谜团，才逐渐揭开了神奇的迷雾，初露端倪。目前，医科界普遍认为（矿泉水之所以能治病）主要是由于矿泉水的温度、压力、浮力，以及矿泉水中各种化学元素、气体成分、放射性氡、盐类和微量元素的药物化学作用的综合结果。

山西省盂县寺平安温泉含偏硅酸和氡均达到了我国医疗矿泉分类标准。该泉是我国和世界上珍贵的高氡、弱碱性、高温含偏硅酸的复合矿泉。最高含氡量达1291贝克/升，在我国3000余处矿泉中含氡量名列第二。可与被誉为“高温氡水甲天水，名誉中国第一泉”的辽阳汤河温泉媲美。高氡对心血管系统疾病、神经系统疾病，运动系统疾病、新陈代谢内分泌系统和妇科疾病，均有较高的疗效，同时对于癌症和良性肿瘤等疾病都有较好的医疗效果。

随着经济体制改革的进展，旅游和保健事业蓬勃发展，开发矿泉水资源也出现了空前的热潮，这是充分利用自然资源服务于经济建设，造福于人民的好事。但是，必须坚持科学的态度，按自然规律办事，应该记住，矿泉水资源不是取之不尽，用之不竭的。一旦遭到破坏，再图恢复就要困难得多，有些甚至是不可能的。有关部门要加强矿泉水资源管理和保护，制定出合理、可行的规章，以进行合理开发综合利用，造福于子孙后代。

编 者

1994、5、8、

目 录

前言	1
一、温泉疗养区概述	1
1. 地理位置与环境	1
2. 温泉水质理化特征	2
3. 神话传说、名胜古迹	5
二、寺平安矿泉的价值	13
1. 医疗矿泉的分类	13
(1) 温泉与矿泉	13
(2) 医疗矿泉	13
(3) 医疗矿泉的分类	14
(4) 矿泉水的医疗作用	17
2. 寺平安矿泉的价值	17
(1) 医疗用水评述	17
(2) 疗养适应症	18
(3) 禁忌症	19
(4) 饮用矿泉水质评述	19
(5) 关于泉水中氟的问题	24
三、氡泉的医疗价值	25
1. 氡对心血管方面的影响	26
2. 氡对神经系统的影响	26
3. 氡对肌体物质代谢的影响	26
4. 氡对内分泌腺功能的影响	27

四、硅酸泉的医疗价值	29
五、氯化物泉的医疗价值	31
六、硫酸盐矿泉的医疗价值	33
七、氡泉是怎样形成的?	25
八、温泉是怎样形成的?	39
1. 地热能	40
(1) 地热能的来源	40
(2) 地壳温度的分布	41
2. 火山岩浆	41
3. 寺平安温泉的形成机制	43
九、温泉的化学元素是从哪里来的?	49
1. 地壳岩石和土壤的化学元素	51
2. 由气体所带来的成份	52
十、温泉化学成份对人体的影响	55
1. 钾 (K) 与钠 (Na)	55
2. 钙 (Ca)	56
3. 镁 (Mg)	56
4. 氯 (Cl)	57
5. 硫 (S) 与硫酸根 (SO_4^{2-})	57
6. 重碳酸根 (HCO_3^-)	58
7. 硝酸盐 (NO_3^-) 和亚硝酸盐 (NO_2^-)	58
十一、微量元素与人体健康	59
1. 硅在人体中的作用	61
2. 锶在人体中的作用	61
3. 锂在人体中的生理功能	62
4. 溴在人体中的作用	63

5. 锰在人体中的作用	63
6. 铁在人体中的作用	64
7. 氟在人体中的作用	64
8. 锌在人体中的作用	65
十二、温泉为什么能治病?	70
1. 温度的刺激作用	71
2. 压力和浮力的机械刺激作用	73
(1) 水的浮力作用	73
(2) 水的静压作用	73
(3) 水的液体微粒运动对机体的摩擦作用	75
3. 温泉化学成分的 药物作用	75
十三、温泉浴疗方法指导	78
1. 全身浸浴法	78
(1) 凉水浸浴	78
(2) 温水浸浴	79
(3) 热水浸浴	79
2. 半身浸浴法	80
(1) 兴奋性半身浴	80
(2) 镇静性半身浴	80
(3) 强壮性半身浴	80
3. 局部浸浴法	81
(1) 坐浴	81
(2) 手臂浴	81
(3) 足浴	81
十四、温泉浴疗注意事项	82
1. 浴前准备	82

