



扫码看视频

逛明清古街 品膳食入药 松阳:江南秘境宜养人

康养有秘境

带你探
浙里

见习记者 张文利
通讯员 叶莉琴

有着世外桃源之景的松阳,被《中国国家地理》杂志誉为“最后的江南秘境”。

松阳作为一个与中医药有着深厚渊源的千年古县,中医药传统文化浸润形成了深厚的养生文化底蕴。端午茶、歇力茶、药酒以及随处可见的中草药铺,处处展示着松阳人世代传承的养生经验。田园+中医药+康养的模式聚集老年人的视线,吸引了不少老年朋友前来体验。



明清古街

中医药康养成新态

松阳县三都乡上田村,这座被大山环抱的小山村已打破了往日的平静,显得活力满满。村道两侧,金银花、车前子、夏枯草等中药材沐浴着和煦春风;村里村外,来自杭州、上海等地的游客络绎不绝;猪棚牛栏,一改往日的肮脏破败,变成整洁牢固的餐厅包厢……

“早就听说松阳宜居,把休闲度假和中医康养结合起来,又有特色又健康。”刘奶奶今年78岁,受身边朋友推荐,一家人专门自驾从将近300公里外的杭州过来,在这里品尝特色养生药膳、体验中体推拿按摩、泡中药养生汤……刘奶奶对体验完的中医药养生项目赞不绝口。

传统的中医药和时尚的旅游“联姻”,顺应了消费升级及老年人对健康生活的诉求。像这样的特色康养综合体松阳县有10个。

松阳县文化和广电旅游体育局局长叶经伟表示,近年来,松阳以传统中医和自然健养为依托,将全域旅游、文化体验、运动康复、中医药健康等功能叠加,努力将松阳打造成为适合老年朋友的旅居康养胜地。

如今,松阳重点围绕老城区,建设打造了一系列具有地方特色的中医药旅游点,可供老年朋友们选择游玩。比如当你走在松阳县城中弄的百草园,这里种植展示了32种常见中草药,并设立标识牌,一侧文化墙上绘有松阳历代名医、古代药堂药号等,欣赏的同时还能学习到中医药知识;进入一家中医馆,老中医会为你“量身定制”,一人一方,一方一锅,传统手艺炼制成专属你自己的膏方;最后可以来到明清古街的善应堂,在这里集中医推广、休闲康养、风物体验博物馆、中草药文创衍生等具有中医药IP性质的场景体验式活动,深入体会传统中医药文化的魅力。



大木山茶园竹亭

膳食入药化良方

作为浙江绿谷中的一颗生态明珠,除了好山、好水、好空气,饮食在松阳是一种文化,也是一种艺术,更是一种健康。视草药如珍宝,使松阳人对药食同源的理念更加认可。

松阳中医底蕴深厚,唐代道教大宗师、越国公叶法善,其养生文化博大精深,由其发明的养生饮品——端午茶流传至今并广受推崇,更是被列入了浙江省非物质文化遗产传统医药类名录。

“虽然名字里带有茶字,其配料中却没有茶”当地村民徐伯伯解释道,这端午茶是用一些草药,藿香、野菊、桑叶、菖蒲、山苍柴、鱼腥草等配制而成的养生饮品。在松阳人的日常生活里,即便不是端午,这茶照喝不误。渴了来杯端午茶,累了来杯端午茶,身体不舒服了还是来杯端午茶,久而久之,端午茶成为了松阳人家必备的保健饮品,尤其适合老年朋友饮用。

松阳还不断把中医药康养特色文化融入食品加工、餐饮、旅游等,结合传统医学知识与烹调经验,利用各种野生半野生名贵药材,根据不同时令调配菜品,将药材与食材有机结合,做成既能养生又满足味蕾的美食,如去瘀生新、滋补调养、健脾利水的叶村乡叶家黑鱼;去积食、防便秘的赤寿乡小山笋;适用于补气的枫坪乡黄牛肉,为老年朋友带来全新体验。



玉岩4A景区镇

/局长喊你来康养/

松阳县文化和广电旅游体育局局长 叶经伟



第一站:云顶仙坑源国际人文养生度假村

位置:松阳县斋坛乡吊坛村8号。

简介:距离松阳县城16公里,是“艾灸地球村”国内首个落地村落。

攻略:走进艾灸养生馆,感受专业艾灸理疗师的服务,调理身体治未病。

第二站:大木山茶园景区

位置:松阳县新兴镇横溪村。

简介:距离松阳县城13.5公里,群山环抱,云雾飘渺,为高品质茶叶提供了先天条件。建有休闲骑行赛道8.3公里,专业骑行赛道7公里,又被誉为“中国最大的骑行茶园”。

攻略:骑一辆自行车,穿梭在连绵起伏的茶园之中,满目皆是茶园胜景;品一杯香茗,入口满是四溢茶香。

第三站:明清古街

位置:松阳县西屏商圈。

简介:此地被誉为“活着的清明上河图”。打铁店、草药铺、老式理发馆、苏式月饼店、老面馆,业态很丰富,运气好的话还能碰上非遗馆唱松阳高腔。这里还是各类松阳传统老字号美食的聚集地,想要一次性吃个爽,来这里肯定没错。

攻略:走走逛逛,买一只煨盐鸡,然后去佰仙面馆吃一碗水牵面,再来口10元3个的王景状元饼,定能满足你的味蕾。