

打造國家中醫藥健康旅遊示範基地 走進玉笥山養生谷讓身心放假

三年疫情讓人們認識到健康生活、養生保健的重要性。工作之餘，走進大自然，擁抱大自然，成爲一種時尚。江西玉笥山養生谷是一個可以讓身心放假的地方，其以山裏深厚的道養文化、良好的自然生態和生物醫藥大健康首位產業，吸引了許多遊人紛至沓來。而且，玉笥山養生谷坐落在玉笥山東南麓，核心規劃面積3,280畝，正在積極打造國家中醫藥健康旅遊示範基地。

◆文、攝（部分）：香港文匯報記者 王道 江西報道



◆玉笥山養生谷



◆鄧道長飽讀詩書，甘願在深山潛心修道。

玉笥山，江西省吉安市峽江縣山名，素以「山奇、水秀、石怪、洞幽」而著稱，自北向南有覆箱、太白、元陽、送仙等32峰。漢武帝南巡時，路過此山，天降玉笥，遂稱玉笥山。全國兼洞天與福地（洞天福地是指道教神仙所居的名山勝境，有十大洞天、三十六小洞天、七十二福地）的地方僅三個，玉笥是其中之一，被稱爲三十六洞天中的「第十七大秀法樂洞天」，七十二福地中的「第九鬱木福地」。

康養聖山 藥植俯拾即是

玉笥山是一座康養聖山，森林覆蓋率高達90%，有植物1,400種，動物100餘種。每立方厘米空氣含負氧離子達6萬餘個，有「天然氧吧」之稱。它還是一座天然藥材庫，中藥材240多種、100個科、140屬。這意味着，你隨手採的一片綠植，可能就是一味中藥材。

四季更迭變換，山上藥植因時生長，順勢而為，春華秋實，也在提醒着人們應時養生。譬如，酸橙、女貞、合歡、烏柏、朴樹、鳶尾、麥冬、八角金盤、草珊瑚等。山上還有一片藥植花海，佔地面積65畝，主要種有角堇、三色堇、三角梅、石竹、滿天星、金盞菊、羽甘藍、三葉桃、紫羅蘭等20個品種。



◆技術人員向學生們講解中藥材知識。

◆農民在藥材基地忙碌。



◆林下種植黃精



◆老藥工廖慧安在查看經過九蒸九曬後的九製黃精成品。



◆中藥材炮製車間

天人合一 養生內外兼修

養生是一件長久的事情，應內外兼修。玉笥山有一片竹林，清風吹來，竹香四溢，是靜養、氣養及乘涼的好去處。宋黃庭堅曾來此，追尋瀟子雲遺蹟，但發現這裏特別適合潛心研學，就修建了一間茅屋。他在這裏飲溪水、吃春筍、潛心修煉，還寫下一篇詩文叫做《上蕭家峽府》：「玉笥山前幾百家，山明松雪水明沙。趁圩人集春蔬好，桑菌竹前煙蕨芽。」

山下仙人泉的泉眼深不可測，泉水清可鑒發，冬溫夏涼，其味香冽。人們將仙人泉和黃精（中醫認爲其具有補氣養陰，健脾，潤肺，益腎之功效，用於脾胃虛弱，體倦乏力，口乾食少，肺虛燥咳，精血不足，內熱消渴）等中藥材相結合，創造出峽江玉笥仙人泉九蒸九曬九露中藥炮製工藝。該工藝已有一千六百餘年歷史，已進入江西省級非遺申報名錄。此外，聖八珍糕、釀茶餅、晚安失眠伴侶等也是利用當地種植的藥材而開發的特色養生產品。



◆瑜伽愛好者在梔子花叢中鍛煉。



◆打太極，以舒筋開骨、心境平和。



◆在竹林裏散步。

如今，在玉笥山，你可以根據自己的需要，選擇適合自己的養生之道：賞藥花、聞藥香、吃藥膳、泡藥澡、逛藥市。比如，以吉安特產泰和烏雞爲主料，再加入一些溫和益氣的中草藥燉的藥膳雞；用中草藥來進行沐浴、按摩、推拿，使身心放鬆愉悅。在清晨叢林間，練習五禽戲、八段錦、太極拳，以舒筋開骨、心境平和。



