

山水涟源 巍峨龙山

“潇湘锦绣龙山最，荆楚源流此处尊。”龙山森林公园因山体庞大浑厚，山势高峻挺拔，山形伸展如龙而得名。美丽巍峨的龙山，有48面山峰，形似巨龙，有“四十八面龙山”之称。

龙山主峰岳坪峰海拔1513米，山分四十八脉，雄踞潇湘，势盖衡岳，孕育湘南。涟水、邵水均发源于此，因此史载龙山为湘中“千山之王，万水之宗”。景区之内山脉、水域、峡谷交错，奇石、飞瀑、山溪密布，茂林、修竹、野花遍地，风光雄浑而又秀美。山中瀑布、日出、云海、雪景等景观均引人入胜、撼人心魄，“湘军之师”罗泽南称其“极宇宙之大观，穷造化之神秀”。

涟源龙山国家森林公园森林覆盖率高达97.16%，中心地带负氧离子含量高达4.5万个/立方厘米，土壤硒含量高达5.43-10.1mg/kg，已查明的中药材多达2384种，有“湘中氧极，湖湘药库，江南硒极”之称，环境质量足以发挥康养功能。传说中的神医神农，史载汉代医神淳于意、张仲景、唐代医圣孙思邈、明代医祖李时珍均曾与龙山结下不解之缘；龙山有“十民九医”之说。《旧唐书》记载，唐代医学大家孙思邈为研究药方，撰写医书，曾定居龙山，并在此完成了两部医学巨著《千金要方》和《千金翼方》。2018年3月13日，国家旅游局、国家中医药管理局公示了“国家中医药健康



涟源市龙山国家森林公园凤凤寺 (刘再丽/摄)

旅游示范基地创建单位名单”，拟定湖南龙山康养基地等73家单位为第一批国家中医药健康旅游示范基地创建单位。药王殿内珍藏的药方解救过许许多多患病的民众，现在时常仍有上山求药求方的人们，一旦疾病得以治愈，就会放炮送匾上山。距岳坪峰顶南侧约2千米游道旁有一天然泉水从石缝中流出，相传药圣孙思邈的炼丹池建于此处，原有一石碑，现已毁坏。

涟源龙山距涟源市区30公里，距娄底市区35公里。有沪昆高铁、二广

高速、娄怀高速在龙山周边路过，并有多多个车站，娄底、涟源、邵阳北上龙山都在一小时车程内，距长沙黄花机场160公里，90分钟车程，铁路公路交织，交通十分便利。游目百里之遥，邵阳、娄底、涟源、双峰、湘乡一带锦绣山河尽收眼底，为登高远眺的绝佳胜境。

龙山还是“娄底绿肺”、“天然氧吧”、南方动植物“基因宝库”。山间林内，四时鸟语花香，珍稀动植物比比皆是，名贵中草药漫山遍野。七条山涧溪

河流经园内，水流清澈，条条珠连玉串，两岸佳景叠出。酷暑盛夏，这里气温清凉如春，历为湘中避暑胜地。景区内有惊险刺激的“天下第一漂”飞水崖漂流、风景秀丽如画的将军石溯溪等体验项目。这里还有“湖南最惊险的漂流”飞水漂流。飞水漂流总落差达150余米，有多个8米的落差，漂流过程中时而惊险，时而平缓，让人高潮一波接一波，爽到极点，惊险刺激的飞水漂流让人享受飞一般的感觉。乘船飞流而下，但见两岸群峰巍峨，森林葱绿，竹海婆娑，风光无限，惬意万分。近年来，龙山国家森林公园加大建设投入，加强管理和营运。2018年，成功创建的5D玻璃桥全长198.2米，宽2.2米，垂直落差118米，有26根钢索悬吊，玻璃是三层夹胶高强度特制，每平方米承重800公斤。5D特效的理念是：让游客在过桥的那一刹那，有种崩溃的瞬间，随着玻璃的开裂和破碎声，“碎”出游客的激情和快乐。龙山5D玻璃桥的推出，又是娄底旅游名片的一大亮点。

