

■南寧青秀山風景宜人。本報廣西傳真

粵港澳生活匯

時值盛夏，火熱的太陽炙烤着大地，香港受熱島效應所累，酷暑難當。廣西則有着眾多天然原始森林，泉水冰涼、氣溫如秋，近年來因為交通便利，如貴廣、南廣高鐵的開通，吸引着各地旅客到此避暑。值得一提的是，香港電視劇《茶是故鄉濃》、《酒是故鄉醇》取景拍攝地賀州姑婆山，將於下月8日舉辦仙姑文化旅遊節與納涼節，屆時，將有潑水等休閒與精彩的民俗祭祀活動。港人也不妨趁這個暑假，走出石屎城市，到廣西的原始森林，感受青翠山林的涼快，呼吸天然氧吧的清新空氣，把心肺洗淨。

■香港文匯報記者 唐琳 廣西報道



■南寧青秀山蘭花園。本報廣西傳真



■香港電視劇《茶是故鄉濃》取景地正是在賀州姑婆山茶園。本報廣西傳真

《茶是故鄉濃》取景地 高鐵開通便利森林遊

廣西天然氧吧 洗淨石屎心肺

南寧青秀山：最具東盟風情

前往廣西避暑，並不需遠赴深幽山林，在「半城綠樹半城樓」的首府南寧，也可感受森林風情。被譽為南寧市「心肺」的青秀山風景區，不僅是內地規模最大的亞熱帶植物園區，而且因其東盟特色蜚聲國際，如擁有見證中國與東盟各國友好往來的友誼園、紀念林、國樹園花園、中泰友誼園等東盟元素景觀。

青秀山地處南亞熱帶，森林覆蓋率高達98%，景區內群峰起伏、林木青翠、岩幽壁峭、泉清石奇，讓青秀山一年的遊客量超過200萬人次，吸引無數遊客來此徒步納涼。遊客莫小姐10年前從廣東廣州前往南寧定居，周末有時間都會在青秀山上住，「我每次來青秀山都會深呼吸，想把心肺清洗乾淨。」

★交通貼士：到青秀山，港人若從深圳過關，可到深圳北站乘坐高鐵至南寧，但深圳現時只有下午4時45分一趟動車直達，需耗4個半小時。若港人乘廣九列車到廣州，再從廣州南站至南寧，則每天有20多班動車直達，每隔20分鐘左右有一趟，行程約4小時。另外，南寧市火車站或市內，均有眾多公車直達青秀山景區。

賀州姑婆山：南國天然氧吧

被譽為「南國天然氧吧」的賀州姑婆山氣候宜人，年均氣溫在18.2℃左右，森林覆蓋率99.55%，其開放負氧離子含量高達15.6萬個/立方厘米（通常內地城市負氧離子含量每立方厘米40個至50個），是天然的氧吧。從山頂傾瀉的泉水瀑布水溫在10℃左右，用手觸摸均有刺骨冰涼感。為此，姑婆山專門開闢了溪水浴場，供遊客降溫。

此外，姑婆山還有瀑布、激情漂流等20多個景點可供遊客休閒。來自廣東湛江的黃小姐與家人驅車到姑婆山度假，「這裡的空氣非常好，尤其到晚上不需開風扇與空調。」

★交通貼士：姑婆山位於廣西東北部，從廣州、深圳乘高鐵至賀州站，深圳北現有3趟、廣州有20多趟動車直達至此，車程約半小時。據姑婆山景區副總經理張春光說，目前姑婆山已開通旅遊專線巴士和專線公車，港人

從火車站出來後，就可乘車直達姑婆山，巴士半小時一班，公交車一天有12趟。

欽州八寨溝：神仙造的世外桃源

在廣西南部，有綿延數百里的原始森林，被譽為「十萬大山」，而欽州八寨溝就處在其中部，植被茂盛、樹木蔥蘢、籐蔓纏繞，溪水從山頂流至山底。八寨溝冬無嚴寒、夏無酷暑，年平均氣溫在21℃左右，即使在最炎熱的夏



■八寨溝美景當前，遊客戲水嬉玩。網上圖片

季，八寨溝的氣溫不過27℃。夏季走在八寨溝內，水清得猶如一塵不染的明鏡，可以看見數米深的溪水中五顏六色的石頭，而在水旁就可感受到泉水冰涼；仙女池、新月潭、將軍潭、靜心潭、瑤池等都是可以納涼嬉戲的好地方。欽州攝影家協會理事盧棟是旅遊愛好者，曾多次遊覽八寨溝。他比喻說，八寨溝是神仙特意建造的世外桃源。

★交通貼士：目前從深圳仍未能直達欽州，港人可到廣州南站搭乘動車直達欽州東站，每天5趟；也可從深圳北站乘高鐵至南寧站再轉乘，時間約5小時。另外，在高鐵站與欽州汽車站均有專線車直達景區。

百色通靈大峽谷：高山流水瀑布濕身

通靈大峽谷位於廣西西南部百色市境內，景區內由一狹長的山谷構成，而峽谷內瀑布飛濺、植物茂密，組成了高山流水奇觀。通靈大瀑布其陡峭靈動讓人驚歎，瀑布水從瀑布頂直瀉而下，砸入潭底，發出陣陣轟鳴聲，散發出漫天水氣。據景區營銷部劉經理說，通靈大瀑布是亞洲西南部單級落差最高的瀑布，高188.6米。在炎炎夏日，港人可體驗一回瀑布濕身，清心解肺。

