

清凉白山 优享盛夏

本报记者 蔡冲春 金泽文 高源

7月11日晚,2025“长白山之夏”文化旅游季在白山市启动。

地处长白山腹地地带的白山市,松花江、鸭绿江穿流而过,因山而名,因水而秀,素有“长白林海”“雪域王国”“立体资源宝库”等美誉。全市森林覆盖率居全国地级城市之首,被誉为“生态高地”和“天然氧吧”。旅游资源独特,全市有A级景区28处,其中4A级6处、3A级17处,国家级旅游度假区2处。尤其是平均气温22℃的夏天,舒适宜人,是绝佳的避暑胜地。

近年来,白山市深入践行“两山”理念,以长白山、松花江、鸭绿江三大旅游IP为核心,倾力打造“一山两江”山水相依、人文相融的环长白山旅游发展新能级。本届文化旅游季将持续至10月,以“优享盛夏 清凉白山:休闲 避暑度假”为主题,整合山水人文资源,在全市范围内,陆续开展“干饭盆国家森林公园越野定向赛”“花园星空夏夜露营派对”等50余项文化消夏、主题节庆等沉浸式、体验式文旅活动,推出了以生态避暑、康养疗愈、亲子研学、边境自驾、红色教育等为主题的文旅产品,进一步满足游客多种游玩需求和体验。

生态避暑

22℃的夏天,告别“烤”验

推荐线路:龙山湖景区—八里坡文化园—爱仁小城—长白山国际度假区—露水河长白山狩猎度假区

这里的夏天,平均气温只有22℃。告别“烤”验,来白山解锁教科书级的避暑体验。在龙山湖上乘舟垂钓,体验铁锅炖的鸭绿江鱼有多鲜美;在体育公园的青山绿野间,让每一寸肌肤都与清风撞个满怀;在八里坡文化园守候一场山林日落,然后枕着漫天繁星在森林玻璃屋中入梦,第二天在森林中醒来,听着鸟鸣吃早餐;前往爱仁小城,欣赏自然山水美景,体验生态餐饮;长白山水乐园的清凉狂欢与露水河的矿泉第一漂,正等着你把“凉快”这件事玩到极致。

康养疗愈

身心“森”呼吸,回归自我

推荐线路:松花江生态旅游风景区—依梦岛露营地—花园口镇花园新区哲学小村—锦江木屋村—长白山华美胜地—仙人桥温泉旅游度假区

在松花江上泛舟,让“人在景中走,也成景中人”的诗意抚平焦虑;在依梦岛星空营地,野外露营,仰望夜空,与星星密语,随手一拍就是刷屏朋友圈的时尚大片;在哲学小村的民宿里围炉夜话,到长白山最后的木屋村落——锦江木屋村摊煎饼、挖人参,找回久违的人间烟火气。最后,将自己浸入仙人桥的高温温泉中,与所有疲惫一键和解。

亲子研学

行走的课堂,感受历史

推荐线路:长白山满族文化博物馆—寒武奥陶地质遗迹—长白山松花石博物馆—抚松人参博物馆—农夫山泉研学旅行基地—长白山华美胜地

在长白山满族文化博物馆,让孩子们了解满族文化历史,参与“七彩课堂”研学活动,动脑又动手;在寒武奥陶纪地质遗迹和长白山松花石博物馆,用指尖触摸亿万年的时光印记;在人参博物馆,围观“参王”,听老把头讲述森林的秘密;在农夫山泉研学旅行基地,亲眼见证一瓶好水的诞生,感恩大自然的馈赠。最后,在长白山华美胜地以“上冰雪、进森林、树信念”为主题的“三色”研学活动中,彻底点燃孩子的探索欲,享受亲子时光,让知识变得好玩又好看。

边境自驾

醉美331,体验民俗

推荐线路:老秃顶子景区—临江鸭绿江边境旅游风光带—长白口岸景区—塔山公园(灵光塔景区)—千年崖城景区—长白果园朝鲜族民俗村

在老秃顶子追逐日出云海,漫步高山草原;在鸭绿江风光带上演公路电影,两岸风情尽收眼底;抵达长白口岸,打卡“一脚跨两国”的激动时刻;在塔山公园感受千年古塔

云海日出。

的历史气息;登上千年崖城的天空之境,挑战心跳极限;来到果园民俗村,品尝正宗朝鲜族美食,体验民族风情,随手一拍就是完美的“金达莱姑娘”。

红色教育

用脚步丈量,接受洗礼

推荐线路:七道江会议纪念馆—石人血泪山罹难矿工纪念馆—杨靖宇将军殉国地—四保临江战役纪念馆—陈云旧居

在七道江会议纪念馆,看一出舞台剧《一锤定音》,身临其境感受历史的转折;在石人血泪山,触摸那段不屈抗争的矿工血泪史;在杨靖宇将军殉国地,与东北抗联精神隔空对话;在四保临江战役纪念馆和陈云旧居,重温那段炮火纷飞的峥嵘岁月,让红色基因在山水之间鲜活传承,让信仰的力量直抵人心。

