



走进首批国家森林康养基地

何以销烦暑 林深有清风

“蝉噪林愈静，鸟鸣山更幽。”读诗人王籍的《入若耶溪》，在三伏天也有种说不出的清爽沉静。8月，孩子们迎来暑假，我们也逐渐进入了秋天的时间，在各地做好疫情防控常态化措施的前提下，大家已经不再局限于宅在家里享受空调、西瓜和冷饮，很多人已经做好了旅行计划，想以亲近自然的方式迎接季节的转换。本期，小编从今年新鲜出炉的首批国家森林康养基地中挑选了几处，就让我们一起登高、穿密林、观流瀑，清凉“销烦暑”。

本版插画<王超



森林秘境

浙江桐庐天子地森林康养基地

森林秘境天子地

文<叶艳莉 供图<浙江桐庐天子地森林康养基地

“斜阳草树，寻常巷陌，人道寄奴曾住。想当年，金戈铁马，气吞万里如虎。”辛弃疾激情澎湃地把一代英雄人物的风采神韵一笔点亮。文中的“寄奴”，就是南朝刘宋的开国皇帝宋武帝刘裕，寄奴是他的小名。

浙江桐庐县百江镇罗山村境内，在浙西山水之旅的中心地段，隐藏着一个名叫天子地的森林秘境，就和这位皇帝有关。在民间传说中，八仙云游时路过此地，见两条山脉走向酷似两条青龙，啧啧称奇之际，一朵红云从空中坠入山谷，铁拐李掐指一算，连连惊呼：“此乃天子出生地！”传说中，刘裕就出生在这里，1600多年的因缘在这片神奇的土地上生根发芽，传承不息。天子地依然流传，一些神话传说总是和“天子”息息相关，使其充满了神秘的气息。天子地之名在沧桑风雨中从未更改，其他诸如天子村、天子湖、天子洞……掐指算来，总离不开他的身影。

走进这片森林秘境，放眼观之，满目皆绿，90%的森林覆盖率，空气中高于城市300倍的负氧离子含量，是这里宛如一个天然氧吧。旅游区由天子村、高山览胜、地下溶洞和天子生态沟四大游览区组成。100余组景点，让人行走其间，如入山阴道中，山川自相映发，应接不暇。

穿过千百竿翠竹遮映的竹林小径，一派明清式样的民居建筑依山而建，有着小桥流水人家的韵致。若有余暇，在这里住上一晚是极好的。弄石临溪坐，寻花绕屋行，时时闻鸟语，处处是泉声。看竹林把阳光剪裁出琴键的模样，品一品茶，尝一尝地道的生态美食，享受大自然给予的慷慨馈赠，何愁不惬意。

无暇不妨，前方还有好风景。拾级而上，有湖凝碧，如果周围连绵的山峦是一条翡翠项链，那湖面湖水可不就是翡翠吊坠。沿湖畔行，山灵水动，无声诗与有声画，让眼耳鼻舌身意都沉浸在愉悦之中。在这里可以乘坐缆车直达高山览胜景区，只见群峰连绵，层叠叠翠，“会当凌绝顶，一览众山小”的诗句便一下涌上心头。人们说，如果运气好，特别是雨后初晴的时候，可以看到瑰丽壮观的云海，白云缭绕、雾气缥缈，峰颠时隐时现，那是嫦娥在挥舞广袖，还是天河在流动翻腾？如果有缘，你可以自己判断。巅峰美景让人流连，但

前方如梦似幻的绝色溶洞在吸引着人们。

这溶洞就是天子洞，是天子地的核心景观，因有天子刘裕游憩读书处之说而名。它最高处有148米，呈竖井式，比横井式溶洞的层次更分明，是目前亚洲最高大的溶洞之一。其地势由低向高，进洞与出洞落差100多米，游览线路1200多米。溶洞分为三大厅24景，东海龙宫、定海神针、四柱擎天、天子观瀑、群象聚会、瑶台仙池、林海雪原、倒挂宝剑、仙人对弈、五谷丰登、敦煌壁画、仙鹤起舞、雄狮送客……在五颜六色的灯光照射下熠熠生辉。密集的钟乳石晶莹剔透，形态各异、象形拟物，单体有趣、组合有味，各得其妙。大自然是最高超的艺术家，在其点化之下，各种奇观异景栩栩如生，兼之又被人们赋予各种神奇的传说，更是令人回味了。如果你是夏天来的，那恰好，这天然空调19度的清凉是你不能拒绝的，更何况美景如斯美丽。

