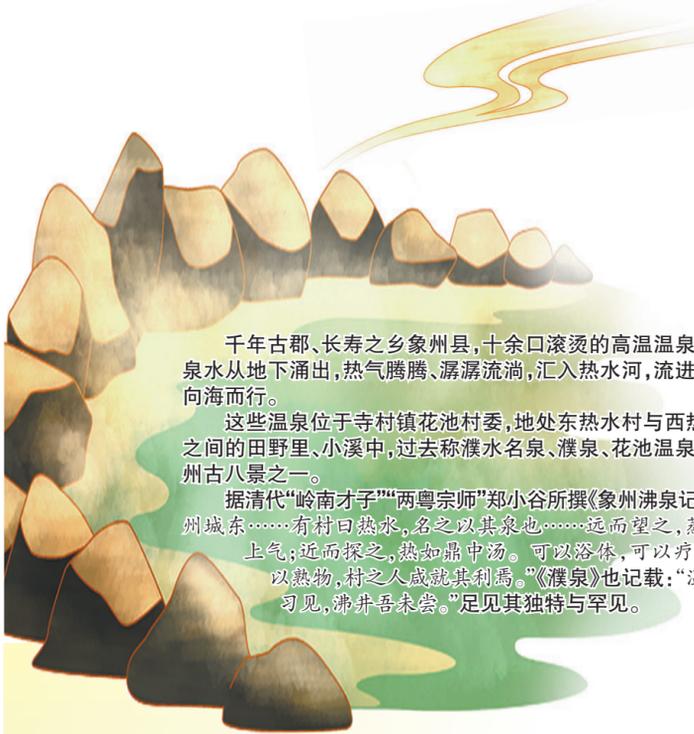


# 象州温泉 前世今生

□ 子民百姓



千年古郡、长寿之乡象州县，十余口滚烫的高温温泉相邻，泉水从地下涌出，热气腾腾、潺潺流淌，汇入热水河，流进柳江，向海而行。

这些温泉位于寺村镇花池村委，地处东热水村与西热水村之间的田野里、小溪中，过去称濮水名泉、濮泉、花池温泉，为象州古八景之一。

据清代“岭南才子”“两粤宗师”郑小谷所撰《象州沸泉记》：“象州城东……有村曰热水，名之以其泉也……远而望之，蒸如甑上气；近而探之，热如鼎中汤。可以浴体，可以疗疾，可以熟物，村之人咸就其利焉。”《濮泉》也记载：“温泉世习见，沸井吾未尝。”足见其独特与罕见。

## 温泉故事千年流传

千百年来，温泉素有“浴可去疾，浸可烹鲜”之美誉，远近闻名。

相传很久以前，热水村的村民常患皮肤病，痒痛难耐。有一年，连续下了九天九夜大雨，山洪暴发，一对贪玩的小龙从北海沿着柳江河到热水村游玩，乐而忘返。雨停后，洪水退去，小龙被困在村边小溪，动弹不得，生命危在旦夕。村民不顾劳累，日夜开挖河道，让小龙游进柳江，返回北海，重获新生。为报答村民救命之恩，第二年发大水时，这对小龙又游回热水村，以尾巴吸入凉水，从龙头喷出热水。凡洗了热水的村民，痒痛即消，从此村民不再患皮肤病。这一传说，生动诠释了“受人滴水之恩，当以涌泉相报”之中华传统美德，至今仍为当地人津津乐道。

如果说河池宜州是“壮族歌仙”刘三姐的故乡，象州则是刘三姐传歌的姐妹之乡。传说，刘三姐常到象州传歌，与当地的姐妹一道

唱出心中的渴望，控诉财主的压迫剥削，憧憬美好的幸福生活。一天，刘三姐前往距象州温泉约5公里处（今妙皇乡塘头村委塘头村）传歌，壮乡姐妹你唱我和，一直唱到下午时分。唱得肚饥人困，于是分头到村边田中捡来一大筐田螺，借锅起灶在田头煮起来，准备款待远道而来的传歌师傅。歌声惊醒了正在睡觉的财主，财主带着下人悄然而至，恶狠狠地赶走刘三姐，一脚把刚煮熟的田螺连锅踢飞。田螺飞散落入邻近的水田里，次日奇迹般地复活，却因曾被煮熟，螺狮盖全部脱落，变成无盖田螺。如今，妙皇仍有“塘头螺狮没有盖”之谚语。

