

📍 寻味湘江 · 养胃之旅

常言道药食同源，悬艾叶、剥莲子，养胃之旅以千里湘江为主线，江枫渔火、湖光山色，串起记忆中熟悉的儿时味道。

对于君山野生荷花世界、兴宏运湘莲种植基地而言，最艳丽的色彩莫过于夏日的“映日荷花别样红”，

那么冬天一盅暖胃暖身的湖藕排骨汤，自是人们络绎不绝奔赴的理由。艾叶历来在我国民间有着广泛的应用，鲜嫩的艾叶被用作食用充饥，艾叶植株被用作辟邪驱毒，在临湘市艾叶体验基地，轻嗅艾叶清香，尝尝艾果，清新又养胃。

📍 神韵梅山 · 养元之旅

养元之旅以“古梅山”地域为核心，采天下药山之灵气，培根固本、强身健体，非常治愈。

长寿村有什么秘密？在邵阳市的长寿清水景区，你或许能找到答案。有道是好山好水好益长寿，四面环山的清水村，森林覆盖率达90%以上，空气中负氧离子含量高。

地处资水河畔深山绿林之中的安化县万福山，拥有大安村中国传统古村落，全国重点文物保护单位“渠江茶园”等文化和旅游景点。“龙山无闲草，识得都是宝”，涟源市龙山自古被人们称为“药山”，相传药王孙思邈曾来到此地，在龙山，至今仍修建有药王殿来纪念他。

📍 秘境雪峰 · 养身之旅

探秘于雪峰之巅，穿梭在侗乡苗寨，养身之旅让游客悦性又养身。

来武冈市云山国家森林公园体验“绿野仙踪”吧！云山东西狭长，绵延20公里，共有71座山峰，最高峰紫霄峰海拔1372.5米，云山四季皆是景色，尤其是下过雨后的清晨，



雪峰山国家森林公园

大片大片云烟笼罩山峰，深呼吸一口山间清新空气，仿如误入仙境。当然，在溆浦县的山峰山畅游也是不错的选择，除了赏绵延不绝的高山密林，喝一杯拦门酒，尝一口特色菜，还能在当地特色的侗苗特色康养旅游基地感受少数民族独特的风情。

📍 生态武陵 · 养心之旅

养心之旅独拥武陵山宜居宜养的生态优势，让游客观美、静心，赴一场全身心的中医药文化体验之行。

冬季旅行怎少了泡温泉？试想在零下几度的天气里，躲进热气腾腾的汤泉，身心都无比舒畅。来慈利万

福温泉或是湘西州的不二门温泉，纵身跃入自然泉水中，让多种天然矿物质滋润你的身体。尤其是下雪时节，泡在林间汤池，坐看银装素裹，颇有禅意。