

灣里，藏在江西南昌西郊的一片清涼淨土，是「九龍聚首、鳳凰飲水」的風水寶地，素有「十二洞天」「三十八福地」的美譽。其以梅嶺為屏、雲霧為簾，春可踏青，夏可避暑，秋可登高，冬可靜養。更難得的是，千年文脈在此低吟，山居煙火在此溫暖，引游客紛至沓來共赴一場詩意山旅。

文：吳同怱

來灣里做回山野逍遙客



▲獅子峰景區。



▲採摘園。



▲樂祖伶倫曾在梅嶺鑿井煉丹、定音制律，華夏禮樂文明的初啼，便從這片山谷傳出。



▲高路入雲端霧凇美景。

放下塵事 做回山野逍遙客

西山積翠，豫章勝景。灣里懷抱梅嶺國家森林公園的滿目蒼翠，是贛鄱大地上一個被山水與文脈共同滋養的夢。這裡離塵不離城——距高鐵站、機場不過二十分鐘車程，轉身是繁華人間，回首是雲岫煙霞。快進慢遊，自在如風，無論是周末小憩還是長假漫遊，都能輕易抵達這片世外桃源。

四時流轉，灣里皆以最美的模樣等你。春吐新綠，山花爛漫，杜鵑映紅崖壁，踏青尋芳時，鳥鳴啾啾伴你同行；夏藏林海，濃蔭蔽日，清涼沁人心脾，可避暑納涼，聽蟬聲陣陣，感受自然的呼吸；秋染斑斕，楓葉如火，銀杏鋪金，登高望遠處，層林盡染如畫；冬守靜美，雪覆山巒，銀裝素裹，靜謐中透着詩意，偶有寒梅吐蕊，暗香浮動。

你可以登梅嶺雲端，穿行竹海，探幽神龍潭，看瀑布飛瀉如練；或在獅子峰下閒步，賞奇石嶙峋，於蟠龍峰上極目遠眺，贛江如帶，城市輪廓若隱若現。

來灣里吧，做一回山野逍遙客。放下塵事，拾階而上，把身心交給青山綠水，或在山居小院品一盞清茶，或在溪邊靜坐聽風，把日子過成一首流動的詩。

綠意盎然 許你一段山居時光

滿目蒼翠，綠意盎然，層層疊疊的林木如波濤般湧向天際。灣里，是一座會呼吸的「城市綠肺」，也是一封寫給遠方來客的溫柔邀約：來灣里，我「養」你，養心養肺養身體。

林木森森，溪水清清，潺潺流水聲中彷彿藏着自然的低語。夏日炎炎，這裏卻涼風如洗，每一縷風都帶着樹葉與泥土的濕潤氣息。你走進山林，便走進了一座天然的清氣道場。滿目蒼翠洗眼，鳥鳴溪唱洗耳，每一次深長的呼吸，都是一場滌蕩塵埃的療愈，讓疲憊的身心漸漸舒展

▲灣里，藏在江西南昌西郊的一片清涼淨土，是「九龍聚首、鳳凰飲水」的風水寶地，素有「十二洞天」「三十八福地」的美譽。

開來。

山間的民宿依着山勢錯落生長，木質的結構仿佛從土地中自然生出。推窗即見雲來霧去，時而如輕紗漫卷，時而似波濤翻湧。沒有車馬喧，只有晨光與星子靜靜交替。你可坐看山嵐漫過遠峰，任思緒隨風飄遠；或沿蜿蜒小徑緩緩漫步，腳下是松軟的落葉，耳邊是隱約的蟲鳴，把城市的快節奏寄存在山外，只帶走一身清朗與安寧。四季皆是康養的良辰，各有其韻，各得其趣。森林漫步、山谷靜修、山居小憩……灣里以「生態+康養」織就一張全季節、沉浸式的輕康養之網，讓健康成為自然而然的生活節律，融入每一次駐足與每一次呼吸。在這裏，時光仿佛被自然調慢了頻率，只留下從容與清新。

青山從不負遠客。無論你想要片刻的逃離，暫別塵囂、尋一方靜謐；還是一場長久的調養，讓身心在山水中慢慢復蘇，灣里都以最乾淨的山水，最純粹的綠意，許你一段鬆弛有度的山居時光，讓日子回歸簡單，讓生活歸於平和。

山水之間 聽那縷如泉古音

千年文脈，如泉不竭。洪崖丹井，樂祖伶倫曾在梅嶺鑿井煉丹、定音制律，華夏禮樂文明的初啼，便從這片山谷傳出，仿佛至今仍聽見古樂悠揚。摩崖石刻鑿刻着歷代文人墨客的題詠，古寺殘垣掩映在青松翠柏間，明清民居散落如星辰，白牆黛瓦訴說着往昔故事。

循着那縷古音，你還會與許多舊時光不期而遇，鄉村的節慶裏還藏着鮮活的風俗。這些散落在梅嶺深處的人文遺存，像一頁頁泛黃的書簡，安然訴說着贛西北山地的舊日模樣。

來梅嶺吧。在山水之間，閉上眼，靜靜聽——那首流傳了千年的古音，正穿過竹海、越過溪澗，輕輕落在你的心上。



▲洪崖丹井。



▲全國甲級民宿——嶺溪谷民宿。

名企競逐 創投熱土

灣里區域面積230平方公里，境內擁有自然、人文景觀120餘處，其中4A級景區3個，3A級景區3個，先後獲評國家重點風景名勝區、國家級旅遊度假區等8塊國字號金字招牌。

灣里管理局堅持生態產業化、產業生態化的發展路徑，在守護綠水青山的同時，持續培育優質產業、集聚龍頭企業、厚植創業沃土，實現了生態顏值、城市品質和產業價值的同步提升，正加快成為南昌西部活力強勁、潛力可觀的投資創業熱土。

大健康產業標桿企業華潤江中製藥集團長期扎根灣里。作為全國中藥上市企業十強，集團依托本地優良生態稟賦與藥材資源，深耕生物醫藥、健康製劑領域，構建起集研發、生產、加工於一體的完整大健康產業鏈，持續為生態康養與文旅健康的融合發展賦能。

高端製造領域，南昌礦機集團穩步發展、成功上市。作為國內破碎篩分設備行業領軍企業，公司持續深耕智能製造和綠色製造，不斷升級生產線、拓展高端市場，成功打造了區域「專精特新」產業標桿，為灣里實體經濟高質量發展築牢了工業底盤。

隨着營商環境持續優化，央企、名企競相落子灣里集聚發展。中交一航局四公司等總部企業相繼入駐，帶動建築工程、數字服務和現代管理等上下游產業集聚發展，推動總部經

濟、樓宇經濟和數字經濟蓬勃興起，有效豐富了區域產業結構，提升了城市經濟能級。

此外，江西中醫藥大學、江西軟件職業技術大學等高校均坐落於灣里，當地產學研深度融合，源源不斷輸出專業人才、前沿技術和創新創意資源，為區域大健康、數字文旅和智能製造產業創新發展提供堅實智力支撐，全域創新創業氛圍濃厚，發展機遇湧動。



▲南昌礦機集團是國內破碎篩分設備行業領軍企業。



▲「中國最美工廠」華潤江中藥谷。