春季養生正當時 漫遊嶺南中藥行

解碼「食補」文化基因 探尋「百草」真面貌

粵港澳生活匯

春眠不覺曉，春困何時了。應對春困來襲、不在狀態，最適合的事情，莫過於一場放鬆身心的休閒旅遊了。就在近日內地有72家單位被確認為第一批國家中醫藥健康旅遊示範基地創建單位，廣東省有廣州神農草堂中醫藥博物館和廣東羅浮山風景名勝區兩家單位上榜。 ■香港文匯報記者黃寶儀 廣東報道 圖：香港文匯報廣東傳真

■廣州神農草堂巨型醫史文化浮雕。

■廣州民間自製涼茶仿真場景。

話你知

國家中醫藥健康旅遊示範基地，是指能穩定持續開展中醫藥健康旅遊業務且特色鮮明，並形成規模效益，並具有良好的服務品質和社會信譽，在當地有示範作用的企事業單位（中醫藥醫療康復、養生保健機構、療養院、中藥材種植養殖基地、中藥企業、能提供中醫藥健康旅遊產品的景區（點）、度假村、賓館等）。

廣州神農草堂：園林式中醫藥博物館

廣州白雲山南麓，有一處草堂隱藏在普通老舊居民樓中，它就是神農草堂。

神農草堂，全稱廣州神農草堂中醫藥博物館，是全國首家融「天然」與「文化」於一體，展現嶺南特色中醫藥文化的自然山水園林式中醫藥博物館。在這裡，遊客可以發現南藥文化的博大精深：365種中草藥活本種植與標本讓人看得眼花繚亂；長99米的中醫藥文化歷史浮雕牆、王老吉涼茶的發展歷史令人稱奇；還有傳說中的情花草、見血封喉、斷腸草等等植物讓人大開眼界……原來，七千年中醫藥歷史文化原來如此有魅力！

博物館採用園林式設計，打造了「堂中有園，園中有宮，宮中有館」的整體佈局，將中醫藥歷史文化陳列展示與原生態中草藥種植有機結合起來，展示了逾千種原生態藥用植物及嶺南醫藥，中醫養生、大南藥、涼茶等中醫藥學內容。

集聚「大南藥」智慧

博物館整體分為兩大部分：中華醫藥園和嶺南醫藥園。中華醫藥園綜合運用景牆、實物標本、仿真藥具、生態種植等表現方式，分為兩部分進行展示：中醫藥歷史部分設置了中醫藥歷史、中藥老字號等多個主題；中草藥種植部分按照中成藥產品用藥、廣東地道藥材、嶺南習用草藥、毒性藥材等多個主題。

嶺南醫藥園提出了「大南藥」的概念，主要包括嶺南醫藥、中醫藥養生、藥食同源文化及藥用植物種植等四個大體系。

遊客最喜歡的，要數景區內造型各異的景牆。這些景牆數量眾多，區分河圖洛書、醫理、藥理、典趣、中華老字號、警言、對外交流、五運六氣等多個主題，揭示了中醫藥豐富的理論與文化內涵。除了介紹中醫藥歷史之外，景區還展示碾槽、沖缽、藥爐、丹爐等一批傳統治藥工具，向遊客介紹中藥傳統加工製作方法、技巧和其中蘊含的道理。

