

忘情山水，感受中医药文化之美

现代快报寿仙谷中医药文化养生游完美落幕

寿仙谷山色空蒙，百草园争奇斗艳，从胡庆余堂的养生药膳到寿仙谷药业基地的有机餐，上周，在绵绵春雨的滋润下，现代快报首届中医药文化养生游完美落幕。据了解，尽管只有短短两天行程，但主办方现代快报的精心组织和协办方寿仙谷药业有限公司的鼎力支持，获得了读者们的广泛好评。40位读者忘情于山水的同时，也深刻体会到中医药文化之美。

现代快报记者 金宁 李鑫芳

第一站 品药膳

驱车近7小时，24日下午1点左右我们到达金华市武义县。一下车，我们就去了当地非常有名的一家药膳馆。品药膳也成了此次中医药文化养生之旅的首站。”药膳对很多人来说，还只停留在概念上，最多是在烧菜时加些枸杞子、红枣、山药、党参，以为这就是药膳了。读者郑先生对药膳颇有研究，他说目前常见的药膳大多为汤、煲类，且药膳划分都比较宽泛，有时一桌子的消费者基本上食用的都是同一款药膳，“这次过来真是大开眼界了，每上一道菜，服务员都会在旁边放一个标签，上面写着菜的名称、成分，以及作用。这样既品尝了美味，又学习了知识。”

这顿药膳餐让大家印象最深刻的莫过于铁皮石斛饼和汁了。两者都是用新鲜的



铁皮石斛原料制成，保留了原生态的味道，没有任何添加。“尤其是那个汁，刚上来的时候我还以为是猕猴桃汁，结果一喝有种青草和泥土的清香，一问才知道是铁皮石斛。”还有一道菜让读者王先生印象深刻，那就是金箔扣肉，“主要成分是五花肉、干菜和食用金箔，作用是安神、补气血。真是长了见识。”



第四站 听养生讲座

参观完百草园，现代快报在山清水秀的寿仙谷药业基地会议室安排了一场专题讲座，哪些食物和烧菜方式致癌？南京中医药大学国家级重点学科中医养生学学科带头人谢英彪教授为读者们讲述了精彩专题。

谢教授说，酱油多吃会致癌，里面含亚硝胺和超量的防腐剂。常吃烧烤食物潜伏致癌危机，烧烤食物不宜多吃。吃煎炸食物还须防着变质油，在外吃饭要警惕食用地沟油。喜欢吃猪油渣的人应放弃这个喜好，家庭主妇要知道焦化的鱼肉不能食用，喝烫茶热粥易

致癌。谢教授还提醒读者，高盐饮食是胃癌的危险因素。高盐会破坏胃黏膜的保护组织。世界卫生组织建议每天不超过六克盐，如果有高血压，建议吃四克盐，可以降低血压五毫米汞柱。爱吃禽畜食品的人要忌吃用沥青、松香、石蜡退毛的禽畜。警惕果蔬上残留的农药。

为了防癌，谢教授建议进食要细嚼慢咽。他告诉现场读者，魔芋属于抗癌魔力食品，世界公认的抗癌抗癌佳蔬是大蒜，薏仁米也有防癌作用，玉米是黄金食品，红薯同样是应该经常食用的抗癌食品。

第五站 游寿仙谷和郭洞生态古村

从风景优美的寿仙谷出来后，我们来到了郭洞生态古村。这里因山环如郭、幽邃如洞而得名，“郭外风光凌北斗，洞中锦秀映南山”，是古人对这里的描绘。虽然到达的当天正下着毛毛细雨，但却让眼前的风景多了一点诗情画意。沿着山腰上一人宽的小道，大家拾阶而

上，途中上百年的古树随处可见，有些甚至可以追溯到明代。沿小道而下，可以到达当地村民的老宅。

这里有何氏宗祠，它是郭洞20多幢明清古建筑中的代表。祠内的古戏台典雅古朴，匾额满梁显示这里人杰地灵。“其实这里让我感到特别亲切，特

第二站 观灵芝、铁皮石斛

午饭过后，我们又驱车赶到了寿仙谷药业的药材组培中心。在灵芝实验室，工作人员介绍了灵芝培育的方法和环境，还让快报记者通过显微镜观看灵芝孢子破壁前后的不同形态。“破壁前我看到的是一颗颗像瓜子一样的东西，每一颗的外围都被一层东西包裹着，破壁后包裹的东西没有了，‘瓜子’也变成了‘沙子’，明显小了很多。”读者郑先生说，亲眼看到后才明白为什么灵芝孢子要破壁才能被有效吸收。在铁皮石斛组培中心，大家更是大开眼界，每一颗培育中的小苗都被放在透明玻璃瓶里，玻璃瓶又被整齐地排放在接近天花板高度的货架上。工作人员说，小苗要在这里呆上1年半，而这期间，环境必须是恒温恒湿的，为了维持这样的环境，每个月的电费都非常高。

跟随着铁皮石斛小苗的生长轨迹，我们又赶到了寿仙谷



药业有机国药源口基地。基地位于武义县源口水库附近，环境非常好。小苗在组培中心呆到1年半左右，会被送到这里。经过1-2周的环境适应，它们会被栽种到大棚里。“这个时间很漫长，从最初的小苗到最后的采摘，一般要4-5年。培育成本这么高，怪不得铁皮石斛这么贵。”读者刘女士说，过去她一直以为千年灵芝之所以昂贵是因为生长周期漫长，参观完基地她才知道，原来并不存在生长了千年的灵芝，“工作人员说灵芝是一年生的，所谓千年灵芝，是指灵芝所生长的那块木材有千年历史了，而非灵芝本身。这次真是涨姿势(长知识)了。”

第三站 赏百草园

来到寿仙谷药业基地时，读者们直呼大开眼界，寿仙谷药业百草园是浙江省中医药文化养生旅游示范基地，读者朱女士说，他们还是第一次看到有这么多种中草药组合的有机国药基地，认为寿仙谷药业百草园是喜爱中医药的读者识辨中草药和植物教学的最好课堂。

“快看，快看，两面针！原来我们用的牙膏原药是这个样子啊！”读者齐先生惊喜地喊起来，记者看到，在一丛从绿色植物中，每一种植物旁边都插着一个“身份证”，两面针的小牌子上则写有：两面针，别名山椒，功能主治：活血化淤、祛风通络、胃痛、牙痛。



流连于药香浓郁的百草园，记者发现除了灵芝、石斛、西红花外，寿仙谷药业百草园还精心培育了1400多种常见名贵中草药，这些中草药植物集趣味性和观赏性于一体，让大家找到了常吃的中药方剂中每一味药的“原形”，同行专家谢英彪教授认为，这是认知和弘扬中华中医药文化养生旅游的活教材，是药香扑鼻的花园和中草药健康成长的乐园。



别是看到这些老物件的展示，就像回到了小时候，这脸盆架子，还有这凳子，我奶奶家那时就是这样的。”郑先生说，他是冲着中医药文化养生游来的，而在郭洞找回的儿时回忆，是这次出行最意外的收获，“用流行语来说，要给快报一个大大的赞。”

