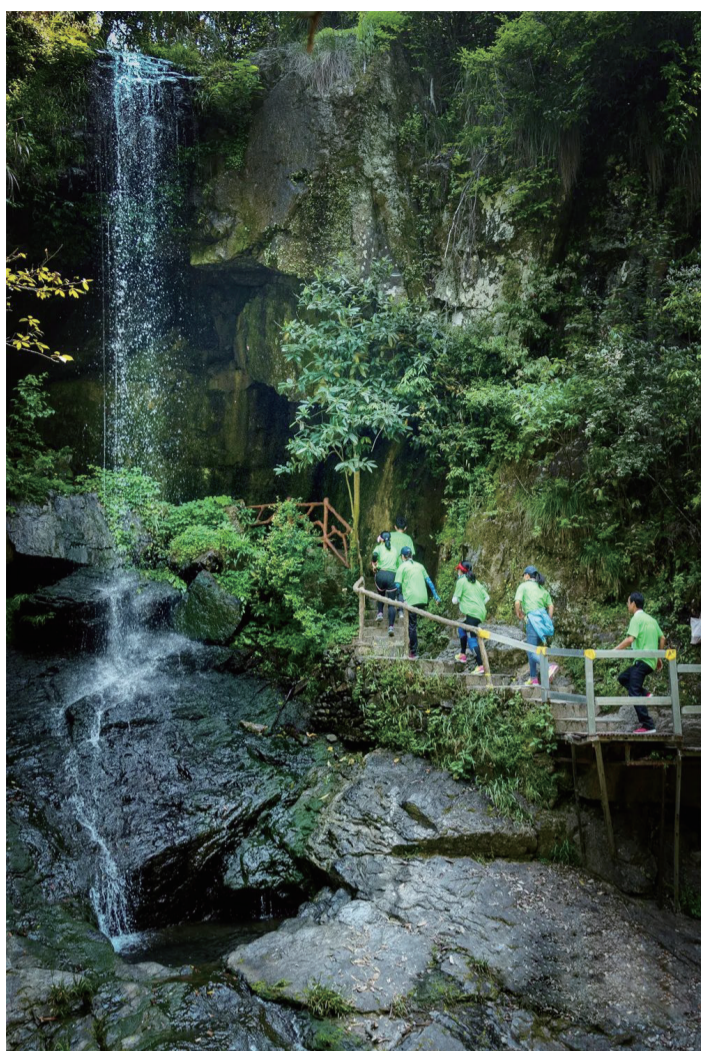
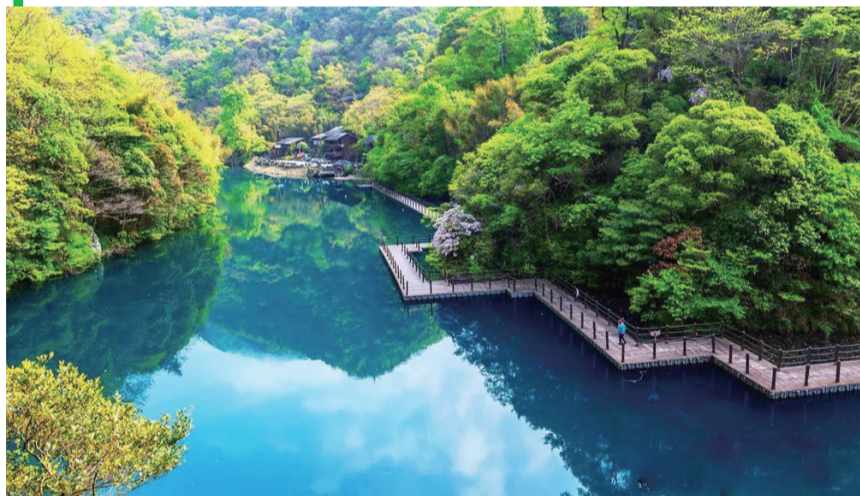




天然富硒地，康养在池州



秀美仙寓登山赛



牯牛降景区一角

池州是千载诗人地，池州更是富硒康养胜地。

灵秀九华山、诗意杏花村、秀美平天湖、生态仙寓山、旖旎秋浦河……秀美景色和康养旅游资源，吸引了外地人前来池州，饱览风光，体验康养之趣。

仙寓山横跨东至、石台县境，是黄山的西脉。这里峰峦俊秀，云海奔涌。绚丽的自然风光与浓厚的文化底蕴相互交融，其中桢根关古徽道，见证了徽商的艰辛与辉煌。群山环绕中的大山村，是全国有名的长寿村。来这里体验荷锄而作的农耕文化，重逢睽违已久的袅袅炊烟，令人心旷神怡。