城事特搜

廣州增城蓮塘印象園熱氣球風車節

時間：2018年4月5日至5月1日

地點：廣州蓮塘印象生態旅遊度假區

百年時尚——香港長衫故事

時間：2018年4月17日至7月17日

地點：廣東省博物館3樓展廳一

深圳南山流行音樂節

時間：2018年4月8日至4月29日

地點：深圳市南山區

深圳設計周

時間：2018年4月20日至30日

地點：深圳設計互聯海上世界文化藝術中心、當代藝術與城市規劃展覽館

■惠州羅浮山全景。 資料圖片

跟我走有着數

廣州神農草堂：深圳灣口岸—廣深沿江高速—廣州繞城高速—京港澳高速—瀋海高速廣州支線—廣州環城高速—沙河立交—沙太南路—沙太中路—沙太北路，全程約1小時40分；

惠州羅浮山：深圳灣口岸—長深高速—仁深高速—武深高速—濟廣高速到X232—隨後沿Y539—X223前進，全程約2小時；

珠海茅田山：深圳灣口岸—廣深沿江高速—莞佛高速—廣澳高速—西部沿海高速—珠海機場高速—沿X587入陽春路—安基中路—茅田路五巷後抵達，全程約2小時45分。

惠州羅浮山：青蒿素靈感所在地

大名鼎鼎的青蒿素如今無人不知，屠呦呦曾憑青蒿素獲得諾貝爾醫學獎，其靈感便是來自於西晉葛洪的《肘後備急方》，此書正是葛洪歸隱羅浮山時所作。

很多年前，葛洪歸隱於惠州羅浮山，在羅浮山上研究中草藥文化、着書立說、懸壺濟世，寫下包括《肘後備急方》在內的多部不朽的醫學名着。多年以後，這本書中的一句「青蒿一握，以水二升漬，絞取汁，盡服之。」讓陷入研究僵局的屠呦呦眼前一亮、茅塞頓開，從而也促成了青蒿素的成功研製。

羅浮山是中國道教十大名山之一，也被佛教稱為羅浮第一禪林。除盛產枇杷、黃梅和荔枝等時令水果外，此地的中草藥文化同樣讓人印象深刻。

東南亞藥種之最

因為生態環境優越，羅浮山植物資源豐富，古樹、仙藥常年翠綠多姿，是嶺南天然中藥寶庫，在東南亞國家中更是藥種之最，擁有天然藥用植物有1,240多種，最有名的有靈芝、菖蒲、還魂草、金耳環、七葉一枝花等。羅浮山不僅是天然的中草藥庫，還是個天然氧庫，這裡負離子含量最高達到每立方厘米14.5萬個，是個難得的養生勝地。

除了自然環境，羅浮山的人文歷史同樣迷人，古往今來，無數文人墨客、名流政要如謝靈運、李白、杜甫、李賀、楊萬里、屈大均等人慕名而來，在山中遊覽、隱居，為其作賦吟詩，歌頌讚美，留下了眾多讚譽的題詞石刻、詩篇佳作和名勝古跡，這裡還是嶺南道教名山，擁有沖虛觀、黃龍觀、九天觀等道教相關的古跡，成為人們休閒養生、修身養性的絕佳去處。據說葛洪採集羅浮百草，熬煉出「百草藥油」，成為羅浮山一寶，而如今羅浮山百草油，也成為了羅浮山最受歡迎的產品。

■惠州羅浮山景色優美，是道教、佛教尊崇的「神山」。

■羅浮山集豐富天然資源與深厚人文歷史於一身，吸引了大量遊客。

珠海茅田山：嶺南流派養生食療

茅田山位於珠海市三灶鎮中西部，海拔278米。

茅田山上峽谷溪流較多，登山而上時，可見溪水潺潺。山上林木蔥鬱，環境清幽，山頂上坐落着一座尚古養生園，是一所集嶺南藥物種質研究、綠色食材種養殖、中醫藥科普教育、生態旅遊等於一體的綜合性基地。

園區以中醫養生為主題，嶺南流派為特色，建設了《本草芬芳》、《大醫精誠》、《膳養天年》等八種養生場景區。

獨有自製中藥膳

園內的「南藥園」展示了200餘種地道藥材，包括藿香、迷迭香、兩面針、板藍根、絞股藍等。

豐富的養生藥膳是園區獨有的特色，園區自養東山羊、巴馬豬、土雞等，提供「歸參枸杞大棗浸土雞」、「艾葉煎土雞蛋」等道地的藥膳，令人食指大動，再斟上一杯園區自釀山泉水窖藏米酒，自然心滿意足。

在舒淇參與拍攝的電影《非誠勿擾2》中，那個棲息於叢林之中、享有天然森林氧吧的鳥巢度假酒店，讓人神往無比，也讓它成為海南三亞又一個度假熱點。其實在尚古養生園，也同樣有這樣一個原生態度假勝地，地處茅田山最高處，純松木質懸架式小木屋，彷彿置身《非誠勿擾2》鳥巢式度假酒店場景，站在陽台望去，滿眼蒼翠，和大自然渾然一體……踏青尋芳，加上嶺南草藥、養生湯水搭配的養生體驗，足以為這一趟茅田山之行劃上圓滿的句號。

■茅田山日落之景，美不勝收。

■珠海茅田山尚古養生園。

印花

2018第十屆花都康養枇杷文化節

飲養源枇杷山莊種植有100多畝共1,500多棵枇杷樹，均不施化肥、農藥。枇杷文化節期間，不僅可品嚐佳果，旅客還可現場接受老中醫免費診療，以及學習養生功和保健知識等。

時間：2018年4月15日至5月5日

地點：廣州花都枇杷山莊

票價：38元人民幣