

# 崇阳三特·浪口温泉·羊楼洞古镇二日游行程推荐



**景区简介：**崇阳三特浪口温泉养生休闲度假区位于湘鄂赣三省交界，隶属“中国温泉之都”咸宁市，地处“百泉之乡”的崇阳县，四周崇山环绕，中土平衍，宛如“天城”。崇阳地区山清水秀、空气清新，农、牧、林、渔业物产富饶且不受污染，原生态资源优良，田园诗意浓郁，拥有放松休闲的绝佳环境。温泉度假区距城北 5 公里，杭瑞高速贯穿整个崇阳，交通便利。

崇阳的地下泉水十分丰富。有名的泉就多达一百余处(眼)，崇阳因此被誉为“百泉之乡”。浪口温泉，是崇阳的百泉之首，已有千余年的历史。古书赞其“沸热如汤，可以愈疾”，温泉日出水量达 4000 立方米，平均水温 45℃.，富含偏硅酸、镁、锶、氡、碳酸钙，其中偏硅酸含量达到医疗热矿水水质标准的命名矿水浓度，氡达到有医疗价值浓度，因此，可作为硅水的浪口温泉，是优质的天然医、饮两用矿泉水，有益于皮肤和骨骼。

日期	行程安排	住宿安排	餐饮安排
D1	指定地点-羊楼洞-浪口温泉	景区内/或景区外	中、晚

武汉指定地点发车，前往【羊楼洞古镇】（车程约 1.5 小时）——作为茶马古道的源头，明嘉靖初，羊楼洞的制茶业已相当发达。村镇随之而兴，极盛时茶庄 200 余家，人口近 4 万，有 5 条主要街道，百余商家店铺。“洞茶”远销海外，为“中国大茶市”，誉称“小汉口”。那条以明清建筑为主的石板街依然还在，街面全以青石铺设，房舍街店或青砖黑瓦，或木质竹垒。队员们和众游客一同漫步在石板街上，被古色古香的街边店铺、各式各样的纪念品、小玩意所吸引，从各家各户门隙里飘出的袅袅茶气，幽幽地从街的这头萦绕到街的那头，似乎讲述着老街的悠远。古镇羊楼洞，素有“青砖茶乡”之称，也是驰名中外的“洞茶”故乡。据清同治版《蒲圻志》载：羊楼洞始建于明代，形成于清道光~咸丰年间，后历经清代、民国期间改建。羊楼洞古街位于松峰港以西，由庙场街、复兴街和观音街组成。庙场街段和复兴街前段街道依据松峰港走向呈现曲线形。古镇上商业店铺大多集中分布在这段街道上。街道两侧建筑尺度、风格统一，错落布置。复兴街前段是整个街区的转折处，在这里整个街区向西有一个偏转，道路两端各有一个丁字路口。复兴街后段在抗日战争时期部分被日本人烧毁，战事平定后又重建，街道上现保留有不同时期兴建的建筑物。大量鄂南特色古民居，可以想象，羊楼洞一定曾有过如今不为人知的辉煌历史。



后乘车前往“中国民间艺术之乡”-崇阳（约 1 小时），一路欢声笑语抵达浪口温泉度假区，稍作休息享用中餐

中餐后可自行游览浪口旅游度假区，享受惬意时光，竹林小道、山间田野走走停停恍若回到梦里时光。然后前往浪口森林温泉区沐浴温泉（3 小时），泡完温泉，整理行装，前往酒店办理入住，晚上自由活动。



以“田野牧歌”为主题思想的大小汤院和独具特色的汤屋，依山势而建的大小汤池 70 个错落有致地散落在绿树掩映的自然环境中，置身其中，除了感受温泉的温柔，还可聆听时间放慢的脚步声... [ 露天泡池 ] 与自然同呼吸，[ 无边际恒温泳池 ] 一眼温泉尽揽山林。



日期	行程安排	住宿安排	餐饮安排
D2	浪口温泉-周边游玩- 指定地点	无	早、中
08:00-09:30 享用早餐 09:30-09:40 办理退房，前往周边景区游玩【距离浪口温泉车程约 15 分钟的十古仙村-茅井村，车程约 20 分钟千年古堰湾-石枳堰】 09:40-11:30 前往十古仙村-茅井村（免费） 11:30-12:30 享用中餐 12:30-15:30 自由选择千年古堰湾-石枳堰（免费）游玩。 中餐后返回。			

周边风景：

## 千年古城 茅井古村

### 周边风景

- ❑ 茅井面朝雋水河背靠葛仙山，2017年以前，是全崇阳县唯一与县城不通车的村，是一块尚未开发的处女地。
- ❑ 极度闭塞的交通环境造就了这片零污染的原生态净土，可以说是“最纯净的山谷村落”之一。崇阳县古八景“葛洪炼丹”就在茅井村葛仙山上。



