

本期
主推 春游养生活：

登世界自然遗产名山

春光游 名山篇

文/羊城晚报记者 刘星彤

春深似海。眼看就要踏入四月，各地春光明媚，用一片青葱的绿色，和耀眼的五彩色、轻柔的微风、淡淡的雨丝，展现大自然的魅力。登山，不失为一种兼顾“赏春+怡情+健身洗肺”的选择。

A 山不在名 亲近自然则灵

自新冠肺炎疫情发生以来，登高踏春等健康养生游已被不约而同迅速列入居民的疫后出游日程，广东旅游业的“大佬”们也纷纷表示对于此出游板块的看好。

广东中旅总经理罗彪认为，疫情后增长较快的无疑会是与健康、康养相关的旅游主题。

广之旅董事长、总裁朱少东认为，疫情期间人们“宅”在

家中，亲近自然的需求被极大地激发出来，疫后与户外场景融入健康、自然主题相关的旅游产品会更契合市场需求，尤其是养生休闲游、短途乡村游，可在旅游的同时，满足户外锻炼的深度需求，将是疫后旅游业复苏启动的重点主题。

本期，羊城晚报旅游周刊采访了本地旅游专家李铭建，谈一谈疫情之后，他眼中的健康养生游、名山游。

受访人：
李铭建广东
决策
研究
院文旅产
业研究中
心主任

(资料图)

游客，国内哪些名山令人印象最深刻？

对此问题，李铭建给出一个“非标”答案——走过国内许多的名山，在他看来，哪里人少，人们对哪里的印象就会自然地更好一些，“在人少的地方，你会觉得自己更加亲近自然。”

作为道教名山，三清山的人文景观亦是数不胜数，合计有景观景点1500余处。

春食：采摘野菜、到生态茶园中体验茶叶采制，品尝山珍野味，都是春季到三清山不可错过的。

三清山野菜有蕨菜、苦苣菜、鹿角菜等，三清山的大叶韭菜也别具风味，透着丝丝清甜。

当地名菜还有三清山石鸡、三清养生羹、石耳、小竹笋等。

出游贴士

优惠信息：即日起至6月30日，三清山推出“江西人、浙江人免票游”活动（不包含“五一”期间）；6月30日前，全国游客线上提前一天购票景区门票、索道票可享8折优惠。

重要提醒：当前景区每日限流6000人。目前三清山暂不接待国内重点疫区及近期入境的国内游客。

推荐地：三清山

景区恢复开放时间：
2020年2月22日

春色：三清山景区位于江西省上饶市，因玉京、玉虚、玉华“三峰峻拔，如道教三清列坐其巅”得名，有南清园、西海岸、三清宫、梯云岭、玉京峰、阳光海岸、玉灵观、三洞口、冰水洞、石鼓岭十大景区，其中最高峰——主峰玉京峰海拔1819.9米，为信江的源头。

三清山之所以被评为世界自然遗产，是因为在一个相对较小的区域内，展示了独特花岗岩石柱与山峰，“丰富的花岗岩造型石与多种植被、远近变化的景观及震撼人心的气候奇观相结合，创造了世界上独一无二的景观美学效果”。

红的、粉的、白的、渐变的……进入三月以来，三清山的杜鹃花渐次开放，一场杜鹃盛宴，将这座号称“中国最美五大峰林之一”的仙山装扮得格外柔美。

作为道教名山，三清山的人文景观亦是数不胜数，合计有景观景点1500余处。

春食：采摘野菜、到生态茶园中体验茶叶采制，品尝山珍野味，都是春季到三清山不可错过的。

三清山野菜有蕨菜、苦苣菜、鹿角菜等，三清山的大叶韭菜也别具风味，透着丝丝清甜。

当地名菜还有三清山石鸡、三清养生羹、石耳、小竹笋等。

出游贴士

优惠信息：即日起至6月30日，三清山推出“江西人、浙江人免票游”活动（不包含“五一”期间）；6月30日前，全国游客线上提前一天购票景区门票、索道票可享8折优惠。

重要提醒：当前景区每日限流6000人。目前三清山暂不接待国内重点疫区及近期入境的国内游客。

推荐地：三清山

景区恢复开放时间：
2020年2月22日

春色：三清山景区位于江西省上饶市，因玉京、玉虚、玉华“三峰峻拔，如道教三清列坐其巅”得名，有南清园、西海岸、三清宫、梯云岭、玉京峰、阳光海岸、玉灵观、三洞口、冰水洞、石鼓岭十大景区，其中最高峰——主峰玉京峰海拔1819.9米，为信江的源头。

三清山之所以被评为世界自然遗产，是因为在一个相对较小的区域内，展示了独特花岗岩石柱与山峰，“丰富的花岗岩造型石与多种植被、远近变化的景观及震撼人心的气候奇观相结合，创造了世界上独一无二的景观美学效果”。

