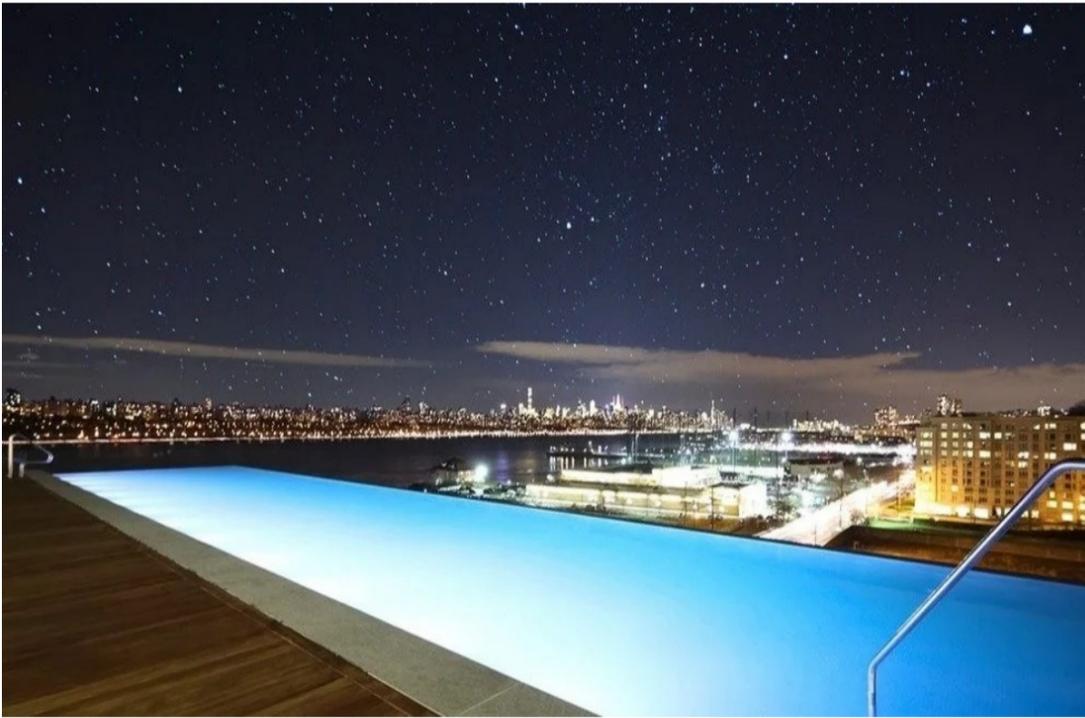


纽约温泉泡汤指南 令人无法拒绝的冬日享受



对于一秒入冬的纽约来说，有什么比在冬天周末泡泡汤更缓解疲劳身心的事情呢？然鹅在天然温泉稀少的东部，大家不妨考虑一下温泉水疗中心去享受各种功效的热浴和专业的理疗吧~下面就给大家推荐5家纽约周边的泡汤好去处，感受一下热fufu的岁月静好。

Roosevelt Baths & Spa - 纽约天然矿物温泉的独苗
地址：39 Roosevelt Dr, Saratoga Springs, NY 12866

网站：
<https://www.gideonputnam.com/roosevelt-baths-and-spa>

营业时间：
9AM - 7PM (节假日营业时间可能不同)

要求：需满18岁
点此可以预约温泉和Spa或者拨打800-452-7275后按4电话预约

费用
泡温泉的费用分为两种，一种是单独只泡温泉，还有一种是在享受其他Spa服务之前泡泉。

单独只泡温泉的费用为40分钟的泡泉时间每人\$45，单独泡泉在同一天是无法享受其他Spa服务的

在Spa服务之前可以享受20分钟的泡泉，收费为每人\$35/20分钟，这项服务仅提供需要后续spa服务的客人哟

作为一个水疗馆，自然也提供许多水疗服务，该水疗中心提供按摩，脸部spa和身体spa共30种不同的理疗方法，价格从\$80-\$220不等，具体理疗方法和价格点此查看。

