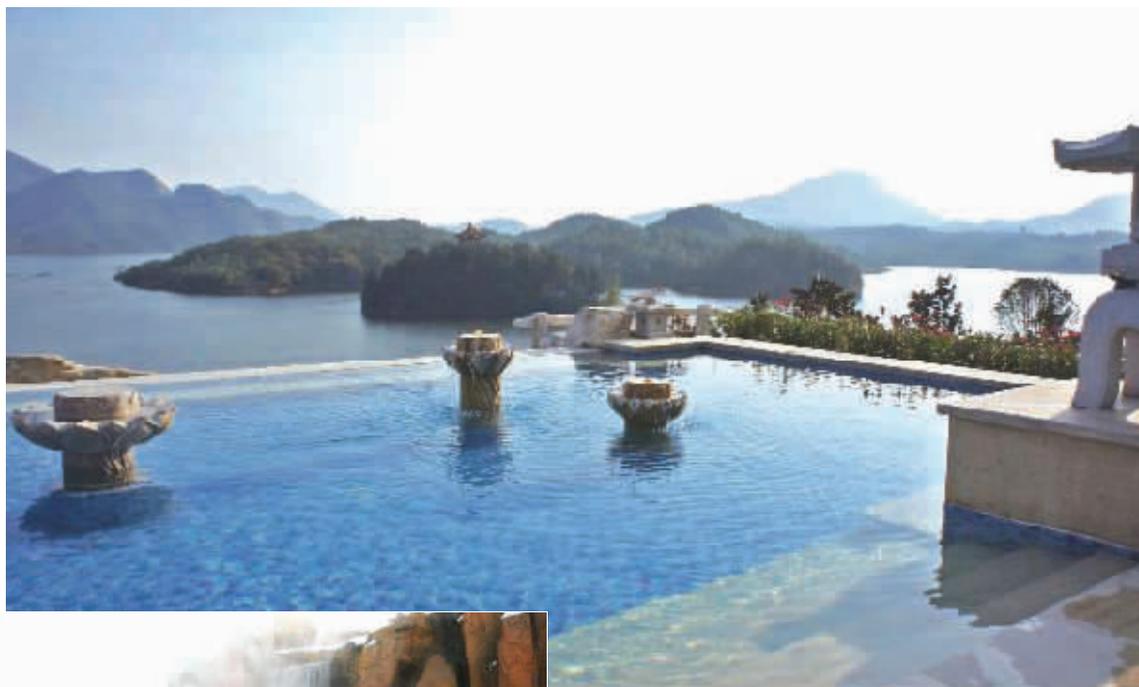


汤泉池:冬季旅游的好去处



汤泉池位于商城县西南15公里处的鲢鱼山水库上游西岸,是河南省著名的温泉疗养旅游风景区。

汤泉池茗阳汤泉水温高达58℃,日出货量达1200吨,四季流淌,清澈透明,不仅能洗浴,同时具有较高的药用价值。清乾隆25年(公元1760年),乾隆皇帝游览汤泉池,御笔题书“汤坑”,并立碑志之。清嘉庆年间,官府在此创办“温泉书院”。后修建官池、男池、女池、洗衣池、温水井。历史上,诸多文人雅士、迁客骚人曾慕名而来,明代大思想家、文学家李贽、清邑人王佑等均曾临泉赋诗,写下了“洗心千涧水,濯足温泉宫”、“雷山暗脉通温泉,浑似华清别有天”等著名诗篇。

汤泉池旅游资源丰富,山青水秀,风景优美,景点景观众多:神水阁、李贽亭等建筑古色古香,登临其上,可一览温泉秀色;石人、石船、石鸡、石狗、石箱、石猴、石鼓、天外来客等以石著称的“温泉八景”,惟妙惟肖,栩栩如生;黑龙潭、响水潭瀑布从高处约百米处飞泻而下,一跌三折,声如击鼓;石鼓山石洞群,大小山洞数十个,深邃静谧,连绵数百米,洞外悬崖绝壁、古树苍松;还有乌龙寺遗址、跑马场、龟盖石等众多景点。
(丁惠)

冬季出游小攻略

冬季出游,在放松身心的同时,怎样才能保证旅游的质量,做到健康出游、快乐无忧呢?下面给大家提供一些小攻略。

护眼

北方的冬季经常是“千里冰封,万里雪飘”。白茫茫的雪地阳光中的紫外线吸收少而反射强,当强烈的紫外线射入旅行者的眼睛时,会发生光化作用,经过6小时~8小时的潜伏期,眼睛就会出现严重的畏光、流泪、异物感,甚至睁不开、有强烈的烧灼感和剧烈疼痛,医学上称之为雪盲。所以,出门时需戴太阳镜,以保护眼睛。

饮食

不要以为天气寒冷,食物不容易变质,便图便宜选择卫生条件不好的餐厅就餐;同样,切忌放开肚皮,大鱼大肉暴饮暴食;生猛海鲜宜少吃,更不可随意选择所谓的“野味”。冬季更应该注意饮食的搭配,瘦肉类、蛋类、鱼类、豆制品、动物肝脏对补充人体热量很有好处。

住宿

很多人都喜欢酒店提供的个人卫生用品,其实那样并不环保,建议出游时自带洗漱用品。同时,尽量不要使用住宿条件不佳的旅店提供的毛巾、牙刷等个人卫生用品;如发现所使用的寝具上有污物,应立即要求更换。

出行

尽量穿较轻便的运动鞋、旅游鞋或防水鞋,穿厚棉袜,这样脚不会起水泡。山上的气温变化大,山风也大,因此,上山时应带足衣服,还有轻便的雨具也是必不可少的。
(据新华网)



链接1:冬季泡温泉的好处

冬泉疗疾:温泉水富含多种元素,冬季浴之,可温经通络、畅达气血、祛寒舒筋,对慢性疾也有很好疗效。

泡泉减压:滚烫的温泉水

可舒筋活络,消除疲劳,减轻压力。

寒冬健体:浸泡半小时,等于长跑两公里。

温泉减肥:泡温泉为减

肥的最佳捷径,热水能去油腻,温泉也能去掉身体的脂肪。

冬季润肤:常泡温泉可使皮肤白皙、光滑,富有弹性。

链接2:泡温泉的来历

根据史书记载,泡汤起源于秦始皇时期,当时秦始皇为了治疗身上的疮伤,建造了“骊山汤”,距今已有两千多年的历史。在唐朝,唐太宗特建“温泉宫”;大诗人白居易也在《长恨歌》中留下了“春

寒赐浴华清池,温泉水滑洗凝脂”的名句,足见我国悠久的汤历史文化。日本将泡汤发扬光大,发展出一套独具特色的泡汤文化及温泉理疗,称之为“汤治文化”。泡汤对于日本人而言已成为日常

生活中极为重要的一部分。同样拥有悠久历史的欧洲大陆上的古罗马人,他们引泉水加热再注入浴场中让人们使用,其中土耳其等地有名的温泉浴场,一直到现在都还在使用。
(平永)