



四川因複雜的地質形態和多元的植被種類被地質學界和中醫學界公認為「天下湯池」、「中華藥谷」。

四川地下熱儲資源豐富，溫泉資源遍及川西和成都周邊，以甘孜、阿壩、涼山、攀枝花等地區較為集中。據不完全統計，四川已發現自然出露形成溫泉（群）354處，與雲南、西藏位列全國溫泉資源三甲。

本報記者 向芸  
實習記者 莫爾佳

四川民間將溫泉作為洗浴之用，史籍上早有記載。《清稗類鈔》提到，「四川關外溫泉，處處有之，其水自岩隙流出，就地貯之，以供人浴。」在蜀地，絕大多數溫泉與美麗的山川風貌融在一起，而且與人文風情結合緊密。到四川泡湯，除了養生休閒，更可捕捉蘊藏其中的文化印記。

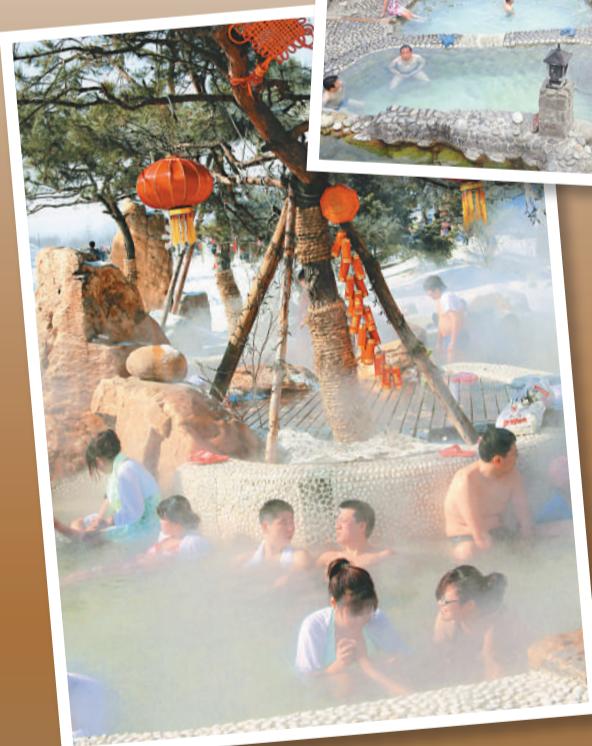
### 海螺溝與水纏綿

在四川，不僅有入選「中國十大溫泉度假聖地」的海螺溝溫泉、峨眉山溫泉，還有很多值得一「泡」的地方。冬日就奔向四川，邂逅暖心的溫泉時光吧！

有「峨眉天下秀」之稱的峨眉山，山勢雄偉，隘谷深幽，飛瀑如簾，雲海翻騰。新構造期的喜馬拉雅運動及青藏高原的抬升，使峨眉山區域成為豐富的地熱水蘊藏寶地。由於峨眉溫泉水富含氫、氯、氟等元素，是少見的高品位氯溫泉，因而被峨眉山道、佛兩門譽為「大峨神水」，也有「溫泉中的貴族」之美譽。在峨眉山泡湯，近聞晨鐘暮鼓，遠沾仙山靈氣，足以安撫疲憊身心。



▶遊客在海螺溝露天溫泉洗浴



◀四川溫泉和人文風情融在一起

▶泡溫泉具有養生效果

### 四川溫泉勝地全攻略

#### 峨眉山靈秀溫泉

交 通：峨眉山景區推出了成都至峨眉山溫泉直通車。每日7時從成都出發，19時從峨眉山出發。自駕車可經成樂高速前往峨眉山。

美 食：麻辣燙、雪魔芋、臘腸臘肉、豆腐、米花糖、葉兒粑、三合泥、豆腐腦等。

#### 海螺溝貢嘎神湯溫泉

交 通：從成都茶店子汽車站出發，穿二郎山隧道抵瀘定縣，再轉乘到磨西鎮的客車，全程約9小時（322公里）。另外，成都新南門汽車站有直達海螺溝的旅遊車，每天早上出發。

