



恩平备足“文旅大餐”迎接八方游客 享受暖泉康养与山水之乐

第十五届全国运动会开幕时间日渐临近，承办山地自行车项目的恩平已准备就绪，以饱满热情迎接八方来客。这座坐拥“中国温泉之乡”“中国避寒宜居地”等头衔的城市，将温泉资源与运动激情深度融合，以期让广大游客在观赛之余，尽享暖泉康养与山水之乐。

文/图 江门日报记者 吴健争

A 温泉景区各具特色 为游客提供多元体验

“从赛事开幕到年底，我们联合全市温泉景区推出‘观全运、泡温泉’专项活动，就是希望游客看完热血赛事后，可以留下来，在恩平享受泡温泉的惬意。”恩平市文广旅体局相关负责人表示。据了解，恩平各个温泉景区抓住十五运会举办契机，推出多重优惠福利，打造集互动体验、康养休闲于一体的特色活动矩阵。近日，冷空气频频光顾，恩平的温泉景区也迎来了旺季。

作为恩平知名温泉地标，山泉湾温泉以富含偏硅酸的优质水质闻名，从瀑布泉、贵妃泉到亲子专属的温泉水乐园，50余个特色温泉泡池可以满足不同群体需求。更具特色的是环绕客房的恒温温泉泳道，游客推开门即可跃入暖泉。记者了解到，山泉湾温泉推出不少线上优惠，涵盖水景母房、山景房、池畔亲水房等房间，泥焗鸡、羊排等套餐，以及其他温泉票价优惠等。“我们希望吸引更多选手、观众、工作人员来体验恩平的优质温泉。”恩平山泉湾温泉酒店总经理黄康怡表示。

除了传统的泡温泉体验外，锦江温泉重点打造“夜泡温泉+灯光秀”特色体验，每天晚上7点至9点，温泉区将上演主题灯光表演，配合温泉冲浪池的动感音乐，营造沉浸式氛围。

良西温泉都以“一泉汇五国，一池藏康养”的独特魅力脱颖而出。这个紧邻沈海高速开阳段圣堂出口的温泉景区，将优质地热资源与多元度假体验深度融合，差异化诠释“中国避寒宜居地”的魅力，是珠三角游客短途休闲的热门之选。五国风情温泉小镇是该景区的亮眼名片，1.6万平方米的异域风情区，将泰国、日本、芬兰、意大利、土耳其的温泉文化精髓尽数展现，让游客不出国就能体验多元温泉乐趣。



▲山泉湾温泉景区夜景。

▶随着天气转冷，恩平温泉景区迎来旺季。



B 生态环境良好 成为避寒优选之地

作为全国首个“中国温泉之乡”、首个“地热国家地质公园”，恩平温泉早已声名远扬，“中国避寒宜居地”的称号更让恩平成为冬季旅游的优选之地。

恩平的温泉优势首先体现在“量足质优”，境内有4个天然地热泉点，主要分布在大田、良西、那吉等镇，每处有泉眼5-8个，流量10-20立方米/秒，有的泉眼温度高达70-80℃，含40余种对人体有益的矿物质和元素。其中，锦江温泉的温泉温高，被誉为“三料温泉”；山泉湾温泉的“美人泉”因富含偏硅酸，具有良好的美容护肤功效，备受女性游客青睐。“我们的温泉水都是直接取自地下深处，未经过任何人工处理，打开水龙头就能闻到淡淡的硫磺香气。”山泉湾温泉相关

负责人表示。

气候条件更让恩平温泉锦上添花。2019年，恩平市成为全国首个“中国避寒宜居地”，根据中国气象服务协会评定，避寒气候适宜度指数达91分，属于1级凉（较舒适）型避寒地。这里的冬季气温常在15-20℃之间，近30年冬季无冬日数占比达92%，避寒气候适宜日数更是高达98%。近年来，恩平吸引不少来自北方的游客长期到此居住生活，良西温泉小镇甚至成为北方游客聚居地。“北方下雪的时候，我们这里还能穿着薄外套逛景区，泡完温泉在户外散步，特别舒服。”冬季长期住在恩平的东北游客李女士说。

