



夏季養生重在養心，因此，港人不妨趁暑期北上訪遊中藥園，探索中國傳統養生之道，感受嶺南中醫文化的博大精深和源遠流長。在針灸、泡溫泉的間隙，體驗傳統中醫的神奇功效；在中草藥種植園裡，嗅着古藥沁人心脾的芳香；在大自然的青山綠水間，讓身體肌膚呼吸着健康的負離子。

■香港文匯報記者 帥誠 廣東報道

■京明溫泉度假村的茶園裡，茶花女邊採茶邊唱山歌。 本報廣州傳真

京明溫泉度假村：逛森林品養生茶

位於廣東揭陽市的京明溫泉度假村，佔地面積11,172畝，是內地最大的養生度假村之一。在京明溫泉度假村裡，最吸引人的要數黃滿寨瀑布群和大北山森林公園等5A級旅遊景區，港人來此度假，可以盡情在這個天然大氧吧內登山、賞瀑布。

保健養生茶也是度假村內的一大特色。景區內擁有2,200畝生態優質茶園和可容納2,000餘人的演藝廣場。一走進度假村的茶園，便能看見幾位身穿蠟染碎花衣的採茶女在茶樹間，不約而同地唱起採茶歌。

「體驗專區」供特製套餐

茶園內還擺放有曬茶框、炒茶鍋等製茶的專用工具，亦有茶女一邊製茶一邊講解步驟和過程。逛完茶園，擦擦汗水，便能在古色古香的演藝中心坐下品一杯新鮮的鐵觀音。在演藝中

心內，三位吹拉彈唱樣樣精的老藝人奏起樂曲，採茶女便隨即跳起採茶舞。

新闢的小食街設有「養生體驗專區」，提供有特製的養生套餐。對於年長的港客，度假村內不僅有專門的健康體檢中心，數公里外還有揭西縣中醫院備完善的二甲醫院，院內擁有1,000個床位的養老院。



■中國山草藥材 資料圖片

巴伐利亞莊園：國醫國藥溫泉

以打造粵港澳後花園為目標的巴伐利亞莊園，坐落於生態名市河源市源城區，佔地面積近10平方公里（其中擁有約5平方公里的七寨湖休閒公園），已建成的莊園一期，含有溫泉小鎮、黑森林樂園、國醫國藥溫泉、中西醫療保健中心、華大基因（DD）健康體檢中心、福朋喜來登度假酒店、健康（活力）酒店等八大板塊，另有以素食為主的菩提樹餐廳等特色餐飲。

巴伐利亞莊園的溫泉別墅區，一棟三層別墅分成六間客房，可容納12名住客，房間內空間寬敞並設有室內溫泉，另有露天觀景台，可以俯瞰莊園的歐式復古建築群。

在整個莊園內，最吸引人且老少皆宜的，是國醫國藥溫泉。據介紹，溫泉以國藥為方，溫泉為



■巴伐利亞莊園的湖邊別墅。 本報廣州傳真

劑，形成國藥溫泉方劑。溫泉區佔地3萬平方米，日均出水量約為2,500噸，水溫約70℃，富含對人體有益的偏硅酸、鐵、鋰、鋅、錳、氡等58種礦物質元素。

湯池按五行與人體五臟佈局

進入溫泉區域，湯池大小大小有60餘個，且每個湯池都根據「金木水火土」五行學說來規劃，並按五行與人體五臟的對應關係進行佈局，湯池內的中藥調理效果也各不相同。如薰衣草池，人尚未入池，一股薰衣草的清香便撲面而來；而高溫按摩池則在湯池四壁都設有強勁的出氣口。此外，溫泉館內還有黃金湯屋、保健按摩、各式蒸房、游泳健身、娛樂休閒、兒童嬉水等八大功能區，可同時容納賓客逾2,000人。其中，冰蒸房、納米旱蒸房和土樓圍屋式建築「黃金湯屋」，堪稱國醫國藥溫泉的亮點之最。

巴伐利亞莊園內也設有適合兒童遊玩的黑森林樂園，今年暑期舉辦了首屆歡樂避暑節，現場有盛夏狂歡晚會、小黃鴨戲水嘉年華、巴伐利亞國學夏令營等十二個精彩項目。另外，園內建有福源寺，擁有4,800片金葉子、由18噸仿金銅鑄造而成的菩提聖樹，也是年長遊客不可多得的祈福之處。

古藥沁人心脾 港客遊樂養生

食藥膳泡藥泉 體驗神奇功效

羅浮山風景區：天然中藥寶庫

說到養生旅遊，廣東羅浮山應為首選。羅浮山素有「嶺南第一山」之稱，擁有豐富的中醫藥資源、道教文化資源和養生文化資源，是天然中醫藥寶庫。在屠呦呦發現青蒿素獲得諾貝爾醫學獎之後，羅浮山腳下的青蒿園更是聲名鵲起。

在羅浮山景區門口，一座高十餘米的石牌坊佇立正中，上書「第七大洞天」，正應了景區內有道教號稱天下第七洞天的朱明洞和第三十四福地泉源洞。步入景區，走過一段兩旁植被茂盛的小徑，便來到一座小池塘，人造霧氣讓整個池塘恍若仙境，水下成群的錦鯉隱約可見。

負離子每立方米15000個

麻姑峰下的白蓮湖，是景區內最大湖泊，水質清澈，湖邊榕樹成蔭，天氣好時該區域負離子最高可達每立方米15,000個。最難得的是，景區內唯一的住宿區玉蘭度假酒店就坐落在湖邊，酒店內設豪華套房、玉蘭餐廳、茶藝室、四時春院等。店內住客既可享受到自種無公害食材的農家菜，又可在大自然園林區享受特色的羅浮山山水泡茶，絕對是養生度假不可多得的好去處。