自駕路線：一、由成都經成雅高速公路，過天全、穿二郎山隧道抵海螺溝風景區，全長約280公里。

二、由成都經成雅高速公路，翻泥巴山、石棉等縣到達海螺溝，全長468公里。

三、由成都經都江堰、臥龍自然保護區、小金、丹巴、瀘定，行程兩天可抵達海螺溝風景區，全程約750公里。

沿途是可先遊四姑娘山，沿小金河下行到丹巴，欣賞碉樓、藏寨及墨爾多神山，之後經八美、塔公、新都橋前往康定，再前往海螺溝。

#### 溫馨提示：

由於海螺溝海拔較高，氧氣含量較少，泡溫泉時要注意安全，不能長時間泡在溫泉，以免氧氣不足造成高山反應及其他併發症，同時長期泡在溫泉裡，心臟負荷過重，也容易引起不適。

美 食：蟲草雞、貝母雞、天麻肘子、酸菜臘肉、野菜等。

#### 雅安周公山溫泉

交 通：成都石羊場中心站有客車前往雅安，從雅安城區乘出租車到周公山溫泉。

自駕路線：成都（成雅高速）→雅安→周公山溫泉

#### 理縣古爾溝溫泉

交 通：成都茶店子汽車站乘車到米亞羅、馬爾康、紅原方向客車，中途在古爾溝下車，車程約5小時。

美 食：藏羌美食、野生菌類

#### 溫馨提示

◆◆◆◆◆  
把身上金屬飾品摘下來，不然會被硫化成黑色。  
切忌空腹或太飽時入浴，泡溫泉時應多喝水，補充流失的水分。  
選擇適應自身的高、中、低溫度的溫泉池，一般從低溫到高溫，每次15—20分鐘即可。  
凡有心臟病、高血壓或身體不適者，不宜泡溫泉，除非經醫生允許。



▲充滿異國風情的沙面仿似一座歐陸小鎮

### 漫步沙面聆聽歷史聲音

文、圖：本報記者

黃寶儀

如果說廣州城內還有一片世外桃源，應該就是四面環水、古樹蒼翠的沙面了。這個小島綠樹成蔭，透過綠色的縫隙，那些新巴洛克式、仿哥特式、拱券廊式、新古典式，以及中西合璧風格的歐洲建築群，充滿着異國風情。傍晚時分漫步於沙面，聽着教堂的鐘聲，彷彿置身於童話世界。

沙面位於珠江白鵝潭北岸，穿過六二三路上的人潮，遠離川流不息的車聲，順着一座石橋走進沙面，在參天古木映襯下，紅磚砌築的尖頂閣樓，外牆通柱穹窿頂亭子，拱券形走廊，雕花的鐵門，象牙白的柱子，牆上的風燈，壁上的影雕，美輪美奐，震撼人心。

早在100多年前，沙面是與沙基相連的沙洲，有一個美麗的名字叫拾翠州。它曾經是廣州對外通商要津和遊覽勝地，鴉片戰爭時期還是城防要地。當我們在這片寧靜的土地上流連忘返、在遠離喧囂的紅塵尋找浪漫時，我們都快想不起這裡曾經「華人與狗不得入內」，以及火燒租界，沙基慘案……那一場場驚天動地的事件，在沙面島上留下了血與火的陰影。如今，漫步在沙面，只剩下與世隔絕的寧靜，以及藝術的馨香。

今天的沙面，佔地面積330畝，現有150多座歐洲風格建築，主要有領事館、教堂、銀行、郵局、電報局、商行、醫院、酒店和住宅，還有俱樂部、酒吧、網球場和游泳場等。在一片綠海中，天主教德聖母堂露出黃色的尖頂，抬頭仰望，尖頂向上延伸，彷彿要帶領信徒走向遙遠的天國。