红的、粉的、白的、渐变的……进入三月以来，三清山的杜鹃花渐次开放，一场杜鹃盛宴，将这座号称“中国最美五大峰林之一”的仙山装扮得格外柔美。

作为道教名山，三清山的人文景观亦是数不胜数，合计有景观景点1500余处。

春食：采摘野菜、到生态茶园中体验茶叶采制，品尝山珍野味，都是春季到三清山不可错过的。

三清山野菜有蕨菜、苦苣菜、鹿角菜等，三清山的大叶韭菜也别具风味，透着丝丝清甜。

当地名菜还有三清山石鸡、三清养生羹、石耳、小竹笋等。

出游贴士

优惠信息：即日起至6月30日，三清山推出“江西人、浙江人免票游”活动（不包含“五一”期间）；6月30日前，全国游客线上提前一天购票景区门票、索道票可享8折优惠。

重要提醒：当前景区每日限流6000人。目前三清山暂不接待国内重点疫区及近期入境的国内游客。

推荐地：三清山

景区恢复开放时间：
2020年2月22日

春色：三清山景区位于江西省上饶市，因玉京、玉虚、玉华“三峰峻拔，如道教三清列坐其巅”得名，有南清园、西海岸、三清宫、梯云岭、玉京峰、阳光海岸、玉灵观、三洞口、冰水洞、石鼓岭十大景区，其中最高峰——主峰玉京峰海拔1819.9米，为信江的源头。

三清山之所以被评为世界自然遗产，是因为在一个相对较小的区域内，展示了独特花岗岩石柱与山峰，“丰富的花岗岩造型石与多种植被、远近变化的景观及震撼人心的气候奇观相结合，创造了世界上独一无二的景观美学效果”。

红的、粉的、白的、渐变的……进入三月以来，三清山的杜鹃花渐次开放，一场杜鹃盛宴，将这座号称“中国最美五大峰林之一”的仙山装扮得格外柔美。

作为道教名山，三清山的人文景观亦是数不胜数，合计有景观景点1500余处。

春食：采摘野菜、到生态茶园中体验茶叶采制，品尝山珍野味，都是春季到三清山不可错过的。

三清山野菜有蕨菜、苦苣菜、鹿角菜等，三清山的大叶韭菜也别具风味，透着丝丝清甜。

当地名菜还有三清山石鸡、三清养生羹、石耳、小竹笋等。

出游贴士

优惠信息：即日起至6月30日，三清山推出“江西人、浙江人免票游”活动（不包含“五一”期间）；6月30日前，全国游客线上提前一天购票景区门票、索道票可享8折优惠。

重要提醒：当前景区每日限流6000人。目前三清山暂不接待国内重点疫区及近期入境的国内游客。

推荐地：三清山

景区恢复开放时间：
2020年2月22日

春色：三清山景区位于江西省上饶市，因玉京、玉虚、玉华“三峰峻拔，如道教三清列坐其巅”得名，有南清园、西海岸、三清宫、梯云岭、玉京峰、阳光海岸、玉灵观、三洞口、冰水洞、石鼓岭十大景区，其中最高峰——主峰玉京峰海拔1819.9米，为信江的源头。

三清山之所以被评为世界自然遗产，是因为在一个相对较小的区域内，展示了独特花岗岩石柱与山峰，“丰富的花岗岩造型石与多种植被、远近变化的景观及震撼人心的气候奇观相结合，创造了世界上独一无二的景观美学效果”。

红的、粉的、白的、渐变的……进入三月以来，三清山的杜鹃花渐次开放，一场杜鹃盛宴，将这座号称“中国最美五大峰林之一”的仙山装扮得格外柔美。

作为道教名山，三清山的人文景观亦是数不胜数，合计有景观景点1500余处。

春食：采摘野菜、到生态茶园中体验茶叶采制，品尝山珍野味，都是春季到三清山不可错过的。

三清山野菜有蕨菜、苦苣菜、鹿角菜等，三清山的大叶韭菜也别具风味，透着丝丝清甜。

当地名菜还有三清山石鸡、三清养生羹、石耳、小竹笋等。

出游贴士

优惠信息：即日起至6月30日，三清山推出“江西人、浙江人免票游”活动（不包含“五一”期间）；6月30日前，全国游客线上提前一天购票景区门票、索道票可享8折优惠。

重要提醒：当前景区每日限流6000人。目前三清山暂不接待国内重点疫区及近期入境的国内游客。

推荐地：三清山

景区恢复开放时间：
2020年2月22日

春色：三清山景区位于江西省上饶市，因玉京、玉虚、玉华“三峰峻拔，如道教三清列坐其巅”得名，有南清园、西海岸、三清宫、梯云岭、玉京峰、阳光海岸、玉灵观、三洞口、冰水洞、石鼓岭十大景区，其中最高峰——主峰玉京峰海拔1819.9米，为信江的源头。

三清山之所以被评为世界自然遗产，是因为在一个相对较小的区域内，展示了独特花岗岩石柱与山峰，“丰富的花岗岩造型石与多种植被、远近变化的景观及震撼人心的气候奇观相结合，创造了世界上独一无二的景观美学效果”。

