

长白山中第一泉

袁义 梁中田编著



抚松县文体局

长白山中第一泉

袁 义 梁中田 编著

抚松县文体局

序

魏 伟

关东是一个好地方。

这里山峻林茂、河丰水清，动植物种类繁多，自然条件得天独厚。新石器时期就有人类生息。

清代，关东核心部位长白山区被视为其民族发祥地，封禁了二百年之久，客观上起到了重要的保护作用。近代关内许许多多穷苦的劳动人民，迫于生计，或漂洋过海，或徒步出关，到辽东谋生，形成了闯关东的洪流，为以后东北地区的开发，奠定了人力基础。

新中国成立以后，关东辖辽宁、吉林、黑龙江三省和内蒙古大部分地区。辽宁是工业大省，黑龙江是农业大省，吉林工业、农业都有一定基础，内蒙的畜牧业十分发达。

关东的历史，饱经风霜，但保留下来的自然资源，在国内仍属上乘。如辽宁的千山、内蒙、黑龙江的大小兴安岭、吉林的长白山、松花江等，在世界各地均有一定的知名度。

《关东第一泉》这本书，主要把东北境内比较有名的温泉、冷泉收集、记录下来，尤其是对抚松温泉做了详尽

的介绍和描写。同时也收录了关外及国外的部分名泉，向读者做以简单介绍，这将对旅游者、疗养者有极好的帮助。

泉水，是大自然赐给人类的，人类则应该了解它，利用它，更要保护它。

本书作者袁义同志现为吉林省抚松县文体局局长，他生长在长白山区，对关东的一草一木都很钟爱。二十多年来他主要从事党务和行政领导工作，但工作之余却对研究长白山文化产生了浓厚的兴趣。几年之中，除散发在报刊上的几百篇文章外，还编著了《长白山之谜》、《长白山之怪》、《长白山风光揽胜》、《金日成与抚松》、《长白山民间习俗》、《长白山旅游景观》等七、八本书，让人叹服。

《关东第一泉》在非凡的一九九九年——中华人民共和国成立 50 周年前夕出版，有着特殊的意义。

关东，这世人瞩目的富庶之地，值得书写之处多不胜数，有识之士都应拿起笔去讴歌，其历史价值是永存的。

长 白 山 第 一 泉

序	1
1. 长白山第一泉——抚松温泉	1
2. 长白山抚松温泉度假村	12
3. 长白山的水泉群	25
4. 我国矿泉的分布及主要疗养区、院	30
5. 中国奇泉	106
6. 国外部分著名温泉	110
7. 中国温泉的传说和故事	122
8. 长白山抚松温泉的传说	137
9. 金日成与长白山抚松温泉	141
10. 神奇壮观的长白山西坡	144
11. 松花江上的又一颗明珠 ——老松江电站	150
12. 后记	154

长白山第一泉——抚松温泉

“长白山为王气所钟，襟三江，领三岗，奇峰十六，名胜百二”，“七十二龙潭”，“二百个火山体”，“峻极二百里，纵横千里”，气势磅礴，瑰巍壮观，为景色独秀之名山。长白山是中国东北地区最高的山系和欧亚大陆北半部山地生态系统的典型代表，不仅以天池、瀑布、温泉、雪峰、林海、峡谷等融汇了大自然纯朴壮观的美景著称于天下，而且以明显的垂直景观，完整的生态系统，丰富的物种资源为世界瞩目，成为世界自然保留地，列入世界人与生物圈保护区网。

长白山江河纵横，水量丰沛，瀑涛飞跌，水泉密布，形成了一个庞大的水系景观。各种水泉星罗棋布，银光闪闪。或地下喷涌，或石上浅流，或热气蒸腾，或清彻寒骨，或线条如注，或聚集成群。既有热泉、温泉，又有冷泉、暗泉，又有冷热交融之泉。有的高温可以煮熟鸡蛋，有的低温可以放养冷水鱼。长白山的水泉千姿百态，万般竞秀，奏出了一曲长白山之泉的交响乐章。

在众多的温泉中，长白山抚松温泉独树一帜，更具神韵，以其高热的水温、巨大的水量、优良的水质、宽阔的水域，独占鳌头，雄踞白山，堪为长白山第一泉。宛如一颗璀璨的明珠，镶嵌在人参之乡抚松境内，隐秘在汤河岸边的莽莽林海里。这处高热温泉从岩石裂隙中奋力

