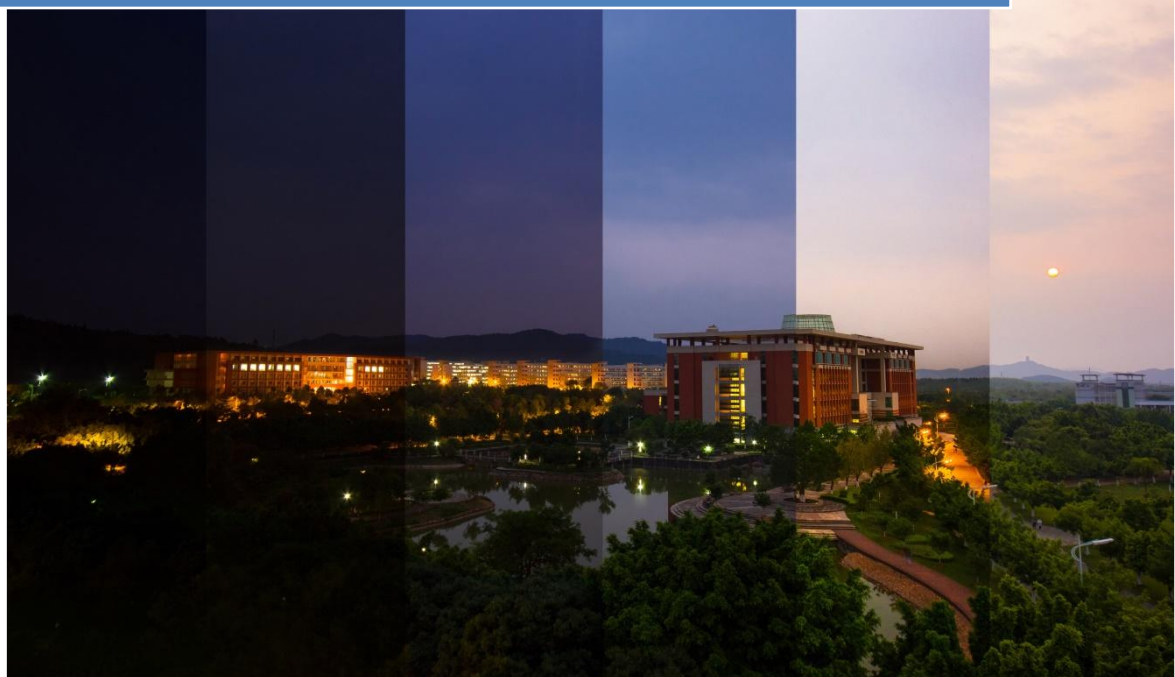




2025

秀美丹霞，瑶药奥秘
——南岭养生药膳研学之旅



2025年6月2日至6月8日

“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，是广东省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、天井山国家森林公园、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
2/6 周一	08:30-16:00 在途、报到 16:30-17:30 参观校园		19:00-21:00 -破冰活动(韶港澳青年见面会)	酒店
3/6 周二	9:30-11:00 -开营仪式 -讲座：岭南养生药膳与瑶药 11:00-12:00 -韶关学院文化体验 参观韶关学院粤北华南教育历史研学展厅、英东生物与农业学院、智能工程学院、创新创业学院等重点实验室	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 3. 丹霞特色植物压花体验	19:00-21:00 -小组分享	
4/6 周三	9:30-12:30 -参观乳源世界过山瑶博物馆	14:00-18:00 -参观本土企业，三宝生物科技有限公司瑶药种	19:00-21:00 小组分享	

	-考察乳源非遗文创孵化基地	植基地 -走访乳源瑶族自治县洛阳镇、品瑶族药膳及当地茗茶		
5/6 周四	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 -到乳源天井山国家森林公园/南岭国家森林公园识别岭南特色药用植物，按瑶族药浴进行植物加工制作药浴包	19:00-21:00 小组分享	
6/6 周五	9:00-18:00 -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态特征、科属、性味归经、药效和功能主治等 -地质科考1号线：水上丹霞（锦江画廊）-漫步丹霞日落		19:00-21:00 小组分享	
7/6 周六	9:00-13:00 -参观丹霞山博物馆 -考察仁化县石塘古村落 -石塘村堆花米酒酿造技艺生产性保护基地研学，体验非遗堆花米酒制作	15:00-18:00 -考察韶关市丹霞铁皮石斛研究院、韶关学院食药菌产学研孵化基地	19:00-21:00 小组分享	
8/6 周日	9:00-12:00 -结营仪式及研学证书颁发仪式		13:00-18:00 返程	

（日程以抵韶后派发为准）

二、相关课程和参观地点介绍

（一）韶关学院粤北华南教育历史研学展厅

传承和弘扬华南教育先贤在抗战烽火中教育救国和读书报国的精神，我校充分发挥地缘优势和学科专业、学者专家、综合性大学的优势，在韶乐园明德区蔡志明楼一楼大厅左侧建成了华南研学展览厅，全力打造粤北华南教育历史研学活动“出发地”“宣传地”“实践地”等三个“研学高地”，助力南粤古驿道和华南教育历史研学基地宣传推广，加强青少年理想信念教育和爱国主义教育。

