

治愈之旅!“邵”有的中医药康养旅游目的地

文：今日女报/凤网记者 赵晗菁 供图：邵阳市文旅广体局、岳坪峰国家森林公园、玄本村

“向云端，山那边，海里面……”最近，歌曲《向云端》火了。你是否也想体验歌曲中描述的山水慢时光？在邵阳市新邵县，就有这样一条中医药康养旅游精品线路，它连通了风光无限的岳坪峰国家森林公园、富硒宝地玄本村、山明水秀人长寿的清水村……

前不久，湖南省文化和旅游厅、省中医药管理局公布了2022年湖南省首批中医药康养旅游6条精品线路及40家省级示范体验基地，今日女报/凤网记者就走进精品线路之一“神韵梅山·养元之旅”中的新邵县，沉浸式打卡这条养生又好玩的宝藏游线路。

追寻药王足迹， 体验森林康养之旅

初秋时节，一路驱车沿着山路前行，耳旁皆是呼呼风声，巨大风车伫立于山顶，随山势林野起伏“呼呼”作响……这就是位于湖南省邵阳市新邵县的岳坪峰国家森林公园。

“岳坪峰是龙山最高峰，海拔1513.6米，站在峰顶远远望去，绵延的五条山脉在此汇合，宛若‘五龙朝圣’般恢宏大气，被誉为‘宝庆十二奇景’之一。”岳坪峰国家森林公园管理处相关负责人介绍。

公园森林覆盖率高达98%，重点保护植物和药用植物众多。有国家一、二级保护植物13种，湖南省地方重点保护野生植物8种，药用植物87科近2000余种……丰富的植被使得林内负氧离子含量为人类宜居标准6倍以上，是名副其实的“森林海洋”。

除了丰富多样的森林景观，岳坪峰最著名的当数龙山药王医药文化。

据悉，湖南省新邵县（古属梅山地区）龙山地区的药王医药文化，可追溯到唐末。据考证，唐代著名医药学家孙思邈喜好老子、庄子的养生之道，行至龙山孙家桥村采药治病，留下孙氏一支嫡传后裔。

孙思邈一生著作80多部，被后世尊称为“药王”。为何孙思邈会衷情龙山，并在此采药行医？

龙山药王医药文化

代表性传承人刘绪银表示，这与龙山深厚的传统医药文化与丰富的草药资源有关。

湘中龙山自古便有“天下药山”之美誉，海拔高，昼夜温差大，四季分明的高山气候十分适合药材生长，各朝各代的医家都曾慕名而来，龙山地区先后诞生了有史可查的名医100余位。

悠久的历史与丰富的草药资源，也为岳坪峰国家森林公园打造了独一无二的中医药康养游。

刘绪银介绍，以浓厚的药王文化为基础，开展以修身养心为目的的森林游憩、度假、疗养等活动，将爬山、药浴、药膳、食疗、孙思邈养生术相结合，是最适合当下人的康养之旅。

岳坪峰国家森林公园也正在进一步完善基础设施与道路建设，预计将建成森林养生基地、药膳食堂、中医药种植基地等活动中心，为游客打造自然森林与中医药文化相结合的康养游体验。

富硒宝地， 更是美食康养之旅



玄本村。

登“央广原址”、穿“万亩竹海”、享“竹筒全席”……玄本村入口处，一块“玄本欢迎您”的立牌上写着这样几个关键词。玄本村第一书记何卫东笑着解释：“想了解玄本村，就按照这些关键词一一游览。”

地处邵阳市与娄底市交界处的玄本村，属于龙山原始次森林，经过专业测量，玄本村“空气离子、植物精气、空气中微生物含量”三项指标均优于“天然氧吧”的标准。

龙山地区坐拥“竹海”28万亩，玄本村充分利用资源生产了众多竹产品，其中最特别的是富硒竹子酒。

“硒的功能众多，能抗氧化、提高机体免疫力、改善视力等，我们将富硒竹作为村里的一大特点，将玄本村部分原村部改扩建为酒厂，专门生产富硒竹子酒。”与何卫东一同走进酒厂，酒香扑鼻，“利用本地富硒水稻和竹子为原料制作而成的竹子酒晶莹剔透，入口清香，回味无穷。酒糟还可用于富硒饲料，副产业则能延伸为富硒竹乳等护肤品”。