上喷，高出地面 2 米多，水珠四溅，恰似跌金碎玉，激起团团光晕，好似彩色的光环荡漾在水面上，雾一般的水汽蒸腾散发，四处弥漫。展现完她那奕奕神彩之后，便兴奋地涌进水道，欢快地流向高山水池，成为为人类除疾造福的宝物。

长白山抚松温泉位于吉林省东南部，长白山西北麓的抚松县城西南 25 公里处的汤河岸边，距长白山天池仅有 100 多公里。长白山多次火山喷发，亘古的地壳运动，使长白山腹地的抚松温泉形成了一个 5 平方公里的火山口，它的深部蕴藏着的矿泉是国内外罕见的硫酸钾钠高温氡泉，可与德国的维希矿泉和中国的临潼温泉相媲美。据《抚松县志》中记载：“在踞县城西南五十里的汤河岸边有数十股热泉喷出，高达六、七尺，水热如汤。洗之能疗癣疥，祛病痛，除疲劳，村民称之为神泉。”水温高达 62°C ，日流量为 1,600 吨，最大的一眼温泉日流量达到 700 吨。温泉水中含有硫酸根、重碳酸根、氯、氟、钾、钠、钙、镁、氡等 60 多种稀有化学元素，其中镭射气——氡的含量为每立升 58 埃曼，具有最佳的治疗效果。温泉水中的化学元素通过皮肤吸收，饮用进入人体内，参与新陈代谢，促进血液循环和细胞再生，起到安神镇定、脱敏止痒、消炎镇痛、调节内分泌系统的作用。对于颈肩腰腿痛、风湿、类风湿性关节炎，外伤性关节炎、骨关节病、神经根炎、坐骨神经痛，慢性妇女病、慢性支气管炎、胃痉挛、胃及十二指肠溃疡、习惯性便秘、消化不良、慢

性胆囊炎以及牛皮癣、慢性湿疹、神经性皮炎等顽固皮肤病均有较好的治疗效果。综合治愈好转率在 96.8% 以上。尤其是截瘫的人经常洗浴温泉,能够促进萎缩的肌肉和僵化的关节增加活力,促进局部传导神经障碍的再生,起到改善轻度活动范围受限和恢复功能的作用。定时定量饮用温泉水,还可以预防和治疗胃肠炎、胃溃疡。

从六十年代中期开始,这里相继建起了吉林省职工温泉医院、吉林省林业温泉医院、中国煤矿工人长白山温泉疗养院、中国煤矿工人长白山温泉截瘫医院、吉林省农业银行温泉疗养院、通化铁路分局职工疗养院,总床位 1600 张。在三十多年的时间里,形成了多处颇具规模,设施齐全,治疗多种慢性疾病的专科医院。引进了荣获布鲁塞尔尤里卡国际最高发明奖的小针刀疗法,台湾省国术会中医硕士吕季儒教授创新的科学刮痧健康法,中医新手法复位治疗腰椎间盘突出症,紫外线光量子血氧疗法,氦——氖激光血管内照射疗法,丁氏疗法,截瘫治疗仪,周林频谱仪,综合体疗机,多功能康复锻炼器等多种先进的医疗技术、理疗设施、仪器和体疗设备。传统疗法针灸(巨针、耳针、眼针)按摩、牵引、蜡疗、火罐、药浴疗法等。

随着社会的发展和科学技术水平的进步,在矿泉水的理论研究和临床应用上都取得了很大的成就。对矿泉的温度,所含有价值的矿物质及其本身的物理性能等方

面对人体的作用,都做了较系统的科学的探讨。长白山抚松温泉的医疗作用主要为:

1、温度作用。温泉水浴可使人体末梢血管扩张,脉搏加快,血压下降,能降低神经系统的兴奋性,对神经系统抑制过程的弱化,动脉硬化,高血压,脑溢血后遗症的恢复都有一定的治疗效果。冷水浴能提高神经的兴奋性,并通过体内神经、体液的调节,有提高心肌的能力,改善心肌营养的作用。

2、浮力作用。矿泉水的比重比淡水重,所以人体在其中所受的浮力也比淡水大。由于浮力的关系,使肢体重量在水中变轻,运动变得容易,有利于运动障碍的肢体活动。此外,温泉可促进肢体的血液循环,所以对关节功能障碍、骨折后遗症、神经麻痹、肢体瘫痪均有利于功能的恢复。

3、压力作用。人体在浸浴时,胸腹及四肢部因静水压力而缩减,比如胸围可缩减1—3.5厘米,因而呼吸感觉困难,呼气感到舒畅,这就加强了呼吸运动和气体交换,对肺气肿、支气管哮喘病人有利。同时,因肢体受压,特别是下肢使静脉血液回流变得容易,右心血容量增加,从而心血输出量也就增加,促进了血液循环和物质代谢过程,所以对浮肿、关节肿胀、静脉曲张等有治疗作用。