优良的生态环境为温泉体验加码。恩平森林覆盖率达53.97%，拥有珠三角唯一的原始次生林——七星坑自然保护区，负氧离子含量达每立方厘米2200个，保护区核心区更是超4万个。同时，作为“中国天然氧吧”，恩平冬季空气质量优良日数达85天，全年空气质量优良天数比例超99%，清新空气与暖泉养生形成绝佳搭配。2024年底，恩平成为广东省唯一入选“避寒旅居”类气象旅游指数定标的城市，评价等级为最高的“优”。

“温泉资源+避寒气候+生态环境”，三者的结合成就了恩平独有的优势。

“冬季在恩平泡温泉，既能享受矿物质的康养功效，又能避开严寒，这种体验在全国都很稀缺。”到恩平泡温泉的游客李先生说。

C 文旅游资源丰富 一程尽享山水人文

恩平这座拥有“山、水、泉、田、林、湖”六大特色的城市，已打造多条“温泉+”精品旅游线路，让游客实现“泡一次温泉，游遍恩平山水”。

恩平是中国航空之父冯如的故里，游客可从锦江温泉出发，前往牛江镇昌梅村参观冯如文史馆、冯如故居，了解这位航空先驱的传奇人生。位于恩平城区的恩平大钟楼始建于1930年，中西合璧的建筑风格别具特色，从各大温泉景区驱车前往均不超过半小时。此外，恩平簕菜文化创意园也是热门之选，在这里不仅能体验簕菜茶制作，还能参与陶艺、扎染等手工活动。立于禾稻之间的米仓小筑民宿更是美不胜收，夜间举办的音乐派对缓解工作生活带来的压力，搭配

特色美味的簕菜宴，形成完整的文化体验闭环。

温泉与生态景观的组合更加经典。从大田镇山泉湾温泉出发，驱车十多分钟即可抵达七星坑自然保护区，这里保存着完好的原始次生林，徒步栈道穿行于参天古木之间，沿途可邂逅瀑布溪流与珍稀动植物。

在那吉镇，山泉湾温泉与周边的云礼石头村、十里河滩石谷形成短途精品线路。云礼石头村是一座用石头搭建的古老村落，房屋、道路、围墙皆由本地石材筑成，充满原始气息；十里河滩石谷则以独特的岩石景观和天然溪流闻名，是亲水嬉戏的好去处。“泡完温泉后，去石头村看古建筑，再到石谷游玩，路上还能购买那吉

腊鸭作为手信，这一天过得特别充实。”来自佛山的游客陈先生说。

针对因为十五运会而来到恩平的游客，恩平市还特别推出“观赛+温泉+景区”定制线路。

山地自行车赛事的观赛游客可参观位于泉林黄金小镇内的飞行主题馆，场馆科技感十足，720飞行训练机、战斗机模拟舱、VR太空漫游、双人失重体验、无人机足球对抗等互动项目遍布场馆，户外展区的湾流公务机、直升机等真机更让游客近距离感受航空工业的魅力。

恩平市文广旅体局相关负责人说：“我们希望每一位来恩平的游客，都能在赛场上见证激情，在温泉中放松身心，在山水间感受惬意，带走一段难忘的全运文旅记忆。”

· 关注我们 ·



江门日报恩平记者站
腾讯视频号



记录时代
发现美好



江门日报恩平记者站
微信公众号



好玩的微信
好看的新闻

十五运会山地自行车赛即将举行 恩平稳步推进各项准备工作

江门日报讯（文/图 记者/周晓营）11月20日，第十五届全国运动会山地自行车赛将在广东恩平泉林黄金小镇举行。目前，各项准备工作有序推进，赛事组织、场馆改造、接待服务、城市环境提升等多方面已基本完成。

在场馆与接待设施改造方面，赛道建设严格按照全运会场馆标准进行改造，邀请了江苏、云南、浙江、贵州、安徽五支专业队伍参与测试。今年9月，经专家组现场评估，确认赛道符合国际自行车联盟（UCI）2025年修订规则及全运会标准，障碍物清理与修补工作也已全面完成。“目前，4.3公里长的赛道精准合规的前置工作已顺利完成，下一步，将进行赛道内的安全保护措施以及医疗保障点位的设置。”恩平市文广旅体局副局长侯劲松说。同时，用于接待运动员和技术官员的2家酒店已完成改造，包括升级厨房设施、配置“互联网+明厨亮灶”系统、以及设置独立电梯、专用通道和用餐区，全力做好参赛人员的住宿与餐饮保障。

