

中国温泉大全

温泉可以按照温度分为冷泉、低温泉、热泉、高热泉 4 种。

冷泉:

低于 34 摄氏度的泉水称为冷泉,洗冷泉和冬泳的效果一样,有预防感冒、增强体质的作用。(黑龙江五大连池的泉水就属于冷泉。洗冷泉需要循序渐进,逐渐适应,否则达不到应有的效果反而伤身。)

低温泉:

低温泉的温度在 37 摄氏度左右,人体对这种温泉并不敏感,但它可以改善睡眠、调节神经、降低血压。

热泉:

水温在 37-42 摄氏度的温泉叫做热泉,这种温泉有着明显的祛病保健之理疗功效。一方面适宜的温度,可促进血液循环和增加肺活量,另一方面可促进关节炎等炎症消散和吸收。富含的矿物质温泉浮力较大,患有心脑血管的患者,可以在医师指导下,在水中进行做针对性的“水中体操”,这将有助于改善骨关节障碍。此外,温泉中的微量元素,还会通过皮肤进入人体,或附着在皮肤上,对于缓解一些皮肤病症状也十分有效。

高热泉:

高热泉温度在 43 摄氏度以上,因其温度过高,副作用较大,一般并不适合较重的心血管病患者。泡温泉,并不是越热越好,也不是越冷越好。一般人泡温泉 40 度左右热泉即可。

搜才中国网把中国温泉按经济圈来分类,分别为:环渤海地区温泉、大东北地区温泉;长江三角洲地区温泉,大中部地区温泉;泛珠江三角洲地区温泉,大西部地区温泉。

中国温泉大全之一 环渤海地区温泉、大东北地区温泉

1.北京小汤山温泉——中国温泉之乡之四

北京小汤山温泉 2005 年获评,位于北京昌平。北京市安定门外东北 30 公里处;孤峰峙立,卵石如鳞,通称汤山。实际上有三座孤立的小山,西边一座比较大,三峰形似笔架者叫大汤山,中间一座仅有一些怪石的叫小汤山,东这一座最小叫后山。这里共有 11 处温泉出露,可谓泉眼密集。泉口气泡滚滚,热气腾腾,尤其是隆冬季节,这里一片白雾冲矢,蔚为奇观。据测量,温泉每昼夜流出热水 6000 余立方米,其中以小汤山地区泉水温度最高,流量最大,故总称小汤山温泉。

小汤山以南有两个温泉,东面一个水温较高,叫沸泉,西面一个水温适中,叫温泉,两泉相距只有 3 米多。水温差别却较大。

北京小汤山温泉最高温度达 53.3℃,水里含有的化学成分主要是:钠、钾、钙、镁、碳酸氢根离子、硫酸根离子、氯离子、氟离子,并含有少量的铀、镭、氡等放射性元素,还有大量的氮和少量的氧、二氧化碳等气体。矿化度为 0.43 克/升,pH 值为 7.17,属于弱碱性的含氡的热矿泉水,是良好的医疗用水、对治疗风湿性关节炎、神经衰弱和皮肤病有较好的疗效。利用温泉水洗浴治病,深受广大群众欢迎。因此,今后这里的北京疗养院应充分发挥其医疗、体育、综合理疗的综合效益。

北京旅游局

地址：中国北京市朝阳区建国门外大街 28 号（北京旅游大厦 1405 室）

电话：010-85157056

网址：<http://www.bjta.gov.cn/>

2.北京龙脉温泉

龙脉温泉位于昌平小汤山,地处故宫中轴线上,得名龙脉。地下蕴藏着国内首屈一指的淡温泉,地热资源丰富。近邻长城、十三陵、蟒山、银山塔林、雪世界滑雪场等景区。度假村分为四星级标准的温泉大酒店和环境幽雅的度假会所,建有 39 栋豪华别墅。室内的温泉娱乐宫建筑

为热带雨林风格,并有水上娱乐项目;室外的茗汤温泉会隐藏于竹林之中,包括温泉汤池 20 余个。龙脉温泉的水温常年保持在 28~32 摄氏度,由于小汤山温泉中含有多种矿物质和微量元素,因而对许多病症有一定辅助疗效。

温泉宫 100 元/人,康体健身馆 100 元/人。

自驾路线:自驾车可从北三环马甸桥上八达岭高速公路,上六环,在小汤山出口上六环,到大柳树环岛,向西 1 公里左右路北即到

3.北京九华山庄温泉

九华山庄位于北京昌平区小汤山镇,从元代起,这里就被开辟成皇家园林,温泉资源得天独厚,水质淡黄清澈,富含大量的矿物质和多种微量元素,特有的“氡”元素对关节炎、色素沉着及神经衰弱等有辅助疗效。

九华山庄有五十余种具有不同功效的温泉药浴,更有泥浴、漂浮、麦饭石蒸浴等多种洗浴方式,与温泉药浴相配套的还有各式中医保健按摩,康体休闲按摩。露天温泉池一年四季都可使用,冬季落雪时分仰头即可赏雪,倚石而坐,伴有一杯香茶,品出的便是几分意境。

温泉加药浴 80 元/人、风吕温泉(小池,4-6 人)1500 元/池、泥浴特价 50 元/人

自驾路线:出亚运村沿北苑路向北驱车 20 分钟左右(不堵车情况下),过天通苑、太阳城,大柳树环岛向东 100 米,就见到了古香古色的九华山庄。或走北三环马甸桥,上八达岭高速,上六环,在小汤山出口出六环,到大柳树环岛向东。

4.天津东丽湖温泉——温泉之乡之十四

2008 年 12 月 13 日天津东丽湖温泉度假旅游区申报“中国温泉之乡”通过中国矿业联合会专家评审组验收考评,成为天津市首个“中国温泉之乡”。

天津东丽湖温泉度假旅游区位于天津市东丽区山岭子村北。距离市中心约 24 公里。是一个集生态、观光、健身、度假为一体的温泉度假旅游区。旅游区占地面积 58 平方公里,其中水域面积 8 平方公里,湖岸周长 12 公里,总水容量 2200 万立方米,于 1978 年 3 月 30 日建成,素有“淡水小海洋”之称。景区内生息繁衍着白天鹅、黑嘴鸥、白额雁、秃鹫、白尾鹳、小鸥、猫头鹰等十多种国家重点保护鸟类十几万只,湖中天然放养野生鲢、鳙、鲂等环保鱼种。湖区内主要有芦苇群落、芦苇杂草草甸群落、刺槐群落三种生态群落及大面积湿地,共建成 200 亩绿化风景林,种植各种树木 31 万株。

东丽湖地热资源非常丰富,目前已开凿地热井 8 眼(4 采 4 灌),出水温度最高达 102 摄氏度,水量最高达 204.61 立方米/每小时,水质较好。东丽湖景区内地热资源丰富,现有 100 摄氏度、97

摄氏度、45 摄氏度三眼热泉,水质中含有偏硅酸、锂、锶等多种微量元素。景区内拥有东丽湖温泉度假村、飞瀑温泉、万科滑水运动公园、飞人航空俱乐部等休闲娱乐度假设施。

温泉水中偏硅酸(含量为 37.3mg/l),偏硼酸(含量为 2.0mg/l)已达到医疗价值浓度;氟(含量为 3.2mg/l)达到命名矿水浓度,温度为 57℃(≥34℃),可命名为偏硅酸、偏硼酸有医疗价值的氟型淡温水。浸浴可保持肌肤洁白且富有弹性,可治疗关节炎、肩肘炎、神经性骨痛、类风湿等多种疾病,能起到舒筋活络,强身健体,润肤养颜,抗衰老等保健作用,浸泡时间得宜还有显著减肥的功效。

东丽湖交通:东丽湖距市中心 24 公里,距天津机场 12.5 公里,京津塘高速公路出口 10 公里,天津港 30 公里,杨北、津塘、津汉公路均能通往该区。其中津汉公路(一级干线公路)为双向 8 车道;金钟公路(一级公路)双向 4 车道,路宽 18 米;区域内道路包括湖西路、东丽之光大道为二级公路,路宽为 18 米,所有道路为沥青混凝土路面,路面十分平坦,并且津汉、杨北、金钟、湖西路可形成 35 公里长的环形公路网。

天津市旅游局 电话:022-88373183 网址: <http://www.tjtour.gov.cn/>

5.天津温泉

京津新城帝景温泉度假村整体占地 400 亩。东邻宽广的潮白河,面临无污染的纯净绿野,具良好的自然资源优势。所在地第三纪地热温泉储藏 80 亿立方,水温高达 96℃,水质清澈透明,富含锂、锶、锌、偏硅酸等多种保健矿物质。从医学角度上讲,锂可起到镇定安神作用,并对心血管疾病有预防治疗功效;锶有强化骨骼的作用,可预防骨质疏松此类疾病,并对心血管类病有一定的治疗保健功效;锌是人体的补充剂,对美容护肤及增强人体新陈代谢功能具有良好的功效;偏硅酸可起到强壮骨骼、镇静安神作用,对肥胖症、风湿疼痛、荨麻疹、心血管、慢性消化道疾病等都有一定疗效。丰富的矿物质含量,温和的水质和充沛的储量,实属国内罕见的保健温泉水。

天津市宝坻区京津新城(津蓟高速宝坻温泉三号出口) 电话 022-29667788

6.河北雄县温泉——温泉之乡之七

雄县地热资源丰富,是华北地区最大的地热田,经国家地矿部和中国科学院等单位的勘探论证,具有五个突出特点:一是面积广,境内地热田面积 320 平方公里,占全县总面积的 60%,牛驼镇地热田总面积的 50%;二是贮量大,地热水储量达 821.87 亿 m³;三是埋藏浅,一般在 500 米-1200 米,便于开发利用;四是温度高,出水温度一般为 55 摄氏度至 86 摄氏度;五是水质优,地热水一般为氯化物碳酸钠型水,矿化度达到 1112mg/L,并且富含锂、溴、碘、锌、钾、氟等多种微量元素,达到“国家医疗热矿水标准”,具有很高医疗价值。境内白码矿泉水属含碘、锂、锶、偏硅酸的氯化物、重碳酸——钠型矿泉水,1987 年经地矿部、卫生部、轻工部以及食品研究所、环保、防疫有关部门联合组织技术鉴定,是“五项达标、国内罕见、世界少有”的优质天然矿泉水,被誉为“神泉秀水”。1989 年,雄县被国家确定为全国中低温地热资源综合开发利用示范区。

为强化地热资源开发管理,近年来雄县专门制定了《雄县地热资源管理办法》,建立了地热管理服务中心,确立了采、灌结合和限量开采的制度。他们对地热资源开发利用实行科学规划、严格管理、有序开发、综合利用,全力打造雄县地热温泉品牌,实现地热资源可持续、高附加值的利用,形成特色资源经济,在城市采暖、发展温泉旅游经济、促进县域经济发展,改善人居环境等方面,取得了显著的经济效益量 226 万立方米,主要用于城区地热采暖、供热、洗浴及发展白洋淀温泉旅游业。和社会效益。截止到 2005 年底,这个县已开发地热井 26 眼,其中生产井 20 眼,年开采全县建有温泉浴池 15 处、温泉游泳馆 3 处,拥有温泉旅游特色的宾馆、饭店、洗浴、码头等 60 多个,每年接待游客 150 多万人次

河北雄县旅游局 电话: 0312-5561898

7.河北山湾子温泉

山湾子温泉位于木兰围场旅游东线的中心位置,距国家级自然保护区—红松洼草原 25 公里。区内蕴藏着丰富的地热资源,被当地居民称为热水汤,是中国除西藏羊八井温泉以外的水温最高、储量最大、含对人体有益的化学元素最多的第二大温泉。此温泉,每小时自流量 50 吨,该泉水 PH 值为 8,含有多种化学元素,是疗养和治疗疾病的绝佳之地。该区地理位置优越,是距京、津地区最近的温泉疗养理想场所,被省、市、县列为重要的旅游开发区。

河北省承德围场满族蒙古族自治县 电话 0314-7514234、7514732

8.河北省平山温泉

平山温泉水温高达 60℃~90℃,富含硫磺等 30 多种化学物质,属高热弱碱性氯化物硫酸盐氧泉,医疗价值很高,对心脏病、风湿病、关节炎、神经病、运动外伤、皮肤病等有独特疗效。泉边旧有汉武庙,相传此泉开凿于汉武帝时。汉武帝患肤疾,久治不愈,夜梦神人指点说有温泉神水能疗此疾,乃四方寻觅。到平山温塘河,浴于温泉,其病霍然痊愈,后建温泉寺于此。

每年阳春三月,桃花盛开之际,方圆数百里的人们纷涌而至,争相来此沐浴,“温泉三月桃花水”已成为一方胜景

距石家庄市 60 公里:联系电话:0311-2900394

9.吉林长白山温泉群

吉林最为出名的是长白山温泉群,长山白温泉群主要包括长白温泉、梯云温泉、抚松温泉、屯温泉、长白十八道沟温泉、安图药用泉以及天池西侧的金线泉、玉浆泉等,对治疗风湿性关节炎神经性疾病和外伤后遗症等病有良好疗效。长白山温泉,水温都在 60 摄氏度以上,最高达 80 摄氏度,它以火一般炽烈的生命,博得了高热温泉这冠称。