2. 浴中须知·····	83
3. 浴后须知·····	84
4. 怎样掌握治疗疗程和疗时·····	84
十五、饮泉疗法指导·····	86
1. 医疗作用·····	86
2. 饮疗适应症·····	87
3. 饮疗方法及要求·····	87
十六、什么是温泉反应·····	89
十七、心血管系统疾病温泉疗养指导·····	93
1. 温泉对心血管系统的影响·····	93
2. 心血管疾病的浴疗原则·····	94
3. 高血压病·····	95
4. 低血压症·····	98
5. 冠心病·····	98
6. 脑动脉硬化症·····	100
7. 心脏神经官能症·····	101
十八、神经系统疾病温泉疗养指导·····	103
1. 神经衰弱·····	103
2. 植物神经失调·····	105
3. 面神经麻痹·····	106
4. 坐骨神经痛·····	107
5. 多发性神经炎·····	108
十九、新陈代谢疾病温泉疗养指导·····	110
1. 糖尿病·····	110
2. 单纯性肥胖症·····	114
3. 痛风·····	117

二十、妇科疾病温泉疗养指导	120
1. 盆腔炎	122
2. 慢性宫颈炎	123
3. 功能性子宫出血	124
4. 痛经	124
5. 更年期综合症	125
二十一、皮肤病温泉疗养指导	128
1. 温泉治疗皮肤病的原则	128
2. 温泉治疗皮肤病的作用机制	128
3. 温泉治疗皮肤病的方法和注意事项	129
4. 银屑病	130
5. 慢性湿疹	132
6. 荨麻疹	132
7. 皮肤瘙痒症	134
8. 神经性皮炎	134
二十二、风湿性疾患温泉疗养指导	136
1. 温泉对风湿性疾患的治疗作用	136
2. 风湿性疾患温泉疗法的疗时与疗程	137
3. 风湿性疾患温泉疗养原则	138
4. 类风湿性关节炎	139
5. 强直性脊柱炎	142
6. 颈椎病	143
7. 肩关节周围炎	144
8. 风湿性关节炎	146
9. 银屑病性关节炎	147
二十三、消化系统疾病温泉疗养指导	149

1. 作用机制	149
2. 饮泉方法	150
3. 慢性胃、十二指肠溃疡	151
4. 慢性胃炎	153
5. 习惯性便秘	154
6. 胃下垂	155
7. 肝脏、胆囊疾患	156
二十四、呼吸系统疾病温泉疗养指导	157
1. 慢性支气管炎	157
2. 支气管哮喘	158
二十五、外科疾病温泉疗养指导	160
1. 运动系统疼痛性疾病	160
2. 末梢动脉闭塞性疾患	161
3. 矿泉水浴抚平疤痕	162
二十六、老年人温泉疗养指导	163
二十七、矿泉水是取之不尽、用之不竭的吗?	168
二十八、我国著名的矿泉疗养胜地简介	170
1. “九华分秀”——北京小汤山温泉	170
2. 声誉卓著的汤岗子温泉	171
3. 名誉中国第一泉——辽阳汤河温泉	172
4. 火山公园中的五大连池矿泉	172
5. 誉满中外的骊山华清池温泉	172
6. 闪耀中原的临汝温泉	173
二十九、温泉医疗史话	175
参考文献	178
后记	179

温泉疗养区概述

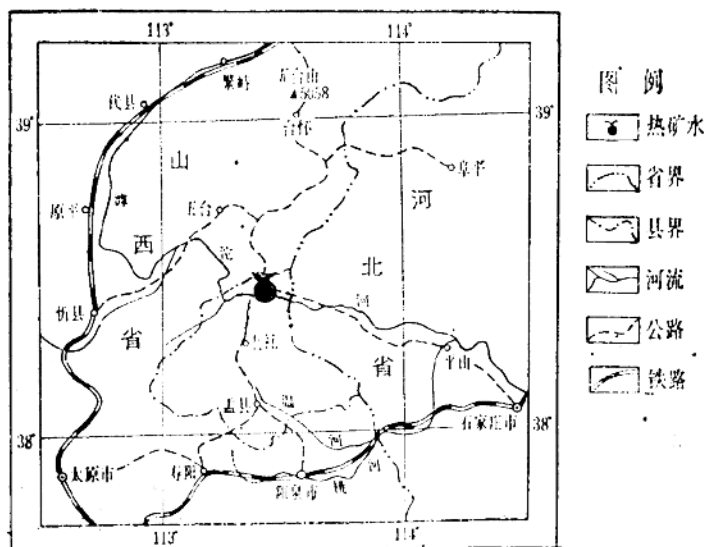
孟县温泉是山西省历史较久的一个温泉,其水质独特,资源丰富,适应症广,疗效显著;是一个闻名海内外的医疗矿泉。

