

## 在中部地区享受温泉浴

### 关于



照片: Turismo Centro de Portugal

### 在中部地区享受温泉浴

想要暂时抛开日常工作休息一下，最好的选择莫过于享受一下温泉浴。而在中部地区，选择真不少……

这一地区由于其地质特征的原因，矿物温泉比比皆是。从大地深处涌出的泉水清澈而且高温，富含化学物质和矿物质，具有不同疗效。有了大自然的慷慨赠予，再加上优良的设施、专业的治疗技术和符合资质的专业人士，您可以在这些水疗中心选择一家放松几天，在保健的同时享受几天安宁。

例如您可以**选择卢索温泉浴场** (Termas do Luso)，该浴场建于 1852

年，当时建造的部分建筑保存至今，在那里您可以享受到全套现代化疗养胜地的服务。周围是草木葱茏的布萨库山 (Serra do Buçaco)，这一疗养胜地由经典的矿泉浴疗、温泉水疗（含美容和补水成分）和一处心脏及运动神经康复医疗中心组成。就在 15 公里之外的不远之处，便是**库里亚温泉浴场** (Termas da Curia)，占地约 14 公顷。除了温泉设施和温泉中心，这里还有很多休闲设施，如一处有大型人工湖泊的公园，您可以在湖中乘脚踏船，园中还有网球场和高尔夫球场和一处循环健身室，帮助您复原或保持身材。

再往南走，在接近 Leiria（莱里亚）的地方，**皇家山脉温泉**

就坐落于此，这是一个现代化的综合型水疗度假村。除酒店住宿、SPA 水疗和温泉服务外，这里还有其他各类休闲娱乐设施，如网球、迷你高尔夫，人工湖和远足路线。

埃斯特雷拉山 (Serra da Estrela) 上**安旱斯达塞拉** (Unhais da Serra) 的阿柯多姆 (Aquadome) 是国内唯一一处高山水疗中心。在这里，可提供保健预防性治疗和康乐设施，您可享受各种治疗，包括按摩、健身、理疗、整骨疗法等。作为补充，在自然公园还有很多室外活动，可以锻炼身体，令您精神饱满。

在纳图特乔地质公园 (Geoparque Naturtejo) 的核心地带，**蒙福尔蒂纽温泉浴场** (Termas de Monfortinho) 临近西班牙的边境，以 Erges 河为界。由于利用的是来自盆哈-加西亚 (Penha Garcia) 山的水，该浴场尤其受人追捧的是对皮肤、消化系统和呼吸系统的治疗。这里可以提供身体和精神舒缓治疗，并为全家人提供各种活动。

在北部靠近尼拉斯的地方，您将能找到**卡尔达斯达费尔盖拉温泉浴场** (Caldas da Felgueira)。该处位于蒙太古 (Mondego) 河的一处峡谷内，宁静，有各种治疗和保健的方法，可以帮助您恢复身体平衡，舒缓压力，摆脱每日生活的紧张。**南圣佩德罗温泉** (Termas de São Pedro do Sul) 则有着悠久的历史。有证据表明，两千年前古罗马人就曾使用过这座温泉，据信，在 12 世纪，葡萄牙首位国王阿方索·亨利克斯 (Afonso Henriques) 也到过这里。如今，他们拥有上一代人留下的温泉设施，您可以在周末到此享受这里提供的多种治疗，当然也可以停留更长时间。

如您所见，这里有很多机会，除了上面提到的，还有其他的休养胜地期待您的造访。在这样一个矿物温泉丰富的地区，在宁静、风景如画的环境中享受休闲时光，水俨然成了主调。