

明月山



晒游记

喻川 主编

江西宜春明月山温泉风景名胜区 策划

江西人民出版社

顾 问

- 罗光荣** 江西宜春明月山温泉风景名胜区党工委书记
- 宋交根** 江西宜春明月山温泉风景名胜区管委会主任
- 王广仪** 中国微量元素研究会副理事长、硒元素应用首席专家
- 陆中光** 江西省地矿局副总工程师、水文地质专家、享受政府特殊津贴人员
- 熊筱娟** 江西省宜春学院教授、享受国务院特殊津贴专家
- 白细民** 江西省地矿局水文地质工程地质大队副总工程师兼地热研究院常务副院长

编委会

- 主 编：**喻 川
- 编 委：**洪瑞飏 姜 毅 林梅芳 侯 磊
刘 远 刘垂强 李会杰 李祥军
- 美术编辑：**易金发 晏治国
- 摄 影：**杨晓宁 张伯宗 宜春摄影家协会

顾 问

- 罗光荣** 江西宜春明月山温泉风景名胜区党工委书记
- 宋交根** 江西宜春明月山温泉风景名胜区管委会主任
- 王广仪** 中国微量元素研究会副理事长、硒元素应用首席专家
- 陆中光** 江西省地矿局副总工程师、水文地质专家、享受政府特殊津贴人员
- 熊筱娟** 江西省宜春学院教授、享受国务院特殊津贴专家
- 白细民** 江西省地矿局水文地质工程地质大队副总工程师兼地热研究院常务副院长

编委会

- 主 编：**喻 川
- 编 委：**洪瑞飏 姜 毅 林梅芳 侯 磊
刘 远 刘垂强 李会杰 李祥军
- 美术编辑：**易金发 晏治国
- 摄 影：**杨晓宁 张伯宗 宜春摄影家协会



生活的硒（序）

世界旅游城市联合会专家委员会主任 魏小安

序

自然界有硒，是生物的幸福；生活中有硒，是人类的幸福。硒作为人体必需的微量元素，对人体能起到防治氧化性疾病，如延缓衰老、抗癌、降血糖、保护心脑血管的作用。但并不是哪个地方都有硒，富硒的地方更是少之又少，江西宜春明月山便是这样一块富硒宝地。

明月山我已经去过几次，第一次即感慨温泉。尤其是在古井旁边，每人一个木桶，优哉游哉泡脚的场面，令人大奇，这已成为当地老百姓生活的常态。之后上山，云雾缭绕，青松翠柏，深感大自然对明月山的厚爱。最后泡温泉，天地之间，山川之内，边泡温泉边喝温泉，“一蓑烟雨任平生”，古人的诗情画意油然而生。最近一次去明月山，是今年6月20日，刚

1



刚感冒，不由分说，先泡温泉，大汗淋漓，通体舒畅。之后和“月亮姐姐”任桃英漫步山间，看月亮文化。上到山上，下榻梦月山庄，碧水一泓，清茶一杯，凉风习习，酷暑全无，看夕阳西下，半月东升。一夜酣睡，第二天一早又在湖边漫步，好山水洗肺，大自然怡情；雾霾北京，恍如隔世。袁隆平先生看重这一宝地，在此开办了有机农业，以前是为了中国人吃饱，今后是为了中国人吃好。

宝地珍惜，更可贵的是当地人对宝地的珍爱和珍重，这些年来，明月山借助宝地，艰苦奋斗，谨慎利用，已成气候。一个温汤小镇，人流熙熙攘攘，几个酒店，舒适享受，一整套月亮文化，包容古今中外。到明月山，是全身心的投入，是全方位的享受，是全要素的体验。不仅是自然界的晒，更是生活中的晒。

2

今天，明月山人把他们的晒汇总到一起，形成了《明月山晒游记》一书，我以为称为《晒品记》可能更为合适，明月山不仅是必游之地，更重要的是要细细品味。本书以游开始，以品结束，最后落到康疗养生和健康休闲，我深以为然。