除了竹子酒，龙山野茶也是当地热销农产品。

相传舜帝南巡路过龙山，感叹龙山中草药丰富，野茶茂盛，特教当地人制茶工艺，千百年来屡有名茶流传于世。野茶香气甘醇且耐泡，这样没有任何污染自然生长的富硒高山云雾茶，正是人们所追求的绿色有机茶。

晨光熹微，在虫鸣鸟叫声中醒来，享受“朝露待日晞”的晨景；晌午，沉浸式体验“农文旅居”，享用当地富硒水稻制成的竹筒饭……未来，玄本村还将打造现代年轻人喜欢的帐篷露营地。

“来玄本村，你可以住在最地道的农户民宿中，去猕猴桃、樱桃基地采摘最新鲜的水果；还可登山观景，看白马水库如一袭玉带，随着龙山绵延起伏……”何卫东笑着说，玄本村能让游人感受散落在山水间的慢时光。



富硒竹子酒。

长寿清水村， 探寻“世外桃源”

在邵阳市新邵县坪上镇，有一个边陲小山村因山美水美人长寿而闻名，这就是清水村。

这个拥有现代版“世外桃源”和“生态长寿村”美誉的中国传统村落，是“湖南省美丽乡村建设示范村”“全国生态文化村”，任何时候去游玩，都能看见它最真实的样子。

池塘里，三五成群的鸭子游水嬉戏；老屋旁，几位老人围坐唠嗑。一条小溪贯穿整个村落，自山间缓缓流淌而下。路过的刘阿婆手里拿着水果慢悠悠地走向家中，硬朗的身板，爽朗的笑声，完全看不出她今年已有80岁高龄。她笑着说：“我最喜欢沿着溪流散步，活得简单，保持愉悦心情，就是我的长寿秘诀。”

沿着溪水逆流而上至村中心的百岁广场，要先穿过“一线天”，这里村路变得狭窄，雷公洞近在眼前。

全长150余米的雷公洞两旁皆是悬崖陡壁，高出地面十余丈。崖顶树木茂密，悬泉飞瀑在半空中淙淙作响；洞内云腾雾绕，石笋、石钟乳千姿百态。谷内最狭处不足一丈宽，实乃“一夫当关，万夫莫开”之地。

采访中，偶遇来自涟源市自行车运动协会的骑行爱好者，他们透露：“我们从涟源一路骑行而来，清水村环境优美，空气质量极佳，水泥路平坦且车辆较少，自从发现了这个宝藏地，我们就常常组队过来骑行。”

穿过雷公洞不远就能到达百岁广场。颇具民族风情的建筑与地上石子排列成一百个“寿”字，让人耳目一新，人工观景湖中红鲤游动，一座风雨桥横跨湖面，不少村民在桥廊里摇着蒲扇闲聊下棋。

“清水村以前有村民700多名，现在与附近的大元村、竹山村合并后，村民达1800人。”张春生是清水村村支部书记，他介绍，村民们的日常就是晨起农作，午后聚在一起休闲娱乐，村里空气好、水质好，在这古朴的山村生活，给人的感觉就是：永远能保持乐观悠然的生活态度。

广场上的一口百岁泉，是村里的“网红”打卡点。百岁泉为纯天然的地下泉，因村中老人畅饮此泉水而得名。从地下涌动而上的泉水富含钾、钙、钠、镁、硒等人体所需的多种微量元素，常饮此水可使人耳聪目明，延年益寿。除了村民们日常从这里打水，甚至还有外地游客慕名而来。

“我就是听说这里的泉水清甜可口且富含人体所需的微量元素，特意带着十几个水壶过来接水的。”来自娄底冷水江的赵先生自驾了几十公里前来打水，他说用百岁泉水烹茶、煮饭都格外甘甜味。

百岁泉旁，当地村民凌武支了个小摊卖豆花、凉粉等小吃，他家就住在百岁泉旁，家中有一位90多岁的母亲。看到有人前来拜访，凌武笑着说：“虽然妈妈已耄耋之年，但身体康健，平日还能帮着制作手工豆花。”当问到长寿的秘诀，老人笑咪咪地大声道：“饮百岁泉水，早睡早起！”

居住在清水村的农庄民宿里，推开窗户，近处是竹篱围栏的菜地；往远眺望，起伏的远山白雾缭绕，百岁山泉缓缓地经过门前窗下，叮咚作响。清水村的康养之旅不显刻意，是能让人沉下心来感受的原生态慢生活。



清水村。