青山碧水环抱的抚松温泉,水温达 61℃,泉水含氡量较高,对治疗风湿性关节炎神经性疾病和外伤后遗症等病有良好疗效;长白十八道沟温泉属重碳酸钠型水,水温 39℃左右;玉浆泉和金线泉均直接注入天池,有诗曰:“诸群若到天池上,须把银壶灌玉浆。”便是形容玉浆泉的甘美甜馨。

长白山自然保护区电话:0433-5710888

10.辽宁兴城温泉:

辽宁省葫芦岛市兴城海滨分景区内。古称“汤泉”,是因地下溶岩的作用而形成的天然矿泉。泉水清澈透明,无色无臭,水温 67 左右,酸碱度为 7.4,泉水比重为 1.006,属于高温弱碱性食盐矿泉。泉水中含有钾、钠、钙、铵、硫、镁等多种矿物质,还含有一定数量的放射性无素氡和镭。泉水可以口服、冲洗和浸浴,以浸浴为主。

葫芦岛旅游局 电话:04293118987 地址:葫芦岛市龙港区新区天正大厦 10 楼

11.辽宁汤岗子温泉:

为东北著名的温泉之一,地处辽宁鞍山市郊 15 公里处,泉水温度为 57-65 摄氏度,最高可达 72 摄氏度,泉底含有天然热沙泥,对风湿性关节炎、类风湿、皮肤病等有一定功效。温泉所在地,已成为我国最大的理疗康复中心

鞍山旅游局 电话:04125553725 地址:鞍山市铁东区 219 路 36 号

12. 黑龙江林甸温泉——温泉之乡之二

中国温泉之乡黑龙江林甸是国内罕见的大规模地热富集区，静态储量达 3000 亿立方米，水源充足，埋层较浅，埋藏深度在 1400~2000 米之间；温度较高，地热水出口温度在 40~90 摄氏度之间；水质优良，水中含有锌、硒、钙等 20 多种对人体有益的微量元素。丰富的地热资源使大庆的特色温泉成为黑龙江省独一无二的温泉旅游产品。浪淘沙温泉度假区的温泉浴场、高级别墅、日本木屋、露天浴场，林甸天兴地热公园等温泉游泳馆、温泉洗浴场、娱乐场馆和地热公园，杜尔伯特阳光温泉花园的温泉洗浴、游泳、餐饮、休闲健身项目，使大庆的温泉度假型旅游品牌初步形成。

冬季室外温泉戏水。借鉴国外冬季室外泡温泉的思路，开发冬季室外温泉浴，利用温泉水的热量与冰雪的寒度营造冬季温度的反差，让游客一面享受温泉戏水的温暖，一面欣赏霜挂枝头，雪花纷飞的美景。

林甸旅游局 电话:0459-3322320 林甸县林甸镇西南街 邮编:166300:

13. 内蒙古阿尔山温泉:

位于内蒙古兴安盟科尔沁右翼前旗阿尔山镇。风景秀丽，空气清新，紫外线充足，离子化空气的浓度较大，著名的“内蒙古工人阿尔山疗养院”就设在此。疗养院内共有 48 个泉眼，属弱碱性重碳酸钠，钙泉，含放射性元素氡。

内蒙古旅游局 电话: 04716282653 地址: 内蒙古自治区呼和浩特市新华街 1 号

14. 山东威海温泉——温泉之乡之八

山东威海市风光秀美，四季分明，依山傍海，是旅游避暑胜地。1996 年威海被联合国评为全球改善人居环境 100 个范例城市之一。1998 年，又被评为中国优秀旅游城市。

威海市温泉资源丰富，分布广泛，水质优良，现已查明有宝泉汤、温泉汤和洪水岚汤等 9 处天然温泉，占山东全省天然温泉总数的 50%。近年来，在温泉资源的开发利用中，市国土资源局按照“十分珍惜温泉资源、合理开发温泉资源、综合利用温泉资源”的方针，统一规划、综合开发、高效利用，有序地发展滨海温泉旅游、医疗保健、生态农业及相关产业，已初步形成“北部温泉洗浴、保健医疗、休闲娱乐区”，“中南部疗养休闲度假区”和“西部农业旅游观光区”三大整体布局。

威海温泉约 50~83 °C。含阴离子氯、硫酸根、氟、溴、阳离子钠、钙、钾、镁、铁、镭等。对人体神经、消化系统疾病、心血管、皮肤病、慢性炎症等有显著疗效。

早在明代，威海温泉就被人们发现。“清清沸液，四季翻腾，周而复始，冲涌不竭”，古人视之为神水。那时拥沙为穴，集水而浴，大有“开襟新浴后，风雪不知寒”之感。

威海温泉温度高，热效应好，矿化度高，浮力、压力大，对人体作用力强，其物理与化学效应，可治疗多种疾病，被誉为“百病之药”。

威海温泉位于威海市宝泉路上，称“宝泉汤”。明代即被当地人发现，后凿井建池，供人洗浴，含 20 多种微量元素，对人体神经、运动、消化系统的疾病及心血管、皮肤病和慢性炎症，均有显著疗效。每年自全国各地慕名而来的疗养者成千上万。宝泉路温泉，以它独有的魅力——清澈的泉水、优美的环境、舒适的设备、周到的服务，吸引着海内外越来越多的疗养者、旅游者。

威海旅游局 电话: 06315222109 地址: 威海市潍县街 1 号

15. 山西奇村温泉

奇村温泉水为硫酸钙型，是含氡、氟、硫化氢、硅酸盐等十几种矿物质的高品位超级复合水。该泉水除具有解除疲乏、振奋精神、润滑皮肤等一般作用外，浴后还可引起一系列生物化学反应，从而起到调节植物神经、平衡高级中枢神经的作用，尤其对糖尿病具有明显疗效。硫化氢和氧的共同作用还可改善肌体的氧化还原过程，提高组织氧化，促进金属排泄，改善皮肤血液循环，消炎镇痛，活跃网状内皮系统，调整血压，促进心脏冠状血流量等，是疗效显著的浴疗温泉，被誉为全国水质第一、世界四大温泉之一。

气候：地处中纬度，属于温带大陆性气候，全年平均气温在 4.3℃~9.2℃之间。年降水量为 345~588 毫米。无霜期在 110~178 天之间。年日照时数一般介于 2670~2945 小时。风向以西北风为多。最佳旅游时间：四季皆可。

交通：位于忻州市西北 20 公里金山脚下的奇村，离太原只有两个多小时的路程。铁路：忻州交通十分便利，京原、北同蒲铁路干线纵贯全境。公路：公路四通八达，特别是地处大运线（108 线山西段）中轴，具有承南接北，辐射东西的区位优势。南距省城仅 75 公里，驱车直下，不到半小时即可抵达，是省城的郊区卫星城市。

忻州旅游局 电话：0350-3031715 地址：忻州市七一北路 7 号

16. 山西夏县温泉

夏县温泉泉水中含有氧、镁、钙、钾、氡、氟、硫酸银等 13 种化学元素，属高温弱碱性氯化钠温泉，水温达 48℃。主要治疗各种皮肤病、慢性风湿性关节炎、骨质增生、动脉硬化、高血压、慢性胃炎、神经衰弱等疾病。院内设有皮肤科、骨科、内科、理疗科和门诊，配病床 500 多张，大小水疗浴池 89 个，另有专人管护。理疗方法采用水疗、理疗、体疗、药疗等中西医相结合的办法。无论炎夏酷暑还是严冬朔月，无论是春意阑珊还是秋风萧瑟，在此沐浴一番，能使你顿觉神清气爽，通体腻滑。

交通：位于夏县城东 2.5 公里的春燕山脚下，乘火车或汽车都很方便。

气候：运城地区属于温带大陆性气候，年均降水量 500~600 毫米，年均气温 11℃~13℃。夏季炎热，冬季比山西省其他地方气温高，早晚温差适中。最佳旅游时间：四季皆可。

夏县旅游局 电话：0359-8532633|8532860

运城旅游局 0359-2024840 运城市八一路

17. 山西汤头温泉

汤头温泉位于山西大同浑源县城 45 公里处的汤头村附近，居恒山南麓。水量充沛，四季不断，温度恒定在 63℃左右。据专家勘测化验，温泉地下有死火山地热，泉水内含有镭、氡等多种放射性元素和钾、钠、钙、镁、硫化氢等多种矿物质，对于皮肤病、糖尿病、关节炎、风湿病、神经衰弱、关节炎、胃酸过少、轻度心血管病、早期糖尿病、早期高血压及神经炎等疑难杂症均有很好的疗效。正如《水经注》记载：“寇水东合温泉水，水出西北暄谷，其水温热若汤，能愈百疾，故世谓之温泉焉。”北魏在此建造过温泉行宫，为皇家沐浴闲养之地。

交通：位于浑源县城 45 公里处的汤头村附近。乘火车或汽车均可，可以在浑源县城租车前往。

气候：大同市地处黄土高原，地形地貌复杂多样，基本上属温带大陆性季风气候，年平均气温只有 6.8℃。大同冬季非常寒冷，夏季天气较凉爽，是避暑的好去处。

最佳旅游时间：每年的春夏两季是旅游的最佳时间。

注意事项：着装，这里最显著的特点是昼夜温差很大，最好多带一件衣服，以抵御早晚的寒气。护肤，最好带保湿护肤品。

大同旅游局 电话：03525022674 地址：大同市迎宾东路 21 号

18. 山西顿村温泉

顿村温水温 50℃，系含氡、氟、硫化氢、硅酸盐等十几种矿物质的超级复合矿泉水，其泉水珍贵、奇特，矿物质丰富，有极高的医疗、保健价值，被中外浴者称为“祛病泉”、“不老泉”。神奇的水与忻州市秀美的山、奇妙的洞珠联璧合，形成旅游业中最富地方特色的“水连洞”格局。温泉度假村规划面积 1000 亩，1993 年 6 月破土兴建，温泉水供给量每小时达到 120 立方米。现已成为一处集疗养、旅游、健身、娱乐为一体的多功能、高起点的温泉度假场所，仅 1995 年就接待中外游客 15 万人次。

交通：温泉度假村地处太原、大同及佛教圣地五台山的交叉地带，位于忻州市区的秦城乡顿村，距忻州市区 8 公里，两公里长的二级公路直通大运国道。

气候：地处中纬度，属于温带大陆性气候，全年平均气温在 4.3℃~9.2℃之间。年降水量为 345~588 毫米。无霜期在 110~178 天之间。年日照时数一般介于 2670~2945 小时。风向以西北风为多。最佳旅游时间：四季皆可。

忻州旅游局 电话：03503031715 地址：忻州市七一北路 7 号

19. 山西寺平庄温泉

寺平庄温泉位于孟县城北 70 公里处滹沱河畔寺平庄村南，是山西省现已开发的五大温泉之一。山环水绕，景色优美。温水层地带长 400 米，宽 200 米，涌水量每小时 30~50 立方米，水温 63℃，水质极佳，含有钙、锰、镁等多种矿物质和铀、镭、氡等多种放射性元素，对皮肤病、风湿性关节炎、骨质增生、多发性神经炎等疾病有显著疗效。

孟县旅游局 电话：0353-8082549 地址：阳泉市孟县人民广场

阳泉旅游局 0353-4043743 阳泉市北大街 15 号

中国温泉大全之二 长江三角洲地区温泉, 大中部地区温泉

20. 浙江南溪温泉

宁海南溪温泉位于宁海境内，地处天台、四明两大山脉之交。宁海分卧龙谷、仙人谷、闻莺谷、锦绣谷四大自然景区，拥有近万亩森林资源，是国家级森林公园，独特的生态环境让人流连忘返。南溪温泉远离市区，被称作是天然的大氧吧，南溪温泉清澈透明，无味、无臭，呈弱碱性，水质含氡为主，兼有锂、氟等 20 余种矿物质，水温 49.5-51 摄氏度。泡过温泉后，身上光滑细腻，而且对风湿/关节炎/皮肤炎症有辅助疗效，避开周末，找个清静的时间去充分地放松一下吧，抛掉一切的尘世杂念和烦恼，净化身心，回归原真！

