

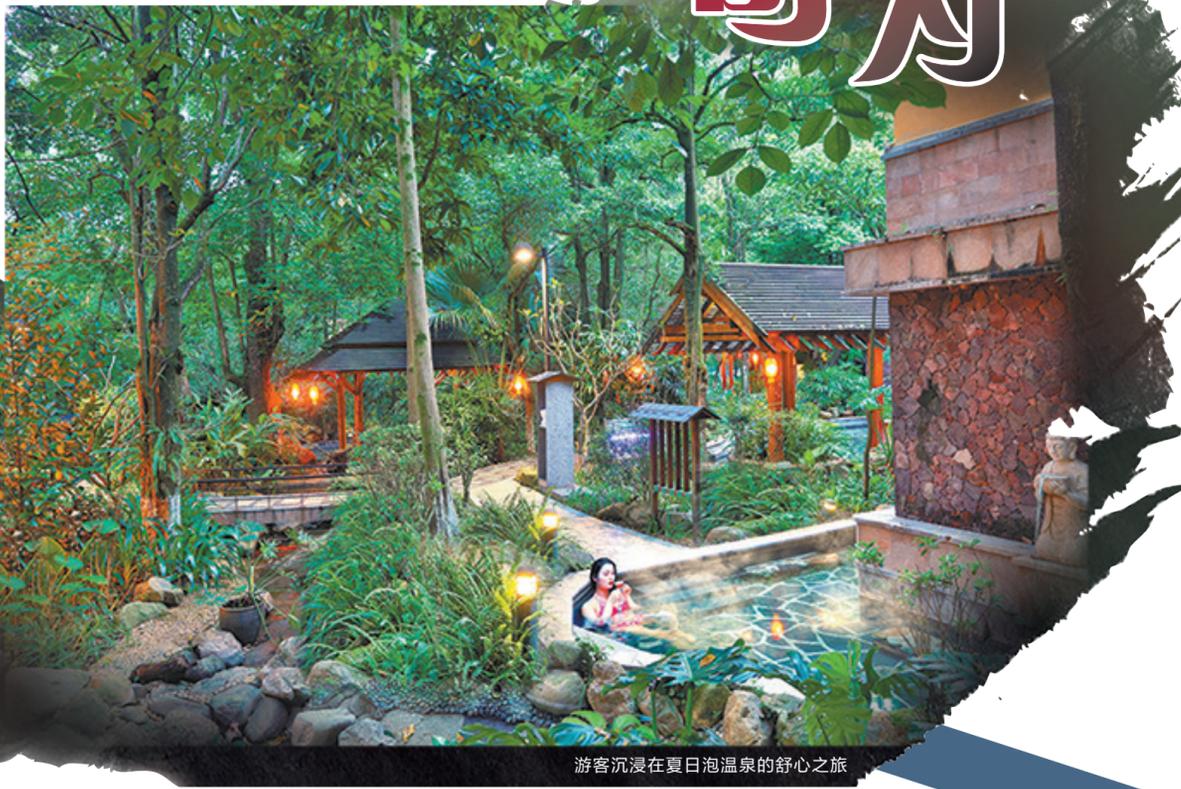
惠州文脉【创想】

夏日养生新体验！惠州龙门“三伏浴”实现温泉淡季突围

“龙门十三汤”深入人心 “温泉+”大有可为

进入盛夏，原是温泉淡季，惠州龙门另辟蹊径，掀起一股“三伏浴”热潮！三伏时节，冬病夏治、温泉康养正当时。6月21日，2022年“龙门十三汤·三伏浴”首浴仪式举行，推出了形式多样的活动与“三伏浴”温泉康养套餐，为游客提供不一样的养生体验，探索出一条独具特色的“中医中药+温泉”路径。

