

“秀美丹霞，瑶药奥秘”——南岭养生药膳研学之旅

——韶关与港澳高校师生交流研学行

一、主题概述

粤北南岭地区山川秀丽，世界地质公园，美丽的丹霞山驰名中外，从摩崖石刻、观日亭、宝珠峰、水上丹霞，到阴元石、阳元石云崖栈道、九九天梯和细美寨日落，秀美风光无不令人心旷神怡。

地处韶关市西部的乳源瑶族自治县为瑶族聚居区，也广东省3个少数民族自治县之一。该县中草药资源丰富，被誉为“南岭明珠、物种宝库”“广东天然药库”，在长期的医疗实践中，瑶族同胞创造了具有本民族特色的传统医药文化——瑶族医药学，成为祖国医药学宝库的重要组成部分，形成了独具特色的瑶族医药治疗方法，瑶族药浴更是中华民族医药瑰宝，被称之为中国式SPA。

我校结合粤北地区文化资源优势，切合港澳高校全人教育的理念，策划本期以粤北南岭地区医药、养生文化为专题的考察研学活动。欢迎港澳师生来到韶关，在饱览世界地质公园丹霞山、车八岭国家森林公园、南岭国家森林公园等祖国大好河山和历史名胜的同时，实地考察学习识别植物，现场采摘植物标本，体验制作腊叶标本以及养生药膳汤，走访了解瑶医药治疗理念与民族医药特色文化，亲手制作加工瑶族药浴包等体验活动，直观地感受并体会粤北南岭地区珍贵的药用植物资源、药食同源资源与民族医药特色，传播科学养生概念、岭南饮食及中医药膳文化。

二、日程安排（7天）

日期	上午	下午	晚间	住宿
1/6 四	8:30-16:00 在途、报到 16:00-19:00 参观校园		19:00-21:00 -破冰活动(韶港澳青年见面会)	酒店
2/6 五	9:30-11:00 -开营仪式及讲座 11:00-12:00 -韶关学院文化体验 参观韶关学院英东食品学院、英东生物与农业学院、智能工程学院、创新创业学院等学院实验室	14:30-17:30 1. 养生药膳汤品制作实践，养生药膳大赛 2. 面包、蛋糕、蛋黄酥等实验、实践课	19:00-21:00 -小组分享	
3/6 六	9:30-12:30 -参观乳源过山瑶博物馆 -参观乳源非遗文创孵化基地	14:00-18:00 -参观港资企业，乳源东阳生物科技 -参观本土企业，三宝生物科技有限公司瑶药种植基地	19:00-21:00 小组分享	

4/6 日	9: 30-12: 30 -走访“瑶医瑶药文化街”、乳源县瑶药产业园，熟悉了解瑶医药治疗理念	14: 00-18: 00 -到南岭国家森林公园进行野外采摘活动，带回后按瑶族药浴进行加工制成药浴包	19: 00-21: 00 小组分享
5/6 一	9: 00-18: 00 -韶关前往始兴县始兴县车八岭国家级自然保护区（野外识别各南岭地区特色药用植物以及每种草药的形貌特征、科属、性味归经、药效和功能主治等）		19: 00-21: 00 小组分享
6/6 二	9:00-17:00 -考察世界自然遗产——丹霞山 野外识别各南岭地区特色药用植物以及每种草药的形貌特征、科属、性味归经、药效和功能主治等		19: 00-21: 00 小组分享
7/6 三	9: 00-12: 00 结营仪式及研学证书颁发仪式		13:00-18: 00 返程

（日程以抵韶后派发作准）

三、相关课程和参观地点介绍

（一）瑶医瑶药文化街

乳源中草药资源丰富，被誉为“南岭明珠、物种宝库”“广东天然药库”，在长期的医疗实践中，瑶族同胞创造了具有本民族特色的传统医药文化——瑶族医药学，成为祖国医药学宝库的重要组成部分，形成了独具特色的瑶族医药治疗方法，特别是治疗风湿性疾病、骨伤科等疗效明显，同时，瑶医瑶药因其价格低廉，深受广大人民群众欢迎，为乳源瑶医药发展打下了坚实的基础。