特色：最大的特色是温泉都藏在深山处，泡澡的同时还可以吸收大量氧气，环境幽静，是一种比较私密的享受。

出行交通路线：从上海至宁海可坐长途车往返，也可取道宁波往返。

自驾车线路：沪杭高速—杭州绕城高速—杭甬高速—甬台温高速—宁海北出口下—34 省道—梅林—38 省道

价格：宁海楠溪温泉价格都是 128 元/人；

电话：宁海县县前街 18 号宁海县党政信息中心 0574-65526500 65526511

浙江省宁海县人民政府 <http://www.nh.gov.cn/>

21. 浙江湍口温泉

湍口温泉位于浙江杭州昌化县。水温 29 摄氏度至 33 摄氏度，为无色、无味、微涩、透明低矿化度重碳酸型水，除含常规组分外，还含有氡（约 33 埃曼升）、微量元素有钴、铜、铅、锌、铬、锰、钨、氟、铁、硒、铀、镍、铷、铯、钡、铍、锶等，尤以游离的二氧化碳、可溶性二氧化硅及锶偏高为特征。单井水量有 500 吨/日以上，每天可采热水 3000 吨，为开采有利用价值的优质地下矿泉水，现已建井两只，1993 年经浙江省饮用天然矿泉水技术评审组技术鉴定：湍口天然矿泉水为：“锶、偏硅酸、碳酸复合型珍贵饮用天然矿泉水”，饮用浴疗人体都有明显的保健作用。

杭州市旅游委员会 电话：0571-87928539 地址：杭州市延安路 228 号

网址：<http://www.gotohz.gov.cn/index.shtml>

22. 承天温泉——浙江最热的温泉

位于温州市泰顺县雅阳镇。其表露水温在 59℃—68℃之间，是浙江省温度最高的温泉。属低矿度、高温、氟化物、氡水矿泉，对风湿病、关节炎、牛皮癣等疾病有一定的疗效。

自驾车走法：自驾车可沿杭金衢高速转至丽水口子下，经云和、景宁到泰顺雅阳；也可沿上三线高速转甬台温高速到温州苍南至泰顺雅阳。

温州市旅游局 电话：0577-88801618 网址：<http://www.wzta.gov.cn>

23. 武义温泉

地处浙江中部的武义盆地是个地热田，蕴藏有丰富、稳定的地热水资源，水质透明，无色无味。这几年温泉养生度假方兴未艾，所以武义从原本一个名不见经传的小县城，变成了华东温泉之乡。浙江武义以“温泉之城”著称，温泉水资源丰富，日出水量 4000 余吨，常年水温温度 42℃至 45℃，富含氟、硫、锶、钼、铁等矿物质，人称“浙中华清池”。号称华东第一温泉。

出行交通路线：

沪杭高速—杭州绕城高速—杭金衢高速—金丽温高速—武义出口下。4-5 小时车程，全程高速，自驾比较容易。

价格：唐风温泉（是露天的）、清水湾温泉费用都是 128 元

电话：武义县风景旅游管理局联系电话：0579-87663739

武义县旅游管理局 www.zjwy.gov.cn

24. 南京汤山温泉

南京汤山温泉位于南京城东 30 公里处，水温常年保持 50-60 摄氏度，汤山温泉也因“四季如汤”而得名。这里的泉水水质透明，无色无味，泉流如溪。躺在热气蒸腾的泉水中，靠在热乎乎的鹅卵石上，让所有的情绪随着轻轻的白雾轻松起来。汤山温泉名声在外。这宋美龄泡过的汤自然是“灵”的。

出行交通路线:

驱车由高速公路汤山出口后, 只需五分钟时间即可到达, 由上海到汤山大约 2.5-3 小时车程。

■ 自驾车沪宁高速汤山出口下, 沿路标约 10 分钟到汤山镇, 再沿颐尚指示牌约 5 分钟到温泉区 (汤山路 8 号)。高速公路收费单程 130 元。

■ 火车上海南站乘火车到南京, 在南京火车站乘南汤线到汤山。

汤山汤池链接

■ 南京军区疗养院天然温泉度假中心 (汤山路 5 号) 据当地人介绍: 汤山的四个泉眼, 三个在这里。

这里的温泉全部在房间里享用的, 没有露天温泉, 设施较旧, 但浴室豪华, 浴缸超大。别墅标间 280 元~380 元, 温泉分早晚两个时段供应。

■ 工人汤山疗养院 (汤泉东路 146 号) 也是老字号汤池, 房间提供 24 小时温泉水。标间 220~280 元。住在这里, 再去颐尚泡汤是实惠的选择。

价格:

南京汤山颐尚温泉 (五星级, 露天的, 价格是 128 元/人, 里面有很多池子可以泡的, 花池、酒池啊都有, 还有鱼疗)

电话: 江苏省旅游局: 中国南京中山北路 255 号 电话: 025-83421670

南京市旅游局: <http://www.nju.gov.cn/fwzx/fwzn.html>

25. 东海温泉

东海温泉位于江苏连云港市, 又称“羽山温泉”, 东海温泉中含有钾、钠、镁、氡等多种元素, 属于钠钙型水, 对各种皮肤病、动脉硬化、高血压、关节炎等均有良好疗效。泉水透明清澈、滑润爽肌, 没有一般温泉那股难闻的硫磺味, 洗浴时也无需用肥皂。浴后再喝上一杯略带咸味的温泉水, 不仅增进食欲, 而且可以治疗肠胃疾病。适合自驾游。

云港市旅游 电话: (0518) 5525565 新浦南极南路 129 号

26. 韦岗温泉

韦岗温泉位于镇江高骊山下韦岗铁矿境内, 紧依镇句公路。韦岗温泉里有江天池、浮玉池、甘露池、梦溪池, 其中江天池可以露天泡浴, 甘露池以休闲为主的。泉水的温度约 49 度, 在冬天踩着冰雪入浴, 有着独特的感觉。

镇江市旅游局 电话: 0511-5237773 地址: 镇江市中山西路 92 号

27. 河南陕县温泉

陕县温泉位于三门峡市西温塘村, 距市区 15 公里, 交通便利、风景优美。温塘矿泉水水质极佳, 清澈透明, 无菌, 无污染, 口味甘甜, 清新爽口, 水温高达 60℃, 偏硅酸含量达 54.6—55.7 毫克/升, 锶含量达 1.2—1.25 毫克/升, 除此之外, 还含有锂、碘、硒、铁等 34 种有益人体健康的微量元素和其它成份。钙和镁的含量和比值较佳, PH 值 7.1 细菌总数和大肠杆菌均为零, 达到我国饮用天然矿泉水国家标准的界限指标值。经国家经鉴定, 确定为含偏硅酸和锶的重碳酸硫酸钙钠型低质矿泉水。常饮用此水, 对胃病、心血管病、糖尿病等有明显的理疗保健作用, 同时可增强人体免疫功能, 有延年益寿之功效。

陕县旅游局 电话: 0398—3833687 地址: 陕县政府楼

三门峡旅游局 0398-2822242 三门峡市和平路中段

28. 河南花都温泉

花都温泉以陈化店镇丰富优质的矿泉水为依托,深井矿泉水不仅水温达到 63 度以上,且富含多种人体必需的矿物质,其中微量元素锶和偏硅酸的含量均超过天然矿泉水水质的国际标准。据专家论证,长期饮用和沐浴,具有软化血管、降低血压、调节神经等功效,并可预防心脑血管疾病,骨关节病及神经功能紊乱等引起的多种疾病,是大自然赐予度假区的瑰宝。历史上有“神泉”之称的华佗珍珠泉就坐落在此。

交通:该区南易 311 国道,西邻京珠高速公路 20 公里、京广铁路 25 公里,北距新郑国际机场 65 公里,交通十分便利。

许昌旅游局 电话:0374-2335637 地址:许昌市七一路 38 号

29. 河南临汝温泉

临汝温泉水温为 63℃,属高温矿泉。PH 值为 7.3,呈弱碱性,因此沐浴时使人滑腻舒适。泉水含有 30 多种矿物质和放射性质物质,是硫酸盐泉、食盐泉、重碳酸盐泉和氡泉的一种复合型矿泉。该温泉受北西和近东西向两组断层控制,含水岩层为古生代碳酸盐地层,通过第四系松散沉积物涌溢地表,形成泉群。主要泉口共有 7 处,泉水温度 57℃—63℃。其中 1 号泉即为工人疗养院用于医疗的水源。其总涌水量达每昼夜 1000 余吨。该矿泉水化学成分中常见离子以硫酸根和钠为主,总矿化度 1.8—1.9 克/升, pH7.8,微量组分中偏硅酸、硼酸均达到医疗矿水标准。此外还含有氟、锂、锶、锰等其他微量元素,放射性氡含量变化为 51.06—114.7 贝可/升,最高含量已达到氡泉的限值指标,因此按我国医疗矿水分类标准,该矿泉应属含氡和氟的硅酸、硼酸弱碱性硫酸钠型高热复合矿泉。

由于该矿泉水中微量元素种类多,大多超过或接近医疗矿水分等标准,是一种综合性复合矿泉,具有很广的适应症,对多种疾病都有意想不到的神奇疗效,尤其对各种慢性运动系统疾病,皮肤病和妇科病,(包括功能性不孕症)等都有显著疗效。对于慢性神经系统疾病、慢性消化系统疾病、循环系统疾病、内分泌系统疾病等有较好疗效。

该矿泉的禁忌症:急性病症、出血性疾病、急慢性传染病、心脏病、肿瘤、血友病、白血病、动脉硬化=精神病、癫痫和癌病等。

平顶山旅游局 电话:0375-2921716 地址:平顶山市建设路中段

30. 河南鲁山温泉

远古就有的鲁山下汤温泉流经今天,就孕育出此处依山望水,玲珑剔透的温泉度假村,因其位居“商后偿浴其处”的下汤镇,遂美名曰:“皇姑浴”。

下汤皇姑浴温泉在上、中、下三汤中水质最佳,清澈柔滑,出水温度常年保持在 63 度,富营养沼泽含多种矿物质和微量元素,且无色无味,对健体美肤、祛病疗疾颇具功效适应当代大人的需要。

平顶山旅游局 0375-2921716 平顶山市建设路中段

31. 湖北房县温泉

位于湖北十堰市房县城东 5 公里的土地岭。又称“大温泉”，“大汤池”，常年水温 38 度，日流量 8640 吨，浴之可强身健体，建大小浴池 44 个，日可接待千余人次。温泉洗浴灌溉始于春秋战国，唐人建殿宇、亭阁，清初引泉建池，后又扩建寺院，取名“温泉寺”。

房县旅游局 电话：3224594 地址：湖北省十堰市房县南街 65 号

十堰旅游局 0719-8675372 十堰市柳林路 90 号

32. 湖北咸宁温泉——温泉之乡之九

咸宁温泉是“中国温泉之乡”之一，位于武汉以南 80 公里外的咸宁市，距赤壁市区四公里。咸宁温泉又名沸潭，水温达到 50℃。泉水自地下 200 多米的深处涌出，水质明亮清澈，无菌无毒无沉淀物。共有泉眼 14 处，含有人体有公认的对保健康复、益智益寿有良好作用的硫酸盐、碳酸盐、钙、镁、钾、钠等十多种矿物质及其他微量元素，经临床论证，对心血管病、消化系统疾病、骨质病、神经系统病、内分泌及泌尿系统疾病、各种皮肤病等均有较好的疗效。

咸宁市地理位置十分优越，它紧靠粤汉铁路和武长（武汉至长沙）公路，北离“九省通衢”武汉市仅 80 余公里，坐火车从武汉出发一个多小时即可抵达。南跑岳阳楼不远，又是游览三国古战场赤壁和农民领袖李自成陵墓的歇足点。它历来是鄂南地区较理想的游览区，每年都有不少国内外游客慕温泉之名来此度假。咸宁温泉所在地称为温泉镇，它位于咸宁市东侧七公里处，坐半小时的公共汽车便能到达。这是一座从 1965 年开始兴建的环境幽雅的山丘小城，同时也是咸宁地区行政公署所在地。温泉镇的环境宁静而安逸，空气清新宜人，沁人心脾。它虽无大城市的繁华，却有自己独特的魅力。镇虽小，但布局合理。一栋栋楼房大多是依山而立，朴素大方。庭前屋后，街道两旁都种满了青松、油茶和阔叶树。

泉水水温一般在 50℃ 左右，属于中温泉。内含多种化学成分，如硫酸钙、重碳酸钙、镁等矿物质以及放射性气体氡。沐浴温泉水不仅可消除旅途疲劳，有益健康，长期沐浴对于关节炎、皮肤病、神经炎等多种疾病，都有一定的疗效。相传宋仁宗皇帝还专门到此洗过泉水澡，并在泉山上修建了一座古刹。

如今，古庙痕迹虽已荡然无存，但这个传说却一直流传下来。温泉群中最出名的泉有三个。一个是位于 195 医院所在地的温泉。该泉为硫酸钙弱放射性氡泉。泉水透明，无色无味，无悬浮物。该泉有较高的医疗价值，能浴，能饮，能治疗多种疾病，并能提高机体的抗病能力。当初，医院院址的选择，是“有意栽花”，还是“无心插柳”，笔者也就不得而知了。另两处闻名的温泉分别位于温泉电站和泉山宾馆附近。