## 千年古堰观光

### 周边风景



- ❑ 古堰原名石枳堰，体量硕大，气势宏伟，现为湖北省重点文物保护单位，
- ❑ 始建于后唐长兴二年（931），原为木构堰坝，南宋宝庆二年（1226）易木以石，以规格不等的巨型条石混砌而成。古堰长158米，宽16米，高6米，时至今日，古堰仍在发挥着它的作用，浇灌着邻近四个村落的六千余亩良田。

# 唐初古刹 大觉寺

周边风景

- 大觉禅寺坐落于崇阳县天城镇梅冲村官帽山下，座北朝南，北座太平峰山脉，南朝县政府办公大楼、众望高中。
- 该寺始建于唐初。相传当时有一高僧云游至此，见此山左为钟山、右为鼓山，三面紧扶瞭望极目，官山张开双臂，龙脉紧抱，是建庙风水宝地，便动工兴建成大集寺



# 王世杰故居及崇阳民俗馆

- 王世杰，字雪艇，1891年生于崇阳，著名法学家，曾任武汉大学首任校长临终前，王世杰立下遗嘱，将一生收藏的所有字画书籍赠与武汉大学。
- 王世杰故居位于白霓镇回头岭村，分为祖屋和老屋，有大小房屋20余间。祖屋坐东朝西，一进两重，占地面积约150平方米，是王世杰的出生地，约有300年历史！其故居具有较高的纪念意义和教育价值同时，对于研究湖北省传统民居也有较高价值！



周边风景

## 温泉提示：

- 1, 入园需提供每人的健康绿码和佩戴口罩。
- 2, 文明入浴, 泡温泉请自备泳衣, 沐浴前认真阅读泡温泉注意事项。
- 3, 入住酒店或者浸泡温泉, 不要携带贵重物品。
- 4, 山区旅游请提醒游客穿戴便于登山的服装及鞋子, 因山区天气多变, 备好雨具和防寒措施;

## 泡温泉注意事项

- 1、文明入浴。
- 2、最好不要独自一人泡, 以免发生意外。
- 3、避免空腹、饭后、酒后泡温泉, 泡温泉与吃饭时间至少应间隔一小时。
- 4、一定要记得把身上的金属饰品摘下来, 不然首饰会被硫化成黑色。
- 5、选择适应自身的高、中、低温度的温泉池, 一般从低温到高温, 每次不宜超过 15 分钟。
- 6、温泉不宜长时间浸泡, 否则会有胸闷、口渴、头晕等现象。在泉水中感觉口干、胸闷时, 就得上池边歇歇, 或喝点饮料补充水分。
- 7、过烫过酸的温泉不要泡, 温度在 30~45℃ 比较适宜。
- 8、皮肤干燥者浸泡温泉之后最好立刻抹上滋润乳液, 以免肌肤水分大量流失引起不适。
- 9、泡完温泉后不必再用清水冲洗, 但是强酸性温泉和硫化氢温泉刺激性较大, 最好还是再冲洗一下, 以防有副作用, 皮肤容易过敏的人更要注意了。
- 10、温泉所含的硫磺及其它酸碱物质可以消炎杀菌, 对一般感染性或寄生性皮肤病颇有疗效, 但有时也会刺激皮肤伤口而造成恶化, 甚至导致“温泉性皮肤病”。

## 不宜泡温泉的人群

- 1、结核以及结核性疾病患者。
- 2、严重湿疹、皮炎及皮肤有溃烂伤口者。温泉所含的硫磺及其他酸碱物质可以消炎杀菌, 对一般感染性或寄生性皮肤病很有疗效, 但有时也会刺激皮肤使伤口恶化, 甚至导致“温泉性皮肤病”, 因此对于部分皮肤病患者, 不宜泡温泉。对于患有湿疹、异位性皮炎等的人来说, 泡在热水中过久, 由于加速皮肤水分的蒸发, 破坏皮肤保护层, 也容易导致症状的加重。
- 3、皮肤过敏者不宜泡温泉。
- 4、孕妇怀孕初期和后期。
- 5、手术过后者不宜泡温泉。
- 6、女性月经来时。
- 7、糖尿病患者不宜长时间泡洗热水澡、蒸桑拿浴和泡温泉, 因为水温过高可让患者注射的胰岛素吸收加快, 而且长时间身体过热使机体能量消耗增加, 心脏负担加重, 很容易出现意外。建议糖尿病患者在洗澡时时间不能超过 20 分钟, 水温不要超过 40 摄氏度, 以免出现意外。带有血管并发症的糖尿病重症患者更不宜泡温泉。
- 8、凡有心脏病、高血压或身体不适者, 不宜泡温泉, 除非经医生允许。泡温泉时人体的血管自然扩张, 而酒精本身就有扩张血管的作用, 双重压力会引发心血管疾病。心脑血管患者有高血压、心脏病患者, 在规则服药的前提下, 可以泡温泉, 泡温泉的水温切忌太高, 一般应保持在 40 摄氏度以下左右, 浸泡时间也不要过久, 每次下水不能超过 15 分钟; 并且不可让水位超过心脏的位置, 以免血管突然扩张, 发生意外; 起身时应谨慎缓慢, 以防因血管扩张、血压下降导致头昏眼花而跌倒。