现代生活，大家对于健康的追求胜过历史任何时期。随着城

十八排雪景





市化狂飙猛进的发展，城市病也越来越厉害。城市的吸引力到底何在？这一问题的深层次原因仍然是工业化发展理念，这个问题不仅涉及到旅游行业，实际上涉及到各个部门，尤其是一些主要的决策部门。由此形成的情况表现为四个方面：第一，太急了。还在强化经济增长率，社会心态也急躁。后工业化社会的一个特点是慢生活、深体验，就城市的生活品质而言，如果太急了，这个城市的生活品质就好不了。第二，太挤了。人口过多且过度集中，建筑过密且过度古怪。第三，太忙了。车流滚滚，人流匆匆。第四，太脏了。高碳发展，空气污浊。从需求来看，城市第一缺生态，第二缺健康，第三缺人文，第四缺快乐。按照实际生活水平来说，现在比以前不知道高了多少倍，可是幸福指数并没有增长，快乐感觉也没有增加。所以，大家都急，大家都紧，这样的生活品质好不了。现在，城市的管理者、建设者都在不断积累经验，产生了一个重大的变化，原来城市追求的是大高楼、大广场、大马路、大绿地，认为达到这些就达到了现代化，经过突进的十年，大家发现这条路未必对。这两年很多城市都开始挖掘传统，培育城市文化，整合城市新





2009央视中秋晚会

资源，开始谋求另外一条路，更加重视城市的品牌、城市的文化。

在滚滚浊流中，宜春走出了一条健康之路，明月山走出了一条清新之路，这意味着根本的吸引力和长远的竞争力。中国现在主要的制约因素是资源、市场和环境，资源可以进口，市场可以开拓，环境则无可替代。一是全面认识环境，弥补自然环境，提升人文环境，改善经营环境，完善市容环境，强化休闲环境，优化交通环境，协调景观环境，严格保护环境，创造好的发展环境。二是注重城市文化。在城市建设中，史是城之根，文是城之魂，房是城之体，水是城之容，绿是城之装。需要突出城市文化，构造景城，处处是景，触景生情。城市要进行完整的艺术设计，系统的形象设



计。目前我们看到的往往是文化冲突，只是各种新老文化的交错，看不到完整的艺术设计。尤其是在细节方面，口口声声以人为本，时时处处与人为敌，基本上是中国城市的通病。进一步，是拆了老的建新的，建了新的想老的，想了老的仿老的，赝品充斥全中国。整个中国变成一个山寨版，一方面是对欧美国家的山寨，一方面是对明清历史的山寨。现在许多垃圾建筑，将来就是建筑垃圾。可是古人的那些东西经过千百年仍然是好东西。所以，今天的精品就是明天的文物，就是后天的遗产，我们要给后人多留一点遗产，少留一点垃圾。

如果说过去三十年旅游城市的发展主要在硬开发，今后能不



能把重点转移到能力与环境的建设方面？在具体操作中，一是找准题目，小题大做，偏题正做，虚题实做，远题近做，洋题中做，中题洋做。二是需要强化五个重点，差异度，文化度，舒适度，方便度，幸福度。三是达到五个力，视觉震撼力，历史穿透力，文化吸引力，生活沁润力，快乐激荡力。从而开拓一个新的发展局面，改变千城一面的尴尬状态。

健康的休闲度假需要晒，不仅是自然界的微量元素，也是生活中的根本调整。年轻不休闲，老来没文化；今天不养生，明天就养病。从整个过程来说，我们需要一系列的创造。一是十闲，从容人生。得闲空，蓄闲心，做闲事，学闲技，交闲友，聊闲天，处闲境，读闲书，养闲趣，用闲钱。二是十养，品质生活。山水养生，森林养眼，宗教养心，修炼养气，文化养神，运动养性，物产养形，气候养颜，学习养成，生活养情。大家都说养生，追求长寿，但是长寿是和康寿、乐寿联系在一起的，否则这种没有质量意义的长寿，就是一个生物，而不是一个人的生活。三是十玩，快乐经济。适应玩的心态，研究玩的学问，建设玩的项目，开拓玩的市场，培育玩的氛围，追求玩的艺术，丰富玩的功能，创新玩的产品，创造玩的文化，谋求玩的财富。休闲生活在于文化的创造，在于产品的更新，在于深层次需求的对应。在休闲过程之中，一定要有巨大的文化追求。

我们常住的地方缺少晒，我们的生活需要晒，何不来明月山补晒，过一过富晒的生活呢？

2013年10月于北京



目 录

生活的硒（序） / 1



秀美明月山 / 1

自然风光秀美迷人 / 6

禅宗文化历史悠久 / 7

农耕文化古朴厚重 / 10

富硒温泉品质一流 / 12

诗颂明月山 / 14



富硒之地——明月山 / 18

硒的发现震惊全世界 / 19

硒与人体健康 / 25

缺硒对人体健康的影响 / 32

明月山温汤硒温泉成因 / 35

漫谈温汤地热 / 38

明月山是富硒之地 / 41

科学补“硒”有益健康 / 46

世界硒元素研究大事记 / 55

明月山硒、硒温泉研究开发大事记 / 59



富硒之泉——温汤温泉 / 66

- 神奇的硒温泉 /68
- 解密温汤硒温泉 /80
- 聚焦温汤硒温泉 /96
- 人类与温泉 /106
- 四代温泉篇 /108
- 四季温泉篇 /110
- 泡泉常识篇 /114



