



“我行宜春野，四顾多奇山。”这是南宋大理学家朱熹当年游览明月山后发出的赞叹。明月山脚下，数千年源源不断的泉水孕育出一个以富硒温泉为主题的国家级旅游度假区——明月山温汤旅游度假区。独具特色的富硒温泉、秀美迷人的明月山脉、唯美浪漫的月亮文化、源远流长的农耕文化……“山”“泉”“禅”“农”“月”等资源相得益彰，共同汇就惬意的“硒式”慢生活。

来温汤第一天，民宿老板便告诉我：“到温汤镇来一游，那是汤游；到温汤镇上买房子，那是汤痴；能住上三个月、半年，那就称为汤迷；而能在温汤镇长期落户的，就是汤仙。”

一座明月山下的小镇为何吸引如此多游客流连忘返？其最大的魅力便是国内外都非常罕见的富硒温泉。据后汉书《郡国志》记载：“宜春南乡35里有温泉，冬夏常热，涌出，投生卵即熟，以冷水和之，可祛风疾。”明月山硒温泉的使用历史有近2000年，数千年来水位未减，水温未降，常年保持在68℃至72℃，日出货量可达1.3万吨，其泉水无色无味、可饮可浴，含有20多种对人体十分有益的微量元素，可与法国著名的埃克斯矿泉相媲美。

温泉度假村内，大小不一的温泉



温泉泡脚



明月山硒温泉

池沿山坡而建，越来越高，到了山顶还可以边泡温泉边看夜景。不仅如此，由于得天独厚的地热资源，很多民宿都做到了“温泉入户”，回到住处，意犹未尽的话还能再泡个“小温泉”，全方位地感受惬意闲适。

漫步在温汤小镇，所有房屋均是白墙黛瓦，古香古色。其中最热闹的当属被誉为“千年会客厅”的温汤古井街。温泉古井是这个小镇的“魂”。说是井，但开口特别大，咕嘟咕嘟地冒着气泡。每天提着水桶到古井打水的人络绎不绝。先用毛巾浸湿热敷双眼和脖子，再热敷腰部，水温可以下脚后，热毛巾盖在双膝，不断用水勺取水浇在毛巾上，热敷膝盖，不出一会儿，全身发热有微汗，感觉舒服极了。

古井周围设有凉亭长凳，晴可遮阳，雨可挡雨，大家在这里一边泡脚一边聊天，江西方言、上海话、湖南话、广东话……协奏出一曲“温汤慢生活”乐章。

养足精神，我们急不可待地到明月山登高览胜。明月山由12座千米以上山峰组成，最高峰1736米，山中植被茂盛，走在山间，万顷竹海郁郁葱葱，据说，山中空气的负氧离子含量是国家标准的35倍，堪称“天然氧吧”。

让明月山闻名遐迩的还有唯美浪漫的月亮文化。在这里，有光怪陆离的星月洞，有亚洲落差最大的奔月滑

索，有恬静迷人的月亮湖，还有由10个景点巧妙连接而成的浪漫爱情之路：明月广场相遇，荷塘月前相识，咏月碑林相知，竹林月影相约……十景相连，情景交融，唯美浪漫。

既有美景做伴，美食亦不可辜负。由于温汤的泉水可饮可浴，聪慧的宜春人将当地地道的食材用泉水做成一道道富“硒”美食，主味突出、浓淡分明。最具代表性的是富硒盐皮蛋、温汤发糕、宜春慈化鸡和泉水鱼。

如今，许多超市里都能见着一款叫“温汤佬盐皮蛋”，其原产地就是这里。富硒盐皮蛋，顾名思义，它结合了皮蛋、盐蛋两个口味的优点，既不像皮蛋那样涩，也不像咸蛋那样咸，蛋白嚼劲十足，蛋黄香味四溢，堪称饭前开胃神器。

而富硒泉水鱼更是肉质鲜美、营养丰富。主食除了富硒大米，还要推荐宜春土扎粉。江西的米粉向来有口皆碑，而一盘正宗的炒扎粉油而不腻、爽滑可口。泡富硒温泉，登明月山，拜月老，尝山珍美味，这可不就是想象中神仙眷侣的诗意栖居么。

