

在波尔图和北部地区享受水疗

关于



照片: Termas do Gerês

在波尔图和北部地区享受水疗

波尔图和北部地区水疗胜地众多，温度很高的水不时从地下涌出，其疗效远近闻名。

某些水疗地的好处自远古时就已为人所知，如卡德拉斯 (Caldelas)、圣维森特 (São Vicente)、泰帕斯 (Taipas) 和查维斯 (Chaves) 的温泉，都很有名，后者原名“阿古阿-弗拉维阿” (Aguas Flaviae)，得名于罗马皇帝弗拉维乌斯·韦斯帕西亚努斯，2000年前，他及其麾下的军团就已在这些天然保健温泉。其他一些温泉自中世纪开始就已闻名，如 Caldas da Saúde 和 Caldas de Aregos。

如今，温泉的项目多以温泉水的疗效作用为基础，可提供各种目的的保健、养生项目。您会发现，这里有最先进的水疗设施，使用淋浴、泡浴、按摩和其他很多现代技巧，提供的休闲项目在能够令人精神焕发，同时还有美容功效，或长或短地坚持一段时间都可以使您的身心达到新的平衡。这些地方全年气候宜人，宁静的环境有利于健康，对保健、休闲和提高生活质量颇有助益。

此外，这些设施都位于美丽的、令人心动的自然环境中，本身就能给人带来平静与安宁。让我们一看米尼奥绿色地区就足以证明这一点，尤其是在佩内达-热尔国家公园 (Parque Nacional da Peneda-Gerês)，动植物给这一地区增添了祥和与美丽之感。在这里您能观赏到野马和传统习俗，可以带您回到从前并令您融入自然。

很多这些温泉浴池都位于著名酒店内，一些已有百多年历史却已富丽堂皇地修葺一新，而其他一些现代化的水疗胜地则是世界一流建筑大师的杰作，如佩德拉什萨尔加达什 (Pedras Salgadas) 温泉和维达格 (Vidago) 水疗地就是西扎·维埃拉的设计。其他一些地方的自然公园拥有茂密的植被，周边包括各种景点，停留期间可让您的生活丰富多彩，您可以步行参观纪念地，甚至可以在维达格的一处 18 洞的高尔夫球场打高尔夫。

很多水疗胜地位于河边，如画的风光更增添了其欣赏性，比如联合国世界遗产景点杜罗河就是这样。其他的水疗地距城市很近，历史悠久的市中心总是值得一游的地方，如吉马良斯 (Guimarães) 和波尔图 (Porto)，同样都是世界遗产景点。

总之，您在这一地区能够找到近 20 家温泉中心，无论您想寻求整体疗养项目还是希望根据每种温泉水中所含的不同矿物疗效选择有针对性的治疗，都能得到很好的享受。凭借这里乡野的香气和韵味，您因此有机会让自己沉浸在大自然的纯净环境中，这是有助您恢复和谐与活力的真正天堂。

请勿错过

- > 游览蒙圣和梅尔加索市和品尝当地葡萄酒
- > 游览米尼奥河周围其他城镇：瓦伦萨，新塞尔维拉镇和卡米尼亚
- > 游览利马河周边，维亚纳堡的城镇，蓬利马和蓬达巴萨
- > 游览阿尔科斯德迪瓦尔德维什，维兹和周边，或者卡瓦多河周边的巴塞罗斯

- > 游览布拉加，一个有丰富的文化遗产的城市
- > 游览佩内达-吉莱斯国家公园的标志性地区，如林多佐，索亚就，卡斯特罗拉伯乐一落，和它们的水坝
- > 参观杜罗，认识它的美丽风景