

# 遊三百山浸溫泉 飲水思源看東江第一瀑

早前，大家都可能在搭巴士時看過推介三百山及東江源的廣告，價錢不貴，有點吸引力，結果抽空跟團去了江西十大名山之一的三百山及東江源一轉，雖然素有「北有廬山、南有三百山」之稱，但實地遊發現遊三百山不要與江西其他山比，因為你不會感覺到險峻，三百山主峰海拔1169米。境內森林覆蓋率高達98%，在原始森林包圍下三百山之巔未能輕易見到；也沒有山路開拓到貼近東江第一瀑，不容易親近，只能遠觀，自然震撼性減低。不過森林茂密，古木參天；溪流清澈、水秀瀑雄，對愛大自然的一族還是有吸引力；而且飲水思源，東江源是港食水源頭，勾起港人的好奇心，加上又有溫泉及美食，旅客長、短程都行。



三百山位於江西省安遠縣東南部邊境，是安遠縣東南邊境諸山峰的合稱。東鄰尋烏縣，地跨贛江、風山、鎮崗、新園四鄉。地處贛、粵、閩三省交界處，屬武夷山脈東段北坡餘脈交錯地帶，是長江水系之貢江與珠江水系之東江的分水嶺。三百山是東江的發源地，由於三百山地處贛、粵、閩三省交界處，所以港人可以從深圳搭巴士，途經廣東省河源市東源縣順道遊萬綠湖，食海鮮。當然亦可搭飛機至贛州市下，轉乘巴士至安遠縣三百山景區。安遠三百山風景區由東風湖、九曲溪、仰天湖、福鰲塘、三疊潭五大景區、165個景觀物組成。三百山的中心地段福鰲塘景區主要景點有三疊岩池、知音泉、福鰲塘、天印奇松等。河灘上有三個形如神龜的巨石，浮於水面戲耍。再走入300米的古蜀道，置身於山石和溪流之間，溪中，玉兔思凡、神龜飲泉。景區集山勢、林海、瀑布、溫泉四大自然風景為一體，擁有山水林石俱美，原始、古樸、清寂特色，時間短的只遊了幾個精點。

## 天然觀瀑台上憑欄賞飛瀑

福鰲塘瀑布被人們稱之為東江第一瀑，位於福鰲塘之北0.5公里處。走入山間小路，途經思源亭，向瀑布方向走，沿途邊走邊觀多種保護樹種，見到一種需要空氣中很高氧分可生長的青苔，證明此地空氣質素一流。到達瀑布右側約50米處，有一巨石，是一天然觀瀑台，可容數十人，供遊人憑欄賞飛瀑。瀑布落差近120米，飛瀑兩側峭壁凌空，在崖上的石刻「東江源」還是前全國政協副主席葉選平題的字。飛瀑前方視野開闊，遠處青山疊翠，林海蒼茫，令人心曠神怡；難怪是東江源三百山風景區的標誌。周恩來總理生前親筆題字：一定要保護好東江源源頭，所以這裡還是保持較原始的森林地帶，沒有甚麼花巧景點，未必是遊客熱門地。



## 雙瀑齊鳴知音泉水清見底

知音泉以雙瀑齊鳴而聞名。位於福鰲塘瀑布下游約2.5公里處，密林深澗中一形如翠屏的巨大石屏，石屏兩側各有一瀑布。北側的瀑布落差10餘米，三坎三曲。南側的瀑布五疊，落差百餘米。高低大小不同的兩個瀑布從石屏兩側相向匯入石屏前的深潭。潭中水清見底，潭面四周峭壁突兀，叢菁密林，藤結蘿帳，走近潭邊，只聽見雙瀑齊鳴。這裡還有一個美麗的傳說。傳說有個仙女思凡攜琴來到人間尋覓知音。福鰲塘下游一位姓陳的落魄書生愛聽琴音，結識了仙女，跟她學習，練調弦、練指法、練彈奏，不久就能彈出一曲曲優美動聽的音樂。仙女覺得書生就是她尋覓的知音，情深意長，難捨難分，就請觀音出面做紅娘。仙女與書生婚配，對唱山歌，驚動了土地山神，上報玉帝，玉帝聽了，斷然反對派天兵天將來拆散鴛鴦。仙女不願離開人間，書生拉住仙女不放，天兵天將大怒，把仙女手中的瑤琴強奪過來，插在他倆之間，並將瑤琴化成石琴，把他倆隔開，仙女知道她和書生結合是不可能了，於是就急中生智，立刻把書生和自己化成一股純清的溪水，匯合在石琴下的深潭中，他倆又結合在一起了，日夜不息的奔騰飛騰、流淌，發出的聲音如琴音如細語，好像在向知音者訴說他倆真摯的愛情，所以取名知音泉。



