

秋天是什么颜色?金黄还是斑斓的;秋天有什么味道?多愁善感还是喜悦满足。秋天如诗,所以“怀君属秋夜,散步咏凉天”;秋天似画,因而“停车坐爱枫林晚,霜叶红于二月花”。大概,一百个人对秋天就有一百种感觉,但你不得不承认,这是个收获的日子,是个一定要犒劳自己的季节。

你可以有很多选择去找寻秋天最美最浓郁的一笔,也可以泡个温泉,把秋天瞬间的美丽凝聚在心里。

躺在粗糙的温泉池中，感受那汨汨热流不停歇地从身下冒出，全身心放松，享受温泉善意的簇拥。此时，凡尘的喧嚣远离了，都市的压力洗脱了，人的心结也解开了。原来温泉真像日本人说的——是“心的故乡”。

一边泡在热乎乎的温泉里，一边体会秋日纯净之美。群山叠翠，云淡风轻；田野金黄，稻穗摇曳。兴致一来，还可边泡汤边欣赏落日美景。那种在月朗星稀、山色迷朦中浸在温泉里的感觉，又是一番怎样的惬意！“景不醉人人自醉”，秋天的温泉，果然让你怦然心动。

秋天说来就来,去享受下泡汤之妙吧!

郑红宇

我国温泉文化的渊源

中国是世界上温泉资源最丰富的国家之一,同时又是最早开发利用温泉的国家之一,中国的温泉文化更是灿烂辉煌,为世人所景仰。问渠哪得清如许,惟有源头活水来。中国的温泉文化受传统的儒、道、释三家思想和文化的影响,温泉文化植根于传统文化当中,根深蒂固,五千多年的温泉文化史一脉相承,从未断裂,这是中国温泉文化有别于外国温泉文化最为重要的特点。

“一道出遥岑，潺湲古到今。雪天声泻玉，月夜影摇金。岁早施功大，民病得泽深。浮丘与轩弟，仙迹可追寻。”这是北宋进士凌唐佐所写的《黄山汤泉》，在诗中作者记述了中国人文之祖轩辕黄帝曾在黄山汤泉浸泉七日，皱纹消除，返老还童，最后黄帝在黄山羽化成仙的传说。这是流传于上古时代的一个美丽传说，其真实性当然无从考证，然而在更早期时的文献《周易》里曾记载了轩辕黄帝当时“观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下”“通其变，使民不倦，神而化之，

使民宜之”的记载,由此断定在轩辕黄帝时代中国已经开始利用温泉,使民众在劳作之后恢复体力,这是极有可能的。

如果抛开传说与野史，单从正史来看，中国利用温泉可追溯到六千年前“神农”时代。西汉史学家司马迁在《史记》中曾记载，公元前四千多年“神农氏尝百草之滋味，知水泉之甘苦，令民之所避就”。及后，公元前500至600年，春秋时期的教育家、思想家孔子在《论语》中记载：“暮春者，春服既成，冠者五六人，童者六七人，浴乎沂，风乎舞雩，咏而归。”浴乎沂，意即在曲阜以南的沂水中泡浸温泉，可见孔子也是中国温泉文化最早的倡导者与实践者之一。

西汉武帝时扩建为离宫，东汉江衡在“阳春三月，百草萋萋”之时，“适骊山，观温泉，浴神井，风中峦”大赞此地“壮观之独美，思在化之所原，览中域之珍怪，无斯水之神灵”，写下了《温泉赋》，赞美了温泉的“六气淫错，有疾疢兮。温泉汨焉，以流秽兮。蠲除苛匿，服中正兮。熙天帝载，保性命兮”的功德，是当时赞美骊山温泉的名赋。

在北魏《水经注》中记载的温泉共有31处，其中12处可以疗养。难能可贵的是，在这部中国最早的水文专著中作者按温度的不同将温泉分成五个等级，依次为“暖”、“热”、“炎热特甚”、“炎热培甚”、“炎热毒害”。如“炎热特甚”可以将鸡、猪等动物的毛去掉，“炎热培甚”能使人足部烫烂，“炎热毒害”的泉水可以将稻米煮熟。此外，在《水经注》里多次提到“大融山石出温汤，疗治百病”、“温水出太一山，其水沸涌如汤”等，从这些文献资料当中都可以断定在北魏时代，温泉已经开始被人们发现与利用。