Tips

地址：江西省宜春市明月山温泉风景名胜区温汤镇

美食：明月宴、温汤发糕、凉拌富硒盐皮蛋、富硒泉水大闸蟹



云南西双版纳旅游度假区

傣族水一湾

文<柳林



景洪是西双版纳州政府所在地，傣语的意思是“黎明之城”，飞机缓缓降落在景洪机场，正值初夜，远方的群山上稀疏的灯火。不远处的几株芭蕉静静地立在那里，不时轻轻挥动它们丰腴的手臂。

次日一早，我们进入坝子，出现在眼前的是一派浓郁的热带风光，洋溢着原始的美。道路两旁高高的椰子树和棕榈亭亭玉立，香蕉林和凤尾竹林茂盛，时不时有花香飘来。绿树丛中隐藏着星罗棋布的傣族寨子，高高低低的傣族竹楼从寨子中探出头来。

“拉枯一座山，傣族水一湾。”傣族人居住之处大都有水，溪边觅食的鸡鸭更悠然自得，不时有窈窕的傣族少女路过，好一幅秀丽明快的水墨画。

闻名遐迩的中国科学院西双版纳热带植物园在景洪东南110公里的小勐(音同猛)仑、罗梭江畔的葫芦岛上，人工植物群落试验田里，研究人员根据各种植物的特性、家族史和植株高低的不同，把五六米高的橡胶树，三四米高的肉桂树、罗夫木树，一两米高的茶树，一米以下的砂仁，间种、套种，使高树为低树遮阳，低树为高树输水松土，取得了比单一树种栽培高数十倍的收获。

在植物园里，还可以看到十几层楼高的望天树、独木成林的榕树、每株年产两百多公斤糖浆的糖棕树、一间屋大的一品香……当年创业的老所长蔡希陶已作古，他的墓地就在植物园

里，留两句诗抒怀：“谁说中华无热带，大好山河满金银。”

植物园之行最难忘的还是那棵大榕树。俗话说“独木不成林”，而这棵榕树却证明了这句话的偏颇。数百年历史的大树气势雄伟、浓荫四布，树干抛出一束束气根，如一条条巨蟒，把头深深地扎进泥土之中，整棵树枝连枝、枝连根，洋洋洒洒，独木成林。

榕树的生长过程十分奇特。由于它本身枝干柔软，便就近攀附在大树上生长。等爬到树顶的时候，树干变得坚硬起来，足够承担自己的重量了，这时，它们便把自己曾经所依附的大树紧紧缠住直至其死亡，人称“绞杀现象”。

西双版纳被人们称为“北回归线上的绿宝石”，它的北面有高原，南面形成了独特的南亚季风气候，加上复杂的地形和不同的地热条件，又形成了多种气候，交错分布着多种类型的森林。其中，勐腊地区由于幸免于第四纪冰川袭击，保存下古生代和中生代繁盛的蕨类等植物达50多种，这是来自“一亿年前的活化石”。

走在原始森林里，周围的树木遮天蔽日，巨大的榕树身影婆娑，挺拔的红木直上云霄，还有青藤、翠竹、气生兰点缀其间，令人目不暇接。雨突然就来了，身边的小溪愈发活跃起来，哗哗地流得更加响亮。撑一把伞，沿着崎岖蜿蜒的山路走在密林深涧之中，静静地品味这美妙的天籁之音，那种感觉真是棒极了。



勐景来——塔林(供图<金孔雀旅游集团)

江苏苏州阳澄湖半岛旅游度假区

湖光映半岛

文<李希文 供图<图虫网

距苏州城东北约5公里处阳澄湖真的算不上很大，其面积也就120来平方公里，别说是全国范围内，就是放在江苏省的湖泊当中，也仅仅居第八。不过，阳澄湖也确实算得上是个名闻中外的淡水湖。无论是现代京剧《沙家浜》中“朝霞映在阳澄湖上”的著名唱词，还是为各地“吃货”们津津乐道，以“青背、白肚、金爪、黄毛”为特征的阳澄湖大闸蟹，都足以让这个静卧于苏州工业园区、相城区和昆山市之间的湖泊，戴上亮丽的光环。

