



▲ 医用温泉



▲ 盐水漂浮



▲ 矿盐理疗



▲ 黑泥养生

# 盐湖「五绝」究竟有多「绝」

□ 记者 李婉玉

运城盐湖景区的听涛阁、观山海区域于7月13日开门迎客。目前,该景区最大的亮点是依托稀缺资源、国家地理标志保护产品河东大盐和盐湖黑泥,精心打造的“盐”主题室内康养体验项目——盐湖“五绝”,即医用温泉、盐水漂浮、盐雾清肺、矿盐理疗和黑泥养生。那么,盐湖“五绝”究竟有多“绝”?

## 医用温泉:温柔滋养你

想象一下,当你从炎炎烈日中风风火火进入景区,是不是需要先歇个脚、降个温,让身体对馆内小气候有所适应?

那么,医用温泉水疗就是你此刻最合适的选择。

宽阔明亮的水疗馆里,大池、小池、大池套小池,排列有序;水温跨度从16℃到46℃,总有一池适合你,知你冷暖,护你周全。

这里的温泉水,源自盐湖中心腹地2121米深处,出水温度高达68℃,为氟、锶型地热矿泉水,医用价值高。

顺带科普一下:据相关规定,温泉水中某项元素含量达标,就可称“医用温泉”。而盐湖温泉,有4项达标。

其作用于人体的原理是:通过水循环、水刺激对人体各个部位进行按摩和滋养,从而促进新陈代谢,提高内分泌功能,对风湿病、关节炎、高血压、高血脂等疾病起作用。

医用温泉水疗最佳体验时长是15分钟~20分钟。

## 盐水漂浮:轻松“水上漂”

从水疗馆出来,可径直去漂浮馆。途经盐雾清肺室,可暂时忽略。当然不仅仅是因为盐水漂浮最神奇、最刺激、最让人难以忘怀。

在漂浮馆,你会一眼看到水体是绛红色。不用担心,那是由于水中含有大量的有机物及各类海藻。

这里的盐水取自盐湖腹地,经过了专业处理。盐水密度大,含盐量达30%,不论你会不会游泳,体重有多大,都可在脖子套上充气小枕头,轻松实现“水上漂”。

你无需恐惧,即使初次下水,也不用“吱哇”乱叫。

你需要知道,在这里,想沉底儿不是件很容易的事。

你只需躺平,闭眼感受自己的身体把水面压出一个人形,水的巨大托举力将你轻轻托起,缓缓飘移;当然,你也可以睁眼欣赏头顶天花板上巨大的圆形LED屏幕,不间断播放的运城壮丽山河及历史文化宣传片,会让你忘记自己身在何处。

如需起身,只用双手抬起,做个下蹲动作,便稳稳站到了水里。别担心站不住,水深仅1米而已。

相信,对于每一个人,盐水漂浮都会是一次神奇的经验。

面对这样一池水,你会深切感受到,不是你在征服水,而是水在呵护你。经常体验盐水漂浮,会有消炎杀菌、缓解神经紧张、消除焦虑、放松心情功效。漂浮40分钟,相当于深度睡眠并按摩4小时。

盐水漂浮最佳时长是15分钟~20分钟。

## 盐雾清肺:疗愈呼吸道

盐雾清肺,顾名思义,就是将河东大盐雾化,作用于人体呼吸系统。

所以,盐雾清肺室是密闭、高温的,其实就是升级版汗蒸室。

盐雾清肺室紧邻漂浮池,漂浮出来,浑身淌水,可直接进去烘干。这样,才不至于在接下来矿盐理疗时像腌鸡蛋似的浑身沾满盐。

清肺室空间不大,空气中热气腾腾,弥漫着河东大盐不可名状的咸,每一口深呼吸似乎都在吐故纳新,对呼吸道进行深度疗愈。

据介绍,盐雾清肺可以杀菌、排毒,从而缓解雾霾、粉尘带来的危害,对哮喘等呼吸道疾病有缓解治疗的作用,吸烟人士不妨重点关注。

盐雾清肺最佳时长是15分钟~20分钟。

## 矿盐理疗:“盐”值更出众

当洁白的盐滩呈现于眼前,一尘不染、绵软细密,你会有什么想法?

堆个城堡?挖个地道?把自己埋进去?没问题,这些都可以实现。

整个盐疗区域,有公共大盐池,也有36个独立小盐池。

这里配有糝盐工具,你可以糝个人形坑,堆个枕头,自己躺进去捂好,露出五官,默默感受细密盐粒渗入毛孔的微微刺痛,想象把自己“腌”得越入味,“盐”值就会越出众。

此刻,有皮外伤的小伙伴会比较不爽。但据说盐疗会消炎杀菌,加速伤口愈合。所以,忍忍也就OK了。

明代“药圣”李时珍在《本草纲目》中曾肯定了河东大盐的功效;唐代“药王”孙思邈对这种养生疗法也极为推崇。

据介绍,河东大盐含有多种对皮肤有益的矿物质和微量元素,可以促进血液循环、疏通经络,达到内病外治调节脏腑、平衡阴阳的效果。

矿盐理疗最佳时长是15分钟~20分钟。

## 黑泥养生:出泥而不染

你可能听说过黑泥裹敷养颜,但当真正面对一大池黑泥,微微散发着纯正河东盐池味儿的时候,大概还是会有所顾虑。

但如果你知道,这里的黑泥,采自盐湖中心5米深处,历经了数万年的沉淀,原生态无添加,“纳天地之灵气,蕴日月之华光”,是不是就可以说服自己了?

黑泥养生区域,除了公共黑泥池外,还有私人木桶理疗、私人裹敷间。

硬着头皮坐进黑泥池,你不妨一边默背周敦颐的《爱莲说》,一边感受黑泥的溜光丝滑。告诉自己,经历这次黑泥浴,你也“出淤泥而不染,濯清莲而不妖”了……

等泡成一个泥人儿,一阵痛快的淋浴之后,我们又“质本洁来还洁去”了。

这里的黑泥质地细腻,富含矿物质和微量元素、黄腐酸、β-胡萝卜素,能够促进皮肤新陈代谢,清洁皮肤、减缓皮肤老化,对骨关节疼痛有很好疗效。

黑泥养生的最佳体验时长是15分钟~20分钟。

百闻不如一试。

你只有亲自体验了盐湖“五绝”,才知道关公故里诚不欺人,真的很“绝”!