

秋冬亲子养生游，邵阳“药”你好玩

今日女报/凤凰网记者 赵晗菁 供图/邵阳文旅广体局

从徐霞客竹杖芒鞋丈量山河到“世界那么大，我想去看看”的现代追寻，山水始终是治愈身心的精神原乡。秋冬季来临，沉淀身心的“养生游”成为亲子家庭出行新选择。

在湖南邵阳，两条融合中医药文化与亲子研学的精品线路，正为湖湘家庭解锁“边玩边养”的惬意时光。

线路一：从工业研学到长寿秘境，沉浸式感受中医药魅力

首站：

天香生物产业园，“学玩吃”三重体验

位于邵阳经济开发区的湖南天香生物大健康产业园里，绿植环绕白色厂房，麦香阵阵，完全不像传统工厂。作为省级工业旅游示范点与中小学生劳动教育基地，这里是亲子研学绝佳起点。

“大蒜居然能做成饼干？”六大高标准GMP生产车间内，透明玻璃后，工人将雪峰山紫皮大蒜加工成养生饼干，孩子们踮脚观察，不时好奇地追问“药食同源”的道理。

位于产业园里的湖南九味中医药研学基地则是“知识补给站”。10堂特色课各有趣味，花青素探秘课用显微镜看紫薯细胞，种子世界课教做发芽实验，DIY蛋糕课让孩子学做南瓜山药小蛋糕，而中药香囊制作课最受



孩子们体验特色课程。

欢迎，孩子们戴手套碾药、装袋，还能了解孙思邈的“衣冠疗法”。

“孩子不仅学了知识、尝了美食，还带了特产回家，这趟‘工业+中医药’之旅太值了！”长沙游客李女士笑着说。

秋景，好不惬意。

作为龙山最高峰，“五龙朝圣”山势恢宏，属“宝庆十二奇景”之一，98%森林覆盖率让这里成为天然“氧吧”，负氧离子超宜居标准6倍，林间呼吸格外舒畅。

龙山“药王”文化更给这座山增添了深厚的底蕴。山间不少古迹都与“药王”孙思邈有关。亲子家庭沿推荐线路探寻，一路走过太芝庙农耕文化博物馆、中共湘西南特委旧址纪念馆、雅居坑古建筑群等景点，最后登顶药王殿，抵达“百草园”，千年医药文脉就在这一步步行走中，悄悄融入孩子们的心。



“五龙朝圣”山势恢宏。

第二站：

岳坪峰森林公园，探秘“药山”文化

驱车至新邵县岳坪峰国家森林公园，车窗外风景从城市变成田野，满目

第三站：

玄本村，竹海康养慢生活

从岳坪峰出发，十几分钟车程就能抵达潭溪镇玄本村。这里没有城市的喧嚣，只有青山绿水的环抱。

走进万亩竹海，孩子们捡竹壳拼扇子、叠小船，玩得不亦乐乎。村向导笑着介绍：“这片竹海不仅好看，用处还大着呢，竹子能做成竹篮、竹席，连我

们村的特色富硒竹子酒，都离不开它。”

富硒竹子酒就在当地酒厂酿造，酒厂内酒香扑鼻，师傅用本地富硒水稻和竹子酿酒，孩子们能直观感受传统酿酒工艺的神奇。

离村数百米的古岳峡谷，2.5公里游步道平坦，11座拱桥跨溪，7处瀑布叮咚作响，这样的风景又何尝不是一种“向往的生活”？



清水村风景怡人。

收官站：

长寿清水景区，邂逅质朴美好

作为线路一的收官战，新邵县坪上镇长寿清水景区老屋错落，溪水潺潺，“寿”文化氛围浓郁。

百岁广场上用彩色石子铺就了一百个不同写法的“寿”字，“网红”百岁泉则是亲子必打卡的地方。“我们村的老人最爱喝这口泉的水，说常喝能耳聪目明，延年益寿。”村民笑着说。

线路二：从舌尖研学到古城寻香，开启秋冬康养新体验

首站：

食品研学基地，药食同源童趣多

邵东市巨龙工业园的湖南思湘食品文化研学基地，将白居易笔下“萱草（黄花）”的千年药草情怀，化作亲子舌尖滋味。1万平方米黄花玉竹产业大厦内，传统作坊升级为现代化工厂，透明车间让孩子清晰地看到黄花加工成黄花饼的全过程。

“基地里不仅有面包、蛋糕、元宵、汤圆等200余种常见美食，更有以黄花、玉竹为核心原料制作的黄花饼、玉竹粉等特色康养产品，这都早已成为邵东美食

新名片。”基地负责人介绍。作为省级工业旅游示范点，这里亲子体验项目丰富，孩子们可以在田园采摘区与食品制作区进行手工体验，在趣味体验中了解黄花、玉竹等中药材的“前世今生”，真正实现“玩中学、学中悟”。



孩子们沉浸式学习黄花医药知识。

第二站：

南国药都，千年药香探文化

邵东市廉桥镇这座被誉为“南国药都”的千年古镇，是亲子家庭探秘中医药文化的绝佳去处。“早就听说‘医不到楮堂不灵，药不到楮堂不香’的说法，特意带孩子来感受传统中医药文化的魅力，还想买点地道药材回家养生。”来自长沙的冯女士带着女儿漫步古镇，语气中满是期待。

坐落于此的尊方堂中医药产业园，由湖南润天药业倾力打造，园内玉竹、当归、燕窝等各类中药材琳琅满目。“邵东的玉竹、

玄参产销量占全国80%，我们的研学之旅会带孩子们走进种植基地、炮制车间，完整了解药材从种植到加工的全过程。”产业园负责人介绍。

除了尊方堂中医药产业园，廉桥镇的中药材一条街更值得细细探访。“我从未见过这么大的药材市场，好多药材都叫不出名字，闻着满街的药香就觉得很舒服。”冯女士带着女儿一边挑选天麻和桑葚，一边感慨，“在这里能让孩子沉浸式感受中医药文化的博大精深。”

我们配套打造了瑶寨养生谷、康养会所等设施，让游客在自然中放松身心。”景区负责人介绍，亲子家庭可参与采摘金银花、制作养生花茶等体验项目，也能挑战玻璃滑水漂流、山地摩托越野等动感项目，动静皆宜。

此外，极具花瑶文化特色的拦门酒、互动篝火晚会，让游客在体验民俗娱乐的同时，享受自在惬意的康养之旅。

缭绕的山谷，随手一拍都是美景。”游客谢先生介绍，再过一段时间，寺前的几棵千年银杏将披上“金衣”。登临金顶，可俯瞰武冈全城风貌，层林尽染的山野与错落有致的城镇交相辉映，美不胜收。

南栀葆堂中药科技有限公司董事长张永新介绍，“秋冬干燥，推荐大家试试罗汉果菊花茶，润喉降火；家长们可以尝尝人参五宝茶，补气血健脾胃；还有针对熬夜人群的舒肝茶，都是根据传统配方研发的。”在栀葆堂游客就餐服务中心，还能品尝到栀子蒸鸡、杜仲腰花、黄精炖排骨等各色中医药膳，让舌尖也来一场养生之旅。

两条线路串联邵阳工业、自然、文化、美食资源，让亲子“玩中亲自然、学中懂中药、养中享惬意”。这个秋冬，带娃来邵阳，开启“边玩边养”旅程，让温馨时光与文化底蕴成珍贵回忆。