

让身体与自然相拥,听“泡汤”达人怎么说

◎ 记者 刘青 图片 受访者提供

温泉的暖,只有在冬天才能发挥得淋漓尽致,不如就让我们从一场回忆中的温泉旅行开始正式拉开这个冬日的序幕。从我国的腾冲、日本的青森到德国的巴登巴登,泡温泉不光是一种身心上的享受,更成为了某一派旅游达人冬天追逐的一种生活方式。本期我们便请这几位“汤达人”,聊一聊他们心中的温泉胜地吧。

Q: 为什么会将泡温泉当作旅行中的一站?这件事吸引你的体验感受是什么?

◇ **李一帆:** 日语里面有句话翻译过来是说“温泉是避世的良药”。不过对我而言,在日本乡村泡温泉的体验,是无法简单用忘记都市的喧嚣这样的话来概括的。如果要比喻这种体验的话,那就是把寺山修司的《扔掉书,上街吧》改编成《扔掉手机,到山里去吧》。身体进入温泉的时候,能感受到汤气温暖地涌入全身血流之中,这样的畅快之感有谁会拒绝呢?

◇ **夏奈:** 我觉得冬天真的很适合温泉旅行,因为温泉里那种暖烘烘的感觉很治愈,然后温泉水对皮肤又很好,而且我觉得温泉是很能让人放松的,所以每到天冷的时候我觉得很适合进行温泉旅行。

◇ **蔡璐:** 作为一个体验派,泡温泉无疑是旅行中最有趣的体验:在经历了一



觉得日本人在造景方面还是很厉害的。

◇ **蔡璐:** 德国的巴登巴登、匈牙利的布达佩斯、冰岛的蓝湖都是我曾经去过的温泉地。德国的温泉以功能型为主;匈牙利的温泉多配置精美的温泉池;冰岛的蓝湖温泉背靠大自然,地理位置能带来罕见的视觉震撼。

Q: 有什么让你印象特别深刻的泡温泉的经历吗?

◇ **李一帆:** 在日本泡过混浴——很多人对于日本的混浴文化很好奇,我也



▲ 达人:李一帆,现居日本的温泉爱好者,出版过《Aleey 的日本留学杂记》一书;



▲ 达人:夏奈,生活方式博主,悦榕庄2022年中国区品牌挚友;



▲ 达人:蔡璐,欧洲旅行博主、独立撰稿人,喜泡温泉。

程又一程的奔波后,终于得以停下来休憩,无论是身体还是心灵,浸入水中,都能得到短暂的释放。我很享受在浅的温泉池里拥有片刻的睡眠。

Q: 你都在哪些国家泡过温泉,可以推荐一个“必去之地”吗?

◇ **李一帆:** 中国、俄罗斯、泰国、日本之类的……最喜欢的还是日本温泉。不仅仅是因为日本的温泉资源实在太多,还源于日本这个民族对于温泉文化的推崇,去了解之后真的感觉很有意思。在日本,泡温泉不止是洗澡,它还可以融入寻常生活的方方面面。在其他国家顶多算泡澡吧,而在日本,泡温泉是在地旅行过程中的整套极致体验。

◇ **夏奈:** 我在日本、土耳其还有中国的很多地方都泡过温泉。其实这些温泉本身没有太大的区别,而是泡温泉的汤屋或者汤池的设计风格会有一些区别。我

不例外。印象最深刻的是在日本青森的海角黄金崎不老不死温泉的一次体验。过了很久以后,还是会想起那天面朝日本海,和一群老爷爷老奶奶一起泡着露天的不老不死温泉,在日落时分,看着温泉与夕阳融为一体的时刻。

◇ **夏奈:** 在西安的临潼悦椿,我与4个友人一起订了一个汤屋,落地窗推开后是一片竹林,穿过竹林步行10步,便是石头筑起来的温泉。我们一边吃火锅一边泡温泉,从下午6点聊到早上4点,是近几年最快乐的旅行时光之一。

◇ **蔡璐:** 在匈牙利布达佩斯的铁索桥(Szechenyi lanchid)泡温泉,春夏之交时进入露天的温泉池所带来的无限放松是任何时候都无可比拟的,季节在头顶转换,周遭的人陆陆续续来了又走,那会儿我想到,天地过往好像是一瞬间的事。

Q: 哪个地方的温泉环境让你觉得很惊艳?