咸宁市旅游局 电话：0715-8251996 地址：咸宁市温泉路 31 号

网址：<http://www.xntour.gov.cn/>

33. 龙佑赤壁温泉

赤壁温泉水源来自五洪山下的五口自流井，每日流量达 5000 多吨。泉水经人工钻井自地下 200 多米深处涌出，出口水温为 62 度。受地层深处的高温高压及稀有金属的矿化作用，所含矿物质均成离子和气体状态。水质明亮清澈，无菌无毒无沉淀物，浴时皮肤光滑凉爽，浴感极好。经中国预防医学科学院环境卫生检测所检测：龙佑赤壁温泉矿化度为 1312 毫克/升，PH 值 7.3，含有人体所必需的各种微量元素及化合物达 30 多种。按中国天然饮用矿泉水和中国医疗矿泉水标准，其锂、锶、氟、偏硅酸的含量和矿化度均符合天然饮用矿泉水和医疗矿泉水的命名界限指标。其水化学类型属于含偏硅酸、放射性氡、硫酸钙型泉，亦可称为硫酸钙型弱放射性氡泉。与国内外一些名泉相比，龙佑赤壁温泉不仅矿物质含量丰富，而且构成巧妙，比例适中，特色显著，是一处极为稀少珍贵的医疗矿泉。

经有关专家论证,证明龙佑赤壁温泉不仅能医治关节炎、皮肤病等一般病症,还对心血管、神经、消化系统及代谢、内分泌等方面的疑难病,如:脑供血不足、骨质增生、骨质疏松、消化功能紊乱等病症有药物不及的良好效果。

龙佑赤壁温泉位于湖北省赤壁市境内,距市中心 5 公里,由此北上武汉 110 公里,南下岳阳 70 公里,进抵长沙 210 公里,西去赤壁古战场 40 公里,东与著名风景区陆水湖毗邻。

赤壁市旅游局 电话: 0715-5355488

34. 湖北汤池温泉

汤池温泉位于应城市 22 公里的汤池镇,汤池温泉储量丰富,水温高达 72℃—79℃,日产量 10400 吨,属国内已发现的产量最大的温泉资源(目前国内经营的温泉项目中,产量最大的为 4000 吨)。其水中含有益人体矿物质 48 种,平均每吨水矿物质含量 35 千克之多,尤以对人体最有益的氡和氢含量之多而受青睐。不仅对心血管和消化道疾病具有良好的辅助疗效,而且对镇惊安神、清热祛痰、祛翳明目、解毒生肌、通脉活血等也具有一定医疗保健作用。丰富的矿物质含量,温和的水质和充沛的储量,是国内罕见的保健型温泉。

孝感市旅游局 电话: 07122856885 地址: 孝感市城站路 26 号

网址: <http://www.xgly.gov.cn>

35. 湖南灰汤温泉

灰汤泉池有数孔。主泉宽 2 米,长 8 米。泉水四时冒涌,水珠成串,晶莹洁白如玉,稍带硫磺气味。凌冬远望,青烟缭绕,渺如仙境,临近则热气撩人,溅玉飞珠,故有“汤泉沸玉”的美名,为宁乡十景之一。热水的温度 90 摄氏度左右,日涌出量 3500 立方米以上。水温、水量稳定,属高温脉状承压水。温泉附近的池塘,冬春水暖,所养鱼、鸭,肉嫩、骨酥、髓多、味美,鸭则更兼有滋阴补肾益肝注肺的功效,世称“汤鱼”、“汤鸭”,为明清两朝贡品。

灰汤温泉源为低矿化重碳酸——钠氟硅质水,含有硫化氢、氡、钼、铜、锌等对人体有益的 29 种微量元素,对治疗多种皮肤病及关节炎等慢性疾病有奇效,故有玉女投辕以利百姓而温泉之神话传说。据当地医疗部门对近 4 万例患者临床观察,温泉具有消炎、镇静、安神、调节生理机能、改善心血管功能等药物无法替代的神奇功效,对皮肤病、运动消化、血液循环、神经系统的多种慢性疾病具有独特的疗效。

宁乡县旅游局 电话: 7884391 地址: 宁乡县玉潭镇一环路

36. 湖南省郴州市温泉——温泉之乡之五

郴州温泉 2005 年获评。郴州市地热资源极为丰富,形成以郴州市为中心,汝城、永兴、宜章等县市区均有地热水,深度不足百米。郴州温泉温度较高,水温大部分在 40 摄氏度至 60 摄氏度,最高可达 98 摄氏度。温泉水中含有多种矿物质,多种微量元素,总矿化度每升大约 800 毫克,具有很高的医疗价值。其中,汝城热水温泉是我国水温最高的热泉之一,也是华南地区最大的热田;永兴悦来温泉,开发出罕见的冷、热鸳鸯泉;汤市温泉、龙女温泉等也都特点鲜明。

郴州市旅游外事侨务局电话: 0735-2376936、0735-2952047

郴州市自助旅游 QQ: 366824618

37. 湖南龙女温泉

位于湖南郴州市北湖区市郊乡铜坑湖村,距郴州市中心 5 公里。温泉面积占地 20 多亩,四面环山,风光旖旎。

该处矿泉乃地层深部之热水,水质清澈透明,含丰富矿物质,是含碳酸的碳酸氢钙型的谈温泉。其水温 40 摄氏度左右,可饮可浴,对神经系统疾病、运动系统疾病、皮肤科疾病等有独特的理疗作用。经常浸泡,可爽身润肤、缓解疲劳,是焕发身心健康的天然矿泉。

郴州市旅游局 电话: 0735-2368989 地址: 郴州市五岭大道 9 号市政府办公楼 9 楼

38. 湖南悦来温泉

悦来温泉,座落在翠拥阡陌的湖北郴州市永兴县悦来乡。

温泉出水口温度高达 55℃,水中含有丰富的氡、氯、钠、钙、镁等矿物质,浸润其中,可谓调节身体机能,促进体内血液循环和新陈代谢,尤其对慢性神经炎、糖尿病、肠胃炎有明显疗效。冷泉戏水包括:冷泉瀑布、冷泉漂流、冷泉泳池,因冷泉常年水温保持 16℃,水中也富含多种矿物质,浸浴戏水,可消暑除燥,生津养颜,实属炎热避暑冬天调节体能之首选;

郴州市旅游局 电话: 0735-2368989 地址: 郴州市五岭大道 9 号市政府办公楼 9 楼

39. 安徽巢湖温泉

巢湖有著名的三大温泉:半汤、汤池和香泉。半汤位于巢湖市郊汤山脚下,因冷热两泉合流而得名。半汤泉水冷热合流,清洁明澈,出地一般在 55℃,内含活性元素 30 多种,经国家权威科研机构鉴定,半汤既产沐浴温泉,又产饮用矿泉,品位上乘。香泉距和城 30 千米,泉水热气腾腾,香味浓郁,世称“香泉”。香泉从山下 6~7 处石缝中喷出,有的形成池塘,有的高达 1~2 米,水源充足,常年不断,与南京汤山、巢湖半汤、庐江汤池同出一脉。香泉日常水温在 45℃~47℃之间,溢涌面积达 2700 平方米,日涌量达 1800 吨。汤池位于安徽省巢湖市庐江县西部的汤池镇。古称“坑泉”,后称“汤池”。此泉历史悠久,文化内涵丰富,宋代大诗人王安石谪贬舒州途经此地时,曾入池沐浴,留有“咏东坑泉”诗一首,盛赞汤池温泉“寒泉时所咏,独此沸如蒸。”汤池温泉水温高达 63℃,水中富含对人体健康有益的二氧化硅、硫化物和多种阳离子及微量元素,对 50 多种疾病有明显疗效。汤池温泉有三个稳定,一是水温稳定;第二个是水质化学成分稳定;还有一个是流量稳定。

巢湖市旅游局 电 话: 0565-2311771 地 址: 半汤路市行政中心

网址: <http://www.chaohuly.gov.cn/>

40. 安徽万佛温泉

位于安徽六安万佛湖畔,舒城汤池镇,素有“人间福地”之称。清代文学家戴名世作有《温泉记》。温泉面积 1.5 万平方米,出水面积 2500 平方米,是典型的高热氡泉,常年水温 65 摄氏度,富含人体需要的 16 种微量元素,对皮肤病、关节炎、伤风感冒、腰腿疼痛等有显着疗效。

六安旅游局 电话: 0564-3213883 地址: 六安市人民路 135 号

41. 汤湾温泉——苦味疗泉

位于安徽省安庆市太湖县花亭湖西北的汤泉乡侯六村汤湾,自古就有“温泉润凝脂,浴汤赛华清”的赞誉。经安徽省地矿局和国家地矿部水文地质检测部门反复测试认定:汤湾地下热水日涌流量超过 1500 吨,日补给量达 1670 吨;水温稳定在 47.2℃,水质纯正,清澈透明,无污染,化学性质稳定,含有偏硅酸、锶、氡、硒、锂和钾、钠、钙、镁等人体必须的宏量元

素和对健康有益的微量元素。其中偏硅酸和锶含量均超过国家确定饮用天然矿泉水界限指标的 2 倍以上，热含氡量完全达到医疗热矿水命名标准，是优质含偏硅酸锶矿泉水的医用氡热矿水。在该泉浴洗，可达到消除疲劳、镇静安神、促进体内新陈代谢的效果。该温泉水对治疗皮肤病、风湿病、心血管病，尤有特效。

安庆旅游局 电话：05565537464 地址：安庆市龙山路 95 号

42. 黄山汤口温泉

黄山温泉喷流不绝，似琼浆玉液，清澈如镜，与黄山的奇松、怪石、云海并称为黄山四绝。黄山温泉属于构造泉，分布在黄山花岗岩体和围岩的接触带附近，泉水自花岗岩体的破裂带溢出。黄山温泉水温常年保持在 42℃ 左右，流量每昼夜约 400 吨上下，黄山的水温、流量均较稳定。黄山的年气温变化幅度为 28℃，而温泉水温变化幅度仅 0.5℃；黄山年降雨量的变化幅度为 840 厘米，而泉水水量的变化幅度仅昼夜 26 吨之差。可见其流量虽与降雨有同步起伏，但无暴涨暴跌现象。所以，黄山温泉久旱不涸，霖雨不溢。

黄山温泉属碳酸型的温泉水，矿化度约 0.08 克 / 升，PH 值为 7—8，SiO₂ 含量为 45 毫克 / 升。水中的碳酸氢根离子和钙离子偏高，含有一定量的氧气和二氧化碳。水温高，水质洁，饮可健身，浴可消疾。所以人们都乐于去涤污去尘，祛病爽兄黄山温泉，是黄山接待的中心。如今在温泉出露的 10 多处均建立了温泉浴室和温泉游泳池等设施，游客旅途或登山疲劳，入浴池浸泡片刻，便会疲劳全消，心身轻快。

黄山旅游局 电话：0559-2514091 地址：黄山市屯溪区延安路 63 号

43. 岳西汤池温泉

安徽岳西汤池温泉位于大别山东麓，岳西县城北郊的汤池畈，这里四画环山，中央低平，气候湿润，景色宜人，与著名的岳西盆地相毗邻。

汤池温泉有六处呈带状分布的大小泉点，沿断裂带溢出地表，近东西向延展，归蔡家河流出区外，总流量大于 290 立方 / 日，其中以大汤池为最大，流量 275 立方 / 日，水温常年稳定在 58℃ 以上。由于断裂带上覆盖的第四系砾石层自西向东由 0.6 米逐渐增厚至 0.7 米以上，故各泉点水温各不相同，但均保持在 30℃—58℃ 之间。汤池温泉水经测定：主要含有硫酸根离子，碳酸氢根离子，钠离子，此外还含有钾、钙、氯等离子及铜、锌、铅、锰等 21 种微量元素。泉中总矿化度 228.3 毫克 / 升，PH 值为 9.35，偏硅酸含量高达 55 毫克 / 升，故命名为硅酸矿泉。根据其微量元素种类多，含量微，水温在 58℃ 以上的特点，用作医疗矿泉是极为合适和理想的。温泉浴可使细胞活力旺盛，代谢过程加强，从而使细胞的再生和修复过程增快。汤池由于六处泉眼的水温各异，对于不同疾病患者具有不同疗效。36℃—38℃ 温泉具有镇痛、止痒、安抚作用；38℃—40℃ 温泉可供皮肤吸收。对关节炎、银屑病、玫瑰糖疹有效，又能降低末梢神经的兴奋性，使肌肉松弛，故有解痉止痛的作用，从而对皮肤、发绀、冻疮均有效；9.35 的 PH 值，可治疗皮脂溢出症、脂溢性皮炎及酒糟鼻；含锌量较高对湿疹及糜烂性损害、下肢慢性溃疡疮有显著疗效。

岳西县旅游局 电话：0556—2173125 网址：<http://www.ahyx.net/travel/>

44. 江西庐山温泉

庐山温泉位于江西省九江市星子县温泉镇

在江西庐山脚下，古有“穴如围一文许，沸泉涌出如汤，冬夏常热”之记载。此地温泉水温高达摄氏 87 度，泉质属碱性碳酸氢钠泉，随季节改变而略有升降，泉水清澈见底，无色无臭，可浴可饮，水量丰盛四时不竭，温泉水含多种矿质元素，对皮肤病、关节炎、妇女病、气管炎等慢性病皆有较好的疗效。景区风光迷人，且建有水疗室和疗养院，是疗养旅游度假的好去处。

