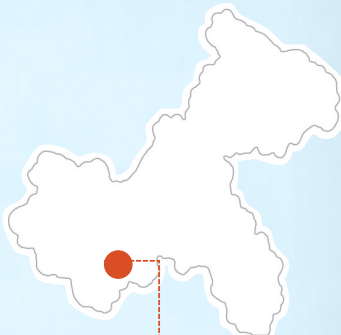


金佛山福南川



NANCHUAN

康养胜地“三富” 好山好水好空气

康养胜地

8月28日至30日,博整国际康养文旅论坛2020金佛山峰会在南川举办,上百名康养行业专家齐聚金佛山,共襄盛会。
如此极具国际影响力的行业盛会能够落户南川,既是对南川康养资源禀赋的肯定,也是对南川打造康养胜地的殷切期待。

南川拥有重庆主城区都市区内唯一一处世界自然遗产金佛山,还拥有山王坪、神龙峡、黎香湖等众多优质旅游资源;南川的空气负氧离子高、土壤富硒、水源富锶;南川的生态资源价值高、生物多样性突出、生态开发利用条件好……
南川人世代守护绿水青山,如今,绿水青山也以生态

红利的方式,馈赠给南川人更多的金山银山。
当前,南川抢抓成渝地区双城经济圈建设、“一区两群”协调发展的时代机遇,立足生态资源禀赋,丰富康养产品体系,提升康养产品质量,大力推进康养产业发展,力争将南川建设成为服务主城区都市区、配套双城经济圈的康养胜地。



森林植被茂盛的南川 摄/任前蔚

自古以来,南川便广为流传着这样一句话:“百岁的老人,千年的古茶树,万年的金佛山。”不难看出,健康、长寿一直是南川人引以为傲的天赐福祉。

俗话说“好山好水好空气养好身体”,是有科学依据的。生态环境是人类赖以生存和发展的基础,也是健康、长寿最重要的条件。土壤富硒、水源富锶、空气富氧……近年来,随着“三富”权威检测报告的陆续出炉,南川康养的密码也一步步被解开。

硒是世界卫生组织和国际营养组织确认的人体必需营养元素,具有抗氧化衰老、提高人体免疫力、防癌等功能。
近年来,南川区政府联合市规划和自然

禀赋 福寿康健的“三富”密码

资源局共同组织实施了全区1:5万土地质量地质调查,发现南川全区富硒、足硒土壤面积占98.85%,土壤硒平均含量0.46毫克/公斤,超过国家富硒土壤标准。

其中,富硒土壤面积1353平方公里,平均含量0.753毫克/公斤,占全区总面积的52%,主要分布于南川区中部及金佛山以南地区;足硒土壤面积1219平方公里,平均含量0.275毫克/公斤,占全区总面积的46.85%,主要分布于南川区北部地区。

“南川区富硒土地分布广,平均含量高,土壤硒元素来源稳定,有利于长期开发利用。”中国土地质量地质调查工程首席专家成杭新表示,南川土壤硒含量的相对值和绝对值都恰到好处,适合发展品质农业,打造康养胜地。

同时,在“好水”方面,南川区在合溪镇广福村、头渡镇方竹村两地相继检测出富锶水源,其重金属指标、水体色度、味道等指标也均符合国家天然矿泉水的指标

2015年,杂交水稻之父袁隆平来南川参观杂交稻示范基地时,欣然写下“南川米”3个大字。

当天中午,品尝到用南川米做的白米饭,袁老再次提笔,在此前所书“南川米”3个字后,又加了一个“好”字。

依托“三富”的自然资源禀赋,如今,南川已建成绿色精品稻米基地7万亩,稳定优质稻种植面积32万亩以上。“南川米”作为区域公用品牌,成为南川优质健康产品的一张名片。
“南川米好”,是袁老对南川米品质的认可和嘱托,也是南川人善用“三富”禀赋、发展健康产业的一个缩影。近年来,围绕生态、康养主

题,结合农业基础和地域优势,南川正在重点打造中药材、古树茶、方竹笋、南川米等特色产品。

俗话说,风过南川闻药香。近年来,南川区依托金佛山中药材优势,大力培育中药材生态种植基地。玄参、黄柏、木瓜、杜仲等20余种大宗药材常年种植面积保持在30万亩以上,其中玄参种植面积占全国种植面积60%以上,是“中国玄参之乡”。

与此同时,南川还成功申报全国首批中医药健康旅游示范区,拥有全国唯一建成制

专业从事中药材栽培的科研单位——重庆市药物种植研究所,以及重庆唯一的市级中医药科技产业园区。目前,南川正在加快培育中医药“种、加、销、医、研”全产业链。

南川方竹笋被誉为“笋中之王”,营养价值丰富。今年,南川运用超低温冻藏保鲜新技术,首次实现了新鲜方竹笋的全季节销售。目前,全区共有方竹笋23万亩,预计方竹笋年产量达3万吨,综合收入超3亿元。

