

## 以“探泉养之谜·享富硒神效”为主题的 江西宜春六日疗休养

宜春市位于江西省西北部,气候温和,雨量充沛,四季分明,享有“山明水秀,土沃泉甘,其气如春,四时咸宜”之称。宜春有着 2200 多年的历史,历来为“江南佳丽之地,文物昌盛之邦”,人文积淀厚重,旅游资源丰富。畅游宜春,将使人充分领略到历史文化与现代文明交融、自然风光与人文景观辉映的独特意趣。

### ◆ 行程特色:

- **住硒居:** 四晚都住温汤镇温泉宾馆,宾馆全天 24 小时提供富硒温泉水,所有用水都为纯天然的富硒温泉水。泡硒温泉对于改善睡眠有很好的作用。
- **吃硒餐:** 明月山风景区土壤及温泉中富含硒及多种多人体有益的微量元素,具有防癌、保健、养生等多种不可替代的作用。景区内的餐厅很多菜品都是选用当地富硒食材和温泉水烹制,温泉水豆腐、温汤皮蛋等,都是广大游客餐桌上的美味硒餐。
- **泡硒泉:** 安排的住宿酒店为温泉宾馆,房间配有浴缸,宾馆 24 小时供应天然富硒温泉,“热不因人寒不冷,亦狂亦狷神仙”。这是古人对泡温泉的描述,在明月山生态富硒温泉中可得到最充分的体验。
- **喝硒水:** 每天一瓶富硒矿泉水,另外温汤镇 0.8 平方公里范围内,温泉入户,所有生活用水都是纯天然的富硒温泉水。

### ◆ 行程安排:

日期	行程安排	餐	宿
D1	<p><b>上海虹桥高铁站—宜春(约 5 小时)</b></p> <p>青浦指定地点集合车赴上海虹桥火车站乘 <b>G1373 次(08:55-13:05)</b> 或其他车次赴宜春,后车赴富硒温泉之乡—<b>【宜春温汤镇】</b>(车程约 30 分钟)温汤镇也是世界上独一无二的一个无癌村,下午自由活动!</p> <p>可以在温汤镇参观<b>【百年古井】</b>(此口古井建于南宋绍定年间 1299 年,一年四季水温保持在 68-72℃,水质为全世界罕见的富硒温泉)</p>	× 中 晚	宜 春

<p>D2</p>	<p><b>栖隐禅寺、南麓古村</b></p> <p>早餐后前往中国古代著名佛教胜——【明月山仰山】（40分钟左右车程）， 参观佛教七大禅宗之一、伪仰宗的发源地——【明月山仰山栖隐禅寺】（1个小时左右），在这群山围绕酷似莲花座中，观赏祥云绕宝刹、钟磬答乘晨暮的祥和景象，感受这一方人间净土；其遗址位于宜春市袁州区洪江乡东南村殿上组，唐朝会昌年间（842年），伪仰宗的创始人慧寂禅师由泐山来到仰山，在此创建弘法道场。不知道当地人的长寿和圣水是否是有了佛祖的庇佑呢？前往八百年古村落——【南麓古村】，感受原生态自然古村落，寻找高山茶园，在小桥流水、千年古树下感受最质朴、最自然的气息，内心的尘埃一扫而空，沉浸“本来无一物、何处染尘埃”的空灵之境！下午自由活动或酒店休养。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	<p>早中晚</p>	<p>宜春</p>
<p>D3</p>	<p><b>松江园-化成岩</b></p> <p>早餐后前往参观【松江园】，是宜春市重点项目和城市建设重点工程，占地108亩，总投资1200万元。后前往参观宜春八景之一——【化成岩】，（素来誉为“江南一胜”和“天然图画”）。参观弘扬伪仰宗风的千古祖庙，禅宗圣地——【化成寺】（绝非烧香购物点，游览约40分钟）。下午自由活动或酒店休养。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	<p>早中晚</p>	<p>宜春</p>
<p>D4</p>	<p><b>袁山公园</b></p> <p>早餐后，车赴中央电视台“宜春月·中华情”中秋晚会演出场地——宜春【袁山公园】，公园规划建设按照突出自然生态特色、体现历史文化底蕴、满足不同层次人们的休闲娱乐需求的总体思路，建成自然风景美、文化品位高、富有个性特色的综合性城市中心公园。下午自由活动或酒店休养！</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	<p>早中晚</p>	<p>宜春</p>

D5	<p><b>宜春博物馆</b></p> <p>早餐后参观【宜春博物馆】，宜春市博物馆是国家三级博物馆，成立于1979年。现有馆藏总量11220件，珍贵文物1098件，主要种类有瓷器、陶器、青铜器、铁器、杂件和革命文物。下午自由活动或酒店休养。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	早 中 晚	宜春
D6	<p><b>宜春-上海虹桥高铁站（约5小时）</b></p> <p>早上睡到自然醒！</p> <p>适时前往宜春火车站乘 <u>G1350次（10:18-14:54）或G1372次（15:36-19:46）（或其它车次，一天多班）</u> 返回上海虹桥火车站，接回出发地结束六日疗休养行程。</p>	早 中 ×	/