星子县旅游局 电话：0792-2666069 江西省九江市星子县人民政府

45. 江西宜春温汤温泉

宜春温汤温泉位于江西省宜春市温汤镇

它拥有 800 多年历史的温汤地热温泉，从地下 470 米深处花岗岩中涌出，日出水量 7000 吨，水质优良，水温常年保持在 68℃-72℃，无色无味，具有低矿化度、低钠、富硒、偏硅酸含量高等特点，为国内外罕见富硒温泉，经国家鉴定检测和中国医防科学院试验分析，该泉出水量大、属高温度优质矿泉，口感纯正，可饮可浴。温泉还含有近 20 种对人体十分有益的微量元素，具有显著的防癌抑瘤保健作用，据联合国卫生组织宣称硒是目前证明了的对人能起到抗癌作用的唯一的一种矿物质，同时该泉对心血管、消化系统、泌尿系统、风湿性关节炎、高血压、慢性肠胃炎、腰肌劳损、坐骨神经痛等疾病有明显疗效。

宜春旅游局 电话：07953277382 地址：宜春市秀江路行 1 号

中国温泉大全之三 泛珠江三角洲地区温泉,大西部地区温泉

46. 广东恩平温泉——温泉之乡之一

广东恩平温泉的温泉水储量大、水温高、水质佳、益素多，均属健康医疗温泉。这是恩平得天独厚的自然资源，有“恩平温泉闻天下，天下温泉数恩平”的美誉。

恩平温泉处于华南三大断裂带，与本省的从化温泉、佛岗银盏温泉、广州龙归温泉、台山三合温泉、阳江温泉和吴川断裂带的温泉是相通的。而在华南三大断裂带里，恩平正好处于交汇之处。现在已开发的 4 个温泉景区，温泉水自然水温在 70℃—80℃之间，每个温泉的温泉水平均日流量达 2000 立方米以上。

恩平市积极利用外资民资，充分开发利用地热资源。几年来，相继兴建了金山温泉、帝都温泉、锦江温泉和温泉乐园等旅游度假景区，打响了温泉旅游的品牌，向全国最大最美温泉旅游城市目标迈进。温泉布局合理，各具特色。2002 年 4 月，世界养生大会组织委员会推荐帝都温泉为世界养生基地。同年 12 月，国家旅游局评定金山温泉度假村为全国 AAAA 级旅游景区；2003 年 3 月 20 日，恩平市被中国矿业联合会命名为全国首个“中国温泉之乡”，2004 年，金山温泉、帝都温泉、锦江温泉被评为“广东省十佳优质温泉”，锦江温泉还被评为“广东省最具活力温泉”；2005 年 8 月，恩平市成为我国首个国家地质公园，也是目前唯一一个以地热水为主题的国家地质公园。

四邑一带属侨乡，其中恩平有“中国温泉之乡”美誉，在这里发现了四处温泉带，建成了锦江温泉、帝都温泉、金山温泉等众多在南粤享有声誉的温泉。恩平是著名的侨乡，周边旅游景点丰富，距离开平碉楼、立园、赤坎古镇不远，附近的石头村很具特色，犹如凤凰古城的微缩版。群山绿水环绕的温泉，景色秀丽，环境静逸，四周是一片片金黄浅绿的稻田和香蕉林，空气清新，水雾蒸腾氤氲，极适合泡温泉。

▲距离广州市：约 160 公里

▲车程：约 2.5 小时

广东省旅游局 电话：02086681163 地址：广东省广州市环市西路 185 号

47.广东清远温泉——温泉之乡之六

清远.新银盏温泉是广东省十佳温泉景区之一,景区规划面积达 800 亩,被誉为珠三角地区罕见的世外桃源。里面处处鸟语花香,树木成林,让人仿佛置身于一个没有纷争的仙境,山间小路通往不同特色的泉池——香熏浴、光波浴、香肌浴、牛奶浴、米酒浴、按摩浴、中药浴、儿童游乐池等多达 81 泉。豪华浴场与温泉别墅临山而立,小桥流水,历历在目。漫山的花香漂浮在半空,不经意间仰望头顶的那片天空,那么清晰,那么接近,仿佛伸手可及。满山的绿衬托着溪畔山色,簇拥着如诗如画的明媚春光,沉浸在温泉中,烦恼随之散去,山林绿野伴着灵性落叶,交织成一段幽静的乐曲。

水质:它的泉源引自 100 多米地底深处,经岩层过滤为无污染的泉脉,富含二十多种无放射性的微量元素,时常沐浴可以美白肌肤活化细胞,同时对糖尿病,心脑血管疾病.神经管能症和慢性风湿病等不良症状皆有显著疗效.优异的泉质,让它享有“天南第一水”的美誉。

地址:清远市广清高速公路银盏出口处 电话:0763-3680999、3680368

交通:乘广州至清远或清远市 5 路公交车可直达

48.佛冈黄花湖温泉

区内温泉历史悠久,据宋代《太平环宇记》载:“泉流不绝,气蒸如雾,可热食物,疮患洗之即愈。”这里的温泉水温高达 87℃,日涌泉量高达 2000 立方米,含多种矿物质和微量元素。度假区四季绿草如茵,花香鸟语,风景怡人。而建筑背山面湖,在泡过温泉后,凭栏临风,湖光山色,尽收眼底,令人心旷神怡。

水质:含多种矿物质和微量元素,据医学验证,黄花湖温泉对促进人体新陈代谢,改善肝功能和肾功能,对糖尿病、高血压、内分泌失调等有独特的浴疗功效,并可治多种皮肤病,具有极高的医疗保健作用。同时,在此沐浴能减肥美容;用温泉水温熟的鸭蛋味道奇特,具有防癌作用。

地址:位于清远市佛冈县城南 12 公里处 电话:0763-4294568

交通:广州各大汽车站内有班车到达佛冈

49.广东阳江温泉——温泉之乡之十一

2008 年初,中国矿业联合会授予广东省阳江市“中国温泉之乡”称号,阳江温泉水温高,储量丰富,全国少见。北至阳春春湾,南达阳西儒洞,西至阳春八甲,东达阳东新洲,咸水矿温泉和淡水温泉的标志——蓝色、红色的小三角形宛如点点繁星,镶嵌在广袤的阳江大地上。市辖区内目前共有具开发价值的咸、淡温泉产地 20 处,其中江城区 1 处、阳东县 3 处、阳西县 4 处、阳春市 12 处。可采水量一般为 456-7418 立方米/日,最大水量为 28944 立方米/日,总水量为 53218 立方米/日。水温大于 60℃的 10 处,30-60℃的 10 处。温泉水量之大,水温之高,省内独一无二,国内亦属少见。

阳江温泉水质优,类型多样,全市已发现的温泉类型有氡泉、硫磺泉、偏硅泉和石膏泉,达到医疗矿水命名浓度的有硅水、氟水、氦水、镭水、锶水、硫化氢水等。且咸温泉和淡温泉兼有,尤其是咸温泉更具特色优势。

在阳东县新洲镇北股村,还没来得及靠近温泉,就隐隐嗅到一股淡淡的“臭鸡蛋”气味。沿着小路,走近一个最大的、高 20 多米的泉眼,只见热气腾腾的温泉水汩汩冒出来,泉眼四周的墙面上凝结了一层厚厚的盐巴。一些泉眼附近,零星散落着不少鸡毛、鸡蛋壳——不少村民看中这儿的“沸水”,纷纷前来宰鸡、煮鸡蛋。

去阳西儒洞温泉,是在一个雨天。一进门,几座日式风格的建筑蓦然映入眼帘。偌大的草地上,柔风掀起一阵阵波浪,而在这前仆后继的草浪中,缭绕雾气正缓缓升腾。置身这般仙境中,环顾四周,大约可见泉眼 10 来个。“这儿曾被开发过,草地里的泥巴还可用作泥浴呢!”一位看管人说。

包括新洲温泉、儒洞温泉，阳江市辖区内目前共有具开发价值的咸温泉 5 处，已建成的有阳西咸水矿温泉度假山庄。阳西咸水矿温泉被世界养生大会第四届组委会命名为“中国温泉养生示范基地”。

路线：开车从广州市区出发，途经广佛—佛开—开阳高速公路，至那龙出口转右 500 米，便径直驶入阳江温泉度假村，全程不到两个小时。。

如阳江温泉一样，其它各处的温泉同样拥有极为便捷的交通。从广州、佛山、江门、湛江、茂名等地到阳江，均有高速公路与之相连。广湛高速公路、西部沿海高速公路、325 一级国道和三茂铁路横贯东西，四通八达的立体交通网络，使阳江成为粤西地区的中心枢纽。

广东省阳江市人民政府 电子政务建设管理办公室

服务热线：0662-3310829、0662-3355080 网址：www.yangjiang.gov.cn

50.阳山.天泉温泉

天泉温泉，又名“天南第一泉”，因是广东海拔最高的温泉，跟广东天空最亲近，天蓝水净此汤唯天上有也，故名“天泉”。天泉度假村位于阳山广东第一峰旅游风景区内，温泉水采自百余米深地热之水，日采量达 2000 余立方米，温度达 51 度。区内有 21 个风格各异的日式露天温泉池，还有颇具瑶寨风情的亭台竹阁，让人尽享大自然之豁达，情侣浪漫之情怀。周围群山环抱，树木葱郁，环境幽静。

水质：天泉温泉包含丰富的钙、硅酸盐、氡、氟、铜等多种矿物质，不含硫，水清见底，水性温和，能够舒筋活血、解除疲劳、恢复体力，对风湿病、心脏病、神经衰落、伤风感冒有一定的理疗效果，具有美容美白、光洁皮肤、减肥之奇效。

地址：广东省阳山县秤架瑶族乡南岭国家自然保护区 电话：0763-7390888 转 1000

交通：广州各大汽车站有班车到达阳山

51.斗门御温泉

斗门御温泉位于广东省珠海市斗门。现有天然泉眼两处：深度为 150 米，出口水温 70 度，属高温氯化物??偏硅酸型医疗矿泉水。对风湿湿病、神经性骨痛、消化道等多种疾病均有特殊疗效，还能起到舒筋活络、强身健体、滑肤养颜、安神定神、抗衰老等作用。

御温泉内按不同需要和功能分为灵芝汤、鲜人参汤、当归汤、薄荷汤、艾叶、三丫苦汤、芦荟汤等池子，客人还可享用各种特色温泉池、桑拿、蒸汽浴、健身房、香薰屋及饮品。明月松间，清泉石上，树影婆娑，氤氲香弥……每一个走进御温泉的人都仿佛走入一片久违的山水田园。

珠海市旅游局 电话：0756-3366901 地址：珠海市吉大海滨南路旅游大厦十二、十三楼

52.广东龙山温泉

龙山温泉位于距广州 170 公里的安浮市新兴县集成镇。泉口出水温度高达 72.8 摄氏度，水含硫磺、氡、二氧化钠等矿物质，比一般泉水轻软，因含有“氡”这种放射性微量元素，故对皮肤病、风湿性关节炎、多种心血管病有特殊之疗效。温泉水采自地岩深处的隙缝，是一种具有特殊功效的天然地下高温泉水，经专家勘探鉴定为硫化物泉，在广东省二百三十多个矿泉中是独一无二的，在世界上也是稀奇的，该温泉近年测定，水温达 68 摄氏度，水量充足，目前日供量 3500-40000 吨，水中含有 20 多种对人体生理有良好作用的矿物成份，特别对皮肤病、关节炎、风湿病、高血压等 30 多种疾病有显著疗效，且有解毒脱敏、舒筋活络、消除疲劳、强身健体等特殊功效，被也人喻为神仙水。

新兴县旅游局 电话：0766-2888070 地址：广东省新兴县新城镇环城南路 27 幢 201

53.广东台山温泉

台山温泉地热出露带长达数百米，具有众多的天然温泉出露点。温泉水温高达摄氏 80 度，日流量为 4000 吨，属氯化钠型水，富含锶、偏硅酸、硫等矿物质，矿化度为 0.836 克/升，PH=7.62，具有高温、恒质、无异味等特点，可进行理疗、饮疗。对于高血压、心血管疾病、风湿病、肠胃病、神经衰弱、皮肤病等具有显著疗效，同时对皮肤保健也具有显著效果，为理想的医疗保健型热矿泉。

台山温泉位于台山市三合镇温泉墟，距台城约 8.5 公里，有台海公路相通，交通便利。

广东省旅游局 电话：02086681163 地址：广东省广州市环市西路 185 号

54.广东金山温泉

金山温泉度假村地处丽富饶的珠江三角洲恩平市那吉镇，沿三二五国道进入侨乡恩平，留意相关的指示牌，便可到达。这里山清水秀、空气清新、地下热资源丰富、乡土文化洋溢四周，恬静、优美的大自然景色及其独特的旅游资源成为南方一个旅游新景点。

