



做好康养旅游大文章 探寻发展“突围”之路



瓦屋山森林公园。(资料图片)

□赵会



柳江夜色。 詹跃 摄



《童话世界——玉屏山景区露营地》 尹霜林 摄

释放旅游潜能

擦亮康养金字招牌

完善设施优化服务

铸就高质量发展亮丽底色

“这里的环境非常好，我每年夏天都会带家人来住一阵子，现在疫情防控严，就近避暑也是不错的选择。”6月28日，在洪雅县七里坪，在这里避暑的市民纷纷表示。蓝天、白云、森林、草坪、鲜花、露营……让人好不惬意！

疫情波动下，“就近旅游”成为新宠，洪雅县抓住机遇，多措并举，逐步形成了宜居、宜业、宜游、宜养的生态康养产业。“以前，总想着去省外看美景，去国外见世面，这两年，我们每年都要来洪雅，夏天的时候，住在草坪上的帐篷里，晚上可以看星星，清晨醒来，呼吸着格外清新的空气，听着林间清脆的鸟语，这才发现，原来这么近的地方竟有那么美的风景。”游客小罗感慨地说，到了冬天，瓦屋山上的雪景也非常好看，还有热闹的冰雪节，吸引着周边的游客前来游玩。

如何擦亮康养旅游产业这张金字招牌，洪雅县依托独特的自然资源，开发出业态更丰富、体验感更强的森林户外游。

“春节期间，玉屏山景区推出的雪地摩托项目吸引了不少人前来打卡体验。”洪雅县玉屏山景区相关负责人介绍，在专业老师的指导下，前来体验的游客骑上摩托穿行在山林雪地，沿途飞起的雪

花、刺激的尖叫，新玩法给他们带来了全新体验。

旅游新体验、新业态赋予了洪雅各景区新活力。近年来，该县坚定“绿水青山就是金山银山”的发展理念，围绕“国际康养度假旅游目的地”建设目标，大力发展健康产业，高起点定位建设“两山”转化示范县，积极倡导“康养+”多业态融合发展，以“康养+旅游”“康养+运动”等“彩笔”，绘制了一幅美不胜收的全域康养画卷。据悉，依托71.68%的森林覆盖率等优质生态资源，洪雅成功走上绿色发展、高质量发展的道路。

据悉，洪雅县通过着力开发健康保健、中医药康养等高端产品，大力发展森林康养、抗衰老康养，完善漂流、滑雪、滑翔、攀岩、跳伞、瑜伽、禅修、温泉等特色业态，提升康养旅游产业品质。如今，洪雅的云上瓦屋、烟雨柳江、半山七里、康养玉屏等一批独具特色的康养景区，引得国内外游客纷至沓来。

下一步，洪雅县将坚持“1+2”生态优先、绿色发展道路，做好生态保护文章，做强康养旅游和绿色工业两大产业支撑，为建设“两山”转化示范县、绿色发展先行区而努力奋斗。

东坡文脉·故事

千年东坡今犹在 ——苏东坡在黄州的故事

1080年至1084年，苏东坡在黄州居住、生活了5个年头。苏东坡成全了黄州，黄州也成全了苏东坡。苏东坡写于黄州的杰作，既宣告着黄州进入了一个新的美学等级，也宣告着苏东坡进入了一个新的人生阶段，两个方面一起提升，谁也离不开谁。

黄州使一个郁闷愁懣，甚至在死亡线上彷徨的苏轼，完成了向一位自揣自解、荷锄东坡、逆袭登顶的苏东坡的嬗变。而苏东坡也使得黄冈的首府黄州，成为中国文坛上一个令人仰视和感动的文化圣地，成为苏东坡

的精神和文化地标。

苏东坡在黄州短短的5个年头，写出了753篇（首）诗词歌赋文礼作品，写出了豪放派开宗之作《念奴娇·赤壁怀古》，写出了“二赋双珠可夜明”的《赤壁赋》《后赤壁赋》，写出了中国古代三大行书之一的《黄州寒食诗帖》，写出了轻快恬淡的短游记《记承天寺夜游》，自号名震古今的“东坡居士”，创造了舌尖上的美味“东坡美食”等，在黄州耸立了一座光耀千秋的文化丰碑。

短短的5个年头，苏东坡逆袭历史，不仅使其人生实现了历史性的转

折，而且还实现了宋词由婉约派向豪放派的历史性转折；实现了楚辞汉赋向文赋的历史性转折；实现了贬谪文化由消沉愤懑向植根黎庶、踴厉奋发向上的历史性转折；实现了中原寒食由羊肉为主向羊肉猪肉并重的历史性转折。

