



温泉

寻一池温泉 享一季暖冬

编者按

甘肃地域广阔,资源丰富,地貌复杂多样,拥有丰富的地热资源,温泉资源非常丰富,有硫化氢泉、碳酸氢钠温泉等,极富养生价值,具有很好的疗养效果。

如果你错过了甘肃秋日的璀璨,那就请不要错过冬日的热情,暖冬生活,从养生开始,围着暖炉吃美食,泡着惬意的疗养温泉,才是甘肃的冬季生活。



花瓣温泉浴

清水温泉

清水古称上邦,以“清泉四注”而得名。位于甘肃东南,天水东北,渭河上游,东邻陕西省宝鸡市,南接天水市麦积区,西靠秦安县,北与张家川回族自治县相连。

清水温泉坐落在清水县群山环绕之中的汤浴河畔,这里山高谷深,幽雅清静。清水温泉为中国十三大名泉之一,温泉水为高热矿泉水,泉水中含有富含人体必需的多种微量元素。再加上各种中药、花草,带给人们别致的“泡汤”享受。汨汨泉水冒着热腾腾的水汽,绿树矮墙围合而成更加私密的空间。远处青山连绵,近处温泉暖暖,自成山中的小世界,展开健康的生活美学。

为了给游客一个更好的体验感,这里建有室内、室外两个温泉区,针对不同需求,设计了各具特色、风格迥异的汤池,包括养生区、VIP泡池区、儿童戏水区等。各色温泉池星罗棋布,与古朴的小木屋、蜿蜒的石板路相得益彰。

体验过舒适的温泉后,再感受文化的熏陶,这次旅行再完美不过了。漫步上邦书院,体会民众文化绵延的传承魅力;徜徉三帖苑翰墨长廊,感受汉唐风骨、明清古韵;走进清泉烟柳公园,饱览亭台楼阁、小桥流水;站在“邦城二十四巷”,体验华灯璀璨、人间烟火。一个个文化景观,与花舞北山、太古里桥、康养一条街、笔架山大景区、清水温泉等旅游景点串联成线,将独特韵味的人文生态特色更为凸显。

武山温泉

武山,史称宁远,位于甘肃省东南部渭水河畔,物产丰富,钟灵毓秀,人杰地灵,文化底蕴深厚,是中华民族文化的发祥地之一。这里就是“丝绸之路”南路通道的必经之地,亦是中西经济文化汇合的要塞。

群山环绕的武山温泉疗养区,美景宜人,空气清新,夏天凉爽清透,冬天不受寒风侵袭,还有天然的温泉暖

身。疗养康复区的布局依自然地形设计,呈南北长廊式分布,其位置错落有致,所有建筑古朴、典雅,与疗养地自然景观融为一体。

在这里,除了风格迥异的温泉池外,一年四季各不相同的美丽景色也格外吸引游客。春日青山,夏日芳香,秋日红叶,冬日白雪,不论何时来到这里,都能感受到与大自然亲密无间的归属感。水帘洞、木梯寺、老君山森林公园鲁班山等,每一处风景都有独特的魅力,令人难以忘怀。

麦积山温泉

麦积区横跨长江、黄河两大水系,年平均气温11摄氏度,年平均降水量600毫米,境内森林覆盖率68%,日照充足,四季分明,夏无酷暑,冬无严寒,是名副其实的陇上“小江南”。

这里文化旅游繁荣。麦积区是“东方艺术雕塑馆”世界文化遗产麦积山石窟所在地,是中华人文始祖伏羲故里,以伏羲文化、秦早期文化、石窟文化等构成了麦积丰富的历史文化资源。

以“水”为亮点的麦积山温泉,水质为重碳酸钠钙型,富含对人体有益的硅、硼、银、硫等19种化学微量元素,具有较高的医疗价值。露天景观温泉区、集飞瀑、假山、溪流、岩洞、崖壁石刻、特色温泉池于一体,一步一景,引人注目。游客泡在温泉池里,看四面青山苍翠,听耳边鸟语阵阵,好似与大自然融为一体。无论是山径拾级,还是凭栏小憩、清风听雨,抑或是闻香识花、温泉疗养,这里皆是诗意的,总让人心神摇曳,遐思翩翩。

周边的麦积山国家5A级旅游景区、天水“第一洞天福地”仙人崖、人文始祖伏羲创八卦的卦台山、享有“小黄山”美誉的石门、九曲清幽的曲溪胜景、荟萃珍稀物种的小陇山植物园、休闲健身理想场所翠湖公园、马跑泉公园等都是不可多得的佳景。

泾川温泉

感受初冬的气息,不妨来泾川温



麦积山温泉

泉走一走。拂清风、赏红叶,泡一场暖身养生的温泉,于冬意渐浓中感受生活的美好。

泾川县位于甘肃东部、陕甘交界处,因地处泾川腹地而得名。以西王母文化、红色文化、生态文化等为代表的特色地域文化独具特色。自然条件优越,年平均气温10.4摄氏度,相对湿度69%,气候宜人。独特的区位优势、优越的自然条件、富集的产业资源,绘就了泾川特色产业发展的多彩画卷。

