

中藥養生在山野 嚐遍珍奇貼秋膘

港客扶老北上南粵 遊中藥園逛山莊



盛夏已過，涼爽秋意漸漸消去了南粵大地逡巡已久的暑氣。伴隨着9月的開學季，大部分家有兒女的港人想必也有了難得的空餘時間，那何不趁着這閒暇，帶上家裡的老人，北上來一次中醫藥文化養生之旅呢？無論是有着數百種珍貴中藥材的生態園，還是藏着罕見沉香木的天然氧吧，抑或是主打碳元素的休閒山莊，對長期在高樓大廈裡忙碌的都市白領來說，都是不錯的選擇。

■香港文匯報記者 帥誠 廣東報道



■遊客在山頂打坐養生。記者帥誠 攝



■養生園四面環海，景致極佳。 記者帥誠 攝

■入住度假別墅，怡然自得。 記者帥誠 攝

尚古養生園 百種藥材遍地珍饈



尚古養生園坐落於珠海市金灣區兩百多米的臨海山地三灶茅田山上，作為專業養生基地，毗鄰珠海市航空產業園，佔地400畝左右。整個園區以中醫養生（治未病）為主題，以山海一體的天然環境為平台，以中醫養生理論為依據，嶺南流派為特色，黃帝、神農、扁鵲、張仲景、華佗、孫思邈、李時珍等醫家養生成就再現為主軸和載體，營造立體、系統、鮮活的養生場景，實現其高端、權威、易行、實用和可持續的養生功能。

四面環海 景致極佳

走進園區大門，便是一條鬱鬱蔥蔥大道直通山頂。你可以選擇開車直達山頂，但如果你想鍛煉一下腿腳，可將車停在山腳，花半小時步行上山，

也是不錯的選擇。

到達山頂後，再進入太極養生神區，你會看見三三兩兩前來療養的遊客，或在磐石上打坐，或在樹蔭下靜養，所謂「山不在高，有仙則名」，大概就是這個道理。舉目四望，還會發現山頂四面環海，景致極佳。在享受這世外桃源的寧靜時，不妨再前往山頂不遠處的南藥園參觀，那裡有多達兩百餘種的新鮮中藥材，魚腥草、絞股藍、兩面針、五葉神……這些常聽說卻不常見到的珍貴植物應有盡有。

由於自然環境優良、水源豐富，園區內的動物種類也十分可觀。山上不僅養殖了稀有品種巴馬香豬，更有東山羊、山水塘魚、水魚、茅田土雞等養生食材及名貴觀賞犬藏獒，讓你在養生的同時大快朵頤。

在夜幕降臨時，入宿山頂的雲頂木屋度假別墅，靠在別院的木欄杆上，觀雲海聽松風，一天的怡然自得一定會讓你流連忘返。

逸豐生態園 鐵皮石斛養胃健體

如果您已經決定去尚古養生園逛逛，那不妨再多空出一天時間，去幾十里外的逸豐生態園捎上一些養胃良品鐵皮石斛。作為珠三角首



■園內花海一望無際。

記者帥誠 攝

家集鐵皮石斛、金線蓮等傳統名貴中醫藥材的科研種植、種苗繁殖、栽培推廣、生產營銷以及國家瀕危植物種植保護的生態園，逸豐生態園近年更延展出鄉村農業觀光旅遊、傳統中藥材養生產業。

種植場令人大開眼界

逸豐鐵皮石斛生態養生園位於廣東省珠海市斗門區蓮洲鎮紅星村，這裡山水相依、風景秀麗、民風質樸、底蘊深厚、氣候宜人、交通便利，逸豐生態養生園裡的石斛文化館，各式各樣的石斛和大面積的石斛種植場絕對會讓你大

開眼界。

在園區內，你不僅可以買到鐵皮石斛鮮條、鐵皮石斛乾花、鐵皮石斛楓斗、鐵皮石斛浸膏及鐵皮石斛功能性新型飲品，金線蓮鮮品、金線蓮燉品、金線蓮功能性新型飲品等高科技藥食同源名貴藥用植物也一應俱全。

走進園區，步道兩旁便是整齊排列的石斛種植大棚，各個種類科屬的珍貴藥材植物分類清晰，並標有詳細的名稱和藥用價值及方法。除此之外，園區內還有一望無際的花海，趕上好天氣時一眼望去，紅色的鬱金香、紫色的風信子、七彩的波斯菊讓人應接不暇。

茂名沉香山 奇石怪洞賞天然藥庫

在茂名東郊約30公里處，有一座遠看不起眼的風景山——沉香山。那裡石奇、洞怪、景異，是一處不可多得的觀光探勝景區，由於尚未被大規模開發，加上此地多生長名貴的沉香木，更增添有許多神秘的傳說。

沉香山不高，海拔才400多米，但這裡漫山遍野都是名貴的藥材樹，尤以沉香樹居多。「沉香」這個詞其實並不陌生，唐代詩人李白



■漫山遍野的沉香樹是名貴藥材。記者帥誠 攝

有「博山爐中沉香火，雙煙一氣凌紫霞」的詩句，宋女詞人李清照有「沉香斷續玉爐寒，伴我情懷如水」的詞句。

來到沉香山腳下，漫山遍野的沉香樹難免讓人目瞪口呆。原來早在1997年，當地沉香大戶汪科元按中藥種植GAP標準，種植珍稀瀕危名貴中藥材沉香，並間種了益智、巴戟天、草豆蔻、紅豆蔻、胡椒等南方藥材幾十個品種，種植面積達6,000畝，已基本形成了以中藥材種植為特色的生態基地，更享有「天然藥庫」的美稱。

