

# 寒衣寄思 康养暖心

## ——祭祖康养双优指南

寻根祭祖：敬祖追思 仪式藏情



山西省临汾市洪洞县大槐树景区

### 山西洪洞大槐树

寒衣节期间举办“千姓同祭祖”大典,可参与折纸寒衣(文明祭扫不焚烧)、体验非遗项目。

泉州出发交通:自驾走S56转

G72,全程约19小时,过路费905元;高铁直达太原南站后,换乘旅游专线1小时可达。

**实用贴士:**建议农历十月初一至初三前往,可携带相关供品;没时间实地前往,可通过景区抖音直



轩辕殿

### 陕西黄帝陵

播在线祈福。

寒衣节有民间自发祭祖活动,可参与献花篮、读祭文等仪式,周边桥山美景正盛,适合祭拜后欣赏。

**泉州出发交通:**高铁至咸阳站,转乘景区直通车1.5小时可达;或从晋江机场直飞西安,落地后租车2小时抵达。

**实用贴士:**清晨祭拜最佳,既能避开人流高峰,又能享受较为温暖的天气。

## 民俗体验:文脉传承 暖意盈怀



开封鼓楼广场夜市晚霞

### 河南开封

作为八朝古都,寒衣节融合传统与文明祭扫理念——殡葬中心举办鲜花集体公祭,清明上河园内可跟随非遗传承人学习彩纸寒衣剪裁。此外,可探访龙亭宋宫遗址、大相国寺寄托哀思,傍晚打卡鼓楼品尝灌汤包。



明孝陵博爱阁传统建筑屋檐

### 南京明孝陵

寒衣节期间推出“秋祭文化展”,石像路两侧银杏金黄,兼具文化体验与观景价值。

**泉州出发交通:**高铁直达南京南站,出站后打车30分钟可达景区。

**实用贴士:**景区步道较长,需穿舒适运动鞋;秋冬季早晚温差大,建议携带保温杯保暖。



宜春温汤镇温泉古井



中国云南省腾冲市热海风景区地热沸泉热气喷涌

## 康养祈福: 温汤暖身 祈愿心安

### 江西宜春温泉

温泉水温常年保持72℃,可先前往当地祠堂完成祭祖仪式,再体验景区定制的艾草浴包温泉,驱寒暖身。

**泉州出发交通:**高铁直达宜春站,打车30分钟可达;自驾走G72转G60,全程约7小时。

**实用贴士:**泡温泉前需提前沐浴,避免空腹或过饱状态下入池。

### 云南腾冲热海

以地热温泉闻名,核心景点“大滚锅”景观独特,泡汤后可前往和顺古镇悬挂祈福笺,寄托追思。

**泉州出发交通:**晋江机场直飞腾冲,3.5小时可达,落地后租车1小时抵达景区。

**实用贴士:**温泉水温较高,单次浸泡时间不宜超过20分钟,避免烫伤或头晕。

## 短途便民:近享佳境 省时阖家欢

### 1. 本地祭祖+安溪清水岩温泉

**祭祖地点:**泉州市区开元寺祖堂(南北大道霞埔林贤霞路134号巷3-3)或宏福园陵园,可摆放纸寒衣、鲜花完成祭扫。

**康养体验:**自驾1.5小时抵达安溪清水岩温泉度假村,43座户外泡池任选,水温约60℃,富含氟、偏硅酸等有益成分。

**实用贴士:**返程可购买当地艾草制品,兼具实用与纪念价值。

### 2. 本地祭祖+惠安聚龙温泉

**祭祖地点:**市区就近选择合法祭扫场所,以鲜花、祈福笺替代焚烧,遵循泉州“春冬二祭”传统。

**康养体验:**自驾1小时可达聚龙温泉,温泉为“偏硅酸氟水”,设有鱼疗、水乐园等项目,适合全家同行;周边聚龙小镇可散步赏景,感受田园风光。

**实用贴士:**亲子出行建议携带防滑拖鞋、儿童泳衣,做好防护措施。

### 出行贴士

**时间规划:**祭祖避开农历十月初五、十七。

**祭祖规范:**严格遵守文明祭扫要求,用鲜花、祈福笺替代烧纸,传承绿色祭祀理念。

**保暖防护:**携带加绒围巾、保暖外套,可备泉州姜母茶驱寒;泡温泉前后注意保暖,避免温差过大引发不适。

(全媒体运营中心综合 图片来自视觉中国)