道地南药（瑶药）种植示范工程作为推进民族医药传承创新以及富民兴村的重要举措，种植了大量的如龙脑樟、黄精、九节茶、牛大力、淫羊藿等特色中草药。



（二）南岭国家森林公园

南岭国家森林公园中的广东南岭国家级自然保护区位于南岭山脉的中段，在面积 552.64 km² 的范围内，有苔藓植物 206 种，蕨类植物 188 种，裸子植物 29 种 1 变种，被子植物 2109 种 81 变种。蕨类植物与相似的地区比，中国有 2000 多种，北美有 441 种，欧洲仅有 175 种。松柏、木兰等起源古老的种类特别丰富。广东南岭国家及自然保护区中蝶类有 340 多种（中国有 1200 多种，北美有 679 种），蝶类也是丰富的。分布于广东南岭国家级自然保护区有野生濒危蕨类植物 4 种：桫欏（渐危），大黑桫欏（渐危），小黑桫欏（渐危），黑桫欏（渐危）。

保护区有野生珍稀濒危种子植物 35 种，占广东珍稀濒危植物总数的 52.2%。其中濒危种有 2 种：长柄双花木，华南锥；渐危种有 20 种：篦子三尖杉，福建柏，马蹄参，木瓜红，华南五针松（广东松），南方铁杉，长苞铁杉，穗花杉，八角莲，沉水樟，野大豆，黏木，凹叶厚朴，乐东拟单性木兰，红椿，白桂木，短萼黄连，巴戟天（巴戟），白辛树，箭根薯，稀有种 13 种：白豆杉，水松，伯乐树，永瓣藤，观光木，伞花木，野茶树，云南石梓，吊皮锥，半枫荷，银鹊树，银种花，青檀。



（三）车八岭国家级自然保护区

车八岭的地带性植被为中亚热带典型常绿阔叶林，起源古老，保存有不少古代残遗植物。在植物区系上属南亚热带过渡的区系类型，为华南植物亚区系的一部分，植物种类繁多。由于森林植被保存完好，在茫茫林海里，蕴藏着丰富的植物资源，其种类约有 2000 种，隶属于 925 属，290 科。食用植物有 40 多种，药用植物有 526 种，果类植物有 83 种，观赏植物有 215 种，淀粉植物有 54 种，油脂植物有 187 种，饲料植物有 64 种，鞣类植物有 67 种，用材树种共有 236 种。同时，车八岭拥有 14 种珍稀濒危植物，占广东省珍稀濒危植物总数 17.9%，其中国家 2 级重点保护植物有 4 种，国家 3 级重点保护有 8 种，广东省一级重点保护植物 2 种。在这些植物中，区内国家重点保护植物有伯乐树、伞花木、红椿、花榈木、樟树、任豆、闽楠、金毛狗、黑桫欏 9 种；珍稀濒危植物有白桂木、观光木、舌柱麻、青檀、巴戟、伯乐树、伞花木、红椿、野茶树、任豆、闽楠 11 种；省重点保护植物有三尖杉和秀丽栲 2 种。以“史前遗者”著称的观光木、以“活化石”闻名的三尖杉在保护内均得到大量保存。此外，还保存有一棵树龄 200 多年，属广东省内最大最老、三人合抱不过的“广东杉树王”，还有一棵 300 年历史的巨型板状根。



(四) 丹霞山

韶关丹霞山是世界丹霞地貌的命名地，总面积 292 平方公里。2004 年入选全球首批世界地质公园，2010 年加入《世界自然遗产名录》。在全世界已经发现的 1,300 多处丹霞地貌中，韶关丹霞山是发育最典型、类型最齐全、造型最丰富、景色最优美、研究最充分的丹霞地貌集中区。在地层构造、地貌表现、发育过程、内外营力作用以及自然环境、生态演化等方面的研究在丹霞地貌区中最为详细和深入，丹霞山已经成为中国和世界丹霞地貌科学研究基地及科普研学教育基地。



四、联络及方式

韶关学院 港澳台事务办公室 港澳台事务科科长 聂敏瑜 (Tracy Nie)

电邮: tracynie@sgu.edu.cn 手机: +86-183-1833-3061

办公: +86-751-8120781 传真: +86-751-8120203

WeChat 微信号: BB_MinYu