

你试过夏天泡温泉吗？夏季泡汤,其实是一种高级养生。中医认为,春夏养阳,秋冬养阴。夏天人体阳气外发,皮肤毛孔开泄,应该多排汗液、调节体温,以适应炎热气候。夏日浴泉,正符合“春夏养阳”这一概念。

咸宁位于湖北东南部,与湖南、江西接壤。因其温泉资源丰富,开发历史超1400年,咸宁又被称为“中国温泉之城”“香城泉都”。由于长沙和咸宁之间只隔着一个平江县,有些长沙人在提起咸宁的时候,会下意识地把它划进湘北,而咸宁的温泉,也是除宁乡灰汤温泉之外,长沙人想泡温泉时优先考虑的选项。

咸宁,这座赫赫有名“中国温泉之城”,其内的温泉有哪些说法?

你试过夏天泡温泉吗

咸宁一城十二泉,都有哪些说法

文/程应峰

咸宁被誉为“香城泉都”,皆因有“桂花之香,温泉之暖”之缘故。咸宁这方土地上,温泉众多,有“一城十二泉”之说,这泉,分别是:栖凤泉、状元泉、梦蝶泉、太乙泉、逍遥泉、天香泉、沸波泉、浴恩泉、奔月泉、二乔泉、御凤泉、桃溪泉。



咸宁三江森林温泉。

栖凤泉即碧桂园凤凰温泉,坐落于潜山脚下,温泉水源自大山深处,泉水清澈,水量丰富,水质是富含珍贵锶元素的硫化泉,俗称“美人汤”。室内外温泉格调新颖,恬静幽雅,颇具人文山水之微妙。

状元泉即咸宁万豪温泉谷,又名沸潭,含有丰富有益的矿物质,在唐代即已著称,至今有1400余年历史,布景雅致,亭台错落,细节周到,是最具鄂南特色风情的所在。梦蝶泉即三江森林温泉,是融合森林、桂花、楠竹等原生态资源的温泉,依山而建,随山势起伏形成错落有致,因山地梯田地形打造露天泡池,极具东南亚异国风情韵味。太乙泉即太乙国际温泉,是华中首个以道教文化为主的温泉公园,位于咸宁市国家4A级旅游景区太乙洞旁,远离城市喧嚣,环境清新,格调优雅,享有森林式露天温泉的美誉。逍遥泉即楚天瑶池温泉,“天上人间,楚天瑶池”,是“中华第一泉”沸潭牌坊所在地,以原生态、园林式露天温泉为基调,不啻为“结庐在人境,而无车马喧”的绝妙去处。还有天香泉、沸波泉、浴恩泉、奔月泉、二乔泉、御凤泉、桃溪泉……或伴湖光山色,或览田园风光,或为自然掩映,或显地域风情……可谓各有情态,各具意趣,各出其境,各得妙处。

香城泉都

温泉月桂传说:别小看痊愈的病人

一城十二泉,可谓一泉一境,韵味无穷。“十二泉”统称“温泉沸波”,沸波水温达到50℃,经常沐浴可起到防治“未病”的作用,是养生修心的绝妙选择。咸宁温泉的开发和利用,至今已有1400余年历史,宋时“温泉沸波”被列为“咸宁八景”之一。温泉沸水出自岩窟,水激石岩,沸沸涌涌,雾气蒸腾。水质呈淡黄色,清光绪八年修纂的《咸宁县志》有云:“蒸如坐暖室,从石隙之。沙沸泡起滚滚上,热如釜”,“其水如汤,浴之可愈病”。经科学鉴定,此温泉水中含有硫酸盐、碳酸盐、钙、镁、钾、钠等十多种矿物质,咸宁温泉系硫酸钙弱放射性氡泉,对慢性颈肩腰腿痛、关节炎、神经炎、风湿病及多种皮肤病有明显疗效。

说到咸宁温泉,就不能不提及月亮湾。月亮湾位于潜山森林公园脚下,因为淦河在这里弯了一弯,便有了这样一个诗意美丽的名字。月亮湾,像一轮弯弯的月亮,一轮落在水中的月亮。一川碧水,清澈如镜;一溪温泉,从香吾山和潜山这两座青山形成的峡谷中,奔腾而下,形成了一个月牙形的溪湾,难得的是,此山此水此湾竟坐落在城市中心。

