

三年疫情讓人們認識到健康生活、養生保健的重要性。工作之餘，走進大自然，擁抱大自然，成為一種時尚。江西玉笥山養生谷是一個可以讓身心放鬆的地方，其以山裏深厚的道養文化、良好的自然生態和生物醫藥大健康首位產業，吸引了許多遊人紛至沓來。

文、攝(部分)：記者王逍 江西報道



■打太極幫助舒筋活絡、心境平和。



■農民在藥材基地忙碌。

養生是一件長久的事情，應內外兼修。玉笥山有一片竹林，清風吹來，竹香四溢，是靜養、氣養及乘涼的好去處。宋黃庭堅曾來此，追尋蕭子雲遺蹟，但發現這裏特別適合潛心研學，就修建了一間茅屋。他在這裏飲溪水、吃春筍、潛心修煉，還寫下一篇詩文叫做《上蕭家峽府》：「玉笥山前幾百家，山明松雪水明沙。趁墟人集春蔬好，桑菌竹前煙蕨芽。」

山下仙人泉的泉眼深不可測，泉水清可鑿發，冬溫夏涼，其味香冽。人們將仙人泉和黃精(中醫認為其具有補氣養陰，健脾，潤肺，益腎之功效，用於脾胃虛弱，體倦乏力，口乾食少，肺虛燥咳，精血不足，內熱消渴)等中藥材相結合，創造出峽江玉笥仙人泉九蒸九曬九露中藥炮製技藝。該技藝已有一千六百餘年歷史，已進入江西省級非遺申報名錄。此外，聖八珍糕、釀茶餅、

養生內外兼修

晚安失眠伴侶等也是利用當地種植的藥材而開發的特色養生產品。如今，在玉笥山，你可以根據自己的需要，選擇適合自己的養生之道：賞藥花、聞藥香、吃藥膳、泡藥澡、逛藥市。

走進洞天福地 玉笥山道養身心

玉笥山，江西省吉安市峽江縣山名，素以「山奇、水秀、石怪、洞幽」而著稱，自北向南有覆箱、太白、元陽、送仙等32峰。漢武帝南巡時，路過此山，天降玉笥，遂稱玉笥山。全國兼洞天與福地(洞天福地是指道教神仙所居的名山勝境，有十大洞天、三十六小洞天、七十二福地)的地方僅三個，玉笥是其中之一，被稱為三十六洞天中的「第十七大秀法樂洞天」，七十二福地中的「第九鬱木福地」。

藥植俯拾即是

玉笥山是一座康養聖山，森林覆蓋率高達90%，有植物1,400種，動物100餘種。每立方厘米空氣含負氧離子達6萬餘個，有「天然氧吧」之稱。它還是一座天然藥材庫，有中藥材240多種、100個科、140屬。這意味着，你隨手採的一片綠植，可能就是一味中藥材。四季更迭變換，山上藥植因時生長、順勢而為、春華秋實，也在提醒着人們應時養生。

■漢帝金井



道觀掌故漫談

道觀雲騰騰馭祠，位於玉笥山元陽峰南，始建於唐天寶六年。相傳唐貞觀年間，吉州刺史吳雲儲辭官攜家修道於此，道成舉家飛升，後人以其靈異傳入朝廷。唐玄宗李隆基遣宦官廟祀之，初名「雲儲寺」。宋真宗時，加封吳雲儲為「華岳府主」，賜額「雲騰騰馭」。自古以來，這裏就香火不斷，流傳着許多燒香求功名求官成真的故事。至今，每逢中、高考前夕，當地人會來此祈福，希望家中學子高中。

雲騰騰馭祠對面石壁下有一眼泉叫漢帝金井，傳說，漢武帝親巡時，口渴曾在井邊捧水喝，不小心將一片金箔掉入井中。古井周圍林木參天，井水清澈甘甜，常年不涸，周圍老百姓和來山朝拜的香客稱之為「仙水」。奇怪的是，人走近井邊，用力跺腳，會激起井水如串串珍珠往上躡，將硬幣放在上面，久久不沉。

雲騰騰馭祠前，有座建於宋代的百花橋。其長7.5米、寬2.8米、高2.5米，是用麻石錯縫砌築，沒有加入任何膏灰，是江西最大的隧道式石拱橋。橋下溪水長流，清澈見底，當地相傳「百花橋下喝一口，保你活到九十九」。站在附近的百花亭，可看到山谷的四季風光，春有油桐花漫山；夏可避暑納涼，秋賞落葉飄飄，冬季氣候溫潤如玉。

■玉笥山養生谷吸引人們紛至沓來療養身心。



■雲騰騰馭祠的鄧道長介紹道館的歷史故事。