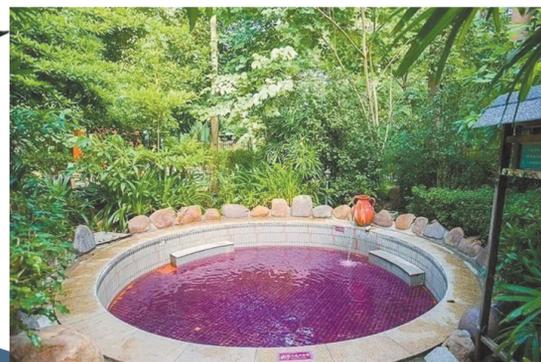
“三伏浴”推出至今半个月，市场反馈如何？记者多方采访了解到，“三伏浴”备受珠三角游客青睐，温泉市场持续升温。“龙门温泉”享誉国内外，未来温泉产业升级发展之路在何方？专家认为，“温泉+”全产业链融合发展大有可为，也是大势所趋。



游客沉浸在夏日泡温泉的舒心之旅



夏日出游，珠三角游客前往龙门开启“玩水”模式



“三伏浴”温泉养生

万亩竹林环绕，龙门县地派温泉森林度假区坐拥万顷翠绿，环境清幽，空气清新。“三伏浴”药浴池群雾气氤氲，飘着一股淡淡的草药，闻起来让人神清气爽。来自广州的秦女士一家正泡着沐兰汤，观赏着群山环绕之美，沉浸式体验夏日温泉的舒心之旅。“天气越来越热，经常感到很疲倦，泡泡温泉能放松一下！”秦女士说，家里老人有三伏天做“三伏灸”的习惯，听说这里“三伏浴”效果不错，就带着家人过来试试。

像秦女士一样“尝鲜”的游客不在少数。据广东省温泉行业协会会长、龙门县旅游协会会长、龙门县地派温泉总经理李星凯介绍，地派温泉有专门的“三伏浴”药浴池群，根据广州中医药大学所开的四种药浴配方——沐兰汤、瘦身汤、美白汤、暖宫汤，再配合养生主题的特色疗养美食，因地制宜推出四天三晚康养套餐，丰富游客的疗养体验，深受追捧，“近两个周末入住率高达80%”。

那么，什么是“三伏浴”？“三伏浴”怎么泡？是否为科学养生之道？“其实，温泉本身就是一种药浴。”广州中医药大学副研究员林良才介绍，药浴历史源远流长，至今已发展成为常用的一种治病方法。“三伏浴”是根据

中医冬病夏治的原理，在“三伏灸”的基础上延伸应用而来，“在三伏期间连续每伏一泡，并结合泡浴中药方，可以达到最佳养生功效”。

夏季泡温泉的科学性备受关注，林良才介绍，“三伏浴”冬病夏治的中医原理是依靠地热水的温度、温泉流动时产生的机械冲击作用及温泉水含的矿物质成分。他建议，一天中宜选择在7时至11时，或者17时之后泡温泉。浸泡时，应尽量合上双眼，缓缓地深呼吸数次，真正释放身心压力。

“华南地区的游客大多注重养生，有泡温泉习惯。”李星凯说，近年来，夏天泡温泉的客流量呈现稳步增长态势，这为“三伏浴”的推广奠定了良好的基础。为此，从6月21日起，龙门县各大温泉企业顺势推出了“三伏浴”温泉康养套餐，活动持续到8月。

“三伏浴”推出半个月以来，效果明显。“客流量很可观，与近几年同期相比增幅明显，且呈现上升趋势。”龙门县文化广电旅游体育局副局长陈卓盈介绍。作为企业运营者，李星凯更是切身感受到明显的变化，游客群体多为中年人，以往大多游客只住一晚，现在短则两三天，长则一周，“这也让企业看到旅游市场逐步复苏的迹象，令人惊喜！”

龙门是广东省地热水的集聚区，境内现有的10多个差异化定位的温泉景区联合发展，形成了“龙门十三汤”旅游品牌，成为龙门旅游的“金字招牌”。

然而，温泉旅游的季节性非常强。天气一凉，温泉爆满；天气一热，温泉就“冷”。淡季如何突围？当地一直在思考。陈卓盈介绍，直到去年，偶然间与中医药专家教授了解到“三伏浴”，经过多次沟通调研，龙门在去年首次推出“龙门十三汤·三伏浴”，推广“冬病夏治”养生理念，不仅让游客收获更多的健康体验，也为龙门旅游的转型升级提供源源不断的动力。