享天然氧吧 觀大師題字

今天，沉香山已完全成為一個天然氧吧，站在茫茫的沉香山林裡，使人感到心曠神怡，彷彿進入一個香味無窮的世界。深入山林，沉香樹愈發密集，通過當地導遊的講解，你能夠清楚看到沉香木從真菌寄生，到形成樹脂，再到

割取結香的全過程。

沉香山上奇石怪洞特別多。在停車場附近就有一塊雄偉的巨石，石頭正面平整得像是人工打磨一樣，而事實上這是天然生成，上面有著名國學大師、書畫大師啟功先生的題字——「沉香山」。這三個字蒼勁有力，氣勢磅礴，啟功先生深厚的書法功力為沉香山增添了無限的靈光，這是沉香山最醒目的標記。

山上的巨石不止一塊。放眼望去，蔥翠欲滴的樹林到處是鬼斧神工的巨石。聰明的村民依據石頭形狀，想出了富有情趣的名字：大船石、獅頭石、金貓伏鼠石、八仙石等數十種，從眾多巨石堆積出的「仙人洞」進入之後，只見裡面石洞連著石洞，大石洞套小石洞，石洞無數，其中不乏石床、石窗、石板、石凳、石池。更為奇特的是石洞內有兩塊船狀石，分別停靠在小溪兩側，令人浮想聯翩。

湛江炭之家

炭療保健撫慰心靈

湛江的炭之家保健山莊，始建於2006年，佔地面積150畝，是山莊通過引進日本、韓國炭療保健的先進技術和經驗，並借鑒中國民間土窯燒炭的工藝技術和李時珍《本草綱目》有關炭的作用，反覆實踐、改造、吸收、創新，利用本地和周邊地區盛產的經濟林（桉樹、木麻黃和更新改造的龍眼荔枝廢棄枝條）經過1,200度高溫燒製過程中產生的熱能，在窯爐中餘留的遠紅外線和釋放出的負離子，各種碳元素和純氧熱能以及備長炭（活性炭）特殊功效。

筆者前往親自探訪，剛進入正門後的大廳，映入眼簾的便是一條名為「中華龍」的巨型根藝作品。據說這條重3.5噸，寬7.8米，高3.6米，厚1.2米的「龍」，是由深藏地下萬年之久的烏木雕琢而成，更獲得了世界健力士之最。

品綠色農家菜 體驗炭窯桑拿

置身在這綠樹濃蔭的美景山莊和科普教育基地，港人遊客可以炭療保健、休閒度假、體驗「農家樂」和「漁家樂」的炭美食、與家人一起燒烤、或釣魚娛樂，還可觀賞到燒炭的整個技術和工藝，這些都給在城市中打拚疲憊的人們以心靈上的撫慰。

當然，這裡的一切都與炭有關，吃的是炭飯跟炭灰種的綠色農家菜，喝的是炭水，住的是炭房，睡的是炭床，保健的是炭療。在秋意漸濃的季節，這裡簡直是養生休閒的世外秘境。在現場，筆者體驗了全新的炭保健項目——炭窯桑拿，這種利用燒活性炭過程中產生的熱能、遠紅外線、負離子，幫助加速細胞新陳代謝，激發肌體抗病能力的方式，受到現場遊客的一致好評。「我們家經常來，每次來我都會做一次炭療，效果非常不錯，我的肩周炎就是這樣慢慢好轉的。」帶着一家三口在這裡度周末的汪先生告訴筆者。



■炭窯桑拿可幫助加速細胞新陳代謝。 記者帥誠 攝

除此之外，這裡還有以活性炭加入地下水再配以中草藥的炭水泡浴、沐足、炭泥面膜等項目，優秀的美白效果一定會讓女性遊客大呼過癮。

交通指南 跟我走 有着數

◎**珠海尚古養生園**：從深圳灣口岸出發，上廣深沿江高速行駛46公里，過威遠立交轉至廣澳高速行駛48公里後，在西部沿海高速行駛41.7公里。在金台互通立交上珠海機場高速行駛22公里，過景山實驗學校後轉至縣道587，過魚林路後行駛700米可至。耗時約2小時20分鐘。
◎**珠海逸豐生態園**：從深圳灣口岸出發，上廣

深沿江高速行駛23公里，在新隆立交橋轉至珠三角環線高速行駛20公里。途經江珠高速行駛26公里，過荷麻溪特大橋後沿省道272行駛3.6公里，轉至安江路行駛1.2公里即到。耗時約1小時58分鐘。
◎**茂名沉香山**：從深圳灣口岸出發，上廣深沿江高速行駛23公里，在新隆立交橋轉至珠三角環線高速行駛35公里。途經深羅高速後沿

濱海高速行駛218公里，駛入縣道379，轉至縣道640行駛3.2公里，再沿省道281行駛9公里可到。耗時約4小時22分鐘。

◎**湛江炭之家保健山莊**：從深圳灣口岸出發，上廣深沿江高速行駛23公里，在新隆立交橋轉至珠三角環線高速行駛35公里。途經深羅高速後沿濱海高速行駛294公里，轉至省道286行駛22公里可至。

盛事特搜

▶2016廣州海珠濕地公園

觀鳥活動

時間：9月3日(周六)
下午16:30—18:30
地點：廣州海珠濕地公園

▶2016廣州白雲

火龍文化節

時間：9月11日—9月17日
地點：白雲區均和公所

▶2016廣州盤古王

民俗文化節

時間：9月9日—9月12日
地點：花都區盤古王公園



白虎自助餐廳中秋優惠

憑此印花可在餐廳享受以下優惠：

1. 凡客人在長隆官網提前預定，白虎自助餐廳午、晚餐享受九折優惠
2. 每逢五位成人正價消費（含服務費），即可獲贈白虎自助餐成人餐券一張（票券有效期：派發日起二個月內有效，購買當天可使用，需加收15%服務費）