龙山良好的生态环境和优美风景资源景观吸引了越来越多的游客来此旅游观光、休闲度假。公园管理处也积极利用自身资源优势，大力保护生态环境，加强基础设施建设，改善服务接待能力，加大旅游宣传，使龙山森林公园越来越成为湘中地区乃至湖南的一颗璀璨明珠。(综合)

摆脱节后综合症，还差去紫龙湾泡温泉

文末有新春优惠大礼包领取哦！

春节长假说走就走，假日额度说完就完！胡吃海喝、晚睡晚起的悠闲日子已经结束，比起放假，开工实在难以令人精神振奋。

许多长假后重返工作中的人可能都会有这样的体验：在节后一段时间内，上班的工作效率很低，久久不能进入状态，心情烦躁、精力难以集中、萎靡不振、无精打采，有的甚至还伴有抑郁、失落、焦躁不安等不良情绪反应，这就是所谓的“节后综合症”。

天天大鱼大肉，走亲访友，人还没有好好休息，又要开始上班，怎能不累？想要摆脱节后综合症，不如随小编一起收拾行李，去紫龙湾泡一次温泉，在40℃的泉水里卸下疲惫、舒缓寒冷，调整好假期的紊乱作息，再全身心的投入到工作中去。

灰汤温泉是我国三大著名高温复合温泉之一，已有2000多年历史，温泉水眼出水

温度高达98℃，泉水富含对人体有益的硫化氢、氡、铜、锌等29种微量元素和数十种治病因子，PH值为9，属高温碱性矿泉水。

与国内同类温泉相比，灰汤温泉具有水温高、水质佳、医疗价值大等特点，历来被誉为“神水”、“圣泉”、“国汤”，素有“天然药泉”之称。

据了解，灰汤温泉对皮肤病，如湿疹、神经性皮炎、过敏性皮炎、类风湿、骨质增生、外伤及劳损诸病；对神经系统的神经衰弱、脑外伤后综合征、脑中风后遗症；对心血管疾病，如高血压、冠心病等以及呼吸系统、消化系统的多种疾病，都具有一定的防治作用。

在当地众多的度假酒店中，紫龙湾温泉度假景区尤具特色，是国家AAAA级旅游度假区，背倚巍峨苍翠之东麓山，面览三千亩紫龙湖，风景美轮美奂，地理位置极佳。由长韶娄高速公路一线串联，距娄底仅半小时车程，车辆



一进入度假酒店，小编就被弯弯绕绕的满园葱郁吸引了视线，只想放下行李就泡入温泉。

回到房间，在阳台上远眺，却被眼前的景色迷了眼睛，忍不住深深呼吸，雨后的清新空气让人神清气爽，哪怕只是在阳台上放空打盹，也能让人卸下一身疲惫。

稍作休息，心已蠢蠢欲动。毛毛细雨，踩着拖鞋漫步在郁郁葱葱松竹之中，隐隐可见春意冒出头来。整个园林很宁静，风吹树动的沙沙声、百鸟争鸣的脆啼声、人造瀑布的潺潺之声，声声清明，却又温柔和鸣。

愈特别的天气，紫龙湾就愈显得优雅平和，置身于温泉池水之中，闭眼养神，沉浸在红酒池的浓郁、牛奶池的香甜、中药池的舒适，60余泓集天地千年精华，展钟灵毓秀之姿，显清透灵动之态的温泉池棋布密林之中，各显迷人姿态。一水洗铅华，一泡忘流年，在紫龙湾，你无需烦恼、顾虑什么，尽管去看，去听，去感受……

浓浓年味还未散，好玩活动又启航。想摆脱节后综合症，调整到最好的工作状态，就快来紫龙湾泡温泉吧！宁乡灰汤紫龙湾温泉度假区还为您献上了新年优惠大礼包！

长沙紫龙湾温泉国际旅游度假区：

经营项目包括：中国顶级温泉接待中心、20000平米原生态露天温泉区、五星级标准温泉国际大酒店、湖南最大型温泉游乐冲浪、主题温泉SPA、顶级温泉会所、主题宴会及会议会展等。

【温暖热线】0731-87211111

【自驾游路线】(43km)

娄底经开区收费站→益娄高速→(岐山枢纽转)长韶娄高速→宁乡灰汤镇→紫龙湾温泉酒店



「扫码购票立享优惠
最高享原价5.5折」