4、化学作用。温热、浮力、压力作用在淡水浴中也可以得到,但化学作用则是矿泉水中所独特的作用。矿泉

中的化学作用取决于它所含的化学成份。饮用时,化学成份经过胃肠粘膜吸收进入血液发挥作用;浴用是通过皮肤进入体内,有的不经过皮肤吸收,而是附在皮肤上,形成有医疗作用的药物分子薄膜,对人体的神经末梢感受器发挥作用。治疗时还可以经呼吸道把气体成份和挥发性物质吸入体内,如氦、二氧化碳、硫化氢等,从而发挥治疗作用。

应用一定的温度、压力和溶有一定化学物质的矿泉进行防治疾病的方法称为矿泉疗法。由于温度、治疗方式及浴水中溶有的物质成份不同,水疗对肌体可产生镇痛、镇静、催眠、兴奋、发汗、利尿、抗炎、促进新陈代谢、强身壮体的作用。所以,矿泉疗法已成为理疗学科中不可缺少的组成部分,是各疗养院的主要疗养方法之一。

矿泉疗法对人体作用主要有温度作用、机械作用及化学作用。水的温度作用是利用矿泉水的温度对机体的刺激作用来达到治病目的一种治疗方法。温度作用又可分为温热刺激作用和寒冷刺激作用。温热刺激可使血管扩张充血,皮肤温度上升,血液循环改善,肌肉张力下降,具有解痉、镇痛、发汗及促进消散等作用。但较长时间的高温水浴可使心搏次数增加,心脏舒张期缩短而增加心脏负荷。寒冷刺激可以提高肌张力,使皮肤血管先收缩后扩张,使皮肤出现先冷后热的现象;可使心搏慢而有力,搏出量增加,舒张期过长,从而使血压上升,并有利于心脏的供血。所以寒冷的刺激具有兴奋、抗炎、镇

痛促进代谢的作用。同样,长时间的寒冷刺激可以降低肌张力,造成血管调节功能障碍,使充血变为瘀血,而使皮肤发红、变冷甚至坏死。

水的温度一般可分为五种:1、冷水浴,水温在 20°C 以下;2、凉水浴,水温在 $20-33^{\circ}\text{C}$;3、平温浴,水温在 $34-35^{\circ}\text{C}$;4、温水浴,水温在 $36-38^{\circ}\text{C}$;5、热水浴,水温在 39°C 以上,长白山抚松温泉水温高达 62°C ,创造出更佳的效果。

水的机械作用是指利用外力使水产生机械运动后作用于人的患病部位而达到防治疾病的方法。矿泉水疗对人体的机械作用可分为三类:一是指应用不同的水压及喷射方式造成动力机械作用,它可以提高肌张力,使疲劳迅速恢复,加强皮脂腺和汗腺的分泌以及衰老细胞的脱落,使皮肤坚韧而有弹性。较强的机械作用可明显提高代谢过程,所以常应用直接喷浴治疗肥胖症。适度的机械刺激如淋浴可影响神经系统功能,具有镇静作用。二是流体静压作用,其作用大小与人体浸入浴水的温度成正比。这种压力有助于血液和淋巴液的回流,从而改善血液循环,由于流经肾脏的血量增加,所以还具有利尿作用。三是浮力作用,根据阿基米德原理,人在水中活动较为省力,对有运动障碍及有肌肉萎缩的病人,可在专门设计的运动池中进行各种水下运动以促进功能康复。

水的化学作用主要指浴水中矿物质对人体患部的

特异性作用。

矿泉疗法的治疗方式多种多样。长白山抚松温泉疗养院常用的矿泉疗法有以下几种：

(一)全身浸浴：浴水容量 200—250 升左右，浴水高度达到心区以下，所以亦称为四分之三浴。根据病情可采用(1)冷或凉水浴：此种方法具有兴奋及提高代谢作用，常用于无力性便秘、肥胖症、各种疾病的高烧，亦可用于强身健体。浸浴时，应根据浴者的身体状况选择合适的水温，浸浴时间为 10 分钟左右。(2)温和热水浴：全身温水浸浴具有镇静作用。全身短时间的热水浸浴可使心血管系统和神经系统兴奋，并可增强排汗。全身浸浴可使肌张力下降，缓解痉挛，具有镇痛作用，常用于治疗各种软组织及骨关节的慢性炎症。利用热水浴的发汗作用还可以治疗关节周围神经炎、神经根炎，亦可以用于痛风、支气管炎、瘙痒症等。治疗时间每次 15—20 分钟。(3)不感温浴：全身不感温浴具有明显的镇静作用，对高热病人可做为降温手段，亦可作为冷水浴的预备疗法，治疗时间每次 20—30 分钟。

