

# 在胡柚飘香时节 请到常山来

常山县历史悠久。春秋时期为越国姑蔑之地，至今有近1800年的建县史。常山，历来就是人文荟萃之地，唐有詹从效屡建战功，宋有江景房以身沉籍，名臣樊莹不畏强权耀忠廉，才女琼奴坚贞不屈美名扬。宋代以后常山就出了文武进士150多位。苏东坡、曾几、杨万里、陆游、文滋明、涂霞客、李渔等先贤名宦在常山的历史长河中留下了不少宝贵的诗词名联，是名副其实的“文化常山”、“生态常山”、“旅游常山”。

近年来，常山县委、县政府努力开发旅游资源，创建浙西旅游品牌，打造“生态之城、宜居之城、创业之城”。优美的生态环境，独特的自然景观，定能使每位来此疗养的广大职工流连忘返，深切地感受绿水青山的魅力，领略常山绿色发展的活力。

初冬时节，正是胡柚飘香之时，八方游客纷至沓来。“柚都石城”欢迎您！

## 胡柚飘香



肇庆胡柚大丰收(方均良摄)



明星在农家乐喜摘胡柚(刘琳玲摄)

### 众多明星来喝彩

常山县不仅风景名胜多，而且名优特新农产品丰富。其中常山胡柚、食用菌、油茶、常山乌桃、常山银毫等在国内享有较高的知名度，先后被命名为“中国常山胡柚之乡”、“中国油茶之乡”、“中国食用菌之乡”。而以常山胡柚蜚声海内外。

11月8日至9日，由全国绿化委员会、国家林业局、中国绿化基金会等主办的“绿色中国行——走进美丽常山”暨2015中国·常山胡柚开采启动仪式隆重举行，来自五湖四海的宾朋欢聚于中国胡柚之乡——浙江省常山县，共同赏柚、品柚、剪柚。

启动仪式上，领导和嘉宾为“绿色中国公益明星胡柚采摘基地”揭牌。绿色中国形象大使、周恩来的特型演员刘劲携众公益明星登上舞台“公益明星助推广仪式”，领导和嘉宾为“绿色中国公益明星胡柚采摘基地”揭牌。绿色中国形象大使、周恩来的特型演员刘劲携众公益明星登上舞台“公益明星助推广仪式”，领导和嘉宾为“绿色中国公益明星胡柚采摘基地”揭牌。

“胡柚开采喽！”随着国家级非物质文化遗产“常山唱彩歌谣”的一声声唱彩，由20多位公益明星，“常山三宝”宣传推广大使组成的明星代表团争相进入柚林，上演了一场柚果采摘比赛。绿油油的果树，黄澄澄的柚果，给人赏心悦目之感，亲身体验采摘胡柚的乐趣。

## 常山胡柚的 十大保健作用



1. 镇咳化痰：胡柚果肉和果皮含有丰富的有橙皮苷、维生素C等物质，有止咳化痰功效。当地人以果肉加冰糖蒸后口服止咳的历史悠久。

2. 清热解毒：胡柚性凉，含有丰富的柠檬酸和膳食纤维，经常食用，不会像吃其他柑橘类水果那样容易上火，而且能排除体内的毒素。

3. 生津止渴：胡柚甘中略酸，带有微苦，鲜爽可口，具有较好的清涼解渴功效，且回味持久，久食不腻。

4. 解酒醒脑：饮酒过量，若能进食胡柚鲜果或饮胡柚汁，有助于解酒醒脑，缓解酒精中毒现象。

5. 消食舒胃：胡柚果肉对改善便秘有良好功效，尤其是老年人，经常食用有利而无一害。

6. 通便利尿：胡柚果肉对改善便秘有良好功效，尤其是老年人，经常食用有利而无一害。

7. 稳糖降脂：糖尿病患者的一大造

憾是不能食用水果，但胡柚则可以放心食用，食后不仅不会引起血糖升高，而且还有一定的降低体内血脂的作用。

8. 健肾润肺：胡柚对肾和肺有良好的保健作用，能健肾润肺，增强体质，有效地提高人体对外界各种刺激的防护能力。

9. 护肤美容：胡柚中的多种氨基酸、微量元素和维生素，能排毒和增强毛细血管弹性，对调理机体、护理肌肤大有裨益。

10. 延年益寿：每天食用一个胡柚，就能满足人体每天维生素C的需要。由于其消食、通便、排毒、降脂、健肾等作用。经常食用有延年之功效。

### 常山胡柚——食疗作用

1. 抗菌、抗病毒 胡柚皮元和橙皮素在试管内能抑制金黄色葡萄球菌、大肠

杆菌、痢疾杆菌和伤寒杆菌的生长，柚皮对酵母和真菌等有抑制作用，对病毒感染的小鼠则有预防保护作用。柚子中的柚皮元、橙皮元与其它黄酮类相似，具有抗炎功效。

2. 降低血糖 在新鲜的柚子果汁中，含有胰岛素样成分，能降低血糖，为糖尿病、肥胖症患者的食疗佳品。

3. 解痉及增强维生素C的作用 柚子中所含柚皮元有明显的解痉作用。而柚皮就和橙皮元对小鼠因缺乏维生素C而致的眼睛球结膜血管内血细胞凝聚及毛细血管抵抗力降低有改善作用。

4. 妊娠镇咳 胡柚的外层果皮，即为常用中草药橘红。其中所含柠檬烯和蒎烯，吸入后，可使呼吸道分泌物变多变稀，有利于痰液排出，具有良好的祛痰镇咳作用，是治疗老年慢性咳嗽及虚寒性哮喘的佳品。