月亮湾两岸,有蜿蜒曲折的石板或木板绿道,道路两旁,古樟幢幢,浓荫蔽日,绿意盈盈,徜徉其中,宛如置身天然氧吧,令人神清气爽。置身水湾,抬头可见潜山的秀逸之姿,苍翠美景。与一笔飘红的“月亮湾”落石相对,设有男女免费泡汤石屋,灌注的是潜山脚下的天然泉眼水。百米开外设有濯足廊,汤池荡漾,热乎乎温泉水爬上脚踝,让人心境熨帖。无疑,濯足廊是市民休闲养生、修身养性的极好去处。

热气袅袅、水清景秀的月亮湾,有一个美丽的传说。相传在一千多年前,淦河畔住着一大户人家,家中有一掌上明珠,乳名月儿,不仅有沉鱼落雁之容,而且琴棋诗书画,样样皆通。月儿14岁时,生了一场怪病,生命垂危,道仙葛洪怜她,给了她九颗丹药。三天之后,月儿怪病自消,此后,月儿身上散发出桂花之香,桂花香为天香,人们便唤她为“天香月儿”。原来,葛洪的仙丹炼制成功后,也送给了嫦娥一份,独守月宫的嫦娥很是感动,当时回赠了一些“桂花精灵”。葛洪将桂花精灵一部分融在九转仙丹里,被月儿吸收,另一部分撒在了人间,其中咸宁最多,所以咸宁的桂花特别多特别香,成就了“香城”之名。

天有不测之风云,没想到,就在月儿病愈不久,乌云密布,风雨大作,潜山脚下的淦河飞出了一条巨大的青色潜龙,龙尾所到之处,房屋良田尽毁,断瓦残垣,百姓叫苦连天。也许是天香赋予的使命,此时的月儿化身为仙,手持月牙剑,与潜龙大战了一场。这一战,三天三夜,天昏地暗,日月无光。潜龙虽然火焰收敛,但龙吟之声依然震耳。月儿知道,只有她的身体和鲜血才能够彻底让潜龙安静下来。为了拯救百姓,月儿决定舍生取义,她用剑先刺穿自己的身体,再狠狠地钉在蛟龙的七寸上。后来,人们为了纪念月儿,在月儿香消玉殒的地方,起了一个好听的名字叫“月亮湾”。更为神奇的是,在月亮湾有一汪最大的泉眼,也就是“温泉沸波”,正在潜龙的七寸处,源源不断,从不枯竭。其它河段还有十多处泉眼,一年四季地下水不断上涌。如此,“温泉”之名,“泉都”之誉应声而至。



咸宁山湖温泉度假区。



咸宁太乙天沐温泉。组图/咸宁文旅

温泉沸波

从帝王到百姓,一洗凡尘万古空

时至今日,在潜山的风雨声中,还可听到隐隐的龙吟之声。而潜山因为那一缕龙的精魂,吐纳着永无穷尽的精气神,与蜿蜒灵秀精巧的淦河相益得彰,珠联璧合,凸显出香城泉都别无一致的曼妙性情。

回到一城十二泉,徜徉于温泉之乡,该品出怎样深远彻骨的人生况味?有人说,“温泉文化的重要篇章里都留有皇家的烙印”,这话不假。《咸宁市地名志》记载:“咸宁温泉早在唐代就已著称,宋时‘温泉沸波’已入‘八景’,相传宋仁宗赵祯南游时,曾来到温泉镇沐过温泉浴,并御赐‘温泉沸波’四字。”

可以说,上至帝王,下至百姓,对温泉莫不是钟情有加。

三毛说:“岁月极美,在于它必然的流逝。春花,秋月,夏日,冬雪。”日月流

转,四季轮回,不经意间,就滋生出许多销魂的人间美丽。温泉,是大自然的赐予,更是一种让人魂牵梦萦的文化,它热汤融融,雾霭云烟,如梦似幻,美妙绝伦,教人沉醉,不知归期。

诗意栖居何处有?泉温香醉数咸宁。温泉的前世今生,在时空深处演变着不朽的传奇:自然之水渗入地壳断层深处,与地下热岩浆接触后经过几十年的演变、渗透,最终转移到地表,形成了人们所看到的温泉。可以说,香城泉都的每一泓温泉,都拥有属于自己的不可重复的故事,人们在热气缭绕、水雾氤氲中,泡温泉,浴虹影,畅快淋漓,于迷醉中享受“温泉水滑洗凝脂”的悠闲与惬意,自是别有一番滋味。这样的时候,身体舒畅,心灵自由,所有的尘嚣都被抛之脑外,一洗而尽,顿入“一洗凡尘万古空”之化境。