★交通貼士：若從廣州、深圳乘坐高鐵，需在南寧站下車，再乘車至南寧市西鄉塘汽車站，換乘大巴車前往百色靖西縣，最後再從靖西縣客運站乘坐胡潤旅遊班車至景區，每30分鐘一班，整個行程耗約7小時。值得一提的，是南寧開往百色的高鐵將於今年年底開通，屆時港人至百色車程將縮短至4小時左右。



■通靈大瀑布為亞洲西南部單級落差最高的瀑布。本報廣西傳真

親水納涼 需防感冒

來原始森林避暑，不僅是貪涼，而且是休閒養生，故需特別注意以下幾點：

- 1、廣西原始森林多是奇石與泉水，多數路段道路濕滑不易行走，遊玩時需注意安全。
 - 2、瀑布近前水花飛濺，濕身機會極高，保護自己的同時，也別忘保護隨身攜帶的電子設備。
 - 3、泉水周邊濕氣重，切忌快跑，應防止出汗。若冰涼的濕氣與汗水混合於肌膚上，容易導致感冒。
 - 4、原始森林溫度較低，尤其晚上，切記帶上較厚衣服。
- 記者 唐琳



■遊客在姑婆山戲水消暑。本報廣西傳真

植物入酒利祛濕

米酒是廣西民間採用獨特方式釀製生產的一種酒，當地人常常以山上植物放入米酒中釀製，出來的味道不僅醇厚甘甜，更有祛濕、美容等保健功效。港人在森林避暑納涼，難免濕氣重，不妨在景區採購米酒，既可祛濕，也可當做特產。

在賀州姑婆山，就有金櫻酒、酸梅酒、黃精酒等近十種酒類，在景區可買到，價格在50元（人民幣，下同）至

100元一瓶不等。以金櫻酒為例，就是取山上的金櫻果與米酒共同釀製，顏色暗紅，味道酸甜醇厚。姑婆山景區副總張春光說，姑婆山的米酒早已聲名遠播，而金櫻酒更具有美容養顏等功效。

除了賀州姑婆山，在欽州也有青梅酒、荔枝酒、楊梅酒等特色米酒，均是以果子入酒釀製。此外，在百色通靈大峽谷內，村民自釀桑果酒、酸梅酒也是遊客的熱選，目前景區的桑果酒是30元/斤，酸梅酒45元/斤，價格較為合理。

■記者 唐琳

森林吃住任逍遙

★美食篇
廣西原始森林美食主打「原生態」、「綠色健康」兩張牌。在賀州姑婆山，就可品嚐到三黃雞、河魚等食物，而山上植物多樣性，也造就了野菜蛋餃、麻竹筍、田螺黃花菜湯等美食，味道鮮美，食材健康。而欽州的大蠔、香雞、蔬菜、清蒸豆腐圓，也不可錯過；在百色靖西通靈大峽谷的特色菜餚，則有大香糯、田七烏雞湯、化峒香豬、木耳田七紅棗湯、靖西馬鴨等。

★住宿篇
1、南寧荔園山莊：青秀區青山路22號（近青秀山風景區）電話：(0771)5333399
2、賀州姑婆山森林度假酒店：賀州市姑婆山國家森林公園（近姑婆山派出所）電話：(0774)5236918
3、欽州八寨賓館：欽州市八寨溝景區內電話：(0777) 5788088
4、百色通靈大峽谷通靈山莊：大峽谷風景區內 電話：(0776)6185080
■記者 唐琳

1、「鐵的新四軍·紅色記憶——經典美術作品展」於7月29日至8月4日在深圳市中心展出。此次展覽是深圳建市以來規模最大的一次抗戰題材美術作品展，首次全景式地展示了中國共產黨領導下的「鐵的新四軍」，自新創建至歸建中國人民解放軍的光輝歷程。展覽以史為軸，以時間為經緯，通過繪畫、雕塑、書法等藝術表現形式，表達了對先輩們浴血奮戰、為國為民情懷的敬仰之情，體現了藝術作品的時代精神。

2、被視為楊麗萍收官之作的大型舞劇《孔雀》將於12月9日至12日在深院保利劇院上演，主辦方將於近日推出優惠早鳥票，本港市民可登陸保利劇院官網購買。

■記者 李薇

廣式月餅優惠

廣州天河希爾頓酒店推出「粵餅·中秋」活動，為您甄選精緻廣式月餅禮讚。地道老廣式月餅，以精細選料和製作技藝無比精巧響聞於世。讀者可憑此印花，到酒店購買可享以下優惠：

映月禮盒（2枚裝）	98元人民幣	珍月禮盒（4枚裝）	228元人民幣
古月禮盒（6枚裝）	248元人民幣	茗月禮盒（8枚裝）	288元人民幣
雅月禮盒（12枚裝）	328元人民幣	希爾頓月餅禮籃	888元人民幣

預訂請撥：+86 20 6683 3666/3668