

# 夕阳红记者团



## 泳装“海滩”冲浪 温泉池里“芙蓉”出水

□夕阳红记者团 段京宪

拖鞋、泳衣,外加鲜亮的安全衣,一应俱全的行头,相互欢笑打闹飞奔向沙滩、海浪。这里是江南春温泉冲浪浴。一浪高过一浪的“海浪”不经意间就向我们冲来了,我、小琴、仲宇、岭岭、岭嫂,都被浪花呛到了,尤其是我这个旱鸭子,连连被呛了几口水,呛得我有点吃不消了。即便如此,欢快、兴奋、笑声,还是不绝于耳。我们真是有才,随即想到了一个在深水冲浪中保证人身安全的好办法:手拉手深水走,冲浪者找朋友;红黄绿安全衣,浪花里享乐趣!

在炎炎夏日里冲个浪、泡个温泉浴,好凉爽、好惬意。当我们喜闻郑州也有如此的好去处时甚是兴奋,头天晚上我就准备充分带上所需:在长夜的梦境里已经美美地冲向海浪。我梦见,自己置身于大海中,漂啊漂,游啊游,又泡在鲜花般的温泉里。谁知真正的温泉浴和我的梦境是如此的不一样。盛夏我们来到久负盛名的江南春温泉,红石垒砌的各种形状的温泉池里泡着各种疗效的药包,有美容养颜浴、中药浴、补骨脂浴、夏枯草浴、独活药浴、啤酒浴、鱼疗浴、

冰水浴,等等,温泉浴的露天区域有儿童滑梯沙滩浴、仿海浪型冲浪机制浪沙滩浴等。我虽然记不全几十个温泉浴池的名字,但是我都挨个尝试泡了一遍,看着实实在在地泡了个透,然后恋恋不舍地“芙蓉”出水,美不胜收。

休息厅、健身房、棋牌室、乒乓球台、自助餐厅、软躺椅、电视、电脑、洗浴室、更衣室,经过一番体验修整,我饶有兴趣地来到最感兴趣的汗蒸式石地板——热蒸休息室。自然疗法伏天排毒又一次让我出透了热汗,顿感全身轻松废烦全无。

## 夏季泡温泉好处多多

□夕阳红记者团 任芳

7月27日,郑州晚报夕阳红记者团和郑州晚报小记者团到江南春温泉度假村体验。

我以前总是在冬季泡温泉,从未在夏季泡过温泉,这次去尝试试试。

一进入温泉大门,和蔼可亲的服务人员就给我们介绍,该温泉是来自地下1800米的纯净温泉水,水温50多摄氏度,富含30多种对人体健康的矿物质微量元素,水质超过天然矿泉水质的国际标准。

盛夏,人的毛孔和关节都打开了,正是“冬病夏治、排毒养颜”的好时节。泡温泉,可驱走隐藏体内深处的寒气,排除体内的毒素及体内多余的水分、脂肪,同时吸收温泉里的矿物质元素,有益于身体器官及皮肤的营养,尤其对风湿性关节炎等病症有很好的疗效,还能



够提高体质和免疫力。

在中药养生理疗区,一个个大约10平方米的池子,边上写有“活血通络汤”、“强身补肾汤”、“美容护肤汤”等不同的牌子,里面放置不同的中药包。再往里面走,还有名亭沐汤区、水润江南区、江南印象区、桃花瀑布泉等,大大小小90余个不同室内外温泉汤池。

前一阶段,我连续参加了几

项志愿者公益舞蹈演出和舞蹈比赛,身体感到很疲惫。泡了温泉后,浑身轻松,心情也放松了。接着我们又来到冲浪区,和小孩子们一起玩起了冲浪,好像回到了童年,非常惬意。

晚上回到家,挨床即睡,一觉睡到天亮,第二天精神焕发,回味无穷,我深感夏季泡温泉确实有许多好处。

## 泡玫瑰汤享受女人的快乐

□夕阳红记者团 海贵英

7月27日,我随晚报的夕阳红记者和红领巾记者,一行来到江南春温泉。

首先我们来到游泳馆,经过一番热身,跳到泳池,虽说十几年没下水了,但还是没忘游泳的基本技巧,你看这些夕阳红的记者都是60岁以上的人了,可到了水里还是不减当年勇啊。劈波斩

浪,蛙泳,蝶泳,仰泳,花样多多。再看那些小记者们在水中更是乐此不疲,他们或是水中戏球,或是在家人的指导下认真学习泳姿,一时间泳池内欢声笑语,好不热闹。离开泳池来到外边,看到冲浪的小伙伴们更是热闹非凡,伴着有节奏的音乐,他们穿着救生衣的身躯,随水浪起

浮,一声声快乐的尖叫令人振奋。再看看温泉更是多种多样,在玫瑰汤中我享受一把属于女人的快乐,据说杨贵妃就非常喜欢玫瑰汤的,真是令肌肤非常光滑哟,在你工作之余,不妨放下身心,也是一种乐趣啊,炎炎夏日去游游泳,泡泡温泉,冬病夏治,也是不错的选择啊。