告别天子洞，来到天子生态沟。1000余米长的幽谷中流泉飞瀑成串相连，“九湾十八瀑”在浓荫深处顺着峡谷层层叠叠蜿蜒跌宕而下，如白龙出山，似白练垂空，飞花碎玉，沁人心脾。奇潭怪石随处可见，泉声咽危石，琼草隐深谷，鸟语道边闻，水色树秋分。移步换景，箬叶谷、山龟潭、青枫林……大大小小各具特色的自然景观一路相伴，让人的脚步也轻盈起来。

天子沟的好处还不止这些，一年四季，什么时候来，都不会让你失望，春花夏瀑秋枫冬雪，有你看的。尤其值得一提的是这里还藏了一个不输日本樱花美景的赏樱圣地。阳春三月，粉粉白白的野樱花开得漫山遍野，璀璨烂漫，如一片片绯红的轻云落入山谷，惊艳了时光，温柔了岁月。野樱过后还有晚樱，一直开到4月中旬，繁花似锦，另有一番风致。

“山水富春江，生态天子地”，来到这“深山老林中的绿色明珠”，被好风景“收买”，剩下的全是好心情。

Tips

地址：浙江省桐庐县百江镇罗山村
美食：油沸果、干层糕、养生土鸡煲、清水包头鱼、沸水豆腐
周边景点：瑶琳仙境、富春江小三峡、严子陵钓台景区

广西大明山森林康养基地

大明山的“森呼吸”

文<孟萍 供图<南宁市大明山风景区管委会

地处亚热带盆地的广西首府南宁进入夏季常酷暑难耐，但在它的北面，却有一个三伏天还要盖被子的地方，那就是被誉为“北回归线上的绿色明珠”的大明山。

大明山山体长68公里、宽23公里，横跨武鸣、上林、马山、宾阳四县，主峰龙头山海拔1760米，为桂中南第一高峰。由于地形复杂，山中相对温差大，塑造了山上多姿多彩的自然景观，这其中，又以“春花、夏瀑、秋云、冬雪”而闻名。眼下正值夏季，大明山上最易骤雨放晴，山峦绵亘蜿蜒，漫山原始森林苍翠欲滴，宛若一片碧绿的海洋，当茫茫云海在林海上涌动，又如一幅动态的水墨画，好不壮观。每次上大明山，我都必走一回养生步道。这条步道从“不老松”至金龟瀑布，长1.5公里，全程古树险峰、峡谷飞瀑，是大明山最为精彩、最具代表性的生态景观长廊。

从入口处沿石阶而下，不远处就是“不老松”。千年古松直冲苍穹，枝叶斜向一侧，仿佛向游客作出欢迎的手势。景区在这里修建了观景平台，常有游客练森林瑜伽或太极拳，不过更多的人则是同我一样，站在护栏边，望着脚下郁郁葱葱的峡谷，尽情地呼吸。

离开“不老松”，攀着石阶向上，石阶陡且高，还是需要花费些力气的。放眼两旁，绿意葱郁、流水潺潺，身心不由放松下来。到达金龟瀑布，流水冲击着岩石，饱含富氧离子的气水汽扑面而来，让人疲惫顿消。而瀑前的溪谷中，流淌的竟是棕褐色的水，仿佛生锈一般。原来，大明山是一座巨大的“天然中药库”，茂密的森林中有1331种药用植物，山泉水经这些植物浸泡后呈茶色，是上好的碱性药浴水，以其沐浴，对消除疲劳、增强免疫力有上佳效果。

走完养生步道，筋骨得到放松，出了一身汗，也让人胃口大开。回到大明山天坪服务区，立马奔向美食长廊。大明山自然资源丰富，这里的野韭菜、重阳笋、白花菜等都是原生态无污染的，再加上土鸡、土鸭、土鸡蛋，山野佳肴将疲乏一扫而空，只留下舒坦。

近几年，环大明山生态旅游圈的建设让这颗“北回归线上的绿色明珠”愈加闪耀，景区推出了“森林养生之旅游线”“神奇之旅科普游线”和“休闲之旅徒步游线”，还开发了山地运动馆、滑翔伞基地和露营基地等项目。据说，下一步，大明山景区将以打造“中国—东盟”多民族康养文化的交流地、“一带一路”城市旅游联盟森林康养目的地为目标，为社会提供多种类、高质量的森林康养服务。