聖母堂的布道辭裡寫着：「不要害怕，我是元始，我是終末，我是生活的，我會死過，可是，看哪，我如今卻活着，一直到萬世萬代，我持有死亡和陰府的鑰匙。」在經歷過血與淚的沙面，回味聖母的話，眼前的寧靜顯得分外珍貴。

沿着小道繼續往前走，國醫館、絲綢店，像身着長衫或旗袍的舊時人物，穿越時光卓然而立；沙面三街那些刻着舊時民俗風情的雕塑閃着黑金的光，吸引遊客細細端詳；沙面四街上半條街都是畫廊、工藝店，外面看着只是青灰色的舊門面，裡面卻是花團錦簇明麗照人；還有那些路邊的咖啡館、餐廳以及酒吧，在人行道上放滿了優雅的小桌椅，想像一下，在某個冬日的午後，坐在綠蔭底下，在溫暖的陽光下喝喝咖啡、看看書，該是怎麼樣的愜意！

**旅遊TIPS：**  
餐飲娛樂：沙面四面環水，一幢幢西方古典建築，散布在綠陰花叢中，環境十分幽美。在沙面，有五星級酒店白天鵝賓館，有始建於1877年的沙面網球場，還有為國家培養游泳健將的沙面游泳館。沙面的西餐廳是品嘗正宗西餐的好去處。

交通：乘坐地鐵1號線黃沙站可到達。



▲沙面的雕塑也是值得細細觀賞的風景之一

### 【食滋味】

#### 乾隆老湯六合豬頭肉

文、圖：本報記者 陳旻

豬頭肉訛稱「扒豬臉」，詩云「長鬚大耳肥含膘，嫩荷葉包青青包」，指的就是荷葉包着的豬頭肉。南京的「六合豬頭肉」馳名於清乾隆十二年，距今已二百六十餘載。據傳，乾隆南巡，每次經過六合，必定點名品嘗豬頭肉。百姓聞皇上如此褒獎，為感念「皇恩」，特將為乾隆烹製豬頭肉時的齒汁保留，並兌入新湯裡，日復一日，六合的豬頭肉遂有「乾隆老湯」豬頭肉之美稱。到了咸豐年間，「六合豬頭肉」已譽滿大江南北。

六合豬頭肉的味美，源自選材烹製上的考究。首先，豬源必定選取六合北部山區的土種「散步豬」。這種豬漫山遍野覓食，肉味純正。其次加工精細，烹製工藝極其嚴格，有30多道工序，皆由大師傅擔當。豬頭全部用人工拔毛，漂淨瀝乾後，去腥增香，用百年老齒浸透，才放入鍋中，加入百年湯料，用松木火煮慢燉，旺火煮沸、文火燜爛，四、五個小時後，方可出鍋。

如此烹製的六合豬頭肉，食客「聞到開胃口，進口即化，一抿下肚」，肥肉酥爛，精肉鮮香，味純而嫩，糯香潤滑。尤其是腿幫上那塊「核桃肉」，屬豬頭肉中精華，酥爛潤滑，異香馥郁，吃時若是蘸點香醋，定會不由自主生出「人間美味」的感嘆。

古人云：要吃肉，肥中瘦。南京有對六合豬頭肉情有獨鍾的食客認為，豬頭肉大氣渾成、肥瘦一體，且肥瘦交融，若與五花肉相比，豬頭肉則是充滿詩意，令人在品嘗之際滋生激情。

如今，六合豬頭肉已從「擺不上桌面」，提升為南京賓館、飯店宴席上的一道「當家菜」。南京城內的大街小巷，「六合豬頭肉」的招牌隨處可見，但味道大都不正宗。若想品嘗到地道的六合豬頭肉，還得親臨六合。因此，每到周末，便會有成群的南京人清晨驅車迫不及待地前往六合老城，搶購剛出鍋的六合豬頭肉。



▲六合豬頭肉清代即富有盛名