当黄山山脉向西延伸到北纬30度的石台、祁门两县交界处，有座主峰酷似牯牛从天而降。这就是海拔1727.6米的牯牛降，古称“西黄山”。

牯牛降，自然风光雄、奇、险、秀。层峦叠嶂，树深林茂，禽鸟翔集。倘若你登临极顶，北眺长江如练，蜿蜒东去，美如画卷。奇松、怪石、云海会让你大饱眼福。情人谷三面环山，岩壁陡峭，茂林修竹，泉水淙淙。落差40余米的四叠飞瀑，如一匹硕大白练直挂岩壁，曲折回环，飞雪溅玉。龙门潭潭水清澈，宛若翡翠。龙门峡谷幽深，怪石星罗

棋布，树木葱茏如盖。

这里森林密布，古树参天，负氧离子充沛，是名副其实的天然氧吧。漫步其间，禁不住做一次深呼吸，顿觉神清气爽，心旷神怡。物产富饶中，土壤里富含多种人体需要的微量元素，尤其是对人体健康非常重要的硒。硒渗透进溪水、稻米、茶叶、蔬果，吃出来的就是健康。

严家古村居住着东汉著名隐士严子陵后裔，古韵犹存，民风淳朴。徜徉村中，恍若进了世外桃源。老房子错落有致，粉墙黛瓦；阡陌纵横，小桥流水。老磨坊、古祠堂、标语墙，带你穿越时光隧道，感悟岁月变迁，世事沧桑。

倘若仍未尽兴，不妨去慢庄。闲坐在农家小院里，用清澈纯净的山泉水，泡一杯热气腾腾的富硒茶。静观浅绿的叶片在滚沸的茶汤中翩翩起舞，渐次舒展出盎然春色。氤氲的清香，若有若无，沁人心脾。轻呷一口，内质独特，汤汁醇厚，回味无穷。一边品茗，一边听闻鸟语花香，享受一段难得的慢时光，何等惬意！

这时候，再品尝一份色香味俱全的“一品锅”。味美可口的山珍、小耙会让你的味蕾悄然绽放，齿颊留香。

侯朝晖/文 林坚 濮盛谊 饶颀/图 据《安徽文旅》

渔梁坝的水声
竹山书院的书声

渔梁坝位于歙县城南练江，是新安江上游最古老、规模最大的古代水利工程。始建于隋唐，至今已有1000多年历史，是全国重点文物保护单位。

穿过渔梁古街，走过百步台阶，远望着被誉为“江南都江堰”的渔梁坝，气势如虹。

河水兵分几路，哗哗作响，好似千军万马。走近渔梁坝，惊叹古人的智慧与匠心。

渔梁坝用料讲究，皆数吨花岗岩层层垒筑而成。建筑方法科学、巧妙，每垒十块青石，均立一根石柱，上下层之间用竖石墩如钉插入，这种石质插钉称为“稳定”，也称元宝钉。上下层如穿了石锁，互相衔接，极为牢固。每一层各条石之间，又用石锁连锁，这样上下左右紧联一体，构筑成跨江而卧坚实渔梁坝。坝中间有开水门，用于排水。

“前世不修，生在徽州，十三岁，往外一丢”，然正是这种吃苦耐劳精神，成就十大商班之首的赫赫徽商。胡雪岩、江春，数不清徽州商人，在轰鸣水声中自此启航，奔向五湖四海。

徽商敦厚儒雅，物质丰厚后，注重文化。古徽州素有“十户之村，不废诵读”之美誉。歙县雄村就是一个文化昌盛的村落。雄村东临浙江，北枕城阳山，原名洪村，元末曹姓人入迁，取《曹全碑》中“枝叶分布，所在为雄”句改名为雄村。明清两代，雄村曹氏有进士、举人53名，其中著名的有户部尚书曹文植、军机大臣曹振鏞等。

这些名流入仕途都起步于建于雄村桃花坝上的竹山书院，清代名人沈德潜、袁枚、金榜、邓石如等慕名来此讲学，现在也是全国重点文物保护单位。

“竹解心虚，学然后知不足；山由篔笋，为则必要其成。”这是曹文植为竹山书院所题的正厅联。

竹山书院是留存至今保存较好的一座徽州书院，主入口为四柱三楼砖门楼，门额“竹山书院”四字，传为清代书法家邓石如所书。

整个建筑分为讲堂和园林两部分。主要建筑有清旷轩、文昌阁、百花头上楼、眺帆轩等。竹山书院设计巧妙，还运用多种手法拓深意境，将书院园林主题发挥得淋漓尽致。栽杏象征杏坛讲学，植桂以寓“蟾宫折桂”，因培养了许多人才，被誉为“江南第一古书院”。

渔梁坝的水声、竹山书院的书声，在岁月的风尘中不息于耳，徽音流转，文脉传承。

胡建斌/文 桂迎生 苗地 汪平徽 樊鑫 沈光洪 汪钧/图
据《安徽文旅》



雨后渔梁坝



渔梁坝水流潺潺