

一路向暖

河南温泉目的地推荐



这几天河南仿佛“跑步”进入深秋,渐凉的秋风已吹起了不少人追求温暖的脚步,温暖润心的温泉“汤补”已然从休闲活动的配角变成了当仁不让的出游主角。有资料表明,泡温泉可以预防多种疾病,有很好的保健疗效,有一些温泉还有很好的美容减肥作用。为了让您有更好的身体素质去hold住生活的压力,小编特意收集了一些我省较有特色的养生泉池,送给大家这个深秋里最贴心的温暖。

许昌花都温泉

推荐指数:☆☆☆☆☆

旅游攻略:许昌花都温泉度假区位于素有“花都”之称的河南省许昌市鄢陵县陈化店镇,是集健康养生、休闲度假、美丽旅游、会务会所于一体的大型综合性度假酒店。它濒临311国道,西距京珠高速公路18公里,北距郑州国际机场65公里,东靠南兰高速公路1公里,一小时左右车程可抵达郑州、开封、洛阳、平顶山等八座城市,交通十分便利。

推荐理由:1. 鄢陵乃中国“花木第一县”,又称“花都”,全县拥有45余万亩花卉苗木,是一座天然大氧吧(树的故乡、草的世界、花的海洋、鸟的天堂);2. 酒店所处陈



化店镇,历来有茶乡、水乡之称,水质优美,观之清冽,饮之甘甜;3. 三国时期名医华佗采药途中,路过此地,口渴难耐,突然发现有一处清泉,喝上一口,顿觉神清气爽,香气浓郁,他根据医史上的记载,加上自己的判断,遂曰:“此水可医人”。

自驾路线:107上京珠高速—许昌下(40元)—左转鄢陵方向(10元)12公里左右



推荐指数:☆☆☆☆☆

旅游攻略:莲花温泉水城坐落于南阳市北35公里处的中州名镇——南召县皇路店镇,紧临南阳环城高速网,背靠风景秀丽的鸭河游览区,风光旖旎,交通便捷,景区占地1200余亩,周边拥有水面数千亩,是一家集温泉沐浴、养生美食、休闲保健、会议住宿、生态旅游、拓展培训、大型原创水景主题演出

南召莲花温泉

于一体的5A级绿色景区及五星级度假酒店。该景区温泉水温长年保持52℃,富含偏硅酸、溴化物、碘化物等30余种有益人体健康的矿物质微量元素。千古涌流,可饮可浴,经常浸泡,可爽身润肤、养生保健。

推荐理由:室内养生馆、VIP专享区,让尊贵的您体验高品质的生活;室外温泉文化主题区泡池百余个,分为玉石文化区、仲景文化区、茶文化区、生肖文化区、星座文化区及日韩风情区六大功能区域。另有石板浴、鱼疗浴、山洞浴等特色精品温泉,让您在氤氲水雾中体验与天同沐的浪漫情怀。

自驾路线:郑尧高速—二广高速—五朵山站—左行26公里

茗阳汤泉池

推荐指数:☆☆☆☆☆

旅游攻略:汤泉池位于河南省商城县西南15公里处的鲇鱼山水库上游西岸,汤泉池历史悠久,因泉而得名,泉涌温汤,千年不涸。汤泉池风景优美、气候宜人,不仅有温泉可供游人洗浴,还有很多自然和人文景观可供游人欣赏,水库中间孤岛可供游人听涛拍岸,神水阁可观温泉全景;游客可湖面泛舟,置身于千倾碧波之中,尽观青山秀水,体会“群峰倒影山浮水,无山无水不入神”的诗情画意。汤泉池风光迷人,引得石头竞相争辉,如石船竞渡、石箱藏宝、石人观月、石马鞍鞍、石猴戏子、天外来客等,栩栩如生,情趣盎然;还有大小雷山姊妹



峰、黄陂寨等群峰竞秀,响水摊声如击鼓,响似敲磬,景象十分壮观。

推荐理由:汤泉池风景优美、气候宜人,不仅有温泉可供游人洗浴,还有很多自然和人文景观可供游人欣赏。

自驾路线:郑州—京珠高速—沪陕高速—(商城出口)—216省道—沿道路交通指示牌指引即可到达

江南春温泉

推荐指数:☆☆☆☆☆

旅游攻略:郑州江南春温泉酒店主要经营温泉、餐饮、商务会议厅、客房、户外拓展、水上娱乐、KTV包房等,是以温泉养生为主题,以江南风格为特色,以道家思想为底蕴,以日本温泉为折射,以生态美食为亮点,以追求健康愉悦的生活方式为宗旨的综合性温泉度假景区;是全国首家江南风格温泉度假景区,中原地区占地面积最广、项目最多的温泉度假景区。江南春温泉来自地下1800米的纯净温泉水,水温50余摄氏度,且富含30多种对人体健康有益的矿物质微量元素,无色无味,水质超过天然矿泉水质的国际标准。



推荐理由:什么? 还要理由? 离郑州最近!

自驾路线:郑州市区—走南阳路—江山路—大河路(左拐)—按江南春路标行驶即可到达

皇姑浴温泉

推荐指数:☆☆☆☆☆

旅游攻略:皇姑浴温泉国际酒店(原皇姑浴温泉度假村)位于河南鲁山县下汤镇西北隅,二广高速与郑石高速交会口,距离郑石高速下汤出口不足两公里,毗邻世界第一大佛——尧山大佛。皇姑浴温泉国际酒店占地200余亩,建筑面积3万多平方米,同时可接待上千人,有各式豪华客房,是按照国家四星级标准而建的集餐饮、住宿、会议、养生、理疗为一体的园林式温泉主题系列酒店。

推荐理由:酒店位于有三千多年历史记载的温泉之乡——平顶山鲁山下汤镇,占地200余亩,建筑面积3万多平方米,园



林建筑古朴典雅,生态环境优雅宜人,别有天合一的自然韵味。

自驾路线:郑尧高速—鲁山或下汤出口

温泉注意事项

1. 肚子饿的时候,不要马上浸温泉,因为空着肚子泡温泉很容易会有头晕及疲倦的情形。
2. 泡温泉前一定要把身上的金属饰品摘下来,否则首饰会被泉水中的矿物质“染黑”。
3. 刚吃饱饭或是喝完酒,不可以马上去浸温泉,不然会有消化不良及脑溢血的情形。
4. 温泉浴可反复浸泡,每隔20分钟应上池边歇歇,喝点饮料补充水分。
5. 温泉水中含矿物质,泡过温泉后尽量少用沐浴液,用清水冲身更有利于保持附着在皮肤上的矿物质。
6. 泡温泉时不要同时按摩。因为泡温

泉时身体的血液循环和心脏的跳动次数都加快,如果同时按摩会加大了心脏的负担。

温泉小常识

1. 先冲凉洁身,以让身体适应水温,冲洗皮肤汗渍也容易让身体吸收泉水中的矿物质。
2. 泡温泉一般从温到热,每次浸浴不宜超过15分钟,应上岸稍作休息再浸浴。
3. 初次不适应者或浸泡时间过长者,可能会出现口干或胸闷等不舒适感觉,此时应立即上岸稍作休息,饮杯水或饮料可舒缓不适。
4. 凡患有较严重的心脏病、高血压、身孕身体不适者均不宜入池浸泡。

(据河南旅游资讯网)