位于纽约州首府Albany的Saratoga Springs小镇的罗斯福浴场(Roosevelt Baths)作为大纽约地区最大并且水质最好的天然矿物温泉，距离纽约市和波士顿3小时车程。该温泉水疗馆自1935年其一直存在至今，以富兰克林·罗斯福总体而命名，以其在东部极为稀少的高矿物质含量天然温泉极为知名，高矿物质的温泉水是泥黄色的，水疗馆里的温泉是通过一个房间一个浴缸来浸泡的，spa也是在这个房间里面进行，私密性非常高，可以让你安静的享受温泉水帮助肌肤排毒，矿物质治愈身体的过程。

除了温泉之外，这个小镇还有许多丰富的娱乐活动，如赛马，恐龙森林，滑雪，六旗水上乐园和各种博物馆等等，是一个可

咸可甜，老少皆宜，四季都可的好地方。

Sojo Spa - 韩式风情
地址：
660 River Rd, Edgewater, NJ, 07020

网站：
<https://www.sojospaclub.com/>

电话：(201) 313-7200
营业时间：
周一至周日：
9:00 am - 10:30 pm

费用
入场费用仅包括了水疗服，毛巾，室外的泳池，浴场，桑拿和浴室，水疗服务，护理，产品以及食品和饮料需要额外付费。水疗中心提供从头到脚的不同收费理疗，按摩等收费水疗服务，费用从\$55-\$475之间不等，建议提前预约。点此查看SPA项目和费用|点此进行收费SPA预约
2019年费用(2020/1/1及之前)

工作日：\$50/人
周末及节假日：\$65/人(12/23-1/1为节假日价格)
2020年费用(自2020年1/2起)

工作日：\$55/人
周末及节假日：\$75/人
注意事项
需满16岁并携带ID

室外泳池和浴场需要穿着泳衣

禁止携带外来食品和饮品
出去以后不能再返回
进入浴池前必须在淋浴室内洗澡

跟纽约隔岸相望的新泽西网红水疗馆，共有8层楼，韩式传统风格，屋顶无边温泉池景色美的令人叹为观止，俯瞰哈德逊河和曼哈顿上城天际线，让你和大自然宛如融为一体。

该水疗馆设有各种各样的浴池和桑拿房也让人来了就舍不得离开，Hinoki Bath(白雪松浴池)表明提供光滑的质感，并散发出一种木质和柠檬味的独特天然的舒缓香味，并且内含一种天壤的抗菌油，可以使你的身心平静。

Carbon-Rich Bath(富碳浴)的水中富含高浓度的天然二氧化碳，会增加血液中氧气含量并改善血液循环，让你如同得到光合作用绿植一般，焕发身体的新陈代谢，让肌肤得到毒素的排解。还有让肌肤边的丝滑如丝的丝绸浴和足部按摩小径也前往不要错过。

还有花样百出不同温度的

桑拿房，红外桑拿，红土桑拿，白土桑拿，粉色的喜马拉雅盐桑拿，木炭桑拿，冰桑拿，欧洲的干盐室和日本特有的基岩浴热石疗法。这些桑拿可以帮助肌肤和身体排除和分解毒素，缓解身体和肌肉的疲惫，增加免疫系统，并且促进身体的新陈代谢和血液循环。

这里也提供住宿和纽约的免费接送巴士，远道而来的小伙伴可以考虑留宿于此，而纽约的小伙伴搭车他们的免费接送巴士往返纽约。

接送地址：NW CORNER OF W 39TH ST & 9 AVE.

Gurney's Seawater Spa - 面朝大海，春暖花开

地址：
290 Old Montauk Hwy, Montauk, NY 11954

网站：
<https://www.gurneysresorts.com/montauk/>

预约电话：(631) 668-2345
营业时间：
周一至周日：8AM - 8PM

费用
顾客在此水疗中心消费超过\$80可以享受水疗中心的设施，非住宿顾客需额外收费\$30。
spa项目和费用表

该水疗中心位于一个海濱度假村内，距离纽约2个小时车程，是美国唯一一个引入海水浴池的水疗中心，并享有直观大西洋的壮丽景色，传统的欧式风格，设有罗马浴，芬兰岩石桑拿浴，俄罗斯蒸汽浴室和瑞士淋浴。