◇ **李一帆:** 日本的青荷温泉,位于青森县黑石市的八甲山深处,是一片如世外桃源般的秘境之地。距今已有92年的历史,没有电器、没有电源、没有信号,夜晚来临,炉火与煤油灯是唯一的光亮。于是它也有一个好听的名字——油灯之宿。贴切之余又有种简朴的禅意,靠着煤油灯和山间野菜、水中渔获吸引着许多人前往。

◇ **夏奈:** 冰岛的蓝湖温泉,浅蓝色的温泉水让它像是一颗坠在荒芜火山岩间的奶蓝色宝石,同时炽热的熔岩流为蓝湖带来高达40℃的温泉水,即便在雪花飘飞的冬季,湖面依旧热气弥漫,仿若仙境。而且湖水溶解了各种火山熔岩的矿物质和来自地壳深处的二氧化硅,还具有神奇的美容功效。

Q: 挑选温泉最重要的一点是什么?

李一帆: 历史吧。我喜欢看各个温泉地的历史,也喜欢去体验各种隐藏在深山里的老字号秘汤。比如可以跟着川端康成去雪国泡温泉,跟着太宰治去他笔下的津轻半岛看看他的故乡,跟着夏目漱石去道后温泉探访小说里的背景舞台,跟着志贺直哉到城崎温泉体验他对生命的感悟……跟着文豪们泡汤,是不是听起来就很有意思?

◇ **夏奈:** 我觉得挑选温泉最重要的肯定还是温泉本身,但是如果需要过夜的话,我可能会再考虑它其他设施的舒适度。比如说如果我去腾冲,一定会选腾冲玛御谷悦榕庄,在泡温泉之后再做个身体按摩,真的会让人感觉身心都放松。

◇ **蔡璐:** 环境的纯粹,自然环境造就的天然温泉具有压倒性的优势,与通过人工努力造就的温泉相比,这些温泉往往自带大自然所馈赠的灵气。

Q: 有去过什么温泉酒店让你感觉印象深刻?

◇ **李一帆:** 星野集团下大名鼎鼎的虹夕诺雅系列,很多爱日式酒店的朋友都知道,但是同集团下低调的界系列才是想体验温泉的人应该选择的。界系列

的定位就是精品温泉旅馆,北起北海道,南至九州,每间都严格选址在温泉胜地,标配一流的温泉。可以说,它就是传统汤治文化的现代演绎和美妙活化。

◇ **夏奈:** 我比较推荐的是西双版纳的悦椿,这家酒店的水疗中心和户外温泉一起,隐匿在傣族样式院落中,会有种误入一千零一夜宫殿的迷离感,不仅可以享受到地热直供的原乡温泉,还能拍摄异域风情大片。而且在温暖舒适的温泉结束后,还可以选择在室内享用热茶,或者去洗一个土耳其泡泡浴,体验十分丰富。还有一个就是重庆北碚悦榕庄,它的每间客房都有温泉泡池,看着星空听着鸟鸣泡温泉实在太舒服了。

◇ **蔡璐:** 位于波兰扎科帕内的温泉度假酒店,服务水平上乘,并且附近有一个大型滑雪场,在结束一日的滑雪后来到温泉酒店泡一小时的澡,可以瞬间抚平运动带来的疲劳之感。

Q: 有什么“独门秘笈”让泡温泉更有意思?

李一帆: 日本温泉旅馆在营造温泉体验方面已经做得很好了,唯一的建议就是放下手机忘掉烦恼,好好沉浸式地体验一场温泉之旅。要注意日本的温泉都是裸泡的,只有全身心地进入温泉,才能被全身心地包裹吧。

夏奈: 我觉得非常有意思的一次是我点上柠檬草精油和焚香,在泡池中迎接月色降临的时刻,那种静谧与喜悦不可言说。同时在泡温泉的时候也可以小酌一杯,不过这个需要考虑到个人的身体状况。所以我觉得哪怕什么都不做也很好,因为泡温泉本身就是一件仪式感十足的事了。

蔡璐: 可以考虑先去游泳池游几趟,等肌肉劳累了再滑入温泉池,会得到一种新的体验。