苏东坡为我们遗留了许许多多的宝贵遗产，至今仍然释放着巨大光芒。最主要的有：文学艺术成就、为国为民之初心、遗爱精神之实践、改革创新之追求和硕果、逆境登顶的人生范式、家国情怀之胸襟、家风家教之圭臬、勤俭清廉之美德。还

有苏东坡黄州拯救弃（溺）婴、与民众同心协力战胜瘟疫、研发济民救困的东坡美食、躬耕和问稼东坡等殊世之举等，并且融合而成苏东坡和东坡文化。其意义随着时空的跨越，愈来愈彰显出深远而重大的意义。

千年东坡今犹在。敬仰、汲取、借鉴，历久弥新的东坡文化在黄冈得以传承光大。

一直以来，特别是党的十八大以来，黄冈市委市政府和黄冈人民，多方面、多角度、多层次地传承和弘扬东坡文化，使之魅力弥

彰，风采弥靓。黄冈创建了东坡小学，让东坡文化在少年儿童心灵中植根发芽；举办了中国（黄冈）东坡文化国际论坛，助力东坡文化走向世界；联合中央电视台和省有关部门拍摄了六集大型人文历史纪录片《苏东坡》，让东坡文化在新时代再放异彩；打造了占地5.03平方公里、以东坡文化为主题的城中公园，不仅将改革发展红利回馈给人民，也让东坡文化“飞入寻常百姓家”。

黄冈牵头，联手眉山、惠州、儋州和诸城，建立了东坡文化传承、

弘扬联盟，定期轮办东坡文化节，开展东坡文化研究和交流，促进社会进步和经济发展。而今，黄冈秉持美好环境与幸福生活共同缔造理念，积极谋划建设东坡文化旅游区。建设东坡文化旅游区，既是为了保护传承优秀历史文化，也是为了擦亮东坡文化品牌、引领发展文旅产业，更是为了提升城市文化魅力、增强城市综合竞争力。千年古城将脱胎换骨，焕发出勃勃生机与活力。

东坡风骨，绵泽后世。跨越千年，东坡文化魅力不减、风采依然。

东坡文脉·聚焦

东坡文脉·杂谈

惠州荔枝： 主打东坡文化已出口海外700吨

2022年是荔枝“小年”。惠州在荔枝减收情况下想方设法助农增收，打造“东坡荔”品牌对接RCEP国际合作活动。今年1至5月份，惠州海关辖区已有63批700吨荔枝陆续出口到新加坡、马来西亚、加拿大等国家。

苏东坡寓惠时写下“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”的诗句。近年来，惠州主打东坡文化，推出“东坡荔”品牌，实现了东坡荔枝情的千年传递。目前，惠州荔枝种植面积约35.7万亩，预计产量约7万吨，主要分布在惠阳、惠东、博罗3个县（区）。

惠州市农业农村局相关负责人介绍，惠州将按照打好荔枝产业、市场、科技、文化“四张牌”的工作要求，合力推动荔枝高标准生产、夯实流通

加工产业基础，拓展出口，促进荔枝加工、营销、旅游、文创及品牌宣传等融合创新升级，争做广东荔枝优质精品的主产地，实现联农惠农增收。

活动主办方介绍，惠州近期将开展“2022惠州荔枝推广系列活动”。活动分为文化系列活动、市场营销系列活动、科技系列活动等，包括“我为惠州荔枝打CALL”活动、荔枝城市文化节、广电助农系列公益直播活动等。

近年来，随着广东农产品“12221”市场体系建设推进，荔枝等水果远渡重洋出口东南亚、北美、欧洲等地。惠州推动惠阳区镇隆荔枝建设“省级荔枝RCEP国际合作先行试验区”，加速国际化、市场化进程，以荔枝产业的高质量发展助推惠州全市农业高质量发展。

躬耕“东坡”

苏轼举家迁来黄州后，家大口阔，生活困难。苏轼的友人马正卿，主动到太守徐君猷那里，为他请得废弃军营的荒地50亩。因荒地在此州治以东的坡岗上，所以名叫东坡。苏轼十分高兴，经常带领家人，到东坡这块荒地拣瓦砾，松泥土，整畦沟，挖水渠。