泾川温泉,是甘肃省发现较早的天然温泉,水温常年47摄氏度,富含17种矿物质和活性微量元素。这里依山傍水,环境优雅,景色秀丽。康养综合体以农、文、康、泉融合发展为模式,以体验、互动、共享为载体,打造文旅康养产业。

各具特色的温泉泡池,环抱一泓碧水,宛如明珠翡翠,洒落在绿树繁花间。温泉泡池,形状各有不同,功能也各异。来到泾川,去邂逅一场独

一无二的养生度假记忆,一定令你难以忘怀。

天然氧吧,温泉疗养,在这里,用平静的心,享受自然的纯净。来感受温泉带来的身心舒缓与放松吧。泾川的名胜古迹也非常多,每一处都散发着历史的韵味,如南石窟寺、泾川博物馆、大云寺、牛角沟遗址、王母宫、田家沟生态风景区、王母宫石窟、罗汉洞石窟等,绝对是值得一去的地方。

武威药王温泉

地处河西走廊之武威,历史悠久,汉武帝派骠骑将军霍去病远征河西,击败匈奴为彰显大汉帝国的“武功军威”,命名武威。这里也是“马路飞燕”铜奔马的出土地,是中原王朝通往西域的门户重镇。早在明清时期,“神泉”——药王泉就已闻名遐迩!清朝著名学者张澍所著《凉州府志备考》记载:“药王温泉位于城西南45公里处,二穴涌出,四季常温……”

武威温泉毗邻祁连山冰川、森林湿地,规划设计崇尚自然,将历史悠久的“泡汤”文化延续至今,是集温泉疗养、文化旅游、休闲度假为一体的现代版绿色康养旅游之地。

水温适宜的药浴,理疗温度大于42摄氏度,水内氧、偏硅酸、氧、锂、氟含量较高,并含有溴、碘、偏硼酸等多种微量元素,对各类慢性病具有独特疗效,对人体有明显的医疗保健作用。

西营河潺潺流过,既有山的伟岸,石的气势;也不乏水的灵韵,林的秀色。这里风光优美,峰峦叠嶂,悬崖峭壁,怪石林立,极具探幽之胜,而无市井之喧。

享受过泉水氤氲的惬意美好时光后,再来品读这里的千年文化,感受一日阅千年的神奇穿越,绝对让你不虚此行。武威历史悠久,文化底蕴深厚,人文与自然景观的融合之处,让人叹为观止,天梯山石窟、雷台公园、文庙、海藏寺……它们宛如一串绚丽多彩的明珠,镶嵌在千里河西,给这条历史文化长廊增添了许多闪光的亮点。



武威温泉度假村

相关链接

温泉是从地下自然涌出的天然泉水,温度显著高于当地年平均气温,泉水含有对人体健康有益的微量元素。温泉的形成方式一般有两种,第一种是地壳内部的岩浆作用所形成,或火山喷发所伴随形成。这类温泉大多都是硫酸盐泉。第二种是受地表水渗透循环作用所形成,这类温泉大多是发生在山谷中河床上。

温泉的分类有很多,按照含氯离子、碳酸根离子、硫酸根离子的比例进行分类,可以分为氯

温泉小知识

化物泉、碳酸氢盐泉、硫酸盐泉。按照地质特性进行分类,可以分成火成岩区温泉、变质岩区温泉、沉积岩区温泉。按照水分进行分类,可以分为高温温泉、中温温泉、低温温泉以及冷泉。

一般含硫酸的温泉能软化角质,有益皮肤,含碳酸钠的温泉具有漂白作用,含二氧化碳的温泉可以快速促进血液循环……

泡温泉可以促进血液循环,激活人体自身免疫力、放松筋骨等,但是,冬季泡温泉也需要采取科学方式。很多人在泡温泉后感觉很热,

就直接从温度比较高的温泉转移到水温较低的温泉。专家提醒,这些做法都不利于健康。如果有皮肤外伤,或是发生了皮肤过敏、皮炎,都不能泡温泉,否则会加速皮肤水分的蒸发,破坏皮肤保护层,使症状加重。此外,有糖尿病、高血压、冠心病等慢性病人以及老人,泡温泉最好只选择水温在34℃~37℃之间的温泉,每次泡温泉的时间最好不要超过15分钟,总的不要超过30分钟。否则,由于泡温泉时心跳加快,血压升高,心脏负荷加重,会对身体不利。

冬日里的金城暖味

俗语说“冬令进补,三春打虎”便是指冬天通过滋补,到了来年春天就不容易生病。在美丽的金城兰州,冬日众多进补的食物让人垂涎欲滴,它不仅是一种食物,也代表着当地的民俗风貌和人文情怀。