而铁锅则飞到东热水和西热水之间的一个水塘里，在水塘里“濮濮”有声，生成滚烫的热水。从那以后，热水便一年四季哗哗流淌，成为象州古八景之一——濮水名泉，即象州温泉。如今，当地民歌还唱道：

唱歌师傅我问你，哪个唱歌第一流？

哪个传歌到象州？哪里温泉最滚烫？唱歌师傅我问你，三姐唱歌第一流，三姐传歌到象州，象州温泉最滚烫。唱歌师傅我问你，哪里温泉最滚烫？哪里水质最人体？何方人士想洗凉？这个问题我来讲，象州温泉水最爽，温泉水质最人体，神仙都想来洗凉。

美丽的故事、动人的传说，为象州温泉增添了迷人的色彩。现实中，象州温泉的形成却是因地下岩石被地心熔岩猛烈冲击摧毁，形成一条地下热道，地下水经地热加热，随地热通道涌出地面后形成温泉。

经专家测定，象州温泉属高温矿泉水，水温在73℃~79℃之间，最高水温达86℃，居全国第一；日涌流量5640立方米，居全国第二；泉水清澈透明、无色、无污染，富含偏硅酸、锶、铁、钠、钾、镁、铜等24种对人体有益的微量元素，居全国第一。不管是水温、出水量，还是水质，均堪称“中南第一泉”。

## 温泉奇观世之罕见

从象州县城向东，驱车沿国道355线行驶，越过名为“高岭”的土岭，穿过象州温泉牌坊大门，沿着热水河的溪边公路溯流而上，行程8公里，耗时约10分钟，便可到达温泉点。

过去，温泉还没有开发成景区。东热水、西热水两村之间，一口口温泉似一个个蒸笼，热气腾腾，终年流淌。其中，名为“鼎中沸”的泉眼流量较大，每至傍晚，许多村民都会挑此泉水回家洗澡。逢年过节，村民杀鸡宰鸭杀猪之时，常以温泉热水烫之去毛，省却架锅烧水之劳。游人则将鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋投入泉水中，40分钟左右即熟。

据清代文人刘元春所撰《象州沸泉志》记载：“溪东畔有一泉，与溪水相合，冷热参半，可以浴。”这口泉眼位于东热水村旁、临河处，名为濮泉，与河水连成一体。早年间，泉口四周用石条围砌成洗衣码头，称濮泉池，供村民和游人洗浴。民国年间，池边不远处兴建一座凉亭，取“竹林七贤”之一阮籍所撰《咏怀诗》“北里多奇舞，濮上有微音”之诗意，称观濮亭，意为观赏泉水跳舞之亭，供村民和过往行人观赏泉水或歇脚休息。

据说，建濮泉亭时，当时象州县长葛维廷就给濮泉洗浴定下“上午女人，下午男人”的规矩。后来洗浴的人越来越多，又约定俗成：下午两点钟以前专供游客洗浴；两点至五点为当地妇女专享洗浴时间，男士谢绝

光临；五点以后为当地男子专享洗浴时间，女士宜避而远之。

无人用水之时，涌出的泉水温度高、比重小，浮在上层；河水温度低、比重大，沉在下层，泉水与河水自然分成两层，上热下凉。一年四季，一串串串晶莹剔透的热气泡随着滚烫的泉水，从地下“咕咕”涌出水面，“濮濮”有声而破，绽出一圈圈水波，注入热水河。

无风吹拂之时，一缕缕热气会在水面弥漫开来，飘飘袅袅，不时闻到缕缕淡淡的硫磺气味。村民说，这淡淡的硫磺味正是温泉热水杀虫止痒、治疗皮肤病的良药。

人人其中浸泡，须从池边入，先以双手迅速拨开水面，伸入水口，从下往上，不停搅拌，让河水与泉水相拌相掺，水温适宜后再慢慢入池浸泡。浸泡时还须不停搅拌，否则浮在上层的温泉热水会烫伤皮肤。

1993年秋，象州县委、县政府着手规划温泉旅游，确立“以象州温泉旅游开发为龙头，加快象州建设旅游大县步伐”的指导思想，出台优惠政策，集思广益、群策群力，拉开了温泉旅游开发的序幕。

