

春养肝正当时 开启身心焕新之旅



《黄帝内经》有云：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。”春季属木，与人体肝脏相应，是疏肝理气、调养身心的黄金期。以下四地将中医理念融入山水人文，带您行走间焕新身心。

云南石林杏林大观园 药食同源里的养肝智慧

喀斯特奇石间千种中药材繁茂生长，国药博览园内疏肝药材触手可及。晨间习练八段锦唤醒肝气，午后制中药香包安神，傍晚泡地底2680米石海氟疗温泉温通经络。三七、天麻汽锅鸡等药膳契合“酸入肝”理论，春日樱花与药草相映，赏疗兼具。

攻略信息 交通：昆明自驾1小时或班车转A2路；门票：67元起，温泉168元/人(含四餐)；住宿：石泉村木屋、紫竹苑康养中心；美食：药膳、宜良烤鸭；行程：D1 中医文化馆→黑石箐→温泉，D2 杏林禅寺→农业园。

福建连城冠豸山温泉 踏青洗肺里的舒肝养阳

“客家神山”冠豸山春日丹霞映翠，负氧离子充沛。周边天然地热温泉水质温润，能放松筋络、助肝气条达。白天徒步丹霞栈道疏解肝郁，傍晚泡山林温泉通脏腑，客家药膳清淡养人，舒缓都市疲惫。

攻略信息 交通：高铁冠豸山站转车30分钟；门票：景区联票，温泉单独收费；住宿：温泉酒店、民宿150—300元/晚；美食：客家粉蒸肉、养肝草排骨汤；必游：丹霞栈道、长寿亭、石门湖、温泉区。

安徽亳州

芍花漫野中的柔肝养春

华佗故里亳州，春日华佗百草园数十万株亳芍(养肝道地药材)盛放，搭配药用花卉成药香花海。园区步道负氧离子富集，可辨识疏肝花草、体验白芍炮制，还能逛华佗纪念馆、明清古建筑群。

攻略信息 交通：高铁亳州南站转公交20分钟；门票：百草园30—50元，华佗纪念馆免费；住宿：市区连锁酒店120—180元/晚；美食：芍花糕、白芍炖乌鸡等药膳；必游：百草园、华佗纪念馆、花戏楼。

湖北来凤

天然氧吧里的清肝之旅

“中国天然氧吧”来凤，高森林覆盖率带来充沛负氧离子，藤茶是清肝佳品。漫步西水河畔舒肝气，探秘卯洞喀斯特地貌，看土家摆手舞疏解郁气，正南梅园可赏梅互动换文创。

攻略信息 交通：恩施自驾2小时或乘火车至来凤站；门票：梅园门票50元(1—3月最佳)；住宿：县城酒店、仙佛寺民宿；美食：来凤包面、土家腊肉；必游：仙佛寺、卯洞游船、梅园。

养肝小贴士

1. 携带遮阳帽、墨镜，避免强光伤肝目；
2. 饮食清淡，忌油腻辛辣；
3. 23点前入睡，滋养肝血；
4. 随身携带疏肝香囊。

四地养肝各有侧重，循着中医智慧，在山水间完成身心春季焕新。

(全媒体运营中心综合 图片来自视觉中国)



- ① 昆明石林杏林大观园
- ② 安徽亳州南京巷钱庄景区
- ③ 亳州华佗百草园鲁冰花开
- ④ 亳州花戏楼
- ⑤ 湖北恩施来凤县百福司镇卯洞风景区
- ⑥ 恩施土家族古老的传统舞蹈摆手舞
- ⑦ 湖北来凤仙佛寺牌坊
- ⑧ 福建龙岩连城冠豸山石门湖