(二)半身浸浴：浴时，病人坐于浴盆中，两膝屈曲以舒适为度，浴水高度以病人脐部为宜。入浴后，患者先行用浴巾将前额、前胸、双臂淋湿，以适应水温。工作人员应立于盆侧用小桶取浴盆中水迅速冲注病人后背并伴强力按摩，治疗多在 3—5 分钟内结束。根据治疗目的可分为兴奋性半身浸浴(水温在 20—30℃)，强壮性半身

浸浴(水温在 30—35℃),镇静性半身浸浴(水温在 36℃ 降到 33℃),以及退热性半身浸浴(水温在 18.5℃)。

(三)局部浸浴:分为手浴、足浴、坐浴三种。根据疾病的不同,选用适当的水温,如冷水浴多用于急性炎症;热水浴多用于较陈旧的软组织损伤或盆腔脏器的慢性炎症。局部浸浴也可以采用冷热交替的洗浴方法,此方法多用于血管运动神经功能紊乱性疾病,如手足多汗症、肢端红痛症等。

(四)增温浴:其特点是水温在 10 分钟内由 35℃ 渐增到 45℃,并在这个温度下持续 10 分钟。增温浴能引起机体大量排汗但不增加心脏负荷,可用于高血压、心肌疾病、心血管功能紊乱、支气管哮喘等。

(五)旋涡浴:在治疗时通过水搅动器使水翻腾流动,从而增加对肌体的机械性刺激。多用于脊髓灰质后遗症、肌肉萎缩、运动障碍、软组织及关节的慢性炎症。

(六)淋浴:是各种形式的水流在一定温度和压力下喷射在人体表面达到治疗疾病的锻炼肌体的方法。淋浴可根据喷射的不同形式分为:雾浴、针浴、周身淋浴、扇型淋浴、直喷浴等。多用于肥胖症、坐骨神经痛及生殖系统和肛周疾病。

(七)蒸气浴:是利用加热蒸发的气体进行治疗的方法。常用的是中药浴,中药熏蒸法在我国古代就已使用,中药蒸汽浴所用的中药方剂多用于祛风、散寒、去湿、解毒、补气活血的药物组成,具有开发汗孔,温通经络,除

痛止痒作用。对格林—巴利综合症、瘙痒症、各种角膜炎等疾病有较好的疗效。

(八)桑那浴：亦称作芬兰式蒸气浴。其特点是全身性冷热交替刺激。蒸汽浴对治疗慢性风湿性疾病、关节痛、软组织劳损均有较好的疗效。对神经衰弱、消化不良、粉刺痤疮、皮肤毛囊炎及皮肤瘙痒症均有明显疗效，对光洁皮肤和减肥有特殊效果，桑那浴还广泛用于预防感冒和消除疲劳。

长白山抚松温泉不但具有优越的医疗康复条件，而且还是去长白山旅游观光的理想驿站。

从温泉到长白山旅游，分为三条路，四个区，幅射周边县区六个旅游景点。

长白山之路，从西坡登长白山有着独特诱人的魅力。沿途可观赏到天公造化的七峰十六景。即：白云峰、芝盘峰、玉柱峰、三奇峰、梯云峰、卧虎峰、冠冕峰。十六景为长白山天池、金线泉、玉浆泉、老虎背、喘气坡、锦江温泉、锦江瀑布、梯子河、千姿松、鸳鸯池、王池、一面坡、针阔混交林景观带等，又有近几年新近发现的锦江峡谷、长白山睡佛等景观。

