

重阳长寿乡探百岁寿星养生谜



海南澄迈

“青山绿水廿万顷,十里常逢百岁人”说的便是中国长寿之乡——澄迈。福山、老城、桥头、大丰等乡镇都是长寿老人集中的地方,这里的土地全是富硒的红土地;澄迈另一个长寿老人比较集中地方就是南渡江两岸,尤其是北岸,海南常年的东南风使这些地区始终保持着清爽的气候条件。自然环境为澄迈人提供了纯天然、新鲜的蔬菜和水果。澄迈多数百岁老人坚持一日三餐,主食为米饭,菜类荤素皆可,从不挑食,吃得简单,爱吃本地的粮食、蔬菜、水果、海鲜、杂食等。

广西巴马

巴马瑶族自治县位于广西壮族自治区西北部,是世界五大长寿之乡中百岁老人分布率最高的地区。在这块神秘的土地上,具有丰富而独特的旅游资源,千姿百态如魔法世界的百魔洞,如梦似幻的时空隧道百鸟岩,神秘莫测的世界第三大天坑群……古今胜景多是妙在天成。

巴有着“八山一水分田”的美誉,空气中负氧离子含量特别高,被誉为天然氧吧。由于巴马境内山多,人们出门多爬山,即使年过90的老人在山路上依然健步如飞,爬起山来比年轻人都要快。

新疆和田

早在上世纪八十年代,新疆就被国际医学会列为世界长寿区之一,新疆的长寿老人集中生活在和田地区。

和田绿洲内用昆仑山积雪融水浇灌的农田,渠道纵横、流水潺潺,地表

水比较充足。成熟的防风林弱化了风沙危害,而且有利于人们的身心健康。

江苏如皋

地处江海平原的如皋,不仅是我国沿海地带唯一的长寿之乡,也是处于工业相对发达地区的长寿之乡。目前,如皋已拥有百岁老人209位,总人口为145万人的如皋成为中国百岁老人总数最多的县级市。

如皋当地有句俗话:“萝卜干咯嘣脆,常吃活到百十岁。”如皋丰富的豆制品为老人们的一生提供了充足的蛋白质来源。而如皋特产黄酒,更是许多百岁老人必备的饮品。

浙江永嘉

永嘉是一个历史悠久、山川秀丽、人文荟萃的“千年古县”,是“中国山水诗的摇篮”。

2010年第六次全国人口普查显示,永嘉80岁以上老人近两万,占总人口比例2.1%。永嘉的山水田园中,孕育着长寿基因。而楠溪江的青山绿水,让这里成为天然氧吧。永嘉气候适宜,自然条件得天独厚,林地面积2127平方公里,森林覆盖率72.8%,林区空气负氧离子极高,素有“天然氧吧”的美誉。“天下第一水”楠溪江,是国内唯一以山水田园风光见长的国家级风景名胜区。

广东金林水乡

肇庆市德庆官圩镇的金林水乡,是广东著名的长寿村。据不完全统计,自清代以来,村里年过百岁的老人有八人之多,现健在的90岁以上高龄老人亦有20多人。这里的水源富含偏硅酸、锶、碘、硒、锂等有益元素,而且从

大雾山起,该地存在一条由北向南的磁负异常带。

进入水乡先要摆渡,泛舟一段水路,就到了村口。沿着蜿蜒曲折的石径,遍布其间的是硬山式的山墙、博古龙灰脊图案和燕尾飘脊的古祠堂群。甘甜的山泉、清新的空气、淳朴的村风,金林水乡自然成了长寿之乡。

湖北钟祥

钟祥是全国著名的长寿之乡,早在公元470年,即南北朝时南朝刘宋明帝泰始六年钟祥始称长寿县。

钟祥正处于亚热带和温带的过渡线上,而地貌又是处在江汉平原和鄂中丘陵过渡线上。这两个过渡线,构成了钟祥地理和气候环境的特色,即地势高低有序,温湿度适中,具有良好的生态环境。

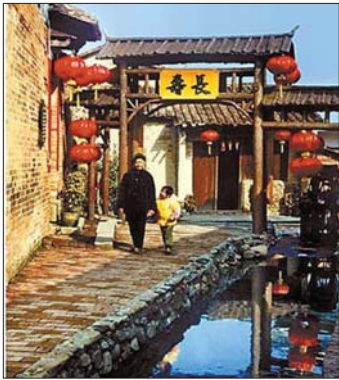
钟祥丘陵地区所产大米、大豆、小麦、花生、芝麻等,含有丰富的微量元素,以富锌、富硒、富铁为特点,钟祥人以此为主食,并花样翻新地做出高桩馍、细酥饼、米茶等食品,不仅获得了丰富合理的营养,而且抑制了病变,增进了健康。

广东怀集桃源村

桃源村在肇庆怀集县桥头镇,自西晋六年建村至今已有1700多年历史。当地村民世代通过一段四百多米的天然溶洞进出,至今还保留了上千年举火把穿洞穴的生活,并拥有古老的语言文化、风俗习惯,有陶渊明“古居”之誉。

桃源村出寿星。不管是长居者还是外嫁女,一般都达90岁以上高龄,不少还超过100岁。1994年,桃源村外嫁女孔英以124岁获“中国长寿王后”称号,因此,这里也有“中国长寿王后”故乡之称。

(搜狐综合)



老人心目中最神圣的十大名山

黄山

黄山是中国最美、令人震撼的十大名山之一,同时又是著名的避暑胜地,国家级风景名胜区和疗养胜地。黄山以变取胜,一年四季景各异,以“五绝”的奇异风采名冠于世,历来享有“五岳归来不看山,黄山归来不看岳”的美誉。

