

### 泡溫泉需留意

- 避免空腹或飯後立刻去泡溫泉。
  - 泡溫泉前，摘下身上的金屬飾品。
  - 溫泉不宜長時間浸泡，否則會有胸悶、口渴、頭暈等現象。
  - 在泉水中感覺口乾、胸悶時，就得上池邊歇歇，或喝點飲料補充水分。
  - 選擇適應自身的高、中、低溫度的溫泉池，一般從低溫到高溫，每次15-20分鐘即可。
- ▶ 廣東不少溫泉酒店都設有獨立湯池，讓顧客享有世外桃源般的私密空間。



### 廣東「野溫泉」地圖

#### 惠州龍門地派鎮天堂山

天堂山隱藏着一片隱秘的明清村落，野溫泉就在通往天堂山的路上，位於當地村莊外，距離野溫泉約20分鐘車程，就是天堂小鎮民宿所在。

#### 陽江陽春八甲鎮九折河

九折河是八甲大山多條溪流瀑布的水所匯，河邊的河灘和稻田裏，有野生的泉眼十多處。勤勞的八甲人，田間勞作後就在這裏洗澡泡溫泉。

#### 台山都斛鎮東洲村

東洲溫泉是當地人從小泡到大的野溫泉，當地人說是上世紀80年代時僑胞捐資興建修繕，本來被用作當地村民的澡堂。

記者 黃寶儀

#### 清遠湯塘溫泉

清遠佛岡縣城南南部有一個因溫泉而聞名的鎮，叫湯塘鎮，這一帶散落着十幾個溫泉度假村，這些度假村的溫泉水全部源於湯塘村前的一口溫泉眼。



▲ 在溫泉度假區內，不用出國都能體驗到異國風情。

## 體驗原生態 尋蹤「野溫泉」

生活在粵港澳大灣區，不一定人人會煲湯，但一定是人人愛泡湯，自有記憶起，大灣區人就一定少不了「一年N度的家庭溫泉之旅」。廣東目前已經探明的溫泉點有數百個，從普通民宿到超高端酒店，各類溫泉旅遊企業幾乎遍布全省，不過想要來一趟不一樣的體驗，那麼「野溫泉」——數不勝數的鄉村地區

天然原生態裸露溫泉眼是個不錯的選擇。

廣東溫泉資源豐富，不過廣東的野溫泉大部分處於未開發和私人開發的狀態，泡湯條件簡陋，管理不嚴，但勝在是真·天然的溫泉，部分甚至免費，更適合喜歡探險的戶外人士，沿途還有各種風景和人文，充滿驚喜。



#### 清遠連州星子鎮車田村

在車田村的山谷中，幾十米高的瀑布飛瀉而下，形成山澗溪流，野溫泉就在溪流旁稍高的位置，水溫常年保持42-47℃，當地村民用石頭在溪邊壘了池子，可以直接感受到溫泉水往上冒。