▲来白山,赴一场温泉之约。

▲夏日里的度假区,被茂密的森林环绕,还可远眺长白山主峰。

露水河长白山国际狩猎场,天光水色,相映生辉。

“中医药文化夜市”点亮健康新生活



中医药文化夜市上,中医师为前来问诊的市民提供健康咨询、体质辨识、常见病诊疗建议。

本报讯(记者金泽文)本草飘香,魅力中医。7月11日晚,长春中医药大学附属医院白山医院广场上人来人往,中医药文化传播行动·走进中医药传承创新发展试验区主题活动(吉林站)在此拉开帷幕。

中医药文化夜市展棚里缕缕药香与欢声笑语交织,将传统中医药的深邃智慧,融入市民夏夜纳凉的惬意生活。本次活动设有“杏林春暖”名中医义诊区、“妙手生春”适宜技术体验区、“辨体施养”中医体质辨识区、“本草飘香”道地药材展示区、“身心和悦”传统功法展演区、“药食同源”中药膳食品鉴区、“非遗之光”非物质文化遗产展示区、“巧手慧心”中医药文创体验区等,集诊疗、教学、体验、娱乐于一体,致力推广中医药文化,让更多人了解和感受中医魅力。

夜市甫开,各展区已人气汇聚。“杏林春暖”义诊区前,市民早早地排成长队,资深中医师指下脉象流转,为前来问诊的市民提供健康咨询、体质辨识、常见病诊疗建议。

隔壁的“妙手生春”体验区里,初次尝试艾灸的市民在暖意中舒展眉头。全市首批中医师为群众提供艾灸、拔罐、刮痧、耳穴压豆、推拿按摩等特色疗法。“辨体施养”中医体质辨识区前,市民们纷纷对照个人体质类型,查看属于自己的个性化饮食、起居、运动、情志调摄等养生建议,同时将个性化养生小贴士小心收好。

“本草飘香”道地药材展示区宛如一座微缩宝库,人参、鹿茸、灵芝、红景天、西洋参、平贝母、林蛙油、五味子等“白八味”及其他长白山道地药材珍品静列。本土企业亮出创新成果:白山韩象的人参肽饮、明心堂的黑参咖啡、德百财的五味子养生枕……道地本草在现代科技中焕发新生。药香最浓处当属“药食同源”品鉴区,人参鸡汤蒸腾着热气,酸梅汤、绿豆饮温热解暑,市民手捧参鸡汤,感叹“老祖宗的智慧就在这一碗汤里”。

广场中央,“身心和悦”功法展演区气势如虹。数十人形随气动,八段锦的招式如行云流

水。“非遗之光”非物质文化遗产展示区则流淌着时光沉淀的匠心——明心堂黑参炮制技艺、管氏中医诊疗法、张氏筋骨膏加工技艺,现场展示中医药技艺,诉说着传承的故事。

孩子们的笑声从“巧手慧心”中医药文创体验区传来,小朋友们高高举起充满童趣的药草画、药香囊、草本书签、艾草锤,展示着自己的手工成果。

本次活动由省中医药管理局、白山市政府联合主办,白山市卫生健康委员会(白山市中医药管理局)、长春中医药大学附属医院白山医院承办。

当传统智慧以鲜活可感的方式融入寻常生活,中医药文化便不再是古籍中晦涩难懂的字符。市民张先生捧着刚配好的养生茶笑道:“尝了药膳,学了八段锦,还看了小朋友们制作的药草画,原来中医药可以这么‘好玩’。”

夜幕中,这场充满药香的文化盛宴,正将中医药传承的种子,悄然播撒进百姓心田。



中医药文化夜市的“药食同源”品鉴区里,人参鸡汤蒸腾着热气,酸梅汤、绿豆饮温热解暑,市民纷纷品尝。