



## 爱自己， 不如从江垭的 一泓温泉开始

全媒体记者 唐晴

春寒料峭，端坐于温暖汤池内倾听潺潺泉水声，醒脑去忧这种养生方式无疑成为当下很多人享受生活的一大选择。可温泉随便泡泡就可以了吗？

《饮食须知》中记载温泉：味辛性热。不可饮，下有硫黄作气，浴之袭人肌肤。水热者，能熟蛋。这便是温泉的描述。相对简单的是生存，较为复杂的是生活，十分深奥的是生命。养生者，养育生命，包括身和心。关注的重心一是养身，二是养心。

慈利江垭镇历史悠久，是明清两代著名的卫城和荆楚重镇，极具唐朝遗风的九溪古城与江垭新城隔河相望。这里有兴国寺、梅花殿、钟鼓楼；明朝的天空 明朝历史遗迹徒步线路；国家重点工程江垭水库；三双村的千亩荷塘；张家界自然探险公园，当然还有此次记者带领读者朋友们享受快乐之旅最重要的一站 江垭温泉度假村。

江垭温泉常年出口水温52摄氏度，属高温碳酸氢盐泉，富含多种对人体有益的微量元素，温泉中心有从恒温到高温的温泉泡池50余个，按功能区分有水疗馆、六福汤、原汤、花汤、至尊泉等九大各富特色、风格不一的特色温泉区域，其中最具医疗作用的属六福汤区的杜仲温泉。

早晨空气非常清新，山间的雾气正逐渐散去，气温较低，经过一夜的睡眠后，此时正好可以一边呼吸新鲜空气，一边躺在温泉泡池里，全身放松，等体温适应水温后，越泡就越热，越泡越舒服，放松身心。泉水有一股淡淡的硫磺味，肌肤感觉很清爽，感觉打通了全身的经络，格外通畅舒服。泡在泉水中，好像被健康惬意之神眷顾一样，悠哉乐哉。

中午时分正是身心松懈，急需放松的时候。参天古树下，淙淙戏水旁，层层翠竹之间，将身体浸泡在户外泡池里，闭上双眼，放松思绪，倾听一下舒缓的音乐，彻底恢复你的精力，让你神采奕奕。



夕阳西下，落日的余晖透过重重叠叠的竹叶洒落下来。此时的气温逐渐下降，将身体放松在温泉里，偶尔饮上一杯自制果饮或红酒，尝试不同功能的泡池，肆意享受浸透细胞的融融暖意。看着水花在水面上飞舞，在水面上跳跃，偶尔别有情趣的摆出水芙蓉等各式造型，温馨的感觉就像那池中渐渐上升的泉雾一样越来越浓。

夜间，月明星稀，江垭温泉在夜间依然是灯光通明，夜间泡温泉，池内流光溢彩，舒舒服服地躺在泡池内，眼前是月照空山，竹影摇曳，吹来阵阵清新的山风。此时正好好放松一下，将一天的疲累一扫而空，心灵会感受到前所未有的放松舒缓。

人间仙境美如此，不妨终老在仙泉。

### 旅游小贴士 tips

温泉位置：慈利县江垭镇

营业时间：9:00-22:00

配套服务：丰厚的温泉沐浴文化、餐饮住宿、休闲娱乐、度假别墅、商务会议等。

交通路线：自驾导航；张家界中心汽车站 江垭温泉(30分钟一班)，慈利县汽车西站 江垭温泉(15分钟一班)



37年前，著名画家吴冠中沿着乌江逆流而上，偶然间来到渝黔交界处的龚滩古镇，踏着斑驳的石板路，望着墨绿的乌江水，感受着古镇的浓浓风情，他灵感迸发，随即挥动手中的画笔，绘就了名画《乌江老街》《乌江小镇》。

龚滩，让更多人认识了吴冠中；吴冠中，也让更多人了解了龚滩。

龚滩古镇位于重庆酉阳县境内，坐落于乌江与阿蓬江交汇处的乌江东岸。古镇已有一千七百多年的历史，曾为川、湘、黔、鄂等地区的客货中转站。

到达龚滩，已是华灯初上。笔者一行4人匆匆入住客栈，晚饭后便一同走出去欣赏古镇夜色。古镇的石街爬坡上坎、转弯抹角，两边有狭窄的巷道。

吊脚楼是龚滩的一大特色。清晨再次漫步在龚滩的青石板老街上，一排排沿江而建的吊脚楼映入眼帘。吊脚楼三面临江，一面依山，就山势而守形。走在半山腰的街巷中，江风习习，空谷流水的声音不绝于耳，乌江画廊的诗情画意浸润身心。

移步古镇的青石板路，走进深深庭院，乌瓦雕梁的古宅，倚着雕花的一扇扇大门，独享着古镇特有的风情。而映入眼帘的那错落有致的一排排店铺，有旅馆、茶馆、餐馆等，小小的巷街上，各种商品、土特产琳琅满目，还有屋檐下挂起成串的玉米或辣椒 一幅烟火味浓郁的生活画卷。

龚滩古镇中间的位置是著名的冉家院子，经历沧桑三百多年。是酉阳冉土司后裔第三十代传人的寓所，院内四合天井、楼阁走廊、绣花楼、窗花等保存完整。从冉家院子出来沿着石板路继续走，两边吊脚楼向前不停铺展，虽然游人不算多，但仍有不少本地人打开店铺忙碌着，也有妇女正在家中忙着做豆腐糍粑等年货，那香味飘来，十分诱人。时光在这里走得真慢，慢得什么烦恼都没有了。

今日的龚滩古镇，少了一千多年前盐商贸的繁华，却也将历史的沉淀蕴藏在这一砖一木上，诉说着曾经的过往。

古老的窗花雕刻，虽年代久远，甚至结满蛛网，但仍能看出当时土家先辈手工艺术的精湛。千年古镇，青石板小路，屋顶那厚厚的落叶，仿佛都在讲述它的故事，又有多少陈年旧事沉淀在这古镇中，令人魂牵梦绕。

龚滩

通讯员

李美元 情醉