郑红宇



泡温泉也有讲究

1、一定要记得把身上的金属饰品摘下来,不然你会很难过地发现自己心爱的首饰已经被硫化成黑色的了。

2、避免空腹、饭后、酒后泡温泉，泡温泉与吃饭时间至少应间隔一小时。

3、选择适应自身的高、中、低温度的温泉池,一般从低温到高温,每次15—20分钟即可。

4、温泉不宜长时间浸泡,否则会有胸闷、口渴、头晕等现象。在泉水中感觉口干、胸闷时,就得上池边歇歇,或喝点饮料补充水分。

5、皮肤干燥者浸泡温泉之后最好立刻抹上滋润乳液,以免肌肤水分大量流失引起不适。

6、过烫过酸的温泉不要泡,温度在30—45℃比较适宜。

7、最好不要独自一人泡,以免发生意外。

8、泡完温泉后不必再用清水冲洗,但是强酸性温泉和硫化氢温泉刺激性较大,最好再冲洗一下,以防有副作用,皮肤容易过敏的人更要注意了。

9、根据水质划分,温泉一般分为中性碳酸泉、碱性碳酸氢钠泉、盐泉和硫磺泉四种。温泉的水质不同,则对不同的病症具有不同的疗效。如各种成分都有单纯的单泉,对于神经痛、风湿、皮肤病等有疗养作用;含有二氧化碳的碳酸泉,则对治疗高血压、心脏病有好处。所以泡温泉以前,最好先了解温泉的种类,并根据自身条件进行选择,才能真正达到泡温泉的预期目的,并避免给身体带来伤害。

泡温泉的好处

不同的温泉,浸泡起来会有不同的效果,泡温泉可以使人体变健康,皮肤会变漂亮。常在城市里穿梭的白领,如果没有时间远行,那在周末到周边城市去泡泡温泉,也是不错的选择。

一、碳酸泉：

这种温泉的特性是水温比较低,能够帮助血液循环,改善心脏及血管的功能,而且不会发生心脏跳动变快的现象,对心脏的负担较少,但是有肾脏病及肠胃不好的人,就不适合了。碳酸泉对高血压、心脏病、风湿症、关节炎及手脚冰冷等有改善的作用。

二、硫磺泉：

这种温泉又叫做“臭蛋泉”，浸这种温泉能够止痒、排毒及解毒，所以是治疗慢性皮肤病最好的方法，而且还有软化皮肤角质层的作用呢！但是泡这种温泉对那种身体不好或是年纪大的人，就要特别的注意了，而且在泡的时候，最好不要跟肥皂一起用。

三、食盐泉：

这种温泉又叫做盐泉,泡了之后,盐分会黏在皮肤上面,可以改善皮肤的组织,泡这种温泉对皮肤不好的人很适合。食盐泉对有手脚冰冷、贫血、糖尿病及过敏性支气管炎等有改善的作用,不过有肺结核及高血压的人,就不适合了。

四、碳酸氢钠泉：

这种温泉对皮肤有滋润、漂白及软化皮肤角质层的作用，女生很适合泡这种温泉，而且对那种烧伤或者烫伤的人，泡这种温泉也有消炎、去疤痕的作用。

五大人羣不宜泡溫泉

泡温泉好处多多,但贵在长期坚持,且并非人人适用,以下5类人群就不宜泡温泉。

1、皮肤过敏者不宜泡温泉。

2、孕妇及手术过后者不宜泡温泉。

3、糖尿病患者不宜长时间泡洗热水澡、蒸桑拿浴和泡温泉,因为水温过高可让患者注射的胰岛素吸收加快,而且长时间身体过热使机体能量消耗增加,心脏负担加重,很容易出现意外。建议糖尿病患者洗澡时时间不能超过20分钟,水温不要超过40摄氏度,以免出现意外。

4、容易失眠的人,不要长时间浸泡。

5、凡有心脏病、高血压或身体不适者,不宜泡温泉,除非经医生允许。