如今，温泉周边已形成集体闲度假、沐浴保健、食宿娱乐、商务会议于一体的综合性旅游度假区，成为享誉八桂的旅游品牌，四方游客慕名而来、满意而去。



▲早年间，村民在温泉口洗衣服。（黄东平 摄）



▲过去，群众常用温泉水煮鸡蛋。（廖才兴 摄）



▲过去，村民用温泉水烫鸡拔毛。（廖才兴 摄）

## 关注

# 暑期游开启，哪些“文旅大餐”等你品尝？

# 专家支招孩子们健康安全过暑假

到气候凉爽的地方享受清凉“夏”；为一座场馆奔赴一座城；看稻田星空，听蛙声蝉鸣，去乡村开启别样暑期生活……记者近日在云南、吉林、江西等地采访了解到，这个暑期，各地备足“文旅大餐”，避暑游、文博游、乡村游丰富多彩，夏日经济活力四射。

### 避暑游：有的地方房源3个月前就预订一空

夏日炎炎，拥有独特自然地理气候的地区，通过创新文旅产品供给，把“凉”资源变成“热”经济。

云南省多数县（市、区）夏天平均气温仅有20多摄氏度。

前段时间，曲靖市马龙区张安屯街道咀子上“旅居村”陆续迎来避暑游客，35套房屋已有28套完成入住。

面对日益火热的避暑游市场，“22℃夏天”的吉林持续开发特色文旅产品、打造消费新业态，结合滑雪场、体育训练基地等场所，为

游客提供文旅体融合的避暑休闲体验。

连日来，在国家级滑雪旅游度假区——吉林市万科松花湖度假区，越野跑、音乐节、帐篷露营派对等特色活动精彩纷呈，吸粉无数。度假区市场营销总监黄钟锐说，开启夏日运营以来，累计接待游客12.6万人次，同比增长55%，收入同比增长42%。

位于江西九岭山脉腹地的靖安县中源乡，平均海拔600多米，森林覆盖率近90%，夏季平均气温18℃~22℃。中源乡三坪村村民刘方勇从5月起就开始忙活，他在村里经营一家民宿，7、8月份的房源3个月前就预订一空。

每年夏天，中源乡这个网红“避暑胜地”接待约3万名游客。“大部分是外地人，以苏浙沪地区为主，他们到这里一住就是两三个月。”刘方勇说，不少游客甚至把第二年的房间提前订好，有的干脆把行李、被子直接留在民宿里。

6月28日，昆明正式推出6条黄金避暑线路，邀约各地游客来赏菌子、闻花香、赏美景，清凉一“夏”。“吹着凉风，喝上一口浓郁的野生菌菇汤，感觉很棒。”广东游客邓女士说。

### 文博游：为一座场馆奔赴一座城

暑期伊始，多地文博场馆频上热搜。越来越多的游客到一个地方，专为打卡当地博物馆，穿越“时空隧道”，近距离与文物对话，感知厚重历史，感悟文化魅力。

7月1日，大型文旅演艺《炫·墨》之“东北抗联篇”在吉林省长春市伪满皇宫博物院首演。整场演出时长58分钟，通过歌舞、音乐朗诵、情景表演等形式，讲述东北抗联可歌可

泣的英雄故事，吸引了众多游客和市民观看。

“表现形式特别新颖，今天是特意带着孩子来，更系统地了解东北抗联历史。”陕西游客李先生说。

伪满皇宫博物院是在伪满皇宫遗址基础上建成的，现已发展为集“博物馆+景区”双重属性的文旅地标。暑期来临，伪满皇宫博物院从内容设计与产品多元角度出发，丰富游客的观览体验。

今年是“20世纪最惊人的科学发现之一”澄江生物群发现40周年。近段时间，很多外地学生专程来到位于玉溪市抚仙湖畔的澄江化石地世界自然遗产博物馆（云南省自然博物馆）打卡，邂逅奇虾、昆明鱼，开启一场生命起源演化的探索之旅。

