

冬至温泉疗愈指南

# 在暖意中邂逅冬日秘境



冬至时节,朔风渐紧,正是泡汤养生的黄金时段。此时阴阳转换,温泉中的矿物质更易被人体吸收,兼具疗愈与暖身双重功效。本期精选国内四大区域特色温泉,搭配实用出行攻略,助你在寒意中寻得一方温暖秘境。

傲雪石牛

## 黄金时段与错峰策略

冬至前后(12月18日—25日)为温泉游最佳时段,其中12月21日冬至当天,在传统养生理念中视为“阴阳调和”的绝佳泡汤日。人流高峰集中在周末,建议选择12月18—20日或22—25日出行,不仅价格优惠20%—40%,体验感更佳。夜间泡汤(19:00—22:00)为特色时段,星空与热气交织,氛围感拉满。

## 四大区域温泉精选

北方冰雪温泉区以“冰火交融”为特色。长白山火山温泉是极致之选,82℃自溢高温泉富含硫化氢,在零下20℃的雪地中泡汤,头顶雪花、身浸热泉,堪称冬日奇体验。阿尔山温泉群密度居全球前列,冷泉热泉兼具,2025冬季推出“泉是惊喜”主题活动,串联五大温泉秘境。

西南疗愈温泉区主打医疗级养生。云南保山柯街黑温泉位列全国医疗级温泉榜首,富含多种矿物质,对心血管疾病有辅助疗效,适合中老年群体。腾冲热海温泉以硫磺泉为特色,周边民宿推出三七炖鸡等药膳,活血降压,与温泉养生相得益彰。

华东园林温泉区尽显江南诗意。南京汤山温泉被誉为“千年圣汤”,富含锶与偏硅酸,私汤别墅搭配温泉蛋、板鸭的美食组合,成为亲子与情侣首选。杭州湫口众安氡温泉素有“美人汤”之称,私密性强,竹林环绕的泡池尽显雅致。

福建温泉带适合短途出行。泉州德化塔兜温泉为偏硅酸氟理疗泉,触感如丝,搭配周边石牛山雾凇景观,形成“冰雪+温泉”的独特体验,双人特惠票520元含索道与景交车,性价比极高。厦门日月谷温泉交通便利,东南亚风格的百余泡池涵盖中药、花草等特色品类。

## 温泉+组合玩法推荐

“冰雪+温泉”是北方经典组合,哈尔滨亚布力滑雪后泡森工平山神鹿温泉,舒缓肌肉的同时尽享冬日乐趣。“温泉+美食”适配华东与华南,南京汤山的温泉蛋、广东从化的荔枝木烧鸡,让暖意从舌尖蔓延至全身。“温泉+文化”适合深度游,西安华清池将温泉与《长恨歌》演出结合,带你穿越盛唐;江西宜春温汤镇的富硒温泉可饮可浴,搭配千年古井与温泉博物馆,感受“中国温泉之乡”的底蕴。



阿尔山五里泉



东北长白山火山地热温泉



腾冲热海



南京市汤山



杭州临安湫口温泉



火山岩温泉

### 实用贴士

泡汤需遵循“渐进式入浴”原则,从38℃低温池开始适应,单次浸泡不超过20分钟,全程补水不辍。必备物品包括泳衣、浴袍、保湿霜与保温杯,北方出行需额外携带厚外套防寒。

### 出行行动清单

出发前7天需完成:确认身份证与优惠证件有效期,下载保存电子票;根据目的地准备衣物,北方侧重防寒,南方兼顾保暖与防晒;热门温泉提前3—7天预订,住宿提前1—2周锁定;规划交通路线,预留节假日出行缓冲时间;备好肠胃药、保湿霜等必备物品。

冬至泡汤,是对一年辛劳的犒赏。无论选择北方的极致反差,还是南方的温润滋养,都能在暖意中邂逅冬日美好。短途首选泉州德化冰雪温泉组合,长途可奔赴长白山感受冰火奇境,让这个冬至暖意融融。