

悠閒養生遊 悟長壽之道

粵港澳生活匯

港人北上天然氧吧 呼吸清新空氣

近日天氣炎熱，香港市民在酷熱的天氣下普遍已感到夏季早來的腳步。中醫稱夏季是陽氣最盛的季節，氣候炎熱而生機旺盛，人容易心煩意亂，避暑養生極其重要。在驕陽似火的日子裡，你有沒有想

過離開冷氣房，來一次養生之旅，到大自然去呼吸清新空氣，感受一下大自然的美妙。在廣東有數個內地知名的「長壽之鄉」，那裡不但空氣清新，水質純淨，而且出產的食物富含多種有益元素，可謂

是世上難得的養生淨土。久居城市的港人不妨利用周末的時間，遠離石屎森林，北上探尋「長壽之鄉」，參悟養生之道。

■記者 劉子靜 廣東報道

德慶金林水鄉 粵著名長壽村

首要推介的是位於肇慶德慶官圩鎮的金林水鄉，這是廣東著名的長壽村。當地水源富含偏硅酸、鎂、碘、硒、鋰等有益元素外，還存在一條由北向南的磁異常帶，當地人認為這與長壽的秘訣息息相關，加上清新的空氣、淳樸的村風，金林水鄉自然成了長壽之鄉。

據了解，自清代以來村裡年過百歲的老人有八人之多，現在村裡90歲以上的老人亦有20多人。村中多「壽星」也與村民歷來重視養生之道不無關係。

你只需付20元船資，便可乘坐竹筏在河道間穿梭，四周是寧靜的古村落，泛舟一段水路，就到了村口。手工坊是村中的一個亮點，村民自己擔網，酒是自己釀的，豆腐腐竹是自己做的，豆油是自己榨的。走進每一家作坊，主人家都會很熱情地向遊人講解他們的生產過程，語帶自豪。

另一亮點則是形成於清朝乾隆年間的「無人售貨市場」，可稱為「斯文」村風的最好寫照。長壽門南面是一段長不銜百米、寬不足一丈的村道，由於人口不多，家家沒有足夠的人手負責買賣，人們乾脆把物品掛在牆上，買者把錢丟進竹筒內就可以拿走物品。

小貼士：美食推介：德慶竹篙粉是不可錯過的美食。有兩間竹篙粉店值得推介：一間是德慶縣新圩鎮至官圩鎮之間公路旁的「豪塘竹篙粉」，保留了石磨米漿、柴火燒水、牛窩鍋蒸、堂窩晾粉的德慶鄉村傳統蒸晾粉皮的手法；另一間是德慶縣城德城鎮的文蘭北路、黨校對面的「回味粉店」，有蒸有淋，隨意選擇。

住宿指引：附近有很多「農家樂」賓館，價錢便宜，房租不過百元。由於水鄉離縣城較近，返回縣城會有更多的選擇，阿爾戈斯、醉然居、新麗都（人多可租別墅）、君悅等都是比較高檔的酒店。

三水南丹山 森林礦泉泳場



■三水南丹山日落美景。資料圖片



■南丹山成為廣東養生遊的熱門目的地之一。資料圖片

南丹山位於「中國長壽之鄉」佛山市三水區，整個山谷覆蓋着茂密的原始森林，被北江環抱，水在山間流，山在水中立，以養生文化等人文資源而聞名。

記者了解到，當地百歲老人佔戶籍人數的比例為萬分之2.48，超過聯合國「長壽之鄉」國際標準的1.48倍，而南丹山區域內百歲老人佔戶籍人數的比例為萬分之5，更是超過聯合國「長壽之鄉」國際標準的3倍，被譽為「中國壽極」。

南丹山養生資源豐富，如山泉水，水質柔滑而細膩，含高度的礦物元素——硒，被稱為「礦泉泳場」；雨林內有南山萬壽廟，供奉着民間廣泛流傳的福祿壽三星，是挖掘和感受三水長壽文化的好地方。

另外，針對城市的空氣污染，南丹山開設了森林浴專區。據景區負責人介紹，森林浴是一種非常健康的休閒養生方式，主要是沐浴森林裡的新鮮空氣。一些樹木散發出的揮發性物質，具有刺激大腦皮層、消除神經緊張等諸多妙處，如松、柏、檸檬和桉樹等樹木，還可以分泌能殺死細菌的物質，對人體健康有益的負氧離子。

小貼士：美食推介：南丹山內的雨林餐廳，周邊有南山雨林登山區及山水泳場，還有別具風味的柿子灘和晚霞觀望，就餐環境優美。其食材取於當地富含硒元素的無公害蔬菜、肉類，將養生環境與養生膳食相結合，多款菜膳具有補氣、補血、調理及活絡之效。

住宿指引：離南丹山原生態風景區3分鐘車程有一間風僑山莊，是一家三星級的度假休閒酒店，山莊內綠樹環抱，鳥語花香，清幽寧靜，酒店配套齊全。

梅州蕉嶺 嚐富硒大米蔬果



■梅州蕉嶺的特色客家土樓。資料圖片

說起梅州養生，「世界長壽之鄉」蕉嶺可說遠近馳名。蕉嶺至今還有數萬畝的原始次生闊葉林和數以千計的古樹、名樹、參天大樹。全縣森林覆蓋率達79.26%，縣城周圍群山和綠色通道等重點生態區綠化率達95%，全年空氣質量良好率達100%……當地人認為這是蕉嶺人長壽的奧秘。

一位香港遊客說：「下車後的第一口呼吸，讓我嘗到蕉嶺的空氣是清甜潔淨的。」不僅如此，蕉嶺水土富含人體所需要的微量元素——硒，科學研究表明：硒可以增強免疫、抵禦疾病、防癌抗癌之功效。目前蕉嶺大米、蔬菜、水果等富硒農產品，已獲得多項國家認證。