## 熱泉河湯谷浸療養型溫泉

到三百山的遊客大多會浸溫泉，這裡有日流量達兩千多噸的虎崗溫泉，虎崗原始溫泉地表水溫高達79℃，距三百山東江源約30分鐘車程有江西最大的百分百純溫泉池——熱泉河湯谷，是一家宋代徽派建築的溫泉度假村；熱泉河湯谷溫泉有室內SPA水療區、健體藥療區、魚療區、足浴區，溫泉水全部係地熱自然溫泉直接由地下引入池內，熱泉河湯谷溫泉水中飽含鎂、鋅、碘、偏硅酸等多種有利於人體健康的珍稀礦物質，其中偏硅酸含量極為豐富，長期浸泡，不僅有利於促進人體細胞再生，還可以抗擊疲勞，美白肌膚及治療各種疾病如風濕類關節炎、皮膚病、神經疼痛等，是標準的療養型溫泉。溫泉池很多，有熱鬧的公眾池，有私隱度高的獨立區別墅，在蛙聲齊奏的夜色下感受原野溫泉的氣息。另外，在溫泉度假村嘆嘆世界，有很多地道特色美食供你選擇。



## 自遊行



# 遊莫高窟須預約購票 先看影片後進洞窟參觀

香港文匯報訊（記者朱世強、實習記者劉文瑾 蘭州報導）莫高窟數字展示中心日前正式投入使用，這意味著此舉徹底改變了莫高窟自1979年開放以來實行了35年的參觀流程、參觀模式以及參觀體驗。從8月1日起，遊客須預約參觀，預約和購票合二為一，可網上預約和支付，單日遊客量最多6000人次。而在進入洞窟前，遊客將先通過多媒體數字球幕影院視感知莫高窟壁畫，此舉將縮短遊客在莫高窟停留時間，有效破解莫高窟遊客承載量限制，達到文物保護與開放利用的雙贏。敦煌研究院發佈消息，和過去參觀模式不同的是，莫高窟數字展示中心啟用後，遊客須先登錄莫高窟參觀預約網進行網絡預約、在線支付，抵達敦煌後根據短信訂單提示取票，並到數字展示中心體驗「數字敦煌」和了解敦煌文化，之後再前往實體洞窟參觀，中間有擺渡車接送。2010年啟動建設的莫高窟數字展示中心，擁有中國世界遺產地目前最大的球幕影院，也是第一個將石窟藝術通過數字技術虛擬實景再現的體驗

場所。莫高窟數字展示中心除循環播放展示莫高窟7個代表洞窟的球幕電影《夢幻佛宮》外，還有20分鐘介紹莫高窟歷史文化背景的主題電影《千年莫高》。莫高窟數字展示中心主任李萍於新聞會表示，該中心將以全球首部超高清8k數字球幕電影全方位、立體化展示7個洞窟，加之8個實體洞窟，遊客實際參觀洞窟數由此前的8個增加至15個，其中含4個特窟。「數字敦煌的初衷並不是關閉莫高窟，而是改變原有的參觀模式，縮短遊客在洞窟內停留時間，減少因人體、空氣流動及濕度變化對壁畫的破壞，將對洞窟歷史文化的了解體驗和對文物的保護很好地結合起來。」莫高窟數字展示中心自開建以來，社會上一直流傳「數字展示中心啟用後莫高窟將不再向公眾開放」。對此，李萍代表敦煌研究院闡述說，莫高窟是弘揚傳統文化、傳播精神文明的重要載體，實體洞窟將永遠對公眾開放。

李萍還表示，莫高窟單日比較安全合理的遊客接待量為3000人次，數字展示中心啟用後，單日最大承載量可達6000人次，敦煌研究院將嚴格執行單日遊客最大承載量6000人次的上限，這是對遊客負責，更是对莫高窟的千年遺產負責。據了解，近年來，來莫高窟旅遊的遊客逐年增加，尤其在旅遊旺季，莫高窟單日遊客紀錄不斷被刷新，2012年最高達到1.8萬人次，2013年達到2.1萬人次。大量遊客在某一時段內集中參觀，使莫高窟洞窟內的溫度、濕度迅速飆升，二氧化碳含量急劇增加，對脆弱的石窟壁畫和彩塑構成嚴重威脅，同時過度擁擠的環境，也影響着遊客的參觀效果。