

暢遊明月山： 賞奇山 浴飲礪溫泉

「我行宜春野，四顧多奇山。」這是南宋大理學家朱熹遊覽明月山後發出的由衷讚歎。這裏融山、石、林、泉、瀑、湖、竹海為一體，集雄、奇、幽、險、秀於一身，以「山奇、泉礪、禪真、農趣」，而被世人稱道。

文：黃慧、張長森、汪永祥

明月山風景名勝區，地處湘贛邊界的羅霄山脈北段，位於江西省宜春市，獲「世界溫泉健康名鎮」和七頂國字號桂冠等殊榮。其主要由太平山、玉京山、老山、仰山等十二座海拔千米以上的山峰組成，或以綺麗著稱，或以雄秀見長，或以險峰爭奇，或以幽靜取勝。截至今年12月31日，港澳客源團隊可免該景區大門票。

玩轉奇山 動靜兩相宜

明月山常年雲霧繚繞，是一處天然氧吧，空氣中負氧離子含量超7萬個/立方厘米。走在山間，800米海拔以下，萬頃竹海，鬱鬱蔥蔥；山腰五疊瀑布，宛如從雲層中洩出，形態各異，「江南第一瀑」雲谷飛瀑落差119.6米，氣勢磅礴。

行至山頂，這裏又是探險樂園，有「中國最險的七大懸空棧道之一」青雲棧道，亞洲落差最大的奔月滑索，「中國大陸第一、世界有三」的高山觀光小火車，光怪陸離的星月洞。

不能錯過的還有位於山頂盆地中月亮湖。每當月出時分，月光與湖水兩相和，很是恬靜迷人。時光慢慢流淌，沿着環湖棧道漫步，宛若人在畫中遊。



◆遊客暢遊明月山。

礪溫泉可飲浴 世界罕見

據後漢書《郡國志》記載：「宜春南鄉三十五里，有溫泉，冬夏常熱，湧出，投生卵即熟，以冷水和之，可祛風疾。」明月山礪溫泉，常年保持在68℃至72℃，日出水量可達13,000噸。

明月山礪溫泉，是目前全世界發現的唯一一處可飲可浴的富礪溫泉，偏硅酸含量每升達75毫克，PH值呈弱鹼性。

禪宗聖地 流淌禪意農趣

宜春是禪宗聖地，「馬祖興道場、百丈立清規」。唐會昌元年(841年)慧寂禪師在明月山仰山創建棲隱寺，創立我國佛教禪宗五派之一——潯仰宗。

南宋詩人范成大在《驂鸞錄》中記載：「出廟三十里，至仰山，嶺阪上皆禾田，層層而上至頂，名曰梯田」。這便是中國「梯田」一詞的最早文字出處。



◆明月山小火車營地。

◆明月山。

◆遊客在林海中穿梭。

邂逅丫山 大灣區度假優選

大余丫山，處於贛之南、粵之邊，因最高峰雙秀峰呈「丫」字形而得名，屬北緯25度世界公認的黃金生態帶。作為贛南大地最早開展鄉村旅遊建設的一個試點，丫山成為許多大灣區遊客度假優選。

文：黃慧、張長森、汪永祥



◆大余丫山，大灣區度假優選。

大余丫山國家級旅遊度假區，佔地面積3萬餘畝，森林覆蓋率高達92.6%，空氣、水、土壤環境質量均達到國家一級標準，四季風光，如詩如畫。同時，丫山歷史悠久，人文深厚，釋、道、儒三教融通，亦是陽明心學昇華地。遊客前往此景區，可享受門票半價優惠。

半空心村 重生變錦繡景區

丫山，位於大余縣黃龍鎮大龍村。上世紀90年代，大龍村的礦資源開採殆盡，村民收入結構單一，面臨着環境污染、村莊衰落等問題，醫療和教育資源落後，使得越來越多人選擇外出務工。

在鄉村振興大潮中，這座曾經半空心化的山村，盤活綠水青山，打造特色旅遊產業，從破敗中獲得了重生。

如今，丫山水清澈多魚蝦，土肥沃綠竹海，林幽深飛泉瀑。雨

後雲海最奇麗，臨崖木屋似老家，徐徐墨香浸書院，裊裊禪音出靈刹。河畔鄉愁A畚村，花海幸福田園情，七彩生態似錦繡。

一年一度的春筍旅遊文化節會在竹林腹地開展，遊客可品竹文化、玩竹遊戲、食竹筍、拜山神祈福。今年新增「筍王」爭霸賽、非遺竹編工藝展、竹海越野、竹海國風漢服旅拍等活動。

丫山模式 入選鄉村振興案例

據統計，丫山國家級旅遊度假區直接帶動2,000餘名農戶，間接帶動周邊7個鄉鎮近萬名農戶致富，同時吸引大學生來此創業。2023年，大龍村村集體經濟收入超百萬元，村民人均收入更是達3萬元。

據悉，丫山模式被《世界旅遊聯盟旅遊減貧案例2018》收錄，入選《依託林草資源發展生態旅遊、森林康養典型案例》，入選清華大學中國公共管理鄉村振興案例。



◆在丫山，一邊呼吸新鮮空氣，一邊打太極拳。