今年“龙门十三汤·三伏浴”更是玩出新花样，由专家教授开出“三伏浴”药方，与当地温泉水相得益彰，能发挥出最佳效用。同时，政企联动，加大优惠力度，推出“三伏浴”温泉康养套餐，吸引“过夜客”效果明显，甚至还引来了省外温泉企业的效仿。

接下来，当地将持续整合资源，进一步系统打响“龙门十三汤·三伏浴”品牌。陈卓盈透露，将计划针对每个温泉池不同的特性研究药方，打造“一汤一特

色”“汤汤有特色”。十余家中大型温泉企业联盟发展，形成省内乃至国内外都极具规模的温泉旅游产业集群，形成一定的影响力。

近年来，仅仅泡温泉已满足不了游客的需求，“温泉+”玩法越来越多。如，南昆山居温泉度假村主推“温泉+非遗”，大力推介非遗集市和民俗活动，每个周末举行舞火狗、舞龙等非遗表演，开展非遗展演活动，将非遗搬到户外，让游客体验非遗文化；地派温泉森林度假区则是以“温泉+网红”频频出圈，云海天梯、彩虹云梯、鸟巢星语、天空之境、泉心泉意等多个网红打卡点深受追捧；富力岭南花园温泉度假山庄以“温泉+康养”为抓手，为客人量身定制食疗康养项目等。“这不论对景区还是对于游客，都是有益的。”南昆山居负责人说，通过融入非遗元素，让前来游客真切地感受龙门文化，优秀传统文化全面浸润、塑造景区，使景区更具文化底蕴。

这一系列新业态、新产品和新概念，极大地推动了当地旅游产业的转型升级和高质量发展，在旅游企业

自身赢得发展机遇的同时，也大大带动了当地农家乐、土特产、果蔬采摘等行业，振兴乡村和旅游企业发展实现双赢。比如，在地派温泉，游客可以选择多条乡村游路线：到革命老区芒派村感受红色文化；到陈洞村茶园采茶体验劳动之旅；到天堂山水库，享受农家美食，感受田园风光。

即便不出门，游客在景区也能体验乡村乐趣。南昆山居温泉度假村将农贸市场搬进景区，让当地农户穿上统一服装，免费提供摊位供农户摆摊，销售农产品，制作特色美食。据介绍，旺季高峰期，农户一天能赚2000多元，极大地带动了农户增收。接下来，该景区也将推出近期火爆的“车尾厢集市”，吸引更多农户游客参与。

景区在发展的过程中，积极向周边乡村拓展业态。如，南昆山大观园生态度假区打造了多个葡萄园，丰富景区景观，带动农户就业。地派温泉则是租赁陈洞茶园，丰富游客旅游体验，将游客引流进农村。“通过‘景区+乡村’，带动周边乡村发展，助力农户增收，提升龙门旅游的知名度。”陈卓盈说道。



夏日消暑泡温泉，老少皆宜



“三伏浴”受到中老年游客青睐



龙门温泉企业纷纷推出“三伏浴”

探秘「三伏浴」，夏日新体验留住「过夜客」

「龙门十三汤」温泉养生，助力乡村振兴

「专家建议打造国际康养旅居生活目的地」



来自珠三角的游客感受龙门乡村田园风光

药浴源远流长

文/羊城晚报记者 李海焯

据广州中医药大学副研究员林良才介绍，药浴奠基于秦代，发展于汉唐，充实于宋明，成熟于清代。其中，《黄帝内经》中有“其受外邪者，渍形以汗”；《礼记》中讲“头有垢则沐，身有痠则浴”；《五十二病方》中记载着有治小儿癫痫的药浴方。

药物作用于全身肌表、局部、患处，并经吸收，循行经络血脉，内达脏腑，由表及里，而产生效应。现代药理证实，药浴后能提高血液中某些免疫球蛋白的含量。同时，能疏通经络、活血化瘀、通行气血、消肿止痛，还能祛风散寒、清热解毒，调整阴阳、协调脏腑、濡养全身。

文脉链接