

省内这些温泉你去过几个



▲灰汤华天城温泉

时间过得可真快，说到冬天，最治愈的打开方式莫过于窝在房间，卷上厚厚的被子，看着窗外阳光肆意洒在地板。如果非要出门的话，那也是去泡温泉，看温暖的泉水蒸腾起一池的热气，在烟雾缭绕中熏红脸庞，绝对是抵抗冬天的最佳姿势。

湖南虽不算温泉大省，但绝不失精彩：“国字号”灰汤，“温泉之乡”汝城，还有其他润人心脾的“暖流”，无不让人流连忘返。所以带上家人，邀上好友，在周边寻一处温泉，尽情享受温暖吧。

“国字”灰汤度假区

灰汤温泉有三奇：一是以水温高达98℃，是全国三大高温优质温泉之一；二是水质清澈见底，可以直饮，富含29种微量元素，素有“天然药泉”、“神水圣泉”之称；三是水产奇特，利用温泉养殖的汤鳖、汤鸭肉嫩骨酥，为明清两朝贡品。

在首批17家国家级旅游度假区公布，灰汤榜上有名，成为湖南省唯一一家国字号旅游度假区。而走长韶娄高速，株洲到灰汤也很近，因而，来到灰汤“泡澡”之余，也一定要好好赏玩山水，吃一顿“汤鱼”“汤鸭”，再顺着高速到花明楼等地瞻仰一番。



▲汝城温泉

汝城温泉

汝城温泉“水温最高、水质最好、流量最大、面积最广”，被世人誉为“华南第一泉”。汝城还是湖南省首个挂牌“中国温泉之乡”的县。

汝城热水温泉水温一般为91.5℃，最高达98℃，每日自然流量5540吨。泉水中有30多种对人体有益的元素，其中氧的含量特别高，是国内罕见的“氧泉”。

宁乡紫龙湾温泉度假村

宁乡紫龙湾温泉景区按国家AAAA级旅游度假区和五星级标准布局。该景区占地达30000平方米，有温泉森林冲浪、森林瀑布温泉、冰火泉、脉冲按摩泉、鱼疗、温泉水上运动、温泉瑜伽等。

金太阳温泉山庄

金太阳温泉现代休闲农庄以中国三大高温复合温泉之千年灰汤温泉为载体，是一个集会议拓展培训、餐饮住宿、温泉沐浴、动感漂流、农耕体验、观光旅游为一体的现代温泉主题休闲度假区。

金太阳温泉会馆整栋建筑是按东方传统温泉文化风格设计，设有室内泡池、儿童泳池、足浴中心等。温泉会馆共有室内外温泉泡池108个，有海浪池、游泳池、鱼疗、盐浴、泥浴、养颜泡池、山洞泡池、家庭速滑、山顶VIP、情侣泡池以及成功认证世界最长温泉逆漂。还有特别为小朋友设置的温泉水上乐园；同时还有干蒸房、湿蒸房、地热房等项目。

灰汤华天城温泉度假酒店

灰汤华天城总投资40亿元，拥有一个能容纳2500余人的大型国际会议(展览)中心、70余个室内外温泉泡池。酒店大楼内部配备世界最先进的高速电梯、监控系统、同声翻译系统等大批尖端设备，为顾客提供奢华入住体验。酒店将灰汤温泉水引进客房，客人足不出户就可以享受泡温泉的惬意。

张家界江垭温泉

张家界江垭温泉度假村是张家界第一家温泉度假村，也是目前湘西唯一一家仿古式半露天温泉。该度假村建有20余种各具特色、各富功效的高标准露天温泉池和室内温泉池。自然园林式布局，鹅卵石青石板小路，假山瀑布，小桥流水，温泉池宛若明珠镶嵌其中，一派恬淡宁静的山野仙境，极具乡土格调。



▲张家界江垭温泉

莽山森林温泉酒店

莽山森林温泉酒店地处具有“原始生态第一山”和“第二西双版纳”美称的湖南省郴州市AAAA级国家森林公园莽山门口，森林覆盖率达99%。温泉区设有60多种不同功能特色的室内外温泉池，格调新颖、恬静幽雅、依山而建、浑然天成。

(文/佳杰 整理 图/来自于网络)