金山温泉度假村以天然温泉取胜，泉涌区自然水温常年达摄氏 80 度以上，露天泉涌 300 多处，日流量 2000 多立方米，素有“天下第二泉”之称。那日夜蒸腾不息，白烟缭绕不散的温泉奇观令人神往。金山温泉建有大小、功能各异的温泉泳池，红男绿女俱入水中尽情浸浴，仿佛置身于如梦如幻的世界中，尘世俗类，瞬间即逝，其乐无穷。

据专家考证，金山温泉无论水质、水温或者出水量均居国内温泉前列，就其所含 48 种有益于人体的微量元素来看，当今世界上惟独秘鲁有一处温泉超过它。它建有 22 个大小不一的温泉泳池，总面积达到 8000 平方米。28 个日式温泉池按温度分为高温池、常温池、冷水池；按功能分为理疗池、娱乐池、通用池。在 1 号池中泉水含矿物质达 48 种之多，而每 1 升温泉水中，矿物质含量就有 35 克，对血管系统、动脉系统、神经系统、皮肤等具较高理疗的健身价值，尤其对号称“贵族病”的肥胖症有极高的理疗效果。

广东省旅游局 电话：02086681163 地址：广东省广州市环市西路 185 号

55.广东从化温泉

从化温泉共有泉眼 13 处，这些泉眼，大多分布于河东岸，也有一部分从河心中涌出。泉水平均温度在 30℃—40℃，最高的可达 70℃，鸡蛋放进去不多时即可烫熟。因其水质清冽甘醇，游人们往往把它视为上乘饮料，除痛饮一番之外，还乐意带回家中给亲友们品尝。

从化温泉对人体健康大有裨益。它能对中枢神经系统的兴奋和抑制进行调节；能使血管扩张，促进血压稳定下降；能促进皮肤表皮细胞的新陈代谢，增强人体抵抗力。用它来淋浴或饮用，对关节炎、高血压、神经衰弱、慢性肠胃炎等均有一定的疗效。因此，每年都有不少病患者，慕名前来疗养。

从化温泉，在广东省从化县西北，距花城广州 75 公里。

广东省旅游局 电话：02086681163 地址：广东省广州市环市西路 185 号

56.广东中山温泉

中山温泉坐落于中山市三乡镇雍陌村，位处广珠公路旁，毗邻港澳，距珠海、澳门 26 公里，至石岐城区 24 公里，离孙中山先生故居翠亨村 10 公里，交通十分便捷。温泉水质类型为 CI-Na 型咸温热水，自喷水温达 90 度，有较好的医疗保健和美容作用。

整个建筑群兼有东方宫殿式的气派和园林式的幽雅，显示了中华民族建筑和园林建筑艺术的特色。中山温泉之园林建筑博采众长，独具一格，以中国园林特色配欧美先进设备，格调高雅，故有“温泉碧苑”的美誉。

广东中山温泉票价：露天温泉大人 108 元，1.3 米以下儿童 58 元

中山旅游局 电话：07608806928 地址：中山市中山二路 38 号

57. 帝都温泉

帝都温泉位于广东恩平市良西，日自喷水量达 4100 立方米，相当于 3 个标准游泳池的水量，水温可高达 73℃，热水自喷可高出地表 8~9 米。经广东省 757 地质大队检测证明，这是广东省水量最大、水质最优、自喷能力最强的温泉度假区。其最大特色是自然天成，设计者完全按照天然热水池的要求来设计，池底池壁采用天然的河卵石铺贴，让泳者踩上去感到自然、舒适。另外，温泉根据《易学》思维，把中国传统文化融入到设计中，在中央大池中安放十二生肖像，外轮廓大体按中国地图的图形设计，在温泉洗浴区设计了一太极图形状的冷热交替洗浴池，阴一边是冷水，阳一边是地热矿水。帝都已建成的 69 个池子中，每一个池子都有其特定的文化意义，让游客在泡温泉的乐趣中能观赏大自然景色，认识和回味文化。在旅游从“休假时代”转向文化游乐时代的今天，帝都正以独特的内涵迎接游客。

广东省旅游局 电话：02086681163 地址：广东省广州市环市西路 185 号

58. 海南蓝洋温泉

蓝洋温泉位于海南省儋州市蓝洋镇蓝洋村，以“一石之隔，有一热泉，一冷泉，冷热分明”这一世界罕见的现象堪称天下奇泉。从海南儋州市驱车 20 分钟，就到达蓝洋温泉国家森林公园，著名的蓝洋温泉就出于此。公园四周由莲花岭等数十座形貌奇特的山峦环抱，峰岭起伏、层峦叠嶂、沟谷纵横，裸露的岩石无不奇形异状、千姿百态。公园境内莲花山中溪泉密布，水潭众多，瀑布气势磅礴。

莲花山下就是蓝洋温泉区，它是海南较大的温泉之一。该温泉带长 6 公里，宽 500 米，在 2 平方公里范围内，有大小自然泉眼十几个，日自流量达 2000 吨以上，水温平均 78.4℃，偏硅酸及氟含量达到医疗热矿水的命名标准，氧含量达到矿水浓度标准，含有锌、锶、锂、溴等人体必需的微量元素，具有高温、恒质、恒量和无异味等特点。每当早晚，温泉周围烟雾缭绕，热气腾腾，景色奇异。该处温泉对治疗风湿关节炎、皮肤病及心血管系统疾病均有良好疗效，是理想的保健温泉，是疗养康乐的好地方。

儋州市旅游局 电话：0890-3322715 地址：儋州市政府办公楼三楼

交通：从海南儋州市驱车 20 分钟，就到达蓝洋温泉国家森林公园，著名的蓝洋温泉就出于此。

59. 海南南田温泉

南田温泉位于三亚市东南的南田农场中。温泉单井日自喷水量 3726 立方米，水温 56℃，矿化度高。地质矿产部领导称其自流量之大，世界罕见，堪称神州第一泉。南田温泉含有多种对人体健康有益的矿物质和微量元素，属医疗氟硅热矿水，不仅有益皮肤健康，还能对体内各系统的机体产生良好的影响，能良好地调整人体植物神经的紧张性，改善体质，增进健康。温泉热浴可扩张血管，促进血液循环，加速新陈代谢常保青春。瀑布浴可活络筋骨，减轻酸痛等症。不过尽量避免与泉水成直角直接冲击，以斜角舒缓水压击毛巾敷于患部为宜。露天温泉的日光浴加森林浴，对骨骼疏松症患者有特别帮助，温泉中的钙质、适当的紫外线交互作用，对身体有益。冷热泉交替的方式，可使血管扩张收缩，增强全身肌肉，不过水温及时间以个人舒适为宜，切勿温差过大造成身体不适。温泉中的化学物质有美容的效果。硫磺泉可软化角质，明礬泉有收敛作用，含钠元素的碳酸水有漂白软化肌肤的效果。因而被誉为“神州第一泉”。

南田温泉位于三亚的南田农场境内，与蜈蚣洲岛隔海相望，乘游艇上岛只需 15 分钟。东去 10 公里是猴岛，南走 19 公里是亚龙湾，西行 30 多公里是天涯海角。南田温泉紧靠海榆东线国道和高速公路，距离国际凤凰机场 30 公里，交通十分便利。

三亚旅游局 电话：08998268452 地址：三亚市政府第二办公大楼

60. 海南皇冠滨海温泉

海南皇冠滨海温泉酒店座落于海南岛东北海岸，是一家国际五星级度假酒店。酒店距海口美兰国际机场仅 15 分钟车程，海口市中心 20 分钟车程。皇冠滨海温泉是世界最大的天然温泉水疗中心。资深国际水疗专家将利用天然温泉的治疗特性为客人提供多种水疗及美容方式，帮助人们全面恢复身心健康。

海南省旅游局 电话：08985358451 地址：海口市海府路 6 号旅游局大厦 606 室

61.海南琼海温泉——温泉之乡之三

琼海市地热资源丰富，其中“官塘温泉”、“九曲江温泉”和“蓝山温泉”，均属受断裂构造控制的天然出露的温泉，此三处热矿水资源 B+C 级允许开采总量为每天 17060 立方米，富较高的硫磺成份，还含有多种金属元素和氧化物，常泡对身体某些疾病去糖尿病等有显著疗效，因此它温泉旅游产业发展迅猛，建立了在国内外有相当高知名度的以博鳌亚洲论坛会址和官塘温泉为中心的 2 处温泉旅游区。经过几年的开发和建设，目前，已形成博鳌旅游风景区。这里水中有岛，岛中有水，秀丽景色和名胜古迹集于一地，被人们誉为奇妙的南国风光画卷。该旅游风景区由博鳌水城，万泉河出海口，乐城岛，玉带滩，圣公石组成。交通：海口东线高速公路到达琼海市，乘坐琼海至博鳌公交车可到达，或在琼海乘坐出租车。

官塘温泉水出口温度 70℃至 90℃，富含偏硅酸、氟、锶、溴、碘等微量元素，水温 37℃~40℃，对人体有镇静作用，水温 43℃~45℃，对人体有兴奋刺激作用。关于官塘温泉，有一个版本的传说极能反映温泉水的疗效：清末民初，嘉积有一富翁，年过六旬，家中虽有妻，但缺子承业，心中焦急，四处求医问卜，均无效果。每每有骂妻之怨言。一日，偶遇一赤足僧人，提起生育之事，僧人说：“观你气色不佳，血气畅，必定精虚血弱，阳气不刚，何来子也”。并赐示：“城西南二十里处，有粉汤温泉，如去浸浴，必有奇效”。老翁遵僧所示，整理行装，赴粉汤附近住下，每日早晚，下汤浸浴。数日之后，老翁食倍增，红光满面，气血两旺，精力充沛，筋强力壮。不久，老翁喜得贵子，高兴万分，逢人便讲：“吾过六旬得子，皆粉汤之功也”！也因为这个传说，使得官塘温泉名声大振，全国著名地热专家鉴定为：“世界少有、海南无双，中国首屈一指”。

目前，官塘温泉旅游开发区内已建造了四家温泉度假型酒店，分别为官塘温泉度假山庄、官塘温泉休闲中心、富海温泉度假村、财建温泉宾馆。

琼海市旅游局 电话：0898-62935042 地址：海南省琼海市兴海路市政府办公大楼 215 室

62.福建永泰温泉——温泉之乡之十二

永泰温泉位于福州市西南部永泰县，属环太平洋火山活动带组成部分。中生代频繁的火山活动，构建了永泰独特的地理风貌。境内山峦起伏，石奇景异，溪流密布，温泉资源十分丰富，是全国三大温泉区之一——福州市的重点温泉县。2008 年 5 月 10 日被中国矿业联合会命名为“中国温泉之乡”。

永泰温泉，是环太平洋火山活动的产物，属地壳裂隙温泉，具有泉脉广、埋藏浅、水量大、温度高、质量好等特点。清乾隆年间，《福州府志》记载：永泰县（永福县）“温泉有五、一在城中；一在十二都，有大汤注于四石池；一在十八都溪边，俗称鱼坑汤；一在十九都；一在二十六都，名龙津汤，注于三池天然石窟”。二十世纪七十年代以来，经过省水文工程地质队、省第二水文工程地质队、省第四地质大队、省地质学校、湖南核工业地质局地质调查院等单位多次勘测，探明永泰温泉自露点 12 处，水温 27—76℃，温泉日流量达 3349 立方米，热异常面积约 2.85 平方公里，热储量为 1.3×10^9 千焦，地下热水资源可开采量为 12806m，占福州市可采量的 1/5。

永泰温泉主要分布在沿溪城峰、樟城、梧桐、清凉、嵩口、富泉、长庆、葛岭、赤锡等 9 个乡镇。温泉村二处温泉。（一）大汤温泉。离永泰县城南约 2 公里，温泉出露于大汤自然村稻田排水沟旁，泉温 62—75℃，流量 3.13L/S，可间歇冒气，有硫磺臭；（二）小汤温泉。位于大汤温泉北

西约 330m 处，温泉从稻田中流出，1981 年调查检测水温 56—72℃，流量为 14.94L/S，具硫磺味。二十世纪八十年代先后在大汤、小汤施工八口开采井。

在永泰县城，出露点在南门桥下河边，从花岗岩裂隙中流出。该温泉氟含量较高。葛岭镇汤泉温泉。离永泰县城东约 17 公里，出露于汤埕村北部向山间凹地稻田中，水温 42—45℃，流量为 1.4L/S，已在葛岭盆地打井 5 口抽取地热水，水温 56—63℃。

永泰温泉水质类型多数为重碳酸、硫碳酸、硫酸钠型水，个别水温较低者属重碳酸钙钠型，溶解固体一般为 240—660mg/c，PH 值一般均在 7—8.5 之间，属中低温低矿化度，弱碱性热矿水，水中含有氡、钾、钠、钙、铁、锶、锂、镁、氟、氯、碘、硫磺偏硼酸、偏硅酸等 20 多种对人体健康有益的矿物质和微量元素。特别是镭射气元素氡含量达 1030—1050 贝壳/升，氡气属脂溶性气体，溶于水能渗透到神经组织内部，放射出具有物理活性 α 、 β 、 γ 射线，促进人体微循环，具有极高的疗养保健价值。常泡温泉还可以治疗慢性胃肠炎，防止心脑血管疾病，腰腿伤痛，高血脂症，风湿关节炎，皮肤病等，促进人体新陈代谢，延缓衰老，增强机体免疫功能。《永泰县志》记载：泰定甲子、梧桐汤埕陈俊，常泡温泉，历经五代、宋元三朝，寿命达 444 岁（881—1324 年），人称“小彭祖”，汤埕温泉亦被当地群众誉为“长寿汤”。

