

## “秀美丹霞，瑶药奥秘”——南岭养生药膳研学之旅

活动邀请港澳师生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。

### 一、日程安排（6天）

| 日期       | 上午                                                                                    | 下午                                                                          | 晚间                   | 住宿 |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|----|
| 1/6<br>四 | 8:30-12:00<br>-在途                                                                     | 15:00-16:00<br>-开营仪式&活动介绍<br>16:00-17:30<br>-岭南养生药膳和瑶药奥秘讲座                  | 19:00-21:00<br>-破冰活动 | 酒店 |
| 2/6<br>五 | 8:30-10:00<br>-韶关学院前沿科技技术讲座<br>10:00-12:00<br>-医用石墨烯纳米材料设计、制作，医用气敏纳米材料设计制作            | 14:30-17:30<br>-韶关学院制作体验（分组）<br>1. 养生药膳汤品制作实践，养生药膳大赛<br>2. 面包、蛋糕、蛋黄酥等实验、实践课 | 19:00-21:00<br>-小组分享 |    |
| 3/6<br>六 | 9:30-12:30<br>-走访“瑶医瑶药文化街”、乳源县瑶药产业园，了解瑶医药治疗理念                                         | 14:00-18:00<br>-参观韶关学院食用菌基地、石斛基地、芥菜基地等、大塘蝴蝶兰基地等                             | 19:00-21:00<br>小组分享  |    |
| 4/6<br>日 | 9:00-18:00<br>-韶关前往仁化<br>-仁化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<br>小组分享  |    |
| 5/6<br>一 | 9:00-18:00<br>-考察世界自然遗产——丹霞山<br>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<br>小组分享  |    |
| 6/6<br>二 | 9:00-11:00<br>-赴广东省药品检验所中药标本馆韶关分馆学习药用植物标本制作<br>11:00-12:00<br>-结营仪式及研学证书颁发仪式          | 13:00-18:00<br>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）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）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。



### (三) 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。



### 三、活动详情

- **参与院校**：港澳高校。
- **招募人数**：104 人
- **韶院参与师生人数**：22 人
- **住宿安排**：在韶关市区期间入住韶关学院中小学教师发展中心培训大楼或市区酒店；在仁化期间入住当地酒店。房间内配备有基本日常用品。
- **心得感想**：活动结束后，每位同学都需提交一份**心得感想报告**，内容包括文字（不少于 800 字）以及精彩相片，由各小组负责人收齐，于 2023 年 6 月 9 日前交回韶关学院港澳台事务办公室。

- **保险**: 韶关学院将为每位参加者购买短期旅游意外险,请在名单中提供准确并完整的个人信息,用于购买保险。
- **温馨提示**: 可自备转换插头;行程中涉及多项户外运动类活动,建议带好运动着装;可备少量人民币现金,以应付到韶后的个人需要。

#### 四、交通及接送安排

- **接团**: 因项目有若干所港澳高校共同参与,我校将派员赴深圳北/珠海拱北口岸集合团队。
- **交通安排**: “万人计划”项目规定港澳高校师生自行支付城际交通费用。考虑到旅程的便捷性和舒适性,我校可协助委托中介机构提前统一购置高铁票,相关高铁行程及参考价格如下(需要10元/张的手续费)。同学们也可以自行购买高铁票(无需手续费)。

| 往  | 站点                   | 日期   | 车次    | 列车时间        | 票价     |
|----|----------------------|------|-------|-------------|--------|
| 香港 | 香港西九龙站—广州南站<br>(二等座) | 6月1日 | G306  | 9:48-10:46  | 215元   |
|    | 广州南站—韶关站(二等座)        | 6月1日 | G6112 | 11:10-12:01 | 104.5元 |
| 澳门 | 珠海站—韶关站(二等座)         | 6月1日 | G338  | 10:15-12:06 | 174元   |
| 返  |                      |      |       |             |        |
| 香港 | 韶关站—广州南站(二等座)        | 6月6日 | G6107 | 14:17-15:13 | 104.5元 |
|    | 广州南站—香港西九龙站<br>(二等座) | 6月6日 | G407  | 16:01-16:53 | 215元   |
| 澳门 | 韶关站—珠海站(二等座)         | 6月6日 | G6107 | 14:17-16:16 | 174元   |

本次活动中的其他行程,将由主办方统一安排乘坐旅游巴士。

- **例外情况**: 当遇到高铁票紧俏或无高铁线路等情况时,可能改为统一租用旅游巴士进行城际接送,费用由乘车人员平摊。一般而言,人均旅游大巴的费用与高铁二等座票价持平或略低于高铁票价。
- **付款方式**: 高铁票/旅游巴士由韶关当地中介机构代订/代为安排,同学们到达韶关后,以人民币现金的方式将票款交还中介机构负责人即可。旅游巴士费用的发票以院校为单位开具。
- **改签**: 按铁道部最新要求,改签需持本人有效证件原件,因此一旦购票即无法代为改签。我校在收齐港澳高校报名名单后,便会着手购票事宜(大致为出行前1-2周),因此在名单确定之时便要确定好相关的行程安排。临时改签的同学需要支付全额票款的损失。
- **退票**: 按铁道部最新要求,退票需持本人有效证件原件,因此一旦购票即无法代为退票。临时取消行程的同学需要支付全额票款的损失。

#### 五、联络及方式

韶关学院 港澳台事务办公室

办公: +86-751-8120781

传真: +86-751-8120203

交流合作科科长 余林莹 (Lynn Yu)

电邮: yulinyinggy@163.com

手机: +86-198-4948-4066

港澳台事务科科长 吴淑意 (Elise Wu)

电邮: wsy2016elise@163.com

手机: +86-134-2057-6575