



鸡飞温泉 沸点泉煮不老蛋

鸡飞温泉藏于深山之间，杨升庵为这里记下了许多：“滇泉之温者，安宁为第一要绝，无砒硫气，可以愈疯疾，鸡飞温泉其亚者歟。”如此赞美之词，足见他对这里的喜爱。

鸡飞温泉开发较早，有记录的开发始于明代。这里还有当地乡绅富贾的私人庄园，许多澡塘至今还叫“鲁家澡塘”“杨家澡塘”，当然也有像“青树塘”这样随意命名的温泉，大约便是当时平民们的好去处。经专家鉴定，泉水为碳酸泉，泉内富含硼、钠、氟等30多种矿物质和微量元素，不同的泉眼所含元素不同，有不同的疗效。

鸡飞温泉水温为42~90℃，水温最高的是90℃的“大蒸塘”，而“小石锅”和母塔脚下的母爱温泉，水温在75℃左右。将鸡蛋放入小泉眼内煮上10余分钟即可食用。煮熟的鸡蛋蛋清呈稀释状，可用吸管吸食，也可在鸡蛋的两端敲一小孔直接吸食，被形象地称为“不老蛋”。

如今，这里已经开发了不同的精品池、蒸房，对原有的泡池还做了维护性提升改造，可以满足人们的多种洗浴需求。在鸡飞的各个“沸点温泉”里歇着，吃上一个“不老蛋”，是从内到外的暖。



徐霞客泡过的温泉 你想体验吗

昌宁多池宝藏温泉等你来

小桥温泉 喝杯暖身暖胃茶

“温泉久住彩云乡，安宁争传第一汤，不及此泉能疗疾，回春何必问奇方。”这是杨升庵泡完小桥温泉后写的。小桥温泉距昌宁县城20公里，当年，大旅家徐霞客从永昌经右甸去顺宁，就曾“返饭于肆，亟南由公馆侧浴于温泉，暮返而卧。”

遥想当年，徐霞客经长途跋涉，又在右甸城中遇到了葛姓店主的市侩和挑夫乱喊价并溜号等后，好山水带来的好心情被冷雨冲刷一空。他走在由右甸向顺宁路上，天色已晚，前不着村后不着店，只好返回温泉边，与窝棚里洗浴的老人同泡温泉、同饮小罐茶。泡完温泉、喝完小罐茶后，徐霞客疲惫的身心得到舒缓，第二天便带着前所未有的轻快重新上路。

“石间热泉舞，阡陌清茶香。”小桥温泉出水点众多，泉水自悬崖下或小河边的石缝中喷涌而出，



泉澄清碧，水温适中，水中富含29种人体需要的微量元素和矿物质，可直接饮用，还有除风祛湿的理疗功效。小桥温泉所在的温泉镇盛产茶叶，当地公认暖胃茶是小罐茶和红茶，小罐茶工序繁琐，红茶却很方便。于是，泡一泡温泉、喝一杯红茶，让心灵在茶香里释放，就成了一种享受。这种感觉杨升庵可以拥有，徐霞客可以拥有，每个人都可以拥有。

橄榄河温泉 胭脂泉里吃水果

橄榄河温泉与小桥温泉、鸡飞温泉相比，则是“大器晚成”，一成名就成了热点，前几年有许多人到河边安营扎寨泡澡，热闹程度甚至超过柯街集镇。但因为地质灾害隐患，橄榄河边冷清了下来，热气腾腾的水却没有被浪费，如今，当地已在柯街至大田坝公路不远处的一个小村庄，引来橄榄河天然温泉水建成一个“澡堂子”。

温泉充分考虑了各类群体的需求，建有标准泡池13个，儿童游乐池2个，单间泡池20个，普通泡池31个，公共泡池4个，可供300人同时泡浴。公共泡池票价很实惠，人们还可以边泡边“侃大山”，这便成了许多当地居民和中老年泡客的首选，在这里泡温泉就像坐在村口的广场晒太阳一样轻松。

孩子则最喜欢可边泡温泉边玩的儿童游乐池，他们在里面滑滑梯、荡秋千、打水球、学游泳……脸上洋溢着笑容。

橄榄河温泉的标准泡池最受女士欢迎，可以边



喝果汁、吃水果，边享受着温泉休闲的乐趣。许多女士都说：“这里的水和其他地方不同，泡后皮肤滑滑的、润润的。”这里被许多人称为“胭脂温泉”——泡后皮肤像擦了胭脂一样。据最新的水质检验结果显示，泉水为碳酸泉，水质呈硫味和碱味，俗称硝水，含有钾、钠、镁等化学元素，PH值为9.06，化学成分显弱碱性。

本报记者 崔敏 通讯员 吴再忠 摄影报道

吉城晚报

开屏新闻App
理想生活 即刻开屏

