

文創養生遊 番禺新玩法

近年高鐵「一小時生活圈」與「港車北上」政策全面普及，不少港客也在周末或假日紛紛快閃大灣區各大城市，遠離城市的煩囂享受愜意時光。位處廣州的番禺除了玩慣玩熟的主題樂園「長隆野生動物園」，其實也有不少新晉特色景點等大家探索。番禺擁有豐富歷史底蘊，亦有不少創新文旅熱點，如「嶺南印象園」、「廣東中醫藥博物館」、「西坊大院」，融合古今風貌、養生文化與文青打卡元素，適合港客來個兩日一夜的深度休閒慢活之旅。

撰文：龍獅

大家從香港出發前往廣州番禺，如自駕遊僅3小時已可到達；若果選擇乘坐高鐵，可從西九龍站直達廣州南站，約1小時已可到步，再轉乘地鐵前往位於大學城的「嶺南印象園」。至於「廣東中醫藥博物館」同樣於大學城內，旅客可一日玩足兩個景點，體驗嶺南水鄉後再了解西關中醫藥文化的歷史與知識。

廣東中醫藥博物館 解鎖「中藥水晶宮」

近年都市人對健康日益注視，文化養生遊亦成旅遊新玩法。位於廣州中醫藥大學，同樣是大學城校區內的廣東中醫藥博物館，是全國規模最大的中醫藥類博物館之一，亦是港客了解「國醫文化」的絕佳去處。博物館設有醫史館、中藥館、針灸館、養生館、嶺南醫學館、嶺南中藥館、廣州中醫藥大學校史館和嶺南中草藥液浸標本展區等8個主題展館，館藏中醫藥文物、文獻、中藥標本2萬餘件，5,931件藏品納入國家文物局資料庫。

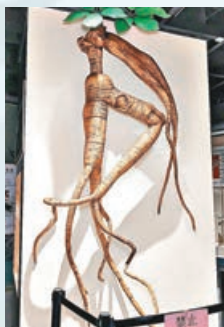
中藥標本牆震撼視覺

館內最矚目是高達近15米的「中藥標本牆」及大型「嶺南草藥浸製標本牆」，600多個透明樽放着嶺南草藥標本，現場看到這個中藥水晶宮絕對震撼眼球。此外，館內有系統地展現嶺南中醫藥的發展脈絡，並推介眾多涼茶、煲湯等廣府養生飲食智慧，針灸館亦會深入介紹中醫針灸歷史、傳統養生文化。對於喜愛食療保健的港客來說，這個成立於2006年的國家二級博物館無疑是養生知識寶庫。



■ 14.8米高的中藥水晶宮令人嘆為觀止。

小紅書@夏天



■ 巨大野生人參實在難得一見。

小紅書@燃芽

西坊大院 工業遺址變復古新地標

至於在番禺市橋的「西坊大院文化創意產業園」，則是歷史建築活化改造的典範。這個國家3A級景區，前身為上世紀五十至九十年代的舊廠房與紅磚瓦房群落，經改造後轉型為充滿八十年代文藝復古氣息的潮人打卡勝地。園區巧妙融合蘇式歷史建築、工業廢墟風與現代創意設計。高達30米、貫

穿多層的米谷書店超巨型書牆，更紅遍社交平台，是遊客必到的打卡熱點。漫步於西坊大院，港客可以在特色咖啡館品嚐精品咖啡，逛逛文創市集與古着小店，或在綠樹成蔭的古樹景觀下享受悠閒時光。夜幕降臨時，燈光璀璨的街區更有不少特色餐飲餐廳，讓旅客感受番禺的夜繽紛。



■ 園區滿載上世紀的宣傳標語及歲月痕跡。

小紅書@巧克力泡泡



■ 西坊大院的特色「城牆」展現工業風。

小紅書@巧克力泡泡

■ 園區完美復刻嶺南水鄉風貌。 小紅書@歲月安然



■ 置身園區，一秒穿越到民初老廣街巷。 小紅書@小&魚

嶺南印象園 穿越古今投入民初水鄉

位處廣州大學城南端的「嶺南印象園」屬於國家4A級景區，是一座集嶺南建築、非遺文化與民俗表演於一體的綜合性文旅大觀園。園區前身是嶺南水鄉古村小谷圍練溪村，2003年因修建廣州大學城險被全數遷拆，可幸在廣州市文物考古研究所積極推動下，興建廣州大學城的團隊決定保留原練溪村裏的其中11幢建築物，加上後來新建的38幢嶺南文化建築，組成嶺南印象園，成為現時的旅遊景區。

重現鑊耳高牆青磚黛瓦

印象園依水而建，重現了鑊耳高牆、青磚黛瓦、狹窄巷弄等經典嶺南水鄉景觀。景區從百年老宅到非遺手作，從水上醒獅到網紅打卡點，每個角落都在上演傳統與潮玩的碰撞，堪稱大灣區文化遊樂場。港客在此不僅可漫步古色古香的石板路，欣賞傳統舞獅、粵劇與木偶戲等非遺演出，還能親身參與廣繡、剪紙、木雕等手作體驗。與此同時，園內匯聚了地道嶺南美食小店，大家可品嚐艇仔粥、手工腸粉、雙皮奶等地道粵式小食，享受水鄉寧靜氛圍的同時，亦可以滿足味蕾。



■ 屋頂的「凸」字鑊耳夠出片。 小紅書@歲月安然