华南研学展览厅占地约 100 平方米，由图片展、美术作品展、人物雕塑展、研学成果展四大展区构成，展示了多幅粤北华南教育历史的珍贵图片及相关资料，多幅先师故事素描、油画和版画作品，呈现了部分先师雕塑和故事以及论文集、音像视频、文创产品等多项研学成果，展现了学校在建设“华南教育历史研学资

料库和数据中心第一高校”“华南教育学科史研究第一高校”“华南教育历史研学学校联盟第一高校” 的优良成绩和丰硕成果。



（二）韶关学院食药菌产学研孵化基地

前身为韶关学院食药菌基地，已有 20 多年发展历史，现基地于 2018 年建成投入使用，占地面积 10 亩，总投入 1000 万元。基地先后被科学技术部授予“国家级星创天地”，广东省科技厅授予“现代农业科技创新中心”，韶关科技局认定“智能培育无公害食用菌产业研究工程中心”。



（三）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，瑶医瑶药因其性价比高，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。



（四）乳源过山瑶博物馆

2013年建成的世界过山瑶博物馆，位于乳源瑶族风情园，建筑面积4089平方米。馆内陈列着丰富的瑶族生产生活用具、文化艺术、宗教法器、瑶族民俗文物及乳源当地出土的文物。



其中，巨幅刺绣作品《瑶岭长歌——过山瑶历史文化百米刺绣长卷》，长 100 米，宽 1 米，以乳源过山瑶男性头巾为艺术元素，由战神盘瓠、渡海神话、刀耕火种、营田守隘、十月朝节、瑶岭新歌六个篇章组成。不仅展现了瑶族人对美好生活的追求和向往，也让 世界看到了瑶绣之美。

（五）乳源非遗文创孵化基地

乳源非遗文创孵化基地位于乳源瑶族自治县乳源瑶街，是促进文化旅游深度融合的新型文化产业空间。基地内设非遗展示区、文创展销区、互动体验区、创意研发区、教学培训区、演艺活动区、电商直播区、综合办公区以及名家工作室等区域，集展览、演艺、教学、互动、研发、销售、交流推广等功能于一体，是展示乳源历史文化和民族风情的重要窗口。



（六）广东天井山国家森林公园

广东天井山国家森林公园地处南岭五岭支脉的南麓，是广东省拥有最大原始森林面积的森林公园之一，素有“广东的西双版纳”之称，被誉为“广东的生态屋脊”、“华南夏官”、“粤北自然公园”。在公园的最高峰——广东的第三高峰天井山主峰上有一天然形成的小湖泊，形似天井，当地人把此湖称之为“天井”，天井山由此得名。

公园内动植物资源极为丰富，森林层次众多，植物类型多样，植物品种繁多。森林公园现有维管植物 216 科 946 属 2572 种。其中，苔藓植物 53 科 115 属 206 种，蕨类 43 科 100 属 211 种，裸子植物 9 科 22 属 32 种，被子植物 164 科 824 属 2329 种，约占广东省已查明野生维管束植物总数 7055 种的 36%，是名副其实的“植物基因宝库”。其中，属国家一级保护的有水杉、伯乐树、有号称植物活化石与恐龙同时代的桫欏；属二级保护的有红翅蕨、山荔枝、广东松等。广东天井山国家森林公园总面积 5564.10 公顷，地理和气候环境造就了天井山的生态旅游资源。其中，以中亚热带原始森林、山顶矮林景观、云锦杜鹃群落、豹纹石和石

蛋地貌地质遗迹等最具有代表性；还有秦汉古道、西京古道、与南华寺同源的西华寺遗址和鱼肚藏龟传说等丰富的人文历史资源，是一处集养生度假、探险觅奇、科学考察和科普教育于一体的国家级森林公园。



（七）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。



（八）仁化石塘古村

石塘古村有着深厚的文化底蕴，月姐歌则是其中一项独特的民间传统艺术。古时候石塘妇女在中秋节期间设置“月姐歌坛”，从农历七月初一或八月初一开始、至中秋节午夜结束，吟唱“月姐”歌时间持续一个月或一个半月，有三十首不同的曲调，彼唱此和，参与者斗歌也用此类曲调，鼎盛时期曾设立十三个“月姐歌坛”。石塘《月姐歌》曾多次参加省、市、县文艺演出，获得广泛好评。月姐歌被列为省级非物质文化遗产。

石塘古村有三百余年的酿酒习惯。石塘米酒以其清正醇香、口感宜人而远近闻名，是石塘村历史上的支柱产业之一。光绪年间（1875 年至 1908 年），石塘村有酒庄 80 多间，仅三角街就有 30 多间酒肆，粤北韶州各县都来石塘赶墟兑购米酒，解放前石塘制酒更远销广州及东南亚等地，石塘米酒酿制工艺现已被列为省级非物质文化遗产。



（九）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。





考察广东天井山国家森林公园



参观乳源药用植物种植企业



专业讲解员介绍丹霞山特有植物



乳源洛阳镇品瑶族茗茶



瑶族同胞介绍瑶族经典瑶药



养生药膳汤品制作体验活动



丹霞特色植物压花体验活动



考察韶关市丹霞铁皮石斛研究院



丹霞山夜观生态体验活动



考察仁化县石塘古村



韶关欢迎您！