▲金太阳温泉会馆

泡温泉 注意事项

1. 一定要把金属饰品摘下，以免硫化。
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至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. 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，最好还是再冲洗一下，以防有副作用，皮肤容易过敏的人更要注意了。
7. 温泉的水质不同，则对不同的病症具有不同的疗效。事先了解温泉的种类，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，并可避免给身体带来伤害。
8. 泡温泉前可以用沐浴液洗个冲凉，泡温泉后起来用水冲一下就可以了，不能用沐浴液，会把泡温泉时附在身上的矿物质冲掉的。
9. 高血压、心脏病患者。起身时应谨慎缓慢，以防血管扩张、血压下降导致头昏眼花而跌倒。
10. 部分皮肤病患者不宜泡温泉。
11. 孕妇不宜。有研究证实，“高热”可致畸胎。
12. 泡温泉后，人体水分迅速蒸发，要喝水补充。
13. 泡温泉时，记住合上双眼，以冥想的心情，缓缓地深呼吸，才能真正地释放身心压力。
14. 女性生理期来时或前后，怀孕的初期和末期，都最好不要泡温泉。



江泽民同志遗体由专机敬移北京 习近平等党和国家领导同志到机场迎灵

我党我军我国各族人民公认的享有崇高威望的卓越领导人，伟大的马克思主义者，伟大的无产阶级革命家、政治家、军事家、外交家，久经考验的共产主义战士，中国特色社会主义伟大事业的杰出领导者，党的第三代中央领导集体的核心，“三个代表”重要思想的主要创立者江泽民同志的遗体12月1日从上海由专机敬移到达北京。习近平、李克强、栗战书、汪洋、李强、赵乐际、王沪宁、韩正、丁薛祥、李希、王岐山等党和国家领导同志到北京西郊机场迎灵，并向江泽民同志亲属表示深切慰问。蔡奇和治丧委员会办公室有关同志、江泽民同志亲属

从上海护送江泽民同志遗体回到北京。

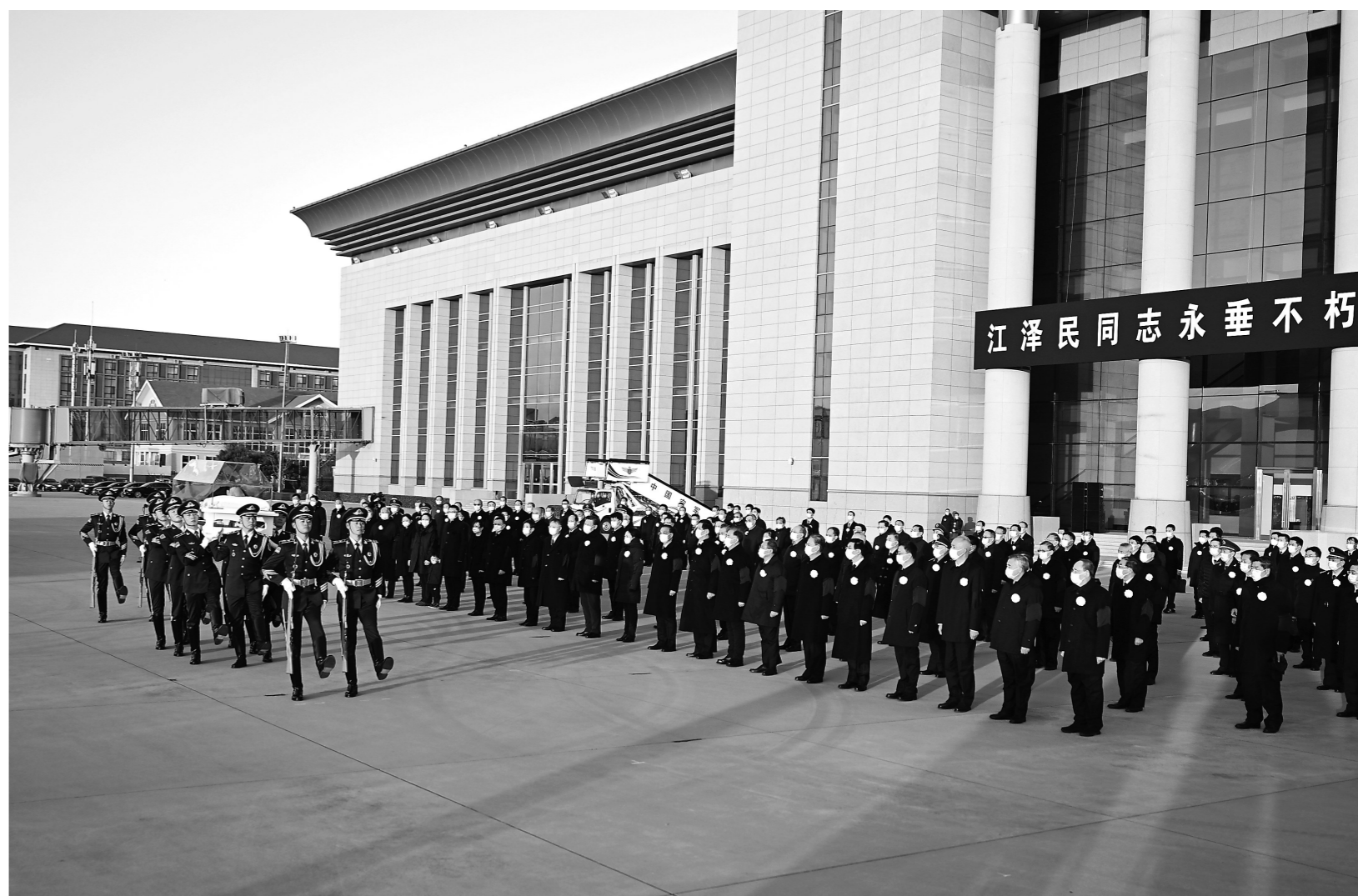
北京西郊机场国旗半垂，气氛庄严肃穆，黑底白字横幅上写着：“江泽民同志永垂不朽”“江泽民同志永远活在我们心中”。习近平和夫人彭丽媛等胸佩白花、臂戴黑纱，神情凝重地在停机坪肃立。