富硒之品——康疗养生 / 118

- 长寿村的故事 /123
- 科学补硒攻略 /126
- 明月山富硒珍品 /130
- 明月山富硒矿泉水——润田翠 /138
- 硒品农家乐 /140
- 日常硒食谱 /141



富硒之游——健康休闲 / 149

- 名人眼里的明月山 /153
- 游客小札记 /162
- 浪漫爱情之旅 /170
- 享受“慢生活” /181

后记 /193

秀美明月山



明月山相传为嫦娥奔月之地。位于有「月亮之都、禅宗圣地、温泉之都」之称的宜春市中心城区西南十五公里处。因山中竹海瀑群、深壑幽谷，山下温汤「晒」温泉、洪江「氩」等珍稀温泉、千年湧仰禅宗祖庭和农耕文化古朴厚重等诸多自然、人文景观而秀出赣鄱大地、跻身于江西四大名山之列。

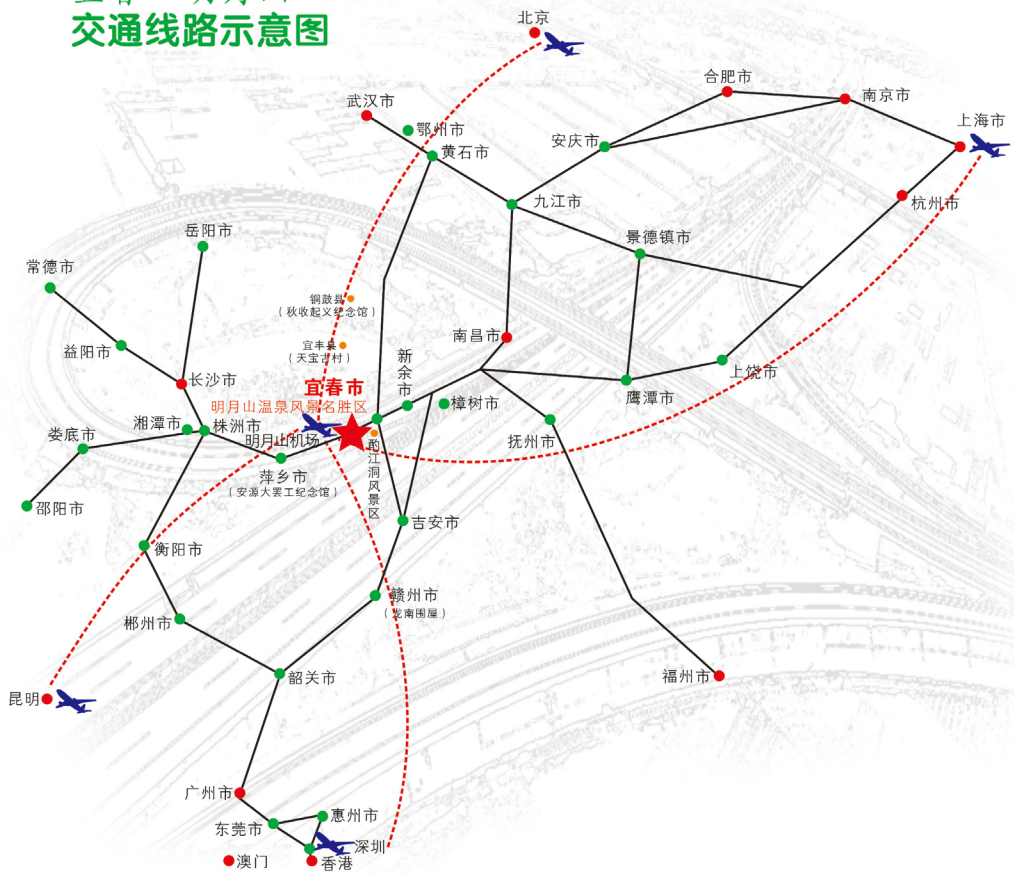
宜春市位于赣西中部，拥有“全国绿化模范城市”“国家园林城市”“中国优秀旅游城市”“国家卫生城市”“中国宜居城市”“中国最佳休闲养生城市”等国字号名片，明月山温泉风景名胜区就位于宜春中心城西南15公里处，面积389平方公里，核心景区80平方公里，下辖温汤、洪江两个乡镇。