红的、粉的、白的、渐变的……进入三月以来，三清山的杜鹃花渐次开放，一场杜鹃盛宴，将这座号称“中国最美五大峰林之一”的仙山装扮得格外柔美。

作为道教名山，三清山的人文景观亦是数不胜数，合计有景观景点1500余处。

春食：采摘野菜、到生态茶园中体验茶叶采制，品尝山珍野味，都是春季到三清山不可错过的。

三清山野菜有蕨菜、苦苣菜、鹿角菜等，三清山的大叶韭菜也别具风味，透着丝丝清甜。

当地名菜还有三清山石鸡、三清养生羹、石耳、小竹笋等。

出游贴士

优惠信息：即日起至6月30日，三清山推出“江西人、浙江人免票游”活动（不包含“五一”期间）；6月30日前，全国游客线上提前一天购票景区门票、索道票可享8折优惠。

重要提醒：当前景区每日限流6000人。目前三清山暂不接待国内重点疫区及近期入境的国内游客。

推荐地：三清山

景区恢复开放时间：
2020年2月22日

春色：三清山景区位于江西省上饶市，因玉京、玉虚、玉华“三峰峻拔，如道教三清列坐其巅”得名，有南清园、西海岸、三清宫、梯云岭、玉京峰、阳光海岸、玉灵观、三洞口、冰水洞、石鼓岭十大景区，其中最高峰——主峰玉京峰海拔1819.9米，为信江的源头。

三清山之所以被评为世界自然遗产，是因为在一个相对较小的区域内，展示了独特花岗岩石柱与山峰，“丰富的花岗岩造型石与多种植被、远近变化的景观及震撼人心的气候奇观相结合，创造了世界上独一无二的景观美学效果”。

红的、粉的、白的、渐变的……进入三月以来，三清山的杜鹃花渐次开放，一场杜鹃盛宴，将这座号称“中国最美五大峰林之一”的仙山装扮得格外柔美。

作为道教名山，三清山的人文景观亦是数不胜数，合计有景观景点1500余处。

春食：采摘野菜、到生态茶园中体验茶叶采制，品尝山珍野味，都是春季到三清山不可错过的。

三清山野菜有蕨菜、苦苣菜、鹿角菜等，三清山的大叶韭菜也别具风味，透着丝丝清甜。

当地名菜还有三清山石鸡、三清养生羹、石耳、小竹笋等。

出游贴士

优惠信息：即日起至6月30日，三清山推出“江西人、浙江人免票游”活动（不包含“五一”期间）；6月30日前，全国游客线上提前一天购票景区门票、索道票可享8折优惠。

重要提醒：当前景区每日限流6000人。目前三清山暂不接待国内重点疫区及近期入境的国内游客。

推荐地：三清山

景区恢复开放时间：
2020年2月22日

春色：三清山景区位于江西省上饶市，因玉京、玉虚、玉华“三峰峻拔，如道教三清列坐其巅”得名，有南清园、西海岸、三清宫、梯云岭、玉京峰、阳光海岸、玉灵观、三洞口、冰水洞、石鼓岭十大景区，其中最高峰——主峰玉京峰海拔1819.9米，为信江的源头。

三清山之所以被评为世界自然遗产，是因为在一个相对较小的区域内，展示了独特花岗岩石柱与山峰，“丰富的花岗岩造型石与多种植被、远近变化的景观及震撼人心的气候奇观相结合，创造了世界上独一无二的景观美学效果”。

红的、粉的、白的、渐变的……进入三月以来，三清山的杜鹃花渐次开放，一场杜鹃盛宴，将这座号称“中国最美五大峰林之一”的仙山装扮得格外柔美。

作为道教名山，三清山的人文景观亦是数不胜数，合计有景观景点1500余处。

春食：采摘野菜、到生态茶园中体验茶叶采制，品尝山珍野味，都是春季到三清山不可错过的。

三清山野菜有蕨菜、苦苣菜、鹿角菜等，三清山的大叶韭菜也别具风味，透着丝丝清甜。

当地名菜还有三清山石鸡、三清养生羹、石耳、小竹笋等。

出游贴士

优惠信息：即日起至6月30日，三清山推出“江西人、浙江人免票游”活动（不包含“五一”期间）；6月30日前，全国游客线上提前一天购票景区门票、索道票可享8折优惠。

重要提醒：当前景区每日限流6000人。目前三清山暂不接待国内重点疫区及近期入境的国内游客。

推荐地：三清山

景区恢复开放时间：
2020年2月22日

春色：三清山景区位于江西省上饶市，因玉京、玉虚、玉华“三峰峻拔，如道教三清列坐其巅”得名，有南清园、西海岸、三清宫、梯云岭、玉京峰、阳光海岸、玉灵观、三洞口、冰水洞、石鼓岭十大景区，其中最高峰——主峰玉京峰海拔1819.9米，为信江的源头。