“以前没来过这座城市，因为博物馆，我们来了。”河北初二学生王昕说。

### 乡村游：看稻田星空听蛙声蝉鸣

海晏村，位于昆明市滇池国家旅游度假区大渔街道，有着600多年历史，是滇池东岸保存较为完整的一个古渔村落。

太阳快要落山，海晏村的热闹才刚开始。三三两两的年轻人从各地赶来，只为等一场日落。

“我就是赚日落的钱。”四川人廖朋灼在码头附近经营一个小院，迎来了一天当中最繁忙的时段。二楼面对夕阳的包厢、三楼视野开阔的露台一票难求。

“吹着滇池的风，静静地看着夕阳一点一点落下去，心情会舒畅很多。”抵达昆明后，上海大三学生余蕾把第一站放在了海晏村。大渔街道党工委副书记李铁说，近年来，经

过人居环境改造、新兴业态布局，海晏村成为昆明市乡村旅游的一张名片。6月下旬以来，海晏村游客接待量持续攀升。

看稻田星空，听蛙声蝉鸣……近年来，到乡村过暑假，享受寓教于乐的暑期生活，成为不少中小学生的选择。

6月下旬，中国科学院西双版纳热带植物园的萤火虫进入最佳观赏期。晚上7点至10点，植物园的夜空，万千流萤飞舞，宛如童话世界。

中国科学院西双版纳热带植物园地处西双版纳傣族自治州勐腊县勐仑镇，以生物多样性著称。每到暑期，随着研学游、亲子游团队增多，周边的餐馆、民宿等乡村旅游配套产业也红火起来。

骑行沿环山道路在长白山林海中穿行，与森林护林员一起走进深山了解森林防火知识，在红石峡景区体验铁道式攀登等户外项目……近期，24名来自北京的小学生度过了难忘的7天长白山研学之旅。长白山最佳体育赛事活动总监郑文强介绍，研学线路突出长白山的乡村特色，让孩子们到世代相传300多年的锦江木屋村摊煎饼、磨豆腐，体验当地乡土民俗文化。

亲子游持续火热，“家庭房”相对紧俏。相关平台数据显示，6月18日以来，暑期民宿预订量逐日增长，选择两室、三室、独栋等户型的游客增多。

许多文旅部门加强执法，加强线上线下监管，维护游客合法权益。“一个地方能让游客来了一次还想再来，终究要靠好口碑。”云南省文化和旅游厅相关负责人表示。（据新华社北京7月6日电）

新华社北京7月5日电 随着各地学校陆续放暑假，孩子们迎来假期生活。在国家卫生健康委5日举行的新闻发布会上，专家提示，夏季是儿童溺水、腹泻高发季节，家长应做好孩子的安全教育和健康养护。同时，要指导孩子科学有效防晒，避免中暑。

北京儿童医院主任医师王荃在发布会上说，家长要及时倾倒水盆、水桶、浴盆、浴缸里的水，无论时间长短，都不能将低龄儿童独自放在澡盆中。未成年人游泳必须要有家长陪同或结伴，在配备有资质的救生员的安全水域内游泳；学会识别警示标识。游泳时如感觉不适，应尽快上岸。适龄儿童应接受游泳技能培训。

暑假出游较多，预防道路交通伤害也不容忽视。专家建议，加强儿童安全教育，提高识别危险能力；不在马路上玩耍或进行体育活动，走路时注意观察周围情况；乘车时不将头、手等伸出窗外；无论时间长短，都不能把孩子单独留在车内；启动车子前，司机要认真观察车周围有无正在玩耍的儿童等。

夏季也是儿童腹泻的高发季节。王荃说，在孩子的生活护理方面应注意：食材要新鲜，食物存放和加工时应生熟分开，蔬菜水果应洗净削皮，不吃腐败变质和不洁食物；让孩子养成良好的卫生习惯，不暴饮暴食，饭前便后要洗手；做好餐具消毒，尽量分餐制减少消化道传染病发生风险；家中应保持环境卫生，消灭苍蝇、蟑螂等；室内注意通风；让孩子劳逸结合，坚持锻炼身体、适量户外运动，保持良好作息，增强对疾病的抵抗能力。

夏季日光照强度会明显增多，如何进行适当防晒？“过度防晒可能造成婴幼儿维生素D缺乏。可每天给孩子进行1至3次日光浴，每次大概10分钟，以满足维生素D需求。”王荃建议，户外活动应避开紫外线强的时段。6个月以下的婴儿，不建议使用防晒产品，尽量避免阳光照射，采用衣物遮盖进行防晒。6个月至2岁孩子的防晒方式仍以衣物遮盖为主，也可使用防晒系数不高于10的防晒产品。

航拍古象温泉度假村。（区海平 摄）