明月山由12座海拔千米以上的大小山峰组成，主峰太平山海拔1735.6米。景区融山、石、林、泉、瀑、湖、竹海为一体，集雄、奇、幽、险、秀于一身，拥有十多顶国字号桂冠：国家级风景名胜区、国家AAAA景区、国家森林公园、国家地质公园、国家自然遗产、中国温泉之乡、全国温泉休闲度假示范基地、全国自驾游示范基地、国家亚健康温泉SPA养生示范基地、中国最具影响力森林公园、中国最具网络人气最美森林旅游景区、中国首批自驾车旅游统计信息数据采集点及中国最佳旅游休闲目的地等，是一个以富硒温泉闻名中外的康疗养生休闲度假胜地。“明月处处有，宜春月最明”，明月山，也是中华浓厚月亮文化的发源地之一。

明月山温泉风景名胜区由八部分构成——

潭下景区：云谷飞瀑、竹海万顷；青云景区：栈道天池，嫦娥奔月；温汤小镇：水墨江南、富硒温泉，康疗养生，华夏一绝；太平山景区：云中草原，雪景日出；玉京山华木莲景区：奇花异树，古木参天；十八排景区：壁立千仞、深壑幽谷、原生诡异；仰山景区：洸仰祖庭，千年梯田；洪江景区：南若古村，氩泉禅修。

宜春·明月山 交通线路示意图



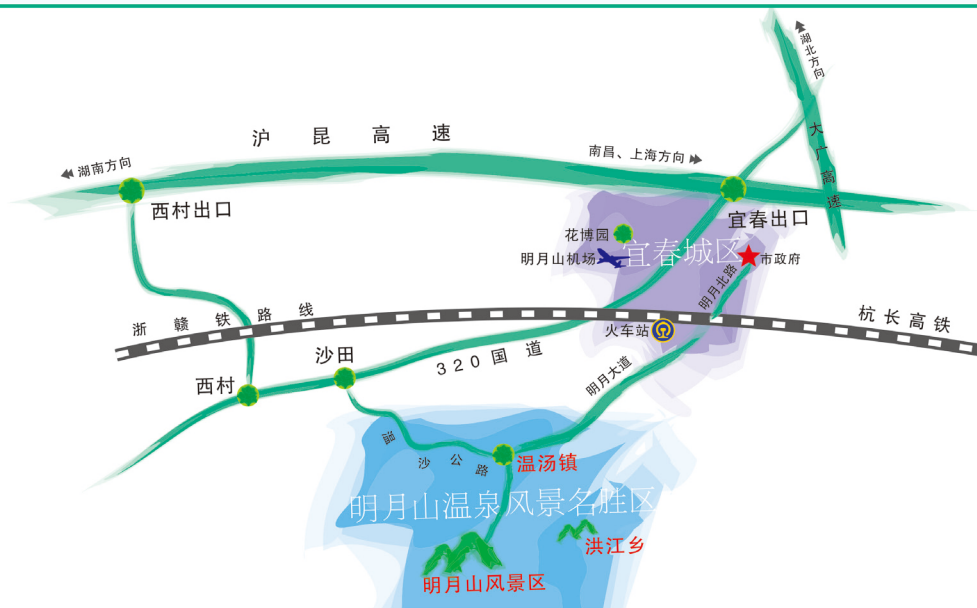
夕照迎客松

明月山导游全景图

Bird-view of Mingyue Mountains Scenic Area



明月山交通图





自然风光秀美迷人

公元1194年，一位老人路过江西去湖南讲学，当他走进袁州西南一片起伏的山岳时，被眼前峭绝奇伟的山峰惊呆了。他怔怔站在那里，沉思良久，喟然吟出一行诗句：我行宜春野，四顾多奇山。这位老人就是宋代大理学家朱熹，这奇山就是明月山。

明月山风景区属亚热带湿润季风性气候，山水奇特，气候温和，年平均气温在12℃—15℃左右，年平均降水量为1800mm—2000mm，适应各种动植物生长，素有“天然动植物园”之美称。因为原始风貌保护良好，植被茂盛，空气中负氧离子含量高达每立方厘米7万多个，是国家标准的35倍，堪称“天然氧吧”。这里有万顷竹海青翠欲滴，穿行于竹林心旷神怡。景区更有五叠形态各异、各具特色的瀑布令人叹为观止，其中“云谷飞瀑”落差119.57米，属江西第一高瀑，还有“玲珑瀑”“鱼鳞瀑”“玉龙瀑”和“飞练瀑”都各具特色，美不胜收。