◆ 参考酒店：

天沐温泉度假村酒店



维景国际温泉度假酒店





### ◆ 服务标准:

项目	明 细
高 铁	上海/宜春/上海（二等座，含手续费）
住 宿	四星标准酒店双标间（宿5晚，按2人/间房计；出现单房，请补房差）
交 通	当地空调旅游车（按人数配车，含车费、路停费、司贴）
门 票	无
餐 费	11 正餐（团队标准餐）
导 服	全陪与当地优秀导游服务
接 送	上海段高铁站来回接送（含路停费）
保 险	旅行社责任险 750 万、往返航空保险 200 万、旅游意外险 30 万

### ◆ 注意事项

#### 用餐注意事项:

用餐口味南北各地有别，江西地区因地处山区所以空气潮湿，故口味偏辣以祛除体内湿气。客人可选择清淡饮食也可选择品尝江西本地特色菜品。小镇上用餐条件和环境不能和一线城市上海相比的，环境标准是干净卫生的餐厅，小镇上物资相对并不是那么丰富，可能遇到菜品调换的情况，但是会在最后一日将最终的准确菜品情况告知客人，敬请谅解。如您想品尝当地特色小吃，请向导游咨询位置及价格，以免上当受骗，可能遇到景区排队拥挤等特殊情况，用餐时间可能不按时，请适当备点干粮充饥。

#### 爬山注意事项:

爬山要节省体力，请着装轻便，适当休息，缓缓而上，忌急。请务必穿运动鞋或平底宽松鞋。登山经验不丰富的客人最好使用拐棍，爬山时省力气。登山是强体力运动，能量消耗极大，所以随身物品中最好带上干粮，以便适时补充能量，比如：巧克力、士力架、饼干等轻便简单的干粮。登山时会出很多汗，请带好充足的饮用水补充流失的水分。山区手机讯号不佳，请紧跟团队，防止掉队。为防止森林火灾，风景区沿途均实行定点抽烟。在吸烟时应自觉将烟头、火柴杆熄灭，不可随意乱丢。千万不要在危险的崖边照相，以防发生意外。山区气候变化大，时晴时雨，反复无常。登山时要带雨衣，下雨风大，不宜打伞。雷雨时不要攀登高峰，不要手扶铁制栏杆，不要在树下避雨，以防雷击。山区下暴雨时，山洪来势很猛，速度极快，下雨前夕不宜在河中洗衣、游玩，以免发生意外。

#### 泡温泉注意事项:

请自备泳衣，脱下随身佩戴的金属饰品，防止和温泉水反应损坏您的饰品。进入温泉池，要循序渐进，以便让身体慢慢适应。事先将身体弄湿：手伸进泉中试温，再将泉水淋在腿、臂及躯干上。进池时，应先站起来泡双腿，接下来慢慢泡身体下半部（心脏以下），待适应后，再让身体上半部（心脏及以上）



完全泡进池中。泡温泉时最好不要吃东西，不要饿着肚子泡温泉，饭前饭后都不适宜泡温泉。在高温环境下，身体很容易流失水分。泡温泉后，必须饮用大量开水作为补充，泡过温泉后，新陈代谢加快，所以不应该紧接着进行其他活动，或喝酒、暴饮暴食，以免加重身体负荷或消化不良。应稍事休息、放松以恢复体力。果酸护肤品的成分可能与温泉水产生不良化学反应，所以应在彻底清洁身体后使用。

#### 其他注意事项：

- 1、请游客务必带好第二代有效身份证件，乘火车及酒店入住，景区购买门票等需要用。
- 2、景区内的道路较险峻，多悬崖峭壁。须谨记“观景不走路，走路不观景”，最好穿平底鞋。景区内禁烟。下山时可走”Z“字型更轻松些；
- 3、山上如遇雷雨天气，请勿打伞，不要使用手机，转移到安全的地方。
- 4、景区餐馆条件有限，多为农家乐餐厅，环境很一般。
- 5、购物请到正规商场、超市，购买时请索取正规发票，不要购买路边游动商贩的物品。
- 6、休闲娱乐请到正规场所，不要轻信路边的拉客人员。
- 7、夜间不要单独自由活动、即使外出最好三五成群，注意个人安全。
- 8、江西的酒店条件有限，不能和上海等大城市的同级酒店相比！
- 9、所以请带好相关证件，贵重物品请随身携带，如旅行途中有身体不适或其他突发事件，烦请及时与导游和领队沟通，请注意出行期间财务的安全及身体健康。
- 10、在景区景点内游玩时，请遵守走路不观景，观景不走的原则，景区需要乘坐缆车的，导游需花时间购票，请稍作等待！