在白蓮湖盡頭約300米處，是距今已有1,680多年歷史、被譽為「千年道觀」的沖虛古觀。古觀坐北向南，右側是獅子峰，如猛獅蹲伏，伺機撲躍；左側是象山，恰似巨象盤踞，穩重敦實。相傳東晉咸和二年，著名道教人士葛洪放棄高官厚祿，來到羅浮山創建東南西



■羅浮山風景區大門景致。 本報廣州傳真



■沖虛古觀的傳統建築，凸顯道家文化的歷史悠久。 本報廣州傳真

北四個道觀，並在沖虛古觀修道煉丹、採藥濟世、著書立說，從而奠定了羅浮山嶺南道教聖地的基礎。

在沖虛古觀一側，有種滿青蒿和艾草的青蒿園，而羅浮山景區還有常綠喬木與闊葉林和眾多的藤本、草本等植物，共計3,000多種，其中中草藥就有1,240種。

望天湖旅遊景區：生態度假樂園

廣東望天湖生態旅遊度假區位於揭陽市藍城區白塔鎮廣和草山望天湖，景區前身是一個綜合型農場，場內有果園、林場和水產養殖場。總佔地面積一萬畝，擁有得天獨厚的疊石山峰、湧泉、水庫、森林、濕地、梯田等生態風景。

據景區負責人林家娣介紹，自2014年起，望天湖度假區推動「以農促旅、以旅帶農」新發展路線，在原有農林漁的基礎上採用「根植大地，施法自然」的手法，以合理的佈局與景觀的修飾，生成以生態農業為主題的休閒旅遊度假區。景區目前有四大產業：菊業薯蓣、茶葉、水果、水生野生動物馴養繁殖，分為鄉村遊樂、農業觀光、湖濱度假、生態保育和中藥茶園五大功能區。

可賞奇珍異獸

野豬林位於望天湖旅遊景區內的東邊，是集野豬自然生態放養與觀賞、抗戰歷史與文化遺蹟於一體的自然生態景區。在抗戰時期，此地曾被地方抗日部隊選為抵禦日寇的預備戰場，當時也有侵華日軍在此駐紮過，現在林中還有當時抗戰時期遺留下來的戰壕、碉堡、防裝甲障礙物等軍事設施遺蹟。近年，隨着人類活動的移離，四周的野豬群開始在這裡出沒。當景區開發時，為了保護林地，特別設立了野豬自然生態放養與觀賞區。因此，港客在參觀戰爭遺蹟的同時，或有機會見到野豬群出現。

在度假區內，還有很多觀賞奇珍異獸的地方，其中數鯢龍谷的娃娃魚最為奇特。娃娃魚養殖園區是仿自然生態環境建造、

集科普與觀賞於一體，外圍是侏羅紀恐龍世界建造的風格；園區內則是仿造娃娃魚生存環境的岩洞博物館展覽館，可讓孩子近距離接觸、觀賞娃娃魚。

除此之外，度假區內的步行養生棧道還貫穿了梅花鹿樹林、羊駝莊園、大雁棲息地、百鳥花香園等動物景區，是親子教育及科普教育的最佳基地。在景區山上，種植了多達1,000畝的鐵皮石斛；在山道兩旁，還種有珍貴的中草藥樹葡萄，「這種樹葡萄要七年才結一次果，市價已高達每斤2,000元人民幣。」工作人員說。



■遊客在望天湖度假區裡參加採摘活動。 資料圖片



■望天湖的水上噴泉表演。 本報廣州傳真

跟我走 有着數 交通指南

羅浮山風景區：從深圳灣口岸出發，從沙河西路南坪快速，經龍景立交在水官高速轉至丹平快速，在排榜立交轉至仁深高速行駛約61公里後轉入濟廣高速。在東城坡附近下高速沿Y539縣道直行6公里左右可到。

望天湖度假區：從深圳灣口岸上濱海高速，行駛約198公里，在金雞塔新鄉附近轉至潮惠高速後行駛75公里，上揭普高速，在鳳來附近下高速。上335省道，過玉塔古廟後沿107縣道直行可至。

京明溫泉度假村：從深圳灣口岸沿濱海高速行駛198公里，轉至潮惠高速行駛64公里後轉南莞高速。過新赤村下高速，沿棉湖大道直行可見。

巴伐利亞莊園：從深圳灣口岸上長深高速，行駛約33公里，途經濟廣高速，在龍嶺中橋下高速後，沿河源大道行駛1公里可到。

1. 廣州奇幻機械木偶展
時間：7月16日至11月16日
地點：廣東科學中心主場
2. 2016年長隆野生動物世界暑假活動：萌帥酷大熊貓節
時間：7月1日至8月31日（7.29生日派對）
地點：長隆野生動物園
3. 黑森林樂園歡樂避暑節
時間：7月8日至8月28日
地點：河源巴伐利亞莊園



廣州南海漁村月餅優惠

臨近中秋佳節，廣州南海漁村手工精製月餅已全線新鮮上市：空中金腿皇、金腿五仁、至尊班蘭蓮蓉月、流心金沙奶黃月、精品御月、迷你八喜等多種口味，相信總有一款會適合您和親朋好友。讀者只需憑此印花到店內消費月餅，即可享受超值的優惠價格：

■7月1日至31日購買可享7.5折優惠

■8月1日至20日購買可享8折優惠

地址

南海漁村流花路分店：廣州市人民北路流花路公園
南海漁村珠江新城分店：廣州市天河區珠江新城江東路11號高德置地廣場秋商場四層