据《图经》记载:“北齐济王疾,求药山中,见有鹿毛已剥落,浴于泉,毛复生。王因就浴,旋已。”这个温泉自古就有“热河”、“神水”之说。

1. 地理位置与环境

孟县温泉疗养区位于山西省阳泉市孟县梁家寨乡寺平安村的滹沱河畔。东到革命圣地西柏坡70公里;距河北省石家庄市110公里;南到省级文物保护单位藏山庙40公里;距阳泉市110公里;西往忻州市110公里;北距佛教名山五台山110公里。这里交通便利,现在每天都有通往上述各地的班车。孟县温泉疗养区交通位置见图一。

疗养区海拔450米,属大陆性温带气候,年平均气温 9.1°C ,月平均气温7月份最高 25°C ,1月份最冷平均 -9°C ,平均降水量600毫米,年均相对湿度65%。这里冬无严寒,夏



图一 山西省盂县寺平安热矿水区交通位置图

无酷暑，四季分明，风力和缓，干湿相宜。温泉疗养院临河而建，依山傍水、空气新鲜。院内采用园林风格布局，绿草如茵，树影婆娑，河流两岸奇峰怪石，山环水绕，山水相融。浓厚的宇宙射线，充分的日照，再加上满山的果木，春季桃李争艳，芳香迷人，秋季瓜果飘香，蝶舞蜂飞，大有十里香风吹不断，鸟语花香更醉人之意，这些有利的自然因子，为这个温泉疗养地增添了舒适安乐的气氛。

2. 温泉水质理化特征

在寺平安村附近分布着大面积的花岗岩，和太古界变质

岩，热水沿构造裂隙以上升泉的形式从冲积层中涌出，形成泉群；热矿水水温四季稳定，常年保持在44~53°C之间，总矿化度0.77~0.89毫克/升。含氡量780~1291贝克/升。二氧化硅50~60毫克/升。

该矿泉水化学类型属低矿化度、弱碱性、高氡、含偏硅酸氯化物，硫酸钠泉。水化学式为：

$\text{Rn}780\sim1291\text{SiO}_250\sim60\text{F}5.6\sim7.3\text{M}0.77\sim0.89$

$\frac{\text{Cl}47\cdot\text{SO}^{40}}{\text{Na}78}\text{T}44\sim53^\circ\text{C}\text{PH}7.7\sim8.2\text{Q}1800$

并含有多种微量元素如：偏硼酸1.6~3.0毫克/升，溴0.86~1.14毫克/升；锂0.32~0.42毫克/升；锶0.9~1.0毫克/升，等。孟县寺平安热矿水水质全分析成果见表1。

1978年以来，各级政府充分利用温泉疗养和旅游环境在此兴建了山西省老干部温泉疗养院，阳泉矿务局第二职业病防治所，太峪温泉疗养院，梁家寨乡温泉疗养院。设有疗养楼、理疗楼，餐厅、歌舞厅，会议中心、健身房、综合服务部等。疗养院集医疗、疗养及康复为一体，矿泉水疗为基础，配合多种治疗手段，根据疗养院多年临床经验，矿泉水疗养主要对心血管系统疾病；神经系统疾病；运动系统疾病；妇科疾病；新陈代谢系统疾病等有显著疗效。

由于孟县温泉对某些疾病奇特的疗效，引起了海内外的关注，千里迢迢慕名而来者络绎不绝。疗养院曾多次接待过港台、新西兰和原苏联的专家和学者。1990年6月16日香港《大公报》以“山西奇泉胜似良医”的文章赞扬了孟县温泉；香港《大汉公报》也以“奇泉胜似良医、山西医疗温泉、治愈患者逾万”的题目撰文作了宣传报道。1990年，北