◆雲騰瀾馭祠

鄧道長介紹，雲騰瀾馭祠自古就香火不斷，擁有許多燒香求功名求官成真的故事。

養心問道 大自然滋養能量場

道觀雲騰瀾馭祠，位於玉笥山元陽峰南，始建於唐天寶六年。相傳唐貞觀年間，吉州刺史吳雲儲辭官攜家修道於此，道成舉家飛升，後人以其靈異傳入朝廷。唐玄宗李隆基遣宦官廟祀之，初名「雲儲寺」。宋真宗時，加封吳雲儲爲「華岳府主」，賜額「雲騰瀾馭」。自古以來，這裏就香火不斷，流傳着許多燒香求功名求官成真的故事。至今，每逢中、高考前夕，當地人會來此祈福，希望家中學子高中。

鄧道長是一位80後，研究生畢業於中國人民大學哲學專業，後來到玉笥山潛心修道。他不願意把道觀變成一個商業化的地方，不收門票，香火隨緣。一到晚上，道觀裏若沒有急事，山門必會被早早關好，不願意過分沾染喧嘩。

修煉之餘，道長們和居士們會上山修理野生茶樹周邊，讓蕨類植物自然生長，形成包圍茶樹之勢。等到清明節前，他們又將蕨類植物砍掉，採摘茶葉，自行炒製。沒有華麗的包裝，也沒有精緻的外形，打開袋子，有一股濃濃的清香味道。他們還自製草本洗髮水，以人蔘、黑芝麻、雞血藤、靈芝、三七、皂角等熬製，據說有護髮的功效。

鄧道長是全真派弟子，出家清修，在生活上要求素食素菜爲主，禁戒飲酒食葷。與其他大學同學的照片對比，他的外貌與過往幾乎無差。他笑言，除了日常的吃喝之外，養生的最高境界是養精氣神。大自然可以治癒、滋養我們的能量場。

祠周清泉流 亭橋賞四季

雲騰瀾馭祠對面石壁下有一眼泉叫漢帝金井，傳說，漢武帝南巡時，口渴曾在井邊捧水喝，不小心將一片金箔掉入井中。古井周圍林木參天，井水清冽甘甜，常年不涸，周圍老百姓和來山朝拜的香客稱之爲「仙水」。奇怪的是，人走近井邊，用力跺腳，會激起井水如串珍珠往上升，將硬幣放在上面，久久不沉。

雲騰瀾馭祠前，有建於宋代的百花橋。其長7.5米、寬2.8米、高2.5米，是用麻石錯縫砌築，沒有加入任何膏灰，是江西最大的隧道式石拱橋。橋下溪水長流，清澈見底，當地傳「百花橋下喝一口，保你活到九十九」。站在附近的百花亭，可看到山谷的四季風光，春有油桐花漫山；夏可避暑納涼，秋賞落葉飄飄，冬季氣候溫潤如玉。



◆漢帝金井

高空漂流 靜養動養總相宜

除了靜養項目，玉笥養生谷還設有萌宠樂園，目前養有羊駝、駝鳥、孔雀、火雞、香豬、梅花鹿等21種動物，可開展動物表演、人畜互動、騎馬溜達、科普教育等旅遊活動。還有，更刺激的是，養生谷內有500米長的高空漂流、400米長的玻璃滑道、150米長的步步驚心等娛樂項目。高空玻璃漂流是利用自然山體落差形成慣性，在叢林中穿梭，由高至低飛速下滑，形同漂水的過山車。玻璃漂流的建設不會對自然林木造成破壞，在水源不足的情況下，可以用水循環系統不斷供水，節能環保。



◆玻璃棧道。

同期加映

甘肅蘭州「夜經濟」綻放 「煙火氣」升騰



◆遊客在「黃河食渡文化夜市」品嘗美食。

一段時間以來，蘭州持續打造夜間經濟多元消費場景，不斷豐富夜間經濟消費業態。最近，集絲綢之路飲食、歌舞、時尚及歷史等元素爲一體的網紅特色主題夜市「黃河食渡文化夜市」開市，吸引眾多市民和遊客，不少遊客在觀看特色表演。

◆文、圖：新華社



◆遊客在「黃河食渡文化夜市」欣賞舞蹈表演。



◆小遊客在「黃河食渡文化夜市」拍照留念。