## 好山好水好地方

□夕阳红记者团 尼德营

7月27日,夕阳红记者团一行来到本市西北部的江南春温泉馆。

我和曹尔寅等几个人首先来到里面的游泳馆,很长时间没有下水游泳了,刚一下水,感觉水很清凉,我们在岸上活动一会儿才下水。满池清水,碧波荡漾,心情好极了。我开始蛙泳,不断地吸气、吐水、潜入水中,迎着雪白的浪花,奋力地向前游去,快到泳池边上的时候,看到我团成员海桂英,用特别舒适的仰泳的姿势游过来,一招一式非常惬意。旁边,老曹健硕修长的身材正在自由地游泳,他的左右手臂轮番刺向天空,劈水斩浪优美地划着弧圈,速度非常快,一会儿从浅水区就游到深水区,引来池中和边上许多人赞许的目光。霍淑珍、段京宪两位老师也在池中自由地游着,高兴地交谈着。

游累了,我们上岸休息。接着,几个人分别向其他汤池走去。两边高大的棕榈树、椰子树随处可见,翠绿的柿子树、石榴树硕果累累,不远处映入眼帘的还有盛开的鲜花。不管室内温泉、室外温泉,到处都有大人、小孩在汤池里泡水、玩耍,有人在躺椅上闭目养神,还有人在亭下打牌、下棋。这里三步一亭,五步一池,楼台亭榭淹没在红花绿树当中。远处

宽阔的水面上人们正在冲浪,在低音喇叭的助威下,许多人兴奋地嬉戏着向浪花扑去。特别是那些孩子,不顾一切地向前冲,高兴地跺脚、拍水。看到这里,我心里也直痒痒,恨不得马上下去和他们一起玩。心里又一想以前玩过冲浪,还是泡温泉吧。

当我们来到室内的玫瑰汤,一下子惊呆了,粉红的花瓣一片一片地在池中漂荡,池子旁边一小动物(石质的)口中不停地流水,池中热气袅袅升起。四周是灌木丛和南方常有的树种,犹如进了仙境。简单地看了一下说明,温度在三十八九摄氏度。

“老尼,快来!”正在恍惚之间,听到老曹叫我,我立即甩掉拖鞋,慢慢走入椭圆形的汤池沁入水中,不一会儿身上开始发热出汗。感觉这水擦过肌肤滑滑的。老曹说这可能是矿泉水,泡在其中非常舒服。这也使我想起,一千多年以前,唐朝的杨贵妃在华清池沐浴的情景。著名诗人白居易在《长恨歌》里写道:“春寒赐浴华清池,温泉水滑洗凝脂。”过去这都是帝王将相、才子佳人才能享受的东西,现在我们普通人也能享用了。

接着,我们依次尝试走入芦荟汤、绿茶汤、醉翁汤……几乎汤汤都放有中草药,各有千秋。

## 去江南春温泉 享受城市慢生活

□夕阳红记者团 常岭

清凉度夏哪里去?郑州江南春温泉。这句顺口溜眼下正在部分市民中流行。之前曾有预测,说今夏高温天气将再创纪录。果不其然,郑州7月18日一进入三伏天,桑拿天就如约而至。怎样度过这难熬的酷暑,多数人都选择在家开空调,但时间久了,对健康显然不利。早就听说郑州西北有一休闲纳凉好去处,空气清新,环境也不错。7月27日星期天(天气预报说当天最高气温35℃)。郑州晚报的老记者和小记者一起来到了江南春温泉度假村,实地感受一下。这里位于黄河南岸,桃花峪旁,占地5000余亩。进入温泉景区,首先是一排温泉池,还有海盐浴、矿沙浴等。再往里走,视线豁然开朗,树高林密,微风荡漾。先看左手边,有儿童水上乐园,那是孩子们的童话世界;有人工冲浪区,虽没有大海边那种排山倒海的感觉,但人工搅起的3米大浪,人们逐浪漂流,也其乐

融融。我们又来到湖边,登上游船,往远处一望,哇,这哪是北方城市,分明置身于苏州护城河中,绿树掩映下,一排排别墅时隐时现;岸边垂柳,花繁叶茂,红肥绿瘦,鸟语花香。好一幅活灵活现的江南风景画。再说右手边,融中外建筑风格,园林艺术之精华而建造的泡汤别墅,分室内和室外两部分。中药浴、玫瑰浴、茶叶浴、啤酒浴等各种养生浴池令人目不暇接。江南春丰富优质的温泉水富含30多种矿物质和微量元素,长期饮用和沐浴,能养颜美容,提神利尿,消脂去腻,祛病延年。笔者看到,或一家三四口,或亲朋五六个,围坐在温泉池中,有说有笑,优哉游哉。在这里游玩,谁会知道外面正是烈日当头的时节。人们就在这忘我的境界中,与大自然相拥,既陶冶了情操,又强健了身体,享受着城市的慢生活。