竞赛组织方面，赛事组委会已实现实体化办公，设立13个职能处室，并印发人员名单与工作清单，推动各项工作有序开展。竞赛日程、应急预案、场地运行计划等已编制完成，确保赛事流程清晰、响应及时。

同时，恩平市制订了“1+2”媒介传染病防控细化方案，成立3个

前线工作专班，由恩平市领导牵头，分片落实责任。赛道及酒店周边区域持续开展清积水、清垃圾、灭蚊虫等专项行动，目前，布雷图指数与成蚊密度均符合有关标准。

此外，恩平市实施“五大行动”，推进城市环境提升。城市风貌提升行动，做好楼宇立面美化、农房整治等工作，统一主干道建筑风格，新增绿化树木超过7万株；交通顺畅保障行动，规划8条主要路线和1条备用路线，组织驾驶员实地考察，确保赛事期间通行顺畅；卫生防疫监督行动，恩平市卫健部门出动监督人员130人次，对接待酒店、供水单位及定点医院开展多轮检查；隐患排查与社会防控行动，恩平市公安局组建“强影”机动巡防队，强化治安巡逻，提升见警率，并制订详细安保方案；宣传推广全覆盖行动，在全市设置各类宣传广告近千幅，打造体育景观小品，开展文明实践活动90余场，统筹千余处电子屏滚动播放赛事信息，营造浓厚赛事氛围。

在媒体宣传方面，恩平已制订详细的采访方案，落实媒体进驻、交通等保障，推进媒体工作间、新闻发布厅等功能区设置，确保新闻报道工作顺利进行。

随着赛事临近，恩平正以扎实的筹备和细致的服务，迎接全国运动员和观众的到来，努力呈现一场组织有序、保障有力的体育盛会。



恩平市在城区主要街道、重点区域布置了十五运会宣传装饰，营造浓厚赛事氛围。

自行车爱好者体验十五运会“同款” 点赞专业赛道 充满挑战性

江门日报讯（记者/周晓营）第十五届全国运动会山地自行车赛即将在恩平鸣枪开赛。近日，不少本地自行车爱好者来到位于恩平市泉林黄金小镇的十五运会山地自行车比赛赛道，率先进行体验。他们身着专业骑行装备，骑上山地车，在赛道上完成一次充满挑战与乐趣的试骑。

清晨的泉林黄金小镇，几位骑行者正在山地自行车比赛赛道起点处做准备。他们穿着颜色不一的骑行服，反复确认自行车的胎压和检查刹车，准备“入道”。正式开始骑行后，他们轮番沿着赛道爬升，赛道林间安静下来，只听见链条带动飞轮的细密声响。

据了解，这条全长4.3公里的十五运会赛道根据恩平独特的丘陵地貌而建，融入了陡坡、急弯、砾石路段等技术难点，既符合国际标准，又充分展现岭南山地特

色。“难得有机会能够体验专业级赛道，这跟我们平时骑的山道有很大区别。”参与本次体验的黎海坚感受到了专业赛道的挑战性。

黎海坚从2016年开始接触骑行运动，真正参与进来是从2023年6月开始。在他看来，骑行不仅能带来健康，更能带来情绪上的满足。“它可以带我到不同的地方，让我看不同的风景，品尝不同地方的美食。”他说。谈及恩平的自然环境，黎海坚赞不绝口：“恩平环境优美，空气清新。在锦江水库沿途骑行，青山绿水相伴，简直就是骑行爱好者的天堂。”

作为恩平本地骑行社群的一员，黎海坚表示，恩平市得天独厚的地理条件为骑行运动提供了良好基础，而十五运会赛道的建成，更为当地骑友提供了世界级的训练场地。



江门日报恩平记者站
抖音号



记录时代
发现美好

广告