

冬日里的暖意——

来自大地深处的那一泓汤泉

连云港的冬天,冷风裹挟着零下11摄氏度的彻骨寒意,漫过起伏的丘陵与平原,却在东海县城西北的温泉镇,被一片氤氲蒸腾的热气温柔化解。这里素有“中国温泉之乡”的美誉,东海温泉甚至被康疗专家誉为“华东第一温泉”,这股暖意来自大地深处,带着矿物的气息,在清冽的空气中绵延不绝,成为苏北冬日里最令人向往的温暖印记。

是的,对许多远道而来的人而言,卸下疲惫、唤醒身心的松弛感,便是从踏入东海温泉的那一池碧汤开始的。

扬子晚报/紫牛新闻记者
马祚波
图源:东海县文旅集团



西双湖风景区



小松原温泉



青松岭森林温泉



东海水晶博物馆

“老泡儿”的冬日仪式感：下雪天，温泉更配

午后时分,小松原温泉的汤池区已人影绰绰,客人们换上浴袍,踩着石板路,寻找自己心仪的那一池暖汤。叶师傅今年55岁,年纪不算大,却自称是个“老泡儿”。“我几乎天天都会来,风雨无阻,天气晴好就泡室外的,刮风下雨就在室内”,叶师傅告诉记者,前两天这里下大雪,室外泡池反而更受欢迎,泡池内水雾缭绕,泡池外雪花纷纷,那种感觉简直太享受了。

其实,最吸引叶师傅的还是这里的温泉品质,他比较了其他温泉的水质,有的泉水味道发涩,有的气味偏浓,甚至还有较浓烈的硫磺味,而东海的温泉水味微咸,甚至可以直接饮用,闻起来也没有什么异味,“你看,这里有好多家长带着孩子来泡,就是明证。”

东海小松原温泉总监朱斌告诉记者,东海温泉之所以让人念念不忘,一是因为热度,井口水温达82摄氏度,地下水温最高达94摄氏度,水温之高全国罕见。其次是东海温泉的水质优,属于富含锶、偏硅酸等天然矿物质和微量元素的复合型天然温泉,含氟硅复合型热矿水对调理身体好处多多,也被当地老百姓称为“送子之汤”。

泡汤亦有讲究：“一泡二淋三蒸四歇”

在东海泡汤,讲究的是“一泡二淋三蒸四歇”,具体做法是:先在高温池中浸

泡至微微发汗,再到按摩水疗区让水流冲击肩颈腰背,随后进入桑拿房让毛孔彻底舒展,最后裹上浴巾在休息区饮一杯清茶,感受从内而外的通透与松弛。

“当然,泡温泉的流程因人而异,每个人都可以找到自己的舒适区”,朱斌说道。作为连云港市规模最大的室外温泉浴场,小松原的室外泡池古朴典雅,融入苏式风情,共设有27个泡池,包含苗药浴、玫瑰汤、柠檬浴等,当然,也少不了融合东海本地的特色,如水晶泡区,设有白玉、墨玉等主题池。

无论你选择哪一个泡池,入水片刻,暖流便自足底升腾,泡罢温泉,游人还可以体验SPA、按摩,或品尝一桌就地取材的温泉养生宴,将“暖意”从肌肤延续到胃里。

泡汤之余,小住两日 附上“悠游东海”漫游指南

如今的东海温泉,早已从单一的沐浴场所,发展成为集疗养、度假、会议、休闲于一体的综合性旅游区。既来到温泉镇,不妨放慢脚步,在热气缭绕的舒缓过后,于东海县境内漫步两日,感受这座既有暖泉、又有“晶韵”的苏北小城独有的魅力。

【游在东海】——暖泉之外,遇见山水晶华

中国东海水晶博物馆
推荐理由:全国规模最大、等级最高的水晶专题博物馆,收藏有世界最大的水

晶王。
打卡点:水晶原石展区、水晶雕刻精品厅,可近距离感受“中国水晶之都”的璀璨流光。

东海季高鹿萌萌乐园
推荐理由:苏北鲁南地区单体最大的无动力、微动力亲子乐园,以鹿为主题,水晶文化为特色。

打卡点:室内水上乐园、科技馆、35.86米的超级滑道。

西双湖风景区
推荐理由:城市中的生态湿地,湖面开阔,鸥鹭翔集,建有水晶塔、湿地观鸟站等。

打卡点:环湖骑行、夕阳观鸟,冬日的湖面宁静如镜。

【吃在东海】——养生羊肉锅、温泉水炖土鸡

本地散养的山羊,肉质紧实无膻,用温泉水慢炖,汤色乳白,鲜醇温补,是冬日泡汤后的绝配;土鸡则以温泉水文火慢炖,肉质酥烂、汤味清甜,搭配本地杂粮煎饼,薄脆香酥,凸显本真滋味。

【宿在东海】——伴暖泉入梦,享一晚清欢

福如东海金陵温泉大酒店为华东首家五星级温泉度假酒店,客房直通私汤或园林泡池,推窗见景;东海君澜温泉酒店部分客房享私汤泡池,私密性高。

温泉资源丰富,江苏南北各有风情

南京·汤山温泉
特色:中国四大温泉疗养区之一,历史悠久,自古为皇家御用。水质属硫酸钙型,富含矿物质,被誉为“千年圣汤”。

代表:汤山颐尚温泉、紫清湖温泉、汤山一号温泉等,集温泉沐浴、度假酒店、景区游览于一体。
适合人群:注重历史文化体验的游客。

常州·溧阳温泉
特色:依托天目湖山水景观,形成“湖景+温泉”特色。水质温和,周边生态佳。

代表:天目湖御水温泉(竹海森林温泉)、美仑山野温泉等。
适合人群:钟情湖光山色、偏好隐奢度假的游客。

扬州·瘦西湖温泉
特色:将温泉与古典园林、扬州文化融合,营造“江南雅浴”氛围。

代表:瘦西湖温泉度假村,毗邻瘦西湖景区,可白日游园、夜泡温泉。
适合人群:爱好文人意境、喜欢慢游城市的游客。

南通·如东小洋口温泉
特色:苏中少有的深海温泉水,含多种微量元素,主打“海洋温泉”概念。

代表:小洋口温泉度假区,临近滩涂湿地,可观鸟赏海。
适合人群:想体验滨海温泉、兼顾生态观光的游客。

记者手记



度假休闲,需要一点诗意的仪式感

真正的“泡汤”,其实是一门身体的哲学。从泡池的初体验,到桑拿房里的通透,最后以一盏清茶收尾。你可以将其视为一套仪式,与其说是洁净身体,不如说是在调整生命的节奏。而在东海,这种仪式更被赋予了在地诗意——“白玉”“墨玉”等水晶主题池中,仿佛将“中国水晶之都”的璀璨,也一同吸纳进了身体。

在东海,温泉从业者自信满满地说“这里没有锅炉”,有的只是将泉水冷却,直

接送往各个泡池。这份自信,来自大自然的馈赠,更与东海人的智慧与闯劲密不可分。早在40多年前,他们就远赴海外布局水晶产业,近几年,更是将穿戴甲这一指甲上的小小方寸之地,做成了“指尖经济”,从“水晶之都”到“指尖时尚之都”的蜕变,是这座苏北小城交出的又一份“晶彩”答卷。

为一股暖流,奔赴一座城,来东海吧,在暖意萦绕之间,读懂这座城的温度与深情。