秋风凉 泡泡温泉去

进入10月下旬，气温一天比一天低，对于此时想要外出游玩的人来说，去有温泉的地方无疑最明智。一次旅行，可以感受秋意，更能提前进入最享受的冬游模式——在热腾腾的温泉池里洗尽铅华，尽情释放身心。

腾冲热海大滚锅

云南：腾冲热海温泉

腾冲热海位于云南保山市腾冲县城西南20公里处，因丰富的地热资源闻名遐迩。作为中国三大地热区之一，腾冲地热的温度之高、蒸气之盛、水热活动之强烈，国内罕见。

热海温泉为优质硫磺泉，温泉群多达80多个，最高水温达96.3℃。走近这片区域，空气中弥漫着沸腾的热气和浓浓的硫磺味道，尤其是最为壮观的热海“大滚锅”，直径3米多，深约1.5米，底部水温达102℃，终年响声震耳、蒸汽冲天，将鸡蛋、红薯、花生等放到沸泉周围的气孔，顷刻便能蒸熟，趁热品尝为乐事一桩。

青山环抱的热海北起硫磺塘，南接松山箐，东到忠孝寺，西连芭蕉园，本身的风光也极为吸引。

周边游玩推荐：腾冲火山国家公园、和顺古镇、银杏村。

大庆是有名的温泉之乡

南京汤山温泉小镇

华清池

江苏：南京汤山温泉

汤山温泉素有“千年圣汤”的美誉，作为世界著名的温泉疗养区，南京汤山温泉是我国唯一获得日本、欧洲温泉水质国际双认证的温泉。

汤山的温泉有1500多年的历史，曾于南朝时被封为皇家御用温泉，自此之后，历代的达官显宦、文人雅士都偏爱来此泡汤沐浴。

汤山温泉日出水量达5000吨，常年水温在60℃~65℃，含有30多种矿物质和微量元素，对人体有较好的保健疗效。这里既有大众化的温泉浴池(仅可泡汤，不提供住宿)，还有一些高档的温泉度假村，如汤山一号、颐尚温泉等。

汤山镇上有很多饭馆，供应本地土菜，其中以汤山板鸡最具特色。此外，在温泉度假村里还可以品尝到地道的淮扬菜。

周边游玩推荐：宝华山千华古村、蒋介石汤山温泉别墅、汤山古溶洞。

陕西：西安华清池温泉

在我国现有的几千处温泉中，被公认为最早的一口温泉就位于陕西省境内，陕西这座“温泉之乡”的名号，很大程度上，其历史传奇色彩来自于因杨贵妃钟爱来此沐浴而名闻天下的华清池地区。

华清池自古即是皇家游览沐浴的胜地，相传周幽王曾在此建离宫，秦、汉、隋又先后重加修建，到了唐代又数次增建。华清池温泉水质纯净温和，芳流千古不竭，有“天下第一温泉”的美誉。

作为游客，现在的华清宫只可供参观，若想要泡温泉，则需入住景区内的酒店。比较有名的如华清爱琴海温泉。

华清池周边有很多陕菜餐厅、面馆等。

周边游玩推荐：秦始皇兵马俑博物馆、华山、少华山。

黑龙江：大庆温泉

在东北，距哈尔滨不远的大庆不仅是著名的“油城”，更因拥有一片地热富集区，而成为前往东北旅游的人们热衷前往的泡汤度假胜地。大庆云集了各种高低档次的温泉度假村，其中以林甸县最为集中。

作为大庆市有名的温泉之乡，林甸县的地热资源是20世纪七十年代在进行油气勘探时发现的，据说当地居民每天只需要花上一元钱，就可在家泡温泉，令人称羡。在当地一些温泉景区，冬季除了泡温泉，还可以参加滑雪、冰上飞碟、雪地摩托等活动。

每年冬季，大庆还会举办热闹的雪地温泉节，冒着零下三十多摄氏度的严寒在室外泡温泉，更有各种原汁原味的东北民风民俗，堪称极致有趣的体验。

周边游玩推荐：阿木塔旅游度假村、石人沟。

据《羊城晚报》

延伸阅读

泡温泉提醒

1.泡温泉的时间并非越长越好。通常，水温较低的温泉，一次最多可浸泡半小时，水温高的泡池最好每次浸泡不超过10分钟，且每天泡温泉的次数应控制在2至3次以内，否则容易导致体力消耗过大，引起疲劳，适得其反。

2.很多人认为洗温泉后不应再洗澡，以免将温泉水中的有益物质成分“带走”，但一些高浓度的硫磺泉或碱性成分高的温泉若不冲干净，待水分蒸发后，残留的成分会对皮肤造成刺激，在皮肤有伤口时，更容易引起感染。正确做法应是用清水冲洗干净，水温低一点，最后擦干并涂抹乳液，锁住皮肤水分。

3.旅途中往往舟车劳顿，不要在抵达温泉景区后立即泡温泉，应先适当休息，补充水分后再浸泡。应避免在空腹、饭后以及饮酒后立即泡温泉，泡之前也不要做剧烈运动。

◎ 旅游资讯

玩转四季 反季节旅行渐受欢迎

春天欣赏落叶，盛夏感受严寒，秋天去看繁花似锦，寒冬去海边踏浪……这些看似矛盾的事情，却成了不少人旅行的一种选择。在经纬度神奇的变化下，不同地区的气候、温度都有特点，在同一时间却有截然相反的风景，因此有趣的反季节旅行渐受欢迎。

霜降已过，预示着冬天即将来临。这时候，不少人都有为冬天计划出行，是去北边看大雪纷飞？还是去南边再次感受夏日的温暖？

“今年我计划去哈尔滨看雪，也体验一次下大雪的惊喜。”台州市民陈小姐表示，一直生活在沿海，很想去北方体验一次裹紧衣服看雪的冬天。

随着生活水平的提高，越来越多的人喜欢走出国门出游。为了躲避寒冷天气，秋冬时节出游的游客，通常喜欢去温暖的海岛地区，如巴厘岛、普吉岛、马尔代夫、斐济、大溪地等。在这些温暖的地方度假，不但不必受严寒侵扰，也能免去厚重的衣物，并可以随时去海边玩乐，进行游泳、潜水、冲浪等水上项目。

另外，由于南北半球的季节反差，为喜欢反季节旅行的游客们提供了多元选择。譬如在北半球的冬季，人们可以选择前往南半球度假，此时南半球的许多地方正处于气候宜人的春夏时节，如在新西兰、澳大利亚、南美洲等地游玩，可以去体验雨林徒步、出海观鲸垂钓、看火山等有趣的项目。

据《台州晚报》

裸眼看全球

北京：密云水库岸边秋韵浓

上图：金秋时节，北京密云水库沿岸树林逐渐变黄，山水相映，恬淡宁静。

右图：阳光照在密云水库旁的山野上。

下图：一辆汽车行驶在密云水库的大坝上。 **据新华社**