庐山

庐山,因山高谷深,加之高达76.6%的森林覆盖率,具有鲜明的山地气候特征,夏季凉爽。扼守鄱阳湖口,江湖水气郁结,山中溪瀑急流跌宕,造就庐山云海弥漫,年平均雾日191天。庐山在民国期间甚至赢得“夏都”的美誉。

五台山

五台山是驰名中外的佛教胜地,是文殊菩萨的道场,而五台山又以其建寺历史之悠久和规模之宏大,而居佛教四大名山之首——故有金五台之称。

泰山

泰山是我国“五岳”之首,有数千年精神文化的渗透和渲染以及人文景观的烘托,1987年被列入世界自然文化遗产名录,成为世界第一个自然文化双遗产。数千年来,先后有十二位皇帝来泰山封禅。

九华山

“九华一千寺,洒在云雾中”。九华山,是中国四大佛教名山之一,是佛教文化与大自然风光完美融合的结晶。每一处景色仿佛都有着佛教圣地的圣洁与光辉。

峨眉山

中国四大佛教名山

之一的峨眉山是普贤菩萨的道场。景区随海拔高度的不同呈现不同的气候特征,而分低山、中山和高山,素有“一山有四季,十里不同天”之妙喻。这里珍稀动植物良多,山路沿途有猴群结队向游人讨食。峨眉金顶视野宽阔,景色壮丽。在金顶可欣赏“日出”、“云海”、“佛光”和“圣灯”四大绝景。

青城山

青城山是道教的发源地,和邻近的都江堰同属世界文化遗产。一踏入青城山门,你就明白何以有“青城天下幽”之说。由于道家崇尚朴素自然,青城山的道观和亭阁都深藏于枝繁叶茂之间,感觉格外幽深。

武夷山

武夷山是世界自然与文化双遗产,地处福建西北部,素有“碧水丹山”“奇秀甲东南”之美誉。全区划分为西部生物多样性、中部九曲溪生态、东部自然与文化景观以及城村闽越王城遗址等四个保护区,拥有一系列优秀的考古遗址和遗迹,还是名副其实的“天然氧吧”。

武当山

武当山绵亘800里,被誉为“自古无双胜境,天下第一仙山”。以宏伟的建筑规模著称于世。其古建筑始建于唐、宋、元、明、清均有修建,在明代达到鼎盛。

普陀山

普陀山并不仅仅是一座山,而是浙江舟山群岛中一个面积为12.5平方公里的一个小岛,誉称“海天佛国”。是中国十大最美海岛之一。

(搜狐旅游)

第三季《中国公民旅游关注度报告》出炉

评出 20 大最受关注国内旅游城市 评出 20 大最受关注国内旅游景区

2012年第三季的《中国公民旅游关注度报告》已于日前发布,对第三季城市、景点关注作了排名,20大最受关注国内旅游城市为张家界、青岛、三亚、丽江、厦门、北京、黄山、桂林、上海、西安、日照、杭州、成都、大连、秦皇岛、深圳、重庆、北海、威海、苏州;20大最受关注国内景区为鼓浪屿、九寨沟、黄山、乌镇、五台山、庐山、普陀山、武夷山、千岛湖、北戴

河、故宫、泸沽湖、西塘、峨眉山、武当山、云台山、泰山、华山、涠洲岛、颐和园、秦皇岛、涠洲岛等目的地属新鲜上榜。国外关注方面,受钓鱼岛问题影响,日本旅游关注由上季第二位跌到第十位。

本季报告通过近5000份的网络问卷,加上海量互联网数据的分析,挖掘和呈现中国公民旅游关注的趋势和变化,呈现四个亮点,一个遗憾:亮点一,报告显示,旅游服务

日渐成为公民出行的关注要点,第三季旅游综合服务水平获评最高的景区为九华山,故宫和圆明园、鼓浪屿、呼伦贝尔大草原、黄山、云台山、婺源、周庄等也获评较高。

亮点二,三季度频繁天灾令中国公民更关注出行安全,第三季北京、河北、天津、东北等地的水灾以及江浙的“海葵台风”对旅游业产生较大影响,37.74%的受访者因此推迟了出行时间,

31.67%的受访者改变了旅游目的地;灾难令中国公民更关注旅游安全问题,87.76%的受访者表示将更关心旅游安全。

亮点三,调查显示,伦敦奥运会并没有引发对英国旅游的爆发式需求,94.91%的被访问者在近期没有去英国旅游的计划,但奥运会引起了中国公民对英国的深入关注,改变了英国旅游的固有印象。

亮点四,秋季旅游推荐新鲜出

炉。报告预测了今年秋季的旅游风尚,推荐了适宜秋日之静的几个旅游目的地,腾冲、额尔古纳、长白山、漠河等将成为秋季新的出游风尚。

一个遗憾是报告呈现出的公民对长假产生的忧虑最终成为现实。高达75.12%的被访问者担心交通会因为免费而更加拥堵,公民的担忧成为现实,首次高速免费的双长假,为公民出行带来了不少不如意的方面。

(乐途)



聊城青年旅行社

24小时旅游热线: 0635—2115556 2115557 8225111 2115177 地址: 聊城东昌东路一所东门 市水利局西邻

特推

昆明版纳苗家边境六日游

1880元/人

普吉蜜月双人六日行

9660元/对

昆明大理丽江石林双飞六日游

1580元/人

韩国双船五日游

1360元/人

冠县分社电话: 13406354188
茌平分社电话: 0635-2141234
高唐分社电话: 0635-3900366