古树茶拥有降脂、抗衰、提神的功效。南

蓝图 品质宜居的康养胜地

中海·黎香湖小镇项目位于大观生态园,坐拥3300余亩广阔水域,260余亩湿地生态园,项目设置了生活服务、度假、康养、商业、运动五大配套体系,打造了综合运动公园、婚纱摄影基地、户外拓展基地、欢乐农场、露营地等休闲娱乐项目。

一个个落地的文旅康养综合体项目,正是南川打造高品质康养胜地的“排头兵”。南川地处成渝地区向南、向东开放的重

要节点,具有区位优势、生态环境优良、旅游资源雄厚的“三优”禀赋,并肩负着“率先实现与中心城区同城化发展”的时代使命。

基于此,近年来,南川坚持以“绿色生态”为突破口,打造重庆主城区都市区的康养胜地,突出“森林康养”“文旅康养”“运动康养”“中医康养”四大业态,构建金佛山片区、大观生态园片区和乐村、山王坪等“两片多点”发展格局,塑造养生、养心、养老“三养”品牌。

其中,康养产业项目将重点布局在金佛

要求。

在“好空气”方面,今年以来,南川金佛山空气负氧离子监测数据显示,空气中负氧离子平均含量高达每立方米3100个;神龙峡监测数据显示,空气中负氧离子平均含量高达每立方米3000个。

如今的南川,犹如一座被森林包围的城市。近年来,南川区大规模开展国土绿化工程,推进退耕还林、重要支流植被恢复、天然林保护、低效林改造、森林抚育等生态修复工程,成效显著。2019年,南川全区森林覆盖率达54%,金佛山森林覆盖率超过90%;城区空气质量优良天数342天,优良率达到93.7%。

川构建起北部主产茶区、中部名优绿茶区、南部有机茶核心区的区域布局,成功创建国家级茶叶标准示范区,全区茶园面积达到11万亩,成为重庆3个茶叶综合示范区之一。

过去,农民种植水稻、药材、茶叶等,仅仅是为了维持生计。如今,在健康产业的带动下,通过引入规模化种植、标准化管理、专业化开发,农民纷纷搭上脱贫致富的快车,人均可支配收入逐年增长,2019年达到16079元。

由此可见,“三富”禀赋所能生出的一个个方竹笋未艾的健康产业,既是南川勾勒“康养胜地”宏伟蓝图的坚实基础,同时也是南川老百姓通往“民富”的康庄之路。

山西坡、金佛山北坡、金佛山南坡、金佛山东坡、大观园、乐村、山王坪、神龙峡八大组团,这些区域海拔均在800米—1200米之间,适合四季康养,避免了一味追求高海拔导致的“四季迁徙”之困局。

此外,未来南川将进一步在交通方面提高互联互通水平,强化基础设施一体化规划、建设、运营,打通内部循环,优化出行方式,大力推进高铁、高速公路、城际铁路等连接通道建设,加快建设“一日生活圈”“1小时通勤圈”,打造名副其实的主城后花园。

王静 刘廷

图片除署名外由南川区宣传部提供

不可错过的南川养生美食

●方竹笋宴

金佛山方竹笋纤维含量高,脂肪含量低,含有较高的钙、磷、钾、碘等微量元素和多种维生素,有“竹笋之冠”的美誉。方竹笋宴是以方竹笋为主要食材,通过不同的食材组合搭配,采用煲、炒、炖、蒸、泡等不同烹饪方式,制成干扁方笋、方笋福包、香茵笋丝、水煮方竹笋等菜肴,并组合成一桌宴席。



●药羊汤锅

药羊汤锅是南川药膳的代表作。半是金佛山高山散养的黔北麻羊,以山中丰富的百药草为食。汤则搭配了薄荷、大青叶、天麻、党参、沙参、黄精等50多种金佛山特色药材。炖好后的药羊药香浓郁,汤为茶色,口感厚重醇浓,有补脾养胃、健脾消食、养血固本等功效。



●刘氏烧鸡公

刘氏烧鸡公菜品以百年祖传秘制配方及烹饪技巧为基础,充分利用现代烹饪技术,以高山散养土鸡为主料,再辅以南川金佛山特产方竹笋、香芋、软糯爽口、麻辣鲜香,是享誉巴渝的一道经典名菜,其技艺入选市级非遗。



乐村·兴茂康养旅游度假区



良瑜·国际养生谷效果图



黎香湖小镇 摄/汪新