永泰温泉早在晋代就已开发利用，五代时，人们在弥勒山脚下（现在的大汤、小汤）发现地下不断涌出热水，就利用石头垒成“汤池”用以洗脸、冲澡、濯足、掏衣，利用汤头高温煮蛋、宰杀禽畜，由于弥勒山脚下，地势平坦、土地肥沃、四方来此耕作者不绝，宋时中和乡元辅里（今城峰）余七伯，带领邻里乡亲在大汤、小汤、汤洋等温泉自冒点垒石为池，并在汤头附近建有客栈，方便过路人濯足冲澡，解除旅途劳累，由于年代久远，客栈早已不在，但石池至今尚存。有诗赞曰：“千里迢迢赴泉山，却从佛眼发温汤，自外尘埃洗涤尽，人间炎热变清凉”。永泰温泉成规模开发利用起于二十世纪八十年代，主要有：

2002 年美中公司在国家重点风景名胜区青云山建设御温泉酒店及温泉休闲中心，利用城峰镇温泉村大汤、小汤温泉，通过铺设 10 公里长输水管道，将温泉水输入景区。青云山御温泉酒店及温泉休闲中心集各类休闲、度假、疗养、会议为一体，总建筑面积 71369m，外围配套天然生态林面积 13340m 园中遍布 70 多个林中温泉，山涧温泉，儿童泳池等温泉景观，2007 年接待旅客 35 万人次。

乐峰赤壁阳光谷森林温泉度假区。位于乐峰生态风景区内，距福福州市仅 42 公里，离福厦高速公路青口出口处只有 20 公里，交通极为便捷。主要游览项目有：登山、漂流、游泳、观猴、烧烤、篝火、皮艇、滑翔、住宿等，拟投资 2000 万元，施工 2 口深 500 米地热开采井，向景区提供温泉水。

大樟溪牛斜温泉休闲度假区。由大樟溪休闲游乐有限公司投资 8000 万元人民币，独资建设，直接施工地热开采井。

方广岩温泉度假山庄。由明珠集团方广岩旅游开发有限公司投资 5000 万元，改扩建温泉理疗等旅游项目。

樱花泉天然温泉养生俱乐部。位于永泰县葛岭镇，离福州市 37 公里，距长乐国际机场 86 公里。该项目由福州市好日子投资发展有限公司与永泰弥勒之里温泉理疗中心有限公司联合开发建设，占地面积约 900 亩，总投资 1.1 亿元，以和式建筑与自然景观为特征，依山临水而建，与狮头山、李花岛隔江相望。将温泉养生健康旅与新农村产业相结合，打造出一个以温泉健康养生为特色，集农业观光、休闲健身及娱乐项目于一体的休闲度假圣地。

弥勒山麓温泉休闲娱乐中心。该项目位于县城南部，距县城 1 公里，毗邻规划中的向莆铁路永泰站，拟招商引资或由外资独资开发，作为国家重点风景名胜区、国家 AAAA 级旅游区青云山旅游辅助接待中心。

福建省旅游局 电话：05917535640 地址：福建福州市东大路大营街 1 号

63.福州连江温泉——温泉之乡之十三

连江县是一个地热资源比较富集的县份之一，已探明的地热资源共有两处，日合理开采量达到 1.1 万立方米，水温介于 84℃至 61℃之间，主要含有偏硅酸、氟、氡等多种微量元素，按医疗热矿水水质评价标准，可命名为氟水、硅水、医疗热矿水。连江县地热资源开发历史较早，可追溯至宋嘉祐二年(公元 1057 年)。

连江县境主要温泉有二，一为潘渡乡的贵安温泉，二为敖江镇岱云温泉。

贵安温泉:位于福州市东北，西距福州市区 28km，东距连江城区 23km 的贵安盆地潘渡溪右岸，地热异常区面积约 1.86km²，温泉出露于两组断裂交汇部位的花岗岩类构造破碎带。原有泉水天然露头 4 处，水温 34~61℃，自 1973 年进行勘查以来，先后在泉区附近钻井 22 口，井深 75.0~156.7m 不等，最高出水温度 84℃，为低矿化弱碱性硫酸钠型氟、硅医疗热矿水。

岱云温泉:位于连江县城东北约 4.0km 的敖江镇岱云村。上世纪八十年代为解决生活用水钻井时发现，先后钻井三眼(相距 10m)，井深 134.06 至 300.35m，热水层为钾长石花岗岩破碎带，水温 62.1~66.0℃，单井出水量 1684m³~3568 m³/d 不等，经评审认定其 B+C 级允许开采量 4000m³/d，属低矿化弱碱性氯硫酸钠型氟、硅医疗热矿水。

连江成为我国第 13 个“中国温泉之乡”。连江县地热资源丰富，已探明两处，日合理开采量达 1.1 万立方米，水温介于 61℃—84℃之间。

福州旅游局 电话: 05913355312 地址: 福州市乌山路 96 号

64.广西龙胜温泉

龙胜温泉位于广西北部越城岭南麓，桂林西北部龙胜县城东北 32 公里的矮岭溪边，距县城 32 公里路程，离桂林 132 公里路程，地跨泗水、江底 2 个乡，公园总面积 436.8 平方公里。这里四面环山，森林繁茂，为天然次生阔叶林，野生动物资源丰富，公园内冬暖夏凉，温泉由地下 1200 米深处岩层涌出，水温在 45℃—58℃ 之间，水中含有锂、锶、铁、锌、铜等十几种于人体有益的微量元素，温泉分为上、下两大泉群，共 16 口泉眼，泉水无色、无臭、无味、清澈透明，无任何悬浮物。水质经国家的地矿部、轻工部、卫生部有关专家鉴定为：超低钠低矿化度的偏硅酸重碳酸钙镁型天然饮用矿泉水。当地瑶族同胞称之为“神水”。

广西省旅游局 电话: 07712612216 地址: 广西壮族自治区南宁市新民路 40 号

65.广西平乐温泉

平乐温泉位于源头镇南偏西 5 公里处，已于 1997 年 12 月建成对外开放。温泉分布在区域性的恭城——源头断裂带上。断裂带自北切穿牛头山进入本区。经半田岭山脚过仙家后。继续向南偏西方向延伸。断裂带在这一段向东倾斜，断裂两侧分布着泥盆统的砂岩，石炭岩和伯罗系的砂岩、页岩，在仙家一带，有花岗斑岩岩脉沿断裂带露出，在鱼堰一带有温泉出露形成了平乐温泉区。平乐温泉水温 41—44 摄氏度，年可采水量达 44.9 万吨。温泉于 1988 年 9 月 28 日在北京通过国家级鉴定，属硫酸重碳酸钙型偏硅酸含锶较高的热矿泉水，外用洗浴对皮肤病、风湿性关节炎等有明显疗效。

广西省旅游局 电话: 07712612216 地址: 广西壮族自治区南宁市新民路 40 号

66.四川康定温泉

康定温泉位于四川康定县城北 4 公里许 H 道桥。泉水源于周公山麓。明清时已具雏形，为往来行人之天然浴池，但设备简陋，仅有木板遮盖以蔽风雨。民国初，兴修瓦屋，创旅店茶馆，题名“与点楼”。1950 年后，浴池陆续扩建修葺，植造园林，增设服务设施，增加服务项目。泉水温度约 40℃，含硫量较浓，是旅游者消除疲劳、防止皮肤病的最佳去处。

康定旅游局 电话: 08362822928 地址: 康定县城西大街县政府办公楼内

67.四川周公山温泉

周公山温泉位于雅安市雨城区南 6 公里,温泉开发占地面积 3500 亩。美国专家认为其温泉无论水质还是自然环境,都不亚于世界一流的温泉度假区。周公山温泉井是一口高温地热水井,井深 3475 米,出口水温摄氏 78-81 度,井口压力 3Mpa,日产水量 5000 立方米。水中含有 8 种矿物质用微量元素,均达到国际矿水命名标准。周公山温泉水的化学组份与矿物含量之丰富实为罕见,具有极高的医疗价值。对多种皮肤病、风湿性关节炎、妇科疾病、心血管、神经系统等多种疾病具有特殊疗效和保健功能。根据不同的理疗需要,天府温泉特别设置了高、中、低三种温度的温泉池,让不同体质的游客都能享受到温泉带来的理疗作用。而且,在温泉中不再加入其他的有保健功能的物质,强调温泉资源的高品质。

雅安市旅游局 电话: 0835-2223073 地址: 雅安市上坝路 89 号

68.四川降扎温泉

降扎温泉位于四川省若尔盖县东北部降扎乡境内。降扎温泉在川、甘、青藏区有很高的知名度,历来有“神圣吉祥”之地的美称。降扎温泉又名降扎氡泉,氡在医学上治疗癌症效果好。温泉出露地层由硅质岩、变质砂岩、千枚岩等组成,是地下深部循环水沿断层涌出形成的,泉水无色、透明,含硫、铁等十多种矿物质,水温 31℃—50℃ 不等,属中温热水,一年四季不断,被广大藏族群众视为治疗“圣水”。经上百年的实践证明,降扎温泉对皮肤病、关节炎、风湿、癌症、胃病等有显著疗效。

若尔盖县旅游局 电话: 0837-2298081 地址: 若尔盖县县政府内

69.四川海螺沟温泉

海螺沟温泉位于四川省贡嘎雪峰脚下海螺沟冰川公园内二号营地及一号营地与沟口之间的贡嘎神汤处。大量沸泉从地下喷涌而出出口水温达 90℃,足可用以沏茶和煮食鸡蛋。日流量 8900 吨的沸泉水顺崖而下,形成一道宽 8 米,高 10 米的瀑布。在万木葱茏的沟中,白雾飘忽不定,群山若隐若现,恍如仙境。

海螺沟内有大流量的沸、热、温、冷泉水,从刚一入沟始,至游人足迹所能至的所有路线,随处都有甘甜可口的冷泉。泉水或自地下涌出,或成清澈的溪流,或为石上飞瀑,恳切增添了饮水问题。这些冷泉水无杂质、无污染,尽可放心饮用。更妙的却是沟中这样接近冰川的地方,却有大流量的温泉、热泉甚至沸泉

四川省旅游局 电话: 0286654780 地址: 四川省成都市人民南路二段 65 号

70.重庆巴南温泉——温泉之乡之十

2007 年 10 月 21 日重庆巴南“中国温泉之乡”已通过中国矿业联合会专家评审,正式被授予该称号。巴南将打造东泉、南泉及桥口坝温泉三大品牌。东温泉被定位为温泉小镇;南泉将建设温泉主题公园、综合性主题游乐园。

巴南区温泉水的基本水化学类型为矿化度小于 3.0g/L 的 SO₄-Ca 型微咸水。水中偏硅酸含量 25.0-53.6mg/L、锶含量 10.5-19.56mg/L、氟含量 2.75~4.05mg/L,属偏硅酸达到矿水浓度的氟、锶医疗热矿水,其水质全国第一,具有相当好的理疗保健价值。

重庆旅游局 电话: 02363890134 地址: 重庆市渝中区东子岚垭正街 63 号

71.重庆南温泉

南温泉公园为新“巴渝十二景”之一,山、水、泉、林、洞、瀑皆具,独具特色的温泉和蜿蜒而过的花溪河组成优美的自然景观。南温泉公园常年举办的春季花文化展和金秋桂花展,也颇具规模和南泉是重庆市十佳旅游风景名胜区之一,以温泉闻名于世。

南温泉位于巴南区长江之南花溪河畔群山之中,离市区 18 千米。水温 39-42℃,每小时流量 120 吨以上,为硫酸钙镁钠型热泉,其水质堪与临潼华清池媲美,是国内最优秀的温泉之一。清同治年间

始建浴池，解放后增建游泳池。景区除温泉外，另有“玉泉”“晴雨泉”“龙泉”“飞泉”“虎啸泉”五处名泉。

重庆旅游局 电话：02363890134 地址：重庆市渝中区东子岚垭正街 63 号

72.重庆北温泉

重庆北温泉位于北碚区，北濒嘉陵江，南倚缙云山。有温泉泉眼 10 处，泉水日流量 5675 吨，水温 35℃—37℃，属弱碱性硫酸型矿泉，对皮肤、关节、肠胃等部位疾病有一定疗效。

贵州石阡温泉：位于贵州铜仁石阡县城南松明山麓。又名城南温泉。泉水从山麓石隙中间涌出，水温 47.50℃，出水量为 45.83 吨/小时。泉水中含有大量的矿物质，浴后可净肤发，能够治愈风湿疮病症。《石阡县志》载：“冬浴则身暖而寒退，夏浴则体轻而闷生，夜浴则睡眠安稳，疲浴则精神复振……。”温泉于人之身体健康，裨益匪浅。