海水浴池的海水从蒙托克海岸过滤抽出，并加热至最舒适的温度，通过海水和海藻对身体进行疗愈，隔着落地窗可以欣赏到真正的面朝大海之感。芬兰岩石桑拿是以干蒸的方式让你享受高温的芳香疗法，将精油水洒在岩石上，高热将打开你身体的毛孔并且向皮肤输送热量蒸发的水汽，可以帮助缓解身体的疼痛，改善循环和降低血压。而俄罗斯蒸浴室则是湿蒸，让你出汗并打开毛孔和毛细血管，以通过汗液来释放体内和皮肤的杂质，蒸浴室内注入的桉树精油渗入你的肌肤和身体。最后以瑞士淋浴进行水疗按摩，让你的身体得到全新的焕发。

Aire Ancient Baths - 欧式异国风情

地址：88 Franklin St, New York, NY 10013

网站：
<https://beaire.com/en/aire-ancient-baths-newyork>

电话：+1 (646) 503-1910
营业时间：
周四至周一：8AM - 11PM
周二至周三：9AM - 11PM

费用
周一至周四：\$103.46/人
周五至周日：\$113.91/人

该水疗馆提供各种Spa和按摩服务，价格从\$172-\$900+不等，点此了解各种服务和价格。

注意事项
不建议有心血管疾病的顾客前往

孕妇也无法享受任何服务
最低年龄要求18岁

一家充满异国风情的水疗温泉中心，带你进入罗马，希腊和奥斯曼帝国的过远古时代，在这个被蜡烛包围的古老建筑中，你可以根据自己的节奏来游览不同温度的浴池。里面有高达102°F的热水浴，97°F的温水浴，57°F的冷浴和50°F的冰浴，除了浴池之外，还有按摩浴池，薰衣草桑拿房和盐水浴。

最为知名的莫过于他们的红酒浴，使用西班牙杜比罗比里贝红葡萄酒，将葡萄抗氧化的特性带入水浴中，然后用葡萄籽油进行一小时的按摩，给你带来独特而难忘的奢侈体验，价格当然也是非常令人胆颤的，工作日\$450/人，节假日\$550/人，也可以享受Couple Spa。

该水疗馆需要提前预约，对于营业时间每个小时的预约都有人数限制，所以节假日和周末建议提前预约，并且每个项目都

有自己的时间限制，如泡汤的预约则为90分钟，大家预约的时候一定要看清楚。

Shibui Spa - 日式传统风
地址：377 Greenwich St, New York, NY 10013

网站：
<https://www.thegreenwichhotel.com/shibui-spa/#>

电话：(646) 203-0045
营业时间：
周一至周日：9AM - 9PM

费用
\$105/人/30分钟
\$125/Couple/30分钟

水疗服务价格在\$200-\$400间不等

一家传统日式风格的Spa，主张回归自然，得到平衡，传统和现代以及自然和城市之家的平衡，水疗馆内部以水，石头，和木头为主题。他们的浴池分为全年性和季节性两种，两种都不能单独预订，需要和其他水疗服务一起预订。

年的浴池有：樱花滋养浴，矿物质精油排毒浴，草药香料浴和独具日本新年传统的清酒浴。

季节的浴池：
春季：净化，恢复活力，消除疲劳

夏季：刺激循环，恢复水分和活力

秋季：平静，疏散，接地气
冬季：暖身，排毒，滋养

总结
泡温泉可以促进血液循环，放松肌肉，温泉富含矿物质，可以对皮肤进行排，并且对风湿通风等关节问题有一定缓解。但是有一些注意事项也需要了解，以确保安全和健康。

心脏病，高血压，心脑血管疾病不宜泡温泉。

空腹，饱腹者不宜泡温泉，建议饭后一小时泡温泉

浸泡时间不宜过长，每次10-25分钟为佳，可以反复进出泉池。如果出现心跳过快，眩晕，胸闷，乏力的症状，先出来休息一段时间再进入温泉

室内温泉一定要注意通风，否则容易出现氧气稀薄而缺氧的问题。

一定要先试一试泉水问题是否合适，否则会出现烫伤甚至死亡的危险

起身的时候要小心，缓慢起身，以防眩晕

泡汤过后淋浴不要使用沐浴露，清水冲洗即可，让矿物质留在皮肤上才能起到最大功效(文/傲娇属性者)