孟县寺平安热矿水水质全分析成果表

表1

水点 分析项目		泉 1				泉 2				深 井		
		毫克/升	毫克当量/升	毫克当量%	毫克当量/升	毫克/升	毫克当量/升	毫克当量%	毫克/升	毫克当量/升	毫克当量%	毫克当量%
阳 离 子	K ⁺	9.52	0.24	1.88		9.52	0.24	1.74	8.33	0.21	1.38	
	Na ⁺	215.0	9.35	73.1		250.0	10.87	79.00	247.0	11.92	78.27	
	Ca ²⁺	54.11	2.70	21.11		49.10	2.45	17.81	58.12	2.90	19.04	
	Mg ²⁺	6.08	0.50	3.91		2.43	0.20	1.45	2.43	0.20	1.31	
	总 计	284.8	12.79	100.00		311.1	13.76	100.00	315.9	15.23	100.00	
阴 离 子	Cl ⁻	205.6	5.80	46.96		255.3	7.20	49.42	241.1	6.80	47.16	
	SO ₄ ²⁻	231.0	4.81	38.96		289.0	6.02	41.32	275.0	5.73	39.74	
	HCO ₃ ⁻	85.42	1.40	11.34		57.97	0.95	6.52	91.53	1.50	10.40	
	NO ₃ ⁻	1.67	0.03	0.24		0	0		3.33	0.05	0.35	
	F ⁻	5.61	0.30	2.43		7.32	0.39	2.68	6.29	0.33	2.29	
水 质 类 型	Br ⁻	0.86	0.01	0.02		1.14	0.01	0.07	0.86	0.01	0.07	
	I ⁻	0	0			0	0		0	0		
	总 计	530.2	12.35	100.00		610.7	14.57	100.01	618.1	14.42	100.01	
		Rn129	Cl47SO ⁴ 39	T44°	Rn862	Cl49SO ⁴ 41	T53°	Rn780	Cl47SO ⁴ 40	T50°		
		M0.77	Na73Ca21		M0.89	Na79Ca18		M0.89	Na78Ca19			

京亚运会组委会主办的《欢迎你到中国来》大型彩色画册，也刊登了孟县温泉的神妙之处，吸引了众多的中外游客，来这里旅游观光。

3. 神话传说、名胜古迹

在当地流传着许多美丽动人的神话故事：传说“八仙云游四海”，一天来到寺平安，众仙说：“太累了，能洗个热水澡该多痛快啊！”铁拐李道：“这有何难。”便击石取火，把宝葫芦放在火上稍稍一烤，葫芦里水立即热滔滔，他把水倒进山前的小河里，说也怪，河水照常流而热水停滞不走，众仙乐了，纷纷宽衣解带准备洗澡，铁拐李忙道：“且慢，诸位虽为仙人总该男女有别，应分别洗浴。”最后议定，以日落为限，日落前男浴，日落后女浴，那何仙姑只好晚上洗澡。

数年后，一年伏天的傍晚，阴云密布，电闪雷鸣，暴雨倾泻，山洪爆发，将八仙洗过澡的小河，冲成了大河，后人称为滹沱河。后来人们发现河道的沙滩上冬不积雪，热气腾腾，南来北往的人都来观看，人人称奇，认为这是一块“火龙地”，挥锹掘之，便窜出了滚烫的热水来。从此便有“热河”之说。

消息一传开，周围数十里的人都来洗热水澡，人众多，男女有别，怎么办，后来规定，日落为证，日落前男洗，日落后女浴，这一规定一直延续到七十年代。温泉离公路很近，白天公路上人来人往，河里人们烫澡赤身裸体，冬天男人们在河里洗澡，妇女们照常助借热水在河里洗衣服，对于此情景外人看不惯，当地却习以为常。

温泉说也真奇，夏天被洪水淹没，洪水一退，扒扒河滩照样洗澡；冬天烫澡的人要是感觉水凉了，在周围点把火，甚至划根火柴，水就立即热了。迷信的人则称这是“神水”。

现在政府投资在河岸边建起了疗养院，通过管道把热水引到了室内，男女在各自的浴池里烫澡，大仙留下的风俗习惯已成为传说了。

对于温泉治病还有一个美好离奇的传说：在很久很久以前，有位勤劳善良的青年住在这里，一年冬天，这位青年腿痛难忍，连冻带饿已经卧床不起，这时候从远方来了位白发苍苍的老太太，她向小伙子讨点好吃的东西充饥，小伙子心地善良，可怜这位老太太，把仅有的一点干粮全给了她，老人接过干粮边吃边说：“门外有一口温泉，你只要每天在水中泡一会儿，以后你的腿就会好的，你还能和以前一样去地里干活。”说完转身出了门。小伙子急忙扶杖送她，可这位老人早已无影无踪了。这时只见河滩里果然有一股泉水从地下涌出，热气腾腾，清彻透明，溶化了积雪。小伙子遵照老人的嘱咐天天洗浴，旬日后双腿果然行动自如。消息传开，人们都说这是仙人送来的“神水”。

滦沱河的传说

传说在很早很早以前，大禹受舜的委托，治理天下九州的水灾。大禹领令后，用神针定住了东海，用铁链锁住了各河龙王，结果把天下的名河大川都治好了。唯有到了滦沱河，大禹见统治河的是一只小山羊，样子还很温顺，也就没有管它。谁知大禹走了以后，这羊没约束，就肆意横行，一