阳澄湖半岛旅游度假区临水而建，由半岛主岛和西湖湾两个部分组成。游阳澄湖半岛，骑自行车是个不错的选择。在整个半岛区域内，建有

一条总长约50公里的环半岛自行车道，中途还设有多个可提供自行车租赁、维修、寄存等服务的骑行驿站。每年，这里都会举行一些国内乃至国际性的自行车赛事或骑行活动。

去阳澄湖半岛骑行，大多数人会选择去主岛部分。但我觉得，要想一个不漏地饱览阳澄湖半岛的秀水美景，还是把西湖湾的园区天主教堂作为出发点为好。

采用塔堂合体式结构的园区天主教堂据说是目前国内最高的天主教堂建筑，其典型的哥特式建筑风格外观还融入了江南苏式建筑粉墙黛瓦的色调，无论是近观还是远看，都呈现出了一种美学上的独特魅力。

离开天主教堂沿西湖湾往东走，不多时就来到了苏州园区直升机场。这个直升机专用机场占地6万多平方米，具备60架中型直升机起降、停放等服务保障能力。如果愿意花上几百块钱，你就能坐上“罗宾逊R44”直升机，用“上帝”的视角俯瞰苏州了。

过园区直升机场，沿高尔夫球场向北，就进入了一段颇有特色的跨湖车道。在沿湖岸线而建的阳澄湖半岛观光休闲自行车道中，像这样跨越湖面的路段有好几处，总长达7公里之多。车行其上，湖风拂面，水声撩耳，真让人有了一种凌波欲仙之感。

走完这一段跨湖车道，一片葱茏跃入眼帘，那里，就是阳澄湖生态体育公园。这个开放式公园依着阳澄湖西湖湾的东岸而建，既可观湖光，又可赏花草，是骑行途中一个不错的休息点。

稍做休息，继续往前，到水泽路左转向北，就进入阳澄湖半岛的主岛区了。这里集中了阳澄湖半岛众多精华的观光点。一路上水色湖光环绕，花香鸟语相伴，美不胜收。

仙樱湖公园因种植了多个品种的樱花而得名，园中有一条长达千米的樱花道。云杉湖公园在阳澄湖半岛的最北端，建有“澄湾夜月”“定渚渔灯”“半岛望角”等景点。而莲池湖公园则是苏州工业园区内最大的生态公园，园内有约20万平方米的水面面积，种植了大片的荷花和水莲花。公园里良好的生态环境引来了黑水鸡、白鹭等水鸟在此栖息。有时候，还能看到有“水凤凰”之称的水雉来此觅食。

在莲池湖公园的南面，有一座规模宏大的寺院，这就是江南名刹重元寺。该寺始建于梁武帝天监二年，后被毁，现在的重元寺是2003年时重建而成的。高达46米的水上观音阁是重元寺的标志性建筑，该阁建在阳澄湖中，四面环水，整个基座形如一朵盛开的莲花。这座观音阁曾作为场景，出现在电影《私人定制》中，为许多没有到过重元寺的人所熟悉。观音阁与寺庙主体之间，有一座19孔、99米长的接引桥相连。从观音阁前朝北望过去，一座座殿堂气势恢宏，“水天佛国”

的景象尽收眼底。

重元寺香积厨素斋馆的素面非常不错，其中的福寿面是苏州最有名的“十碗面”之一。许多人去重元寺，就是冲着那一碗面去的。15元一碗的福寿面用料十分讲究，汤底鲜香醇美，浇头足，让人食之欲罢不能。

出重元寺沿阳澄环路往北走，约3公里后即可到达华谊兄弟电影世界，如果有足够的时间和精力，可以在里面从早一直“嗨”到晚。

Tips

地址：江苏省苏州市阳澄湖大道

票价：华谊兄弟电影世界218元，重元寺20元，莲池湖、仙樱湖、云杉湖公园免费。

美食：湖八鲜(大闸蟹、清水虾、甲鱼、鳊鱼、白鱼、鳊鱼、莲藕、菱角)、重元寺福寿面



阳澄湖半岛(大图) 大闸蟹(小图)