小貼士：美食推介：紅菇、蜂蜜、冬筍、靈芝、金桔、淮山、黑花生、竹稻米等。還有黃坑茶，據說具有助消化，除脂減肥，提神解渴等延年益壽的效用。

住宿指引：梅州雁南飛茶田度假村，房租較附近酒店略高，但度假村在梅州的陰那山山麓下，聚天地靈氣，攬自然之優，創造了獨特的茶田風光。

■進入德慶金林水鄉，先要擺渡。資料圖片



■德慶金林水鄉著名的「無人售貨市場」。資料圖片

廣東「喜馬拉雅」養生好去處

三大長壽村特色飲食

「負離子聖地」——廣東第一峰

廣東第一峰原始森林風景區位於南嶺國家自然保護區，風景區內的石坑崆，海拔1,902米，為廣東最高峰，堪稱廣東的「喜馬拉雅」。這裡是廣東最大的原始森林，一望無際林海，令人賞心悅目。清新撲鼻的負離子氣息是遊客對第一峰的至愛，天泉瀑布的平均空氣負離子含量屬全省之最，譽為「負離子聖地」。

「天然大氧吧」——肇慶鼎湖山

現處盛夏時節，肇慶鼎湖山頂卻有着絲絲涼意，一路林蔭鳥語，自然愜意。鼎湖山是嶺南四大名山之首，國家第一批AAAA級景區，被譽為「北回歸線上的綠洲」，是著名的天然大氧吧。

此外，鼎湖山礦泉水也評為廣東「長壽食品」，你遊玩時可要多喝幾口。

德慶金林水鄉

村中除了美食竹篙粉外，還盛產粟米，以粟米磨成粉加佐料熬製而成的「粟米粥」是當地人的四季主食，也是駐顏益壽的農家美食。據不完全數據統計，玉米是公認的長壽食品，在世界5個著名長壽地區中，至少有3個地區居民以玉米為主要食物。

記者為此採訪了廣州知名營養師唐醫生，唐醫生說：「玉米中的亞油酸、穀固醇、卵磷脂、維生素E等有益於防治血管硬化和促進腦細胞功能的物質，而且能刺激腸蠕動、防治便秘的作用，長期食用可降低血中膽固醇，軟化動脈血管，是高血壓、冠心病、肥胖症患者和老年人的理想食物。」



■德慶竹篙粉。資料圖片

三水南丹山

當地有一道著名的養生良方——涼瓜鴨肉粥。據村民告訴記者，此粥因有涼瓜和鴨肉，既清暑解毒，又清心明目，很適合夏日在戶外工作的人群。此外，由於三水盛產荷花，當地人愛用新鮮荷葉與綠豆煮粥，口感甘甜涼爽，清熱解毒，利水消腫，還可預防夏季中暑。

梅州蕉嶺

記者了解到，當地村民以米為主食，每餐愛搭配雜糧，如番薯、芋頭、南瓜、葛根、淮山等，激發食慾外，更能補中益氣，調節人體機能。推介一款當地評為「長壽小吃」的炒木薯飯，相信大多數港人連聽也沒聽說過。

木薯飯主要原料為：粘米粉、糯米飯、木薯粉和麵粉。據村民介紹，木薯飯既能解飢渴，又有清熱驅暑、助消化、降血脂等多種功效。

記者還了解到，蕉嶺人吃得雜，什麼都吃，攝入營養比較全面、均衡，滿足身體各機能器官的需要。在蕉嶺，你一定要嚐一款養生湯「三及第湯」，是當地非常有名的養生良方。

三及第湯做法簡單，以豬肉、豬肝、豬粉腸配上枸杞葉、鹹菜等熬製而成，味道鮮美，營養豐富，是養血、補血的佳品。湯汁含有多種維他命，有補虛益精，清熱止渴，祛風明目，生津補肝的功效。

駕車線路

德慶金林水鄉：從羅湖口岸進入廣深沿江高速，往肇慶高速公路方向行駛，在肇慶市區轉G321，即可到達德慶縣城。

三水南丹山：進入廣深沿江高速，向廣佛高速方向進入廣三高速，在「三水西南」出口下高速往大塘方向至南山鎮。

南嶺國家自然保護區：從深圳皇崗口岸出，往京港澳高速公路至樂廣高速公路方向，一直行駛到南嶺國家森林公園。

肇慶鼎湖山：從深圳灣方向出關後，往廣深沿江高速公路進入G321，朝肇慶方向至上山路到終點。

跟我走 有着數

1. 萊姆·道爾、露西·瓊斯 主演的英國原版音樂劇 《人鬼情未了》

時間：今日至22日
地址：深圳保利劇院
溫馨提示：音樂劇將連續上演8場，本港戲迷可通過香港購票通以低於內地價格購票。

2. 第20屆春季廣州國際藝術博覽會

時間：今日至18日
地點：廣州琶洲廣交會C館（廣州市海珠區閱江中路380號）

3. 良口鎮第十一屆楊梅節

時間：即日起至6月3日
地點：廣州從化市良口鎮



廣州振興茶業折扣優惠

香港文匯報 WEN WEI PO

廣州振興茶業最新特製柑普茶，是精選天然優質的新會大紅柑及猛海陳年普洱茶手工製成，沖泡入口滋味醇濃，質韻甘爽，香甜。讀者現憑以下印花，到店消費即可享受全場茶業、茶品8折優惠，歡迎蒞臨購買。

地址：廣州海珠區南洲路64-66號振興茶業商貿城B城48-50檔
廣州海珠區海珠湖公園河南茶市（四季茶室）
電話：+86 (20) 84175480/66221196