Tips

地址：广西南宁市武鸣区两江镇明山路1号
美食：卷筒粉、八仙粉、老友粉、八宝饭、柠檬鸭
周边景点：马山金龟潭、武鸣伊岭岩、明秀园、花花大世界



森林瑜伽

吉林省临江市花山镇珍珠村松岭屯：松岭雪村 藏在长白山脉中的“白雪人家”



近年来，吉林文旅人利用独特区位优势和良好的农业基础，不断探索“冰雪旅游+农业”模式，推动冰雪旅游业和农业融合发展，激活特色农业和冰雪旅游潜力，助力乡村振兴。在吉林省文化和旅游厅的统筹下，吉林省临江市花山镇珍珠村松岭屯结合自身自然景观与人文优势，以发展旅游产业为中心，环式带动村民创业就业，实现村集体增收、村民致富的同时，也渐渐打造出“松岭雪村”这一响亮的旅游产业名片。



松岭屯地处长白山老岭山脉东麓，距临江市区西北部24公里，距珍珠门风景区5公里。

松岭雪村以关东木把文化遗风著称，村内自然风光秀丽，四季风光迥异，民居风貌多保持东北林区原生态。松岭区域是白山地区较为寒冷地区，冬季漫长，冰雪覆盖率达95%以上，冬季接近准静止风区，雪情好，雪质纯净。10月中旬至次年4月中旬，全年有6个月积雪期，积雪深度在0.5米—2米。这里四季景色分明，春季

山花烂漫，夏季翠绿清凉，秋季绚丽多彩，冬季白雪皑皑、银装素裹、美景如画，尤其松岭雪村每年吸引全国各地的摄影爱好者和游客前来观光采风。

“雪村人家”民宿是2015年建成的，民宿主要是我和老伴两个人经营。自从松岭雪村发展旅游产业以后，我们就在旅游旺季做民宿，而且也不耽误耕种。现在，我们每年经营民宿的收入就能达到30万元。“雪村人家”民宿的主人杜先生指着院内具有浓厚关东特色的陈设说。

为更好地发展旅游产业，2012年，珍珠村村集体成立了临江松岭旅游开发有限公司，统筹规划旅游产业发展，通过盘活村集体经济，以示范带动的方式鼓励村民自己开展家庭旅馆75家，真正做到了小农村发展大旅游，让游客在住宿条件上有宾至如归之感，在旅游过程中有心旷神怡之感。目前景区年接待游客4万余人次，营业额达450万元以上。

“从原始村落到如今的民宿盛行，松岭雪村的发展是临江市县域旅游发展的缩影。冬季来临时，大雪覆盖整座村庄，松岭雪村每天的客流量大致在2000人次，这给在此居住的村民带来了可观的收益。”临江市相关

负责人说。

通过几年的打造，松岭雪村被评为“中国最美休闲乡村”、吉林省特色民宿、中国艺术摄影协会创作基地，松岭雪村接待中心被评为吉林省特色旅游星级名店、4A级乡村旅游经营单位。长春电影制片厂也将珍珠门景区作为影视取景地，影视剧《陈云在临江》《五朵金花》《林海雪原》《四保临江》等二十多部影视作品中的风景都是在这里拍摄的，同时中央七套《乡土》栏目组也将其作为取景地。

近年来，松岭雪村立足自身实际，优化整合资源，探索以新模式带动新业态，通过统一规划、统一经营，推动共建共管、共营共享、共享共赢，实现村级集体经济和村民收入增加。此后，珍珠村将进一步规范松岭雪村秩序，完善松岭雪村服务体系，重点打造5户有代表性的家庭旅馆，在设施配套、氛围营造、服务提升上下功夫，为使景区达到干净、整洁的目标，计划修砌15处水泥垃圾池，同时计划扩展冬季旅游项目，在原有基础上修建冬季冰雪娱乐设施，以丰富旅游体验，增加村民创收途径，为集体经济发展再添新动力。



旅游小贴士

推荐美食：蚰蛄汤、土鸡炖蘑菇、粘豆包、杀猪菜
体验民俗：东北民俗、赏雪、玩雪圈

特色产品：草莓、猴腿菜、木耳
地址：临江市花山镇珍珠村，距临江市西北部24公里

(鹿笙)