

游山玩水 逛养生集市 吃养生药膳

汝州市首届“孟洗食疗养生文化节”开幕



开幕式现场



挥毫泼墨

中医药养生产品展示



养生药膳



向游客介绍汝瓷产品



品一杯养生茶

9月22日上午，汝州市第一届“孟洗食疗养生文化节”在九峰山景区开幕，独具特色的孟洗食疗大讲堂、养生集市、康养研学游路线、梦幻光影秀等中医药健康和文化服务吸引了不少游客和周边居民前来体验游玩。

本次文化节自9月22日启动至10月23日止。以“孟洗故里·康养胜地”为主题，以孟洗养生文化为主线，结合九峰山景区自然风光和人文风光、汝州厚重的汝瓷文化以及地方美食特色，通过中医义诊、演艺、美食等形式，展现孟洗食疗文化，传递健康理念，以“节”为“媒”打造汝州特色名片。

文化节主要有4大亮点：孟洗食疗大讲堂。活动期间，邀请文化学者和中医讲解孟洗生平故事和以孟洗食疗为主的中医养生文化。养生集市。展示中医把脉、中药科普、针灸推拿、养生药膳、中医药养生科普、养生周边产品等项目，让游客在“逛”集市的过程中，休闲放松的同时体验健康的生活方式。康养研学游路线。结合孟洗食疗文化特点，设计以中医养生文化课堂为主的康养研学路线，让游客在登高赏秋、练习八段锦、太极拳等健身运动的同时，结合量身定制的食疗方，达到修身养心的目的。梦幻光影秀。以九峰山景区情侣湖区域，打造全长2公里的赏灯路线，包含动感时光隧道、北极光、网红月亮桥、水文灯、星空灯、水幕灯光秀、古诗词等48个光影场景。

“养生茶和养生药膳味道真不错，很棒……”当日，游客们现场品尝过养生食疗茶饮后称赞不已。据九峰山景区总经理李萍介绍说，现代社会人们的生活压力大、节奏快，往往容易忽视自己的身体健康。孟洗的食疗康养理念则是利用中医食疗文化综合了中医学、烹饪学和营养学等不同学科理论，严格按照药膳配方，将中药与一些具有药用价值的食物相结合，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威，二者相辅相成，相得益彰；既具有较高的营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿等。

孟洗作为我国著名学者、医药学家、食疗学家，其传世著作《食疗本草》不仅是我国和世界现存最早的食物专著，更是一部研究食疗和营养学的重要文献，对研究本草文献及饮食疗法发展史具有里程碑的意义。而九峰山作为孟洗昔日采药之地，在汝州市委、市政府的支持下，依托人文资源、自然风光、名胜古迹，因地制宜做好文旅文章，成功打造为国家4A级景区、国家森林公园。目前，九峰山景区吸纳贫困人口就业77人，同时围绕景区开办农家乐、从事旅游产品开发、特色农产品买卖等与旅游相关务工近300人，村民增收致富的路越走越宽，一步步把生态美变成了日子甜。

文/图 融媒体中心记者 陈晶 杨德权



体验推拿



体验针灸技艺



市领导出席开幕式



向游客介绍中医药药膏



平顶山市公安局驻村惠农药材展示



非遗式歌舞



游人如织