松花江之路。从白龙湾乘船可达中国东北第一大电站——白山电站，沿途可观赏山重水复的松花江风光，可沿白山电站、红石电站抵达吉林市松花湖。

人参之路，可到中国人参之乡抚松观光，参加一年一度的人参节，参观中国最大的人参种植园——东岗一

参场和亚洲最大的万良人参市场。

四个旅游区分别为仙人洞风景旅游区、松花江白龙湾旅游区、露水河国际狩猎场旅游区、长白山抚松温泉度假村旅游区。

六个风景名胜区幅射六个县市。从温泉驱车三小时可达靖宇县瞻仰杨靖宇将军殉国地，参观靖宇陵园；到临江市瞻仰陈云同志故居，领略四保临江战役的艰苦与辉煌；到长白县可观赏唐代渤海时期所建的灵光塔，实现赴朝鲜惠山市跨国一日游的宿愿；莅临白山市可游览彩虹桥水上公园的秀丽风光；从沿江公路乘车半小时，可达江源县，领略大阳岔奥陶纪古遗址的奥秘和棒槌砬子的美妙传说；到通化市游览玉皇山公园，欣赏北国江城的壮丽景色。长白山林海、天池、瀑布、奇峰，神奇的长白山温泉，秀丽的林中之园，文明的服务规范，便捷的交通条件，吸引了一批又一批的中外客人云集温泉，美国、日本、俄罗斯、朝鲜、台湾、香港等国家和地区的外国友人和海外同胞纷纷来温泉观光考察，度假旅游，进行白山温泉的意向性洽谈。各种形式的研讨会、专业会、学术会、工作会、招商引资洽谈会等国家、省部级、地市级的一些会议每年夏季都在这里举行，温泉度假村每年接待规模达万余人次。这里，已成为人们上山观天池、下山浴温泉的理想场所。

抚松温泉位于长白山区抚松县，森林面积 52 万公顷，森林覆盖率为 82%，盛产着具有山区特色的动植物

资源。药用植物类有人参、天麻、贝母、细辛、五味子、高山红景天等，食用植物类有榛蘑、榆黄蘑、元蘑、木耳、猴头蘑、猕猴桃、越桔、山葡萄、蕨菜、薇菜、黄瓜香等上百种。

抚松温泉是野生动物的故乡，浩瀚的林海之中有飞龙、紫貂、水獭、灰鼠、黄鼬、马鹿、黑熊、林蛙等名贵经济动物 100 多种。松花江盛产鲤鱼、鲫鱼、重唇鱼、粘鱼、细鳞鱼和长白山龙虾，食用别具风味。到这里的人对松花江鱼宴鲜美独特的风味赞不绝口。

抚松温泉是人参的故乡，以人参为主要原料的人参制品“长白山红参”、“人参精”、“活力源”、“人参可乐”、“鲜人参精”、“人参花饮露”、“人参口服液”、“人参蛤蚧精”、“人参蜜”、“鲜参王浆”、“丁香葡萄酒”等在国际上分别获得布鲁塞尔尤里卡金奖和国家、省部级优秀产品称号。

抚松温泉小吃别有风味，老宣家豆腐脑、农家小豆腐、东北大煎饼、长白龙虾汤、锅贴饼，还有人参宴、山药宴、野鸡宴、松花江鱼宴等。

抚松温泉交通方便，通白线、梅泉线火车从温泉经过，从温泉乘火车到通化中转可达青岛、北京、大连、长春、沈阳，公路客运四通八达，鹤大线、白抚线公路经由此地，并和国家高速公路联网，可畅游全国各地。

长白山抚松温泉度假村

位于抚松县境内的长白山抚松温泉，地处仙人桥镇温泉村汤河河畔，地下热水以泉群的形式喷涌于汤河河床上，所以又称为仙人桥温泉、汤河温泉。“这里既有起伏的山峦，弯弯流淌的河水，蒸腾的温泉，又有曲折的回廊，婷婷的雕塑，大自然鬼斧神工的雕塑与人类的文化建筑巧妙地结合在一起，构成了可资旅游的胜地”，是山、水、泉、石皆美的旅游点。温泉的地下热水资源丰沛，出水口水柱喷涌。泉水清晰透明，无味无沉淀，即可享受到温泉浴的舒适，又可饱尝蒸气浴的轻松，还可治疗各种疾病，真可谓是一浴多得，既是温泉，又是矿泉。因而，集游乐、休闲、疗养、医治、度假为一体的长白山抚松温泉度假村便应运而生。

“春寒赐浴华清池，温泉水滑洗凝脂。”白居易在《长恨歌》这一长诗中对华清池温泉做了绝妙的赞美。“汤泉浴罢无多事，捡点行袋好入山。”叙述了当年刘建封洗罢聚龙泉后轻松登山踏查的愉快心情。“人参红松皆称王，梅花鹿饮尽温泉”。这是周世海对白山参乡蕴藏着的物华天宝的描述。抚松温泉度假村地处森林腹地，气候温和，景色宜人，鸟类众多。初春一到，春和景明，百鸟啼鸣。山喜鹊是最大的家族，灰蓝色的羽毛，明亮的眼睛，成群结队地在林中飞来飞去，以捕虫能手著称，更使园