牛奶鸡蛋醪糟

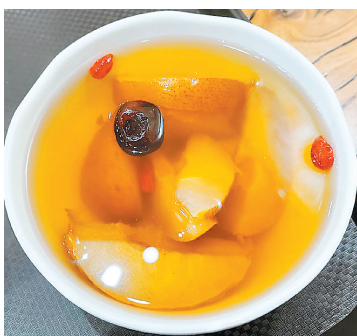
兰州暖锅

兰州暖锅,没有鲍参翅肚,没有羊肚竹荪,没有名贵调料。家常食材,简简单单,炖出的是家乡的味道,儿时的味道,妈妈的味道。

色香味俱全的暖锅是在铜锅里炖出来的,里面放丸子、酥肉、粉条、豆腐、土豆、海带、白菜。经过慢火炖煮后汁原味鲜香。再添加辣椒后黄、白、绿、红四种新色相互映衬,荤素搭配,菜汤互衬,极其营养。入口后,具有海带烂而不断、酥肉油而不腻,丸子整而不散之特点,回味无穷,唇齿留香。

涮羊肉

在兰州,没有涮羊肉陪伴的冬天是不完整的,



热冬果 (本版图片均为资料图)

每当寒风袭来,兰州人便开始备上铜锅的炭火,切上几盘羊肉,围炉小坐,大快朵颐。对于兰州人来说,铜锅涮肉或许是冬日里最家常也最有仪式感的一件事。兰州涮羊肉在部位选择上也极为讲究。通常选取羊的前后腿、腹部、肋条等部位的瘦肉。在切肉的方法上,也非常讲究。一般都是手工切肉,将羊肉切成一寸宽、五六寸长的肉片,厚度通常只有一毫米左右。切好的肉片肥瘦相间,红白相衬平铺在盘中,自然呈现出的花纹便是刀工的见证。这种手工切成的肉片在滚开的水中只需轻烫片刻便已成熟,吃起来软嫩鲜香。

烤羊肉

兰州的夜市最不能错过的就是烤羊肉。羊肉

经过炙烤,肌间脂肪融化滴落到炭火上,绽放出一团喜悦的火花。其实,烤炉上远不止羊肉一种味道,但是最迷人的味道还是从羊肉串里散发出来的。两瘦夹一肥,辣椒面抹了厚厚一层,靠油牢牢附着在肉上,香味比辣味更出挑。一把肉串,在烤肉师傅手中上下翻飞,看着羊油一点点滴在木炭上,让烤肉外皮焦脆,内里多汁。一口咬下去,绝了!除了烤羊肉串,烤羊肚酸辣嫩弹,烤羊排肥瘦相间,咸香过瘾,超级推荐!

羊肉泡馍

兰州羊肉泡馍都是一碗一碗单独做,大锅慢熬的羊汤,与烂而不散的羊肉,是泡馍好吃的关键。勺中加入煮好的羊肉汤,放入切好的肉片和粉丝,再放些蒜苗和香菜,有些店也会加些木耳、枸杞等配料,出锅后配糖蒜、辣椒、大饼、酱菜等,一碗热气腾腾原汁原味的汤汁食用后,令人回味无穷。

热冬果

冬天走在兰州的大街上,如果你隔很远就看到一口热气腾腾的大锅,那锅里煮着的很有可能就是热冬果。

地处西北的兰州,冬天气候干燥易上火,所以兰州人就想到了当地一种润燥败火的特产——冬果梨。将冬果梨配以冰糖煮至皮肉烂,连带果肉一起吃下,不仅身体暖了,还能从嘴润到肺。

牛奶鸡蛋醪糟

牛奶鸡蛋醪糟是兰州美食小吃中一道风味独特的甜食,制作原料主要有牛奶、鸡蛋、醪糟等配

料,吃起来蛋花柔软,汤汁白嫩,酸甜爽口,奶香味醇厚,色香味俱全,它是甘肃美食小吃中最具特色代表之一。

在兰州,牛奶鸡蛋醪糟经过不断的发展变化,在制作中精益求精,味道、花色、品种上追求更适合广大美食者需求的味道。黄白相间,牛奶和鸡蛋,还有醪糟的味道完美结合,一碗香甜可口的牛奶鸡蛋醪糟,看上去表层深着各种干鲜配料,色彩斑斓,热热地喝一口,真是回味无穷。

灰豆

外地人觉得面目模糊的一碗,是兰州人心心念念的一碗沙甜。心急吃不到灰豆子,要熬制“沙烂绵软”的境界,就得习惯慢慢熬。等开吃前撒上一勺白糖,整个世界和灰豆一样美好。灰豆是用麻色豌豆制成的独特食品,是用麻色豌豆煮成的粥状食物。做法是先将麻豌豆洗净,加水煮,加入食用碱,再用小火熬,适当时加入红枣,搭配白糖。简单便捷的制作方式和清甜美味的口感使其成为当地老少皆宜的甜品小吃。

油炒粉

油炒粉也是一道兰州的特色传统小吃。兰州人创造了一种独特的吃凉粉方法,即在冬季将凉粉入油锅炒食,这就是风味独特的兰州油炒粉。油炒粉是用油把切成麻将牌大小的方块粉放入锅内,加糖色、葱花、精盐,不断翻炒,直至呈表面金黄,滚烫即可的小吃。出锅后依次地加入蒜汁、咸盐,秘制的调料水、油泼辣椒和葱花,这样做出来的油炒粉,表面裹着红色辣椒油,所以吃起来鲜香麻辣,爽滑可口。(本版编辑综合整理)