重庆旅游局 电话：02363890134 地址：重庆市渝中区东子岚垭正街 63 号

73.贵州息烽温泉

息烽温泉位于贵阳以北的息烽县城东北 40 公里处，是中国西南有名的温泉。温泉四周山峦起伏，黑滩河、清水河汇合其间，热泉分三处涌出，海拔 700 米，水温 53—56 摄氏度，有 7 处热气腾腾的涌泉眼，每天涌出量 1032 吨。属承压裂隙型循环性温泉，潜流深度 1232 米，泉水循环年龄大于 30 年，水质优良，含有氡、钙、镁、钠、钾等 10 多种元素，1981 年，经贵州省科学院鉴定为“氡泉”，氡含量每升 11.14% 马赫，世界少有。特别对治疗慢性关节炎、腰肌劳损、胃炎和铅、汞、锰中毒登疾病效果显著。温泉有著名的八大景，即天台丛林、白石涌泉、奇石观瀑、慈云生佛、清流鸣琴、豸角凌云、天生高桥、洪水古营。还有红水河秀美的山水风光，为温泉更增添了魅力。现温泉建有疗养院，为旅游疗养胜地。

息烽县旅游局 电话：7723623 地址：息烽县解放南路 164 号

74.丽江高原温泉

高原温泉位于云南丽江市宁蒗县永宁乡，当地俗称“热水塘”。温泉水从挖都山脚岩缝间涌出，清澈异常，终年热气腾腾，蒸气弥漫，四季可浴。温泉坐落在一个祥和而宁静的山弯里，四周群山延绵，摩梭人、普米族的村寨依傍着群山，分布在公路沿线的山脚下。格姆山离你如此近，黛色的山峰和斑驳的灰岩清晰可辨。永宁温泉面积约 50 平方米，泉水恒温 38℃，是一个十分理想的天然浴场。因其泉水中含有硫化氢，具有较高的医疗价值，对关节炎和皮肤病疗效显著。

丽江旅游局 电话：08885121802 地址：丽江新大街福慧路

75.云南下尖温泉

古名塘子铺，距下关 4 公里，位于大理至保山高速公路傍，西洱河南岸，为自然出露温泉。温泉水从石罅中流出，聚成一股终年不断，四季常流的泉水。温度测定为摄氏七十六点八度，日出水量 324 立方米，为碳酸盐温泉，水质优良，水中含有碳酸盐等 10 多种矿物质和稀有元素，对皮肤病，风湿病等有一定的疗效。

云南省旅游局 电话：08713537361 地址：云南省昆明市环城南路 218 号

76.云南九气台温泉

在洱源县城东、茈碧湖畔的九气台村中，有龟蛇二石交盘，上建真武阁，四侧有沸泉九股，常流不息。每日清晨，泉上蒸气九缕，冉冉上升。每日清晨，泉上蒸气九缕，冉冉上升，因名九气台温泉。传说九股泉穴中有九条火龙，常出洞毁坏田园树木，于是在石上建了真武阁，内祀真武祖师，就把火龙“镇”住了，火龙就吐出九股热水，水温达 100 多度，人们用来沐浴治病。明代徐霞客慕游九气台温泉，将当时的温泉胜概记入其游记之中。民国年间，李根源为九气台温泉题有“温美兰汤”四个大字。

温泉水质洁净，可饮可浴，有益于身心健康。泉中产天生磺（又叫气磺）、皮硝等特产，可治疗腹胀、脾胃虚寒、阳痿乏精和妇女不孕等病症。温泉沐浴后，对风湿等病症均有疗效。对温泉的药用和疗效等功用，历代的史籍文献都作了记载。清代《浪穹县志略》记载说：“天生磺，出治东九气台……岩下出温泉，有热气九股上蒸，凝结为磺。最异者，四面冷水，温泉独沸其中，此乃阴中之阳，故性不燥烈，气味甘温，无毒，其色黄间白，亦有凝如燕窝、蜂片、牛角丝者，种类各殊。专补命门真火，并且治脾胃虚寒，胸腹胀满，久患寒泻，阳痿精乏，腰膝冷痹，中风喘咳，以及妇人子宫虚冷绝孕，十年无子等症。”清人檀萃《滇海虞衡志》则赞誉“浪穹之天生磺，其值比金”。因为九气台温泉沐浴可以治病，每年初春二三月，游览沐浴者络绎不绝。

云南省旅游局 电话：08713537361 地址：云南省昆明市环城南路 218 号

77.云南金平勐拉温泉

南部金平勐拉温泉，温泉从石洞中涌出，最尽头大约水深 1 米多，水汽蒸腾，水温在 50 至 60℃ 之间，正好可以有桑拿的效果。躺在粗糙的温泉池中，感受着温泉带着气泡汩汩从身下冒出，仰望青翠的山崖中瀑布飞流直下，在瀑布溅起的雾气和温泉氤氲的水汽中，感受瀑布、青山、蓝天，便有了“人间天堂”的感觉：人和自然原来可以如此的调和！

云南省旅游局 电话：08713537361 地址：云南省昆明市环城南路 218 号

78.陕西汤峪温泉

汤峪温泉原名“石门汤泉”，位于西安东南约 45 公里处的蓝田县汤峪镇。温泉水温高达 61 度，属中高温热水泉，pH 值 8.57，含硫酸盐、铁、钼、碘等多种微量元素，可以治疗多种疾病，水疗有效率达 91.6%。民间称为“功德水”，又因春季浴洗更佳而谓“桃花水”。依山傍水，景色旖旎，是闻名遐迩的避暑疗养胜地。

西安旅游局 电话：09167295632 地址：西安市书院门 159 号

79.陕西勉县温泉

勉县温泉位于陕西汉中。被誉为“陕南第一汤”，位于汉中盆地西端南缘，傍汉江，倚定军山脉。现有两眼温泉井自喷高度 2.55 米，水温达到 58.2 度，日流量 5000 多吨。温泉地热水富含重碳酸根、钙、镁、钾离子等 20 多种对人体有益的矿物质和微量元素，有防病祛疾、强身健体之功效。

勉县旅游局 电话：0916-3239881 地址：勉县人民政府四楼

80.华清池温泉

中国现有温泉 2700 多处，而陕西省的华清池温泉历史最为久远。它水质纯净温和，芳流千古不竭，名人轶事众多，名冠诸泉之首，享有“天下第一温泉”的美誉。华清池温泉约形成于二三百几千年以前，千百年来“不盈不虚，与日月同流”，水温常年恒止在 43℃，又因唐玄宗和杨贵妃在此沐浴而闻名于世。白居易的“春寒赐浴华清池，温泉水滑洗凝脂”，正道出了温泉之非凡魅力。周恩来、陈毅等党和国家领导人都曾来此沐浴。如今的华清池已成为海内外游客向往的旅游沐浴胜地，设有涤尘池、长汤、少阳汤等各类浴池近百间，有盆池、淋浴、冲浪浴、仿唐浴等。行色匆忙的游客，可免费用温泉洗手、洗面。

陕西省旅游局 电话：0295261437 地址：陕西省西安市长安北路 15 号

81.眉县汤浴温泉

陕西眉县汤浴温泉，又名“凤凰泉”、“西汤浴”，位于眉县太白山北麓的汤浴口，距西安 100 千米左右。这里山环水绕，古木丛郁、景色如画，因地处龙凤、凤凰两山环抱之中，故名凤凰泉。据记载，“凤凰神泽”为眉县八景之一。隋文帝杨坚曾在此建“凤泉宫”作为避暑洗浴之地；唐玄宗曾三临其地，赐名“凤泉汤”。眉县汤浴温泉现有大泉 3 口，水温经常保持在 60℃ 左右，水中含

有钾、钠、镁、铁、钙、碘等多种元素，其中硫酸钠含量较多。通过多年的实践证明，凤泉水对皮肤病、关节炎等疾病有一定的治疗作用。现凤凰泉处建有疗养院、温泉度假村等，为旅游疗养的胜地。

陕西省旅游局 电话：0295261437 地址：陕西省西安市长安北路 15 号

82.甘肃街亭温泉

街亭温泉距麦积山 26 公里，位于甘肃天水市街亭古镇 4 公里的温泉峡口。该泉水温 40 度左右，日出水量 3600 立方米，水质富含 19 种化学微量元素，不但具有极好的医疗保健作用，而且是优质的矿泉水。该温泉水洗浴后皮肤光滑细嫩，身心舒畅，并对神经衰弱、失眠、高血压、心脏病、脑溢血后遗症、关节炎、皮肤病、脚气等有独特疗效。昔日温泉仅为帝王将相独享，而今已为寻常百姓乐见。

天水旅游局 电话：09382735241 地址：天水市北道区泉湖路 2 号

83.青海药水滩温泉

药水滩温泉位于西宁市南 40 公里湟中县的玛脊峡谷内。药水滩西南侧山弯里流出的清泉，水温在 20°C 至 45°C 之间，水呈黄绿色，有浓浓的硫磺的气味。这就是着称于青藏高原的药水滩温泉，经国内以先进科学手段对水质进行分析，得知药水滩温泉含有大量人体必需的锂、镁、锶、铬、锰、硼、硅酸等微量元素，药用价值很高，内服对肠胃有很好的保健功效，外浴对癣、疥、荨麻疹、关节炎也有很好的疗效，所以人们把它叫“药水神泉”。

西宁旅游局 电话：09716153794 地址：西宁市胜利路 70 号

84.新疆阿尔先温泉

阿尔先温泉位于巩乃斯沟乡政府西北 28 公里处的阿尔先沟中段。温泉水是地表水浸入地壳板块裂隙，经地心加热后溢出的。按国家医用矿泉水分类标准鉴定，阿尔先 12 个温泉水，矿化度均低于 1 毫克/升，属于淡矿水。除克屯才杜、托拉戈、奥来根三个温泉水温低于 25°C 外，其余 9 个泉的水温均在 43~70°C 之间，并含有不同量的放射性元素氡，具有多功能的医疗作用。

新疆省旅游局 电话：09918831902 地址：乌鲁木齐市金银大道 36 号

85.西藏德宗温泉

德宗是一个美丽的藏族小山村，位于一个山谷之中，两旁山坡是那种高山牧场，绿草如茵。小山村建筑是典型的白色，错落有致，中间夹着一个庵堂，金黄的屋顶，终日回荡着海螺声。温泉是一个很奇妙的温泉，是气泡浴，听说可以治很多皮肤病。池子分为男池和女池，中间隔着一堵石墙。

德宗温泉离拉萨 140 公里，可以从拉萨包车去，费用大概每人 250 元左右。路况很差，全是石头路，行车时间较长，大概需要 6 小时上下，但沿途可以见到黑颈鹤，离温泉 7 公里的路口可以去有名的天葬台和止贡提寺。

西藏自治区旅游局 电话：08916834193 地址：西藏自治区拉萨市园林路 208 号

86.西藏羊八井温泉

羊八井位于拉萨市西北 90 公里的羊八井西侧。这里地热资源非常丰富，分布有规模宏大的喷泉与间歇喷泉、温泉、热泉、沸泉、热水湖等。温泉矿物质含量高，浸泡洗浴可治疗多种疾病。现已成为一旅游疗养圣地。羊八井终年从地下向上翻涌着炽热的泉水，水温经过巨大的湖面晾干，也有 47°C，使得方圆 40 公里都被蒸腾的雾气所包围，场面相当有“排场”。

拉萨旅游局 电话：08916323623 地址：拉萨市林聚路 27 号

附：泡温泉需要注意事项：

泡前：

选温度看酸碱泡温泉前，问问服务人员温泉的泉质、酸碱值是多少，酸度或碱度过高的温泉最好加自来水进行稀释。

有失眠、神经衰弱、高血压、心脏病、脑溢血后遗症的人应选择 37℃-38℃微温的温泉；而有风湿病、肠胃病、神经痛等的人应选择 43℃-45℃的高温的温泉；皮肤有伤口或霉菌感染等问题，最好不要去泡温泉。泡前进行身体清洁时，不需使劲搓洗，免得皮脂膜被搓掉，让泉水刺激皮肤。

泡中：

不超时敷面膜泡温泉的时间一般为一次 15-20 分钟左右，最好不要超过 30 分钟。在热气袅袅的温泉池里，脸上的毛孔中会产生大量的自由基，而损伤皮肤，最好泡时敷上面膜，或用冷毛巾抹脸。

泡后：

别开车要保暖泡温泉是一种中等强度的运动，在身心得到全面放松的同时，灵敏度和注意力也有所下降，所以，驾车的人泡温泉后一定要休息两个小时以上才可开车。

而泡后马上按摩就等于血液同时经过两次加速，加大了心脏的血量摄入，可能出现身体缺血或暂时性的休克。泡温泉后还需注意保暖，要拭干全身，尤其是腋下、胯部、肚脐周围、四肢的皮肤皱褶处，随即在脸部和全身抹上乳液来保湿，锁住皮肤的水分。