如此劳作，日复一日，不免疲惫。一天，苏轼拄着锄头，看着手上的血泡，不禁潸然泪下。他心问口，口问心：“我是一个读书人，高中进士，怎么一下子就成了个农夫呢？”然后自己作答：“这有什么奇怪？读书人种地，成为农人，也可以说是一个识字的人农人嘛。再说，种出了粮食，还可以解决家里人饥饿问题，有什么不好呢。”自安自慰，心里也就踏实了好多。因为躬耕在东坡，索性就自号“东坡居士”，以明其志其愿。

开垦和平整了东坡荒地后，苏东坡在黄州农夫的指导下，种上了小

麦。第二年开春后，麦苗长势喜人，而且每天见长。苏东坡看在眼里，喜在心里。他把黄州农夫请到家里喝茶，喜不自胜地告诉这位农夫，我家东坡岗地上的麦子长势非常好，麦苗已经有尺把高了。这位农夫听之后，面露愁色，对苏东坡说，你家地里的麦苗是疯长，要赶快想办法。不然的话，到时候收不到麦子，只是一把麦草。随即，苏东坡和农夫一道来到东坡麦地里，察看麦苗生长情况。农夫连连说，这不行啊，要赶紧想办法呀。苏东坡急切地说，怎么办呢？请你快快告诉我。农夫说，你赶快到李羊信家，请他把他的牛羊赶到麦苗地里吃麦苗。

苏东坡如此这般地做了，地里的麦苗像是剪了头发似的。布谷鸟开腔叫了不久，麦子熟了。苏东坡带着家人到东坡地里收割小麦，得到了好收成。苏东坡高兴之余，就写诗记下了这件事。这诗就叫《东坡八首》。

在黄州抗瘟疫

大约在公元1080至1081年间，因黄州僻陋多雨，气象昏昏，寒湿严

重，发生了流行性瘟疫。一时间，许多人上吐下泻，而且人传人，时称瘟

疫。

苏东坡有一位交情很深的乡友，名巢谷，字元修，行伍出身，亦通医道。正在这时，巢元修专程赶来黄州看望苏东坡。苏东坡知道巢元修有祖传秘方，叫圣散子。于是开口向巢元修讨要，用以抗疫。巢元修说，对这个秘方，巢家有规定，一律不准外用。若是你苏东坡要用这个秘方自煎自用，以防瘟疫的话，那我可以给你。但不得传给除你之外的任何人。你必须面

对长江发誓。苏东坡说，可以。拿到秘方后，因为救人要紧，苏东坡顾不得向巢元修所发的“毒誓”。随即，苏东坡拿出家里的积蓄，按圣散子药方要求，购买药材，邀约几位有爱心的、懂点中药材的乡贤，联手办了一个药坊。凡是穷人来药坊买药，一律按圣散子秘方配伍，一律不收费。“所全活不可数”。经过一段时间的努力，战胜了黄州疫情。后来，宋代名医庞安时还把圣散子收入他的《伤寒论》。

黄州东坡肉

北宋时期，黄州僻陋，属下等州。黄州城内，城民百分之九十是农夫、渔夫、樵夫。黄州人会养猪。所养的猪吃了睡、睡了吃，又大吃又肥。当时黄州有民谣：“黄州有三宝，烂砖砌墙不倒塌，稻草系猪猪不跑，细仔读书都说好。”

苏东坡谪居黄州，生活十分拮据。有一次，苏东坡在街市上闲逛，发现黄州养猪的多，而且猪都是肥滚滚的，猪肉十分便宜。他就买些猪肉回家，借鉴黄州老太婆焖炖鸡的做法，将猪肉洗净，放在焖罐子里，用炭灰火焖炖。然后，饿的时候，打一碗吃，既美味，又饱肚子。后来，要炖的分量大了，就改成用生铁锅子焖炖，味道也是鲜美异常。于是，苏东坡就写了《猪肉

颂》：“净洗铛，少着水，柴头罨烟焰不起。待他自熟莫催他，火候足时他自美。黄州好猪肉，价钱如泥土，贵者不肯吃，贫者不解煮。早晨起来打两碗，饱得自家君莫管。”苏东坡还把这种焖炖猪肉的制作方法，告诉了隔壁邻居和街市上的餐饮店，一时间，黄州家家户户都学着焖炖猪肉，并且，都管叫这种焖炖猪肉为“东坡肉”。这就是后来的黄州“东坡肉”的制作方法和技巧。

苏东坡把这些制作方法和技巧，传授给黄州的穷人，在一定程度上解决了黄州穷苦百姓食不果腹的问题。同时也改变了北宋时期重食羊肉，轻食甚至不食猪肉的饮食时尚。东坡美食文化流传至今。