

# 趣谈温泉与养生

朱连法 著

上海





浙江武义清水湾温泉



# 目录

Mu Lu

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. 元苾·《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。



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

# · 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



西藏日多温泉

微量元素的地下温热水或出露泉。”

在温泉多产地台湾，1994年7月22日发布的《温泉标准》，对温泉界定如下：指温泉露头或温泉孔口测得之泉温为30℃以上，且泉质符合下列各款之一者：

1. 溶解固体量在500 mg/L以上；
2. 主要含量的阴离子：碳酸氢根离子、硫酸根离子或氯离子在250 mg/L以上；
3. 特殊成分：游离二氧化碳在250 mg/L以上，总硫化物大于1 mg/L，总铁离子大于10 mg/L或镭大于1亿分之一。

台湾这部《温泉标准》还规定，温泉露头或温泉孔口测得之泉温小于30℃，且其游离二氧化碳为500 mg/L以上者，属冷泉。

由于气候、纬度、海拔高度和地热地质条件不同等原因，国外的温泉温度标准也各有所异。意大利、法国、德国等欧洲国家是20℃，美国是21℃，南非则是25℃。有“温泉王国”之称的日本，1948年颁布的《温泉法》，规定地下涌出之水只要在25℃以上，19项矿物盐或气体中任一项的含量达到标准者，均可称作热矿泉；1951年修订的《矿泉分析法指针》，又将温度低于25℃的泉水称为冷矿泉。

看来,温泉的定义及界定标准,要在国内外达成统一认识,既非常困难,也不太有必要,估计将会长期地各行其是。

## 2 温泉是怎样形成的

温泉,是一种地热资源。凡在某一未来时间内,能被经济而合理地取出来的那部分地下热能,都称为地热资源。目前的技术条件,可开发深度为 2 km ~ 3 km。

地热能,是指地球内部的热能。这种热能,主要由放射性元素(铀、钍、钾等)蜕变以及摩擦热(如构造运动、潮汐)化学反应热等原因产生。地热能通过火山活动、温泉及岩石热传导等形式,不断向地表传送和散失热量;反之,则出现由浅至深逐渐增温,称为地热增温率或地热梯度。正常地热梯度约为 2 /100 m,当 > 3.5 /100 m 时,就叫作地热异常,这是出现温泉的基本地热地质条件之一。

形成温泉,要具备热源、热储层、水源和热流体通道、热储体盖层等条件。

热源:主要有岩浆热源或较高地热梯度传导热源。

热储:指地热流体相对富集的储存部位,可分为裂隙热储(断裂

金山伴温泉

