

深山里学中药 古村间寻乡愁 寄情山水强身健体



衢州药王山

“浙西绿肺”里学中药

衢州药王山景区便是这样一处养生福地。它的森林覆盖面积达到95%，被称为“浙西绿肺”。相传是药王孙思邈隐居采药之地。

作为国家4A级旅游景区，药王山有百川争流、竹木青翠、鸟语花香之景，神农沟的流水潺潺、药王泉的双瀑托虹，有药膳馆的山间野味、八卦井的清凉甘泉、野猴坪的猕猴嬉戏、马尾瀑的细雨绵绵……山中景色不胜枚举，引得游客流连忘返。

75岁的葛大爷就住在药王山脚，他是一个“中药迷”。只要一有空，他就会跑去药王山。景区内有各类中草药500余种、名贵药材20

余种。枫香入药祛风活络，白栎可缓解咳嗽气喘……沿途的树干上挂着银牌，上面清楚地记载着这些中药所属的科目、属种、用药方法和疗效。这里是中医药学绝佳的“研学基地”。

“我钟爱药王山，除了中药本身魅力外，还因为它对老年人很友好。”说话间，葛大爷指了指脚下的古木栈道。这是徒步攀登的必经之路，栈道全长1850米，将原本陡峭的石阶连接成一条平路。栈道两边设有护栏，栈道上还架设有各式各样的桥梁15座，老年人几乎随时随地能够停下脚步休息。

古村落里寻乡土记忆

树的根扎在土里，人的记忆就在乡村，上了年纪，乡土的呼唤总在心中响起。

“唯此桃花源，四塞无他虞”，说的就是丽水松阳，这里的历史文化名城名镇名村体系保留完整，乡土文化传承良好。而一座座鸡犬相闻的古村落，构成田园牧歌式的桃源胜地，也是我们寻找乡土记忆的载体。

沿坑岭头村镶嵌在海拔700多米的高山之腰，红灰相间的屋瓦，泥木结构的老房，保存了完整的传统建筑风貌，是远近闻名的画家村。石仓古民居位于石仓溪两岸的山坡地上，泥墙青瓦的宅子错落有致，鳞次栉比。每一处院落都巧妙利用山势地形布局。客家先祖远徙大东坝石仓，留下丰富的人文资源和深厚的历史文化底蕴。“泉水井、大水缸、硬山顶、马头墙，雕梁画栋、泥墙青瓦”是石仓古民居的真实写照。

杨家堂村山坡屋舍层层叠

叠，给人不凡的气势。看那阶梯式泥墙，一堵高过一堵，被誉为“金色布达拉宫”都不为过，是松阳县众多传统村落中的其中一个阶梯式古村落代表。在松阳被列入《中国传统村落名录》70余个古村落中，杨家堂村是其中的网红村。

西坑村因独特的地理位置和气候条件，成为摄影观光者的天堂，被诸多摄影家誉为“中国最美乡村”。望向山下，便是灯火通明的松阳县城，这种与城市若即若离的感觉，让人可以暂时忘掉外面的世界，但那星星点点的灯火又提醒着他们还在人间。

陈家铺村国家传统村落，海拔900多米，被誉为悬崖上的村庄。站在山上俯瞰陈家铺村，几十幢由泥土、木板、青砖、石头的老建筑，呈阶梯式分布，非常壮观。这个有着600多年历史的传统古村落，可以说是一座建在悬崖峭壁上的崖居式传统村落。

/ 延伸阅读 /

中老年人爬山 要注意什么

爬山注意事项有很多，中老年人爬山能够延缓衰老，但是并不是所有中老年人都适合爬山的。

老年人要量力而行。老年人体内各个器官功能都在衰退，而爬山是一项耗氧量很大的运动。准备爬山的老人，一定要先进行一些强度不大的运动，以便有个适应过程。爬山中，求胜心不要太强，一旦觉得身体不舒服，应马上停止运动。

心脑血管疾病患者要有人陪同。这类患者必须在医生指导下确定运动量。即使可以登山，也要在家人、朋友的陪同下进行，注意随身携带药物。

糖尿病患者要警惕低血糖。医生指出，登山有助于糖尿病患者控制体重和降血糖，但是也要特别小心预防低血糖。这类患者在爬山前应少吃一些食物或在饭后一小时开始爬山。此外，糖尿病患者一旦伤口破溃很容易感染，因此登山必须穿好鞋袜，而且袜子不能太薄；要选择好走的路，防止摩擦磕碰，回家后也要记得在洗浴时仔细检查自己身上有没有细小伤口，如果有要及时消毒处理，总是不愈合的伤口要及时就医。

骨关节病患者最好别登山。以上山为例，人的膝盖经常保持半屈状态运动，上山又很费力，这样对于膝盖关节的磨损很大。经常有老人登山后膝盖就疼，其实往往就是由于磨损造成的。但许多老人却认为是没有活动而造成的，于是更加拼命活动，结果磨损越来越厉害。这类人可以选择慢走来健身。

要指出的是，很多人都喜欢早上去爬山，其实早上并不是最适合爬山的时间。早晨空气中水分大，污染物都弥散在水气中，人呼吸后对健康不利。而经过一夜的休息，身体各方面的机能还没有完全恢复，这时登山，锻炼效果会大打折扣。如果一定要选择早上，最好在太阳出来后去爬山，但登山的最好时间还是下午三四点钟。

据人民资讯

向春而行
兔味养生

本报记者 林乐雨

研究表明，当空气中的负氧离子含量大于1万个/立方厘米时，人体的新陈代谢会变得活跃，人们会感觉到心情舒畅，精力充沛，食欲增加；大于10万个/立方厘米时，负氧离子还有治疗疾病的作用。远离城市喧嚣，回归自然，呼吸新鲜空气或许是质朴有效的养生方式。



松阳松庄村