15时55分，载护江泽民同志遗体的专机缓缓降落。在低回的哀乐声中，12名礼兵抬护安放江泽民同志遗体的灵柩，缓缓走下专机，行进至迎灵队伍正前方肃立。习近平等向江泽民同志遗体三鞠躬，目送灵柩上灵车。之后，治丧委员会办公室成员和江泽民同志亲属护送遗体前往停灵处。

当天中午12时10分，起灵仪式在上海华东医院告别室举行。治丧委员会办公室成员、上海市有关负责同志、江泽民同志亲属和生前友好、医护人员等向江泽民同志遗体告别，并护送灵柩到上海虹桥机场。上海各界群众在沿途送行。

在京中共中央政治局委员、中央书记处书记，全国人大常委会副委员长，国务委员，最高人民法院院长，最高人民检察院检察长，在京全国政协副主席以及中央军委委员也到北京西郊机场迎灵。江泽民同志11月30日在上海逝世，享年96岁。

(据新华社)



▲12月1日，江泽民同志的遗体从上海由专机敬移到达北京。习近平、李克强、栗战书、汪洋、李强、赵乐际、王沪宁、韩正、丁薛祥、李希、王岐山等党和国家领导同志到北京西郊机场迎灵。蔡奇等从上海护送江泽民同志遗体回到北京。新华社记者/谢骥驰 摄

江泽民同志治丧委员会公告 (第2号)

鉴于江泽民同志在党和国家历史发展中的特殊功绩，以及全党全军全国各族人民的共同愿望，现决定：

(一)12月6日上午10时，党中央、全国人大常委会、国务院、全国政协、中央军委在北京人民大会堂隆重举行江泽民同志追悼大会。

追悼大会现场直播，各地区各部门要认真组织广大党员、干部、群众收听收看。

(二)追悼大会当天，全国和我国驻外使领馆及其他驻外机构下半旗志哀，停止公共娱乐活动一天。

(三)12月6日上午追悼大会默哀时，全国

人民默哀3分钟，一切有汽笛的地方鸣笛3分钟，防空警报鸣响3分钟。

(四)不举行遗体告别仪式。

特此公告。

江泽民同志治丧委员会
2022年12月1日