## 风景名胜

常山县的旅游资源非常丰富，除了前面讲到的地文景观，常山县还有许多人文和其他自然景观，与常山国家地质公园密切地融合为一体。

常山县西北的千里岗山脉中的黄岗山，谷深林密，是浙西北优美生态环境的缩影。海拔713米，山虽不高，但因山上有座千年古刹——万寿寺，而扬名一方，应验了“山不在高，有仙则名”的诗句。据记载，南宋名相赵鼎曾两次被革职后都居住在万寿寺。

常山县的优美生态环境，吸引了众多迁徙的鸟类。1988年4月中旬，飞来了千余只鹭鸟栖落在常山中部的湿地丘陵地带，繁衍至今，在不到4公顷范围内聚集到3万多只。

常山的人文景观以古建筑为主，其中最有代表性的是三十六天井、樊家大宗祠、文峰塔等。三十六天井是清末光绪初年建造的古民居，它的结构总体是传统的五架抬梁式。樊家大宗祠是省级文物保护单位，宗祠内建有木构戏台，砖木人物雕刻精细。文峰塔是始建于南宋的六角形楼阁式七层砖塔，高29.5米，直径4.8米。

常山国家地质公园位于浙江省西部的常山县境内，总占地46km<sup>2</sup>。公园以8.2亿~4.2亿年前的地层为特色，其中约4.6亿年前的奥陶纪笔石页岩全球著名。常山国家地质公园由四个景区组成：金钉子景区、三衢石林、青石景区和常山港景区。

地质工作者对常山国家地质公园有一个概括的说法，他们是这样说的：常山国家地质公园是扬子古板块上的一座以地层古生物、生物礁岩溶景观和构造地质为特色的国家地质公园。

黄泥塘的地层古生物闻名于全世界，三衢山因为晚奥陶世生物礁和优美岩溶地貌的结合而珍贵，青石典型完美的构造遗迹令人惊叹。

三衢石林景区位于常山县辉埠镇境内，距离县城10公里左右，最高海拔518.8米，是国家AAAA级旅游景区、国家地质公园、省级风景名胜区。

4.4亿是她的年龄，与百慕大三角洲同在北纬30度上，是奥陶纪晚期的巨大古生物礁，孕育着沧海桑田的神秘变迁。三衢石林景区由三衢山、大古山、小古山组成，以天坑、紫藤峡谷、石林迷宫等典型的地貌景观为主要特征，被国内外地质学家称为“世界上罕见的地貌景观”、“世界最大的天然盆景”、“世界最大的象形石动物园”、“秀甲东南，江南一绝”。

## 线路推荐

### ●一日游线路：

1. 三衢石林——新昌乡黄塘漂流、滑草(7月—9月)
2. 三衢石林——同弓现代农业园区采摘(2月—8月)/太公山胡柚采摘(11月)/何家乡长风港油菜花(4月初)/太公山胡柚花(4月底5月初)/金川街道徐村村荷花(7月—8月)
3. 何家乡黄冈山——何家乡长风渔乐家——同弓现代农业园区采摘(2月—8月)/太公山胡柚采摘(11月)/何家乡长风港油菜花(4月初)/太公山胡柚花(4月底5月初)/金川街道徐村村荷花(7月—8月)
4. 何家乡黄冈山——同弓现代农业园区采摘(2月—8月)/太公山胡柚采摘(11月)/何家乡长风港油菜花(4月初)/太公山胡柚花(4月底5月初)/金川街道徐村村荷花(7月—8月)
5. 东案乡白菊花尖——新昌乡黄塘漂流、滑草(7月—9月)——住县城酒店
- 第二天：三衢石林——新昌乡黄塘漂流、滑草(7月—9月)/金川街道徐村村亲水沙滩(7月—9月)

### ●二日游线路：

1. 第一天：东案乡白菊花尖——同弓现代农业园区采摘(2月—8月)/太公山胡柚采摘(11月)/何家乡长风港油菜花(4月初)/太公山胡柚花(4月底5月初)/金川街道徐村村荷花(7月—8月)
2. 第二天：东案乡白菊花尖——新昌乡黄塘漂流、滑草(7月—8月)
3. 第一天：东案乡白菊花尖——新昌乡黄塘漂流、滑草(7月—9月)——住县城酒店
- 第二天：何家乡黄冈山——同弓现代农业园区采摘(2月—8月)/太公山胡柚采摘(11月)/何家乡长风港油菜花(4月初)/太公山胡柚花(4月底5月初)/金川街道徐村村荷花(7月—8月)

### ●三日游线路：

1. 第一天：三衢石林——新昌乡黄塘漂流、滑草(7月—9月)——住东案乡梅树底
- 第二天：东案乡白菊花尖——新昌乡黄塘漂流、滑草(7月—8月)
- 第三天：金川街道徐村村荷花(7月—8月)/太公山胡柚采摘(11月)/金川街道徐村村亲水沙滩(7月—9月)

### ●精品线路：

1. 第一天：东案乡白菊花尖——同弓现代农业园区采摘(2月—8月)/太公山胡柚采摘(11月)/何家乡长风港油菜花(4月初)/太公山胡柚花(4月底5月初)/金川街道徐村村荷花(7月—8月)
2. 第二天：金川街道徐村村荷花(7月—8月)/太公山胡柚采摘(11月)/金川街道徐村村亲水沙滩(7月—9月)
3. 第一天：何家乡黄冈山——金川街道徐村村荷花(7月—8月)/太公山胡柚采摘(11月)/金川街道徐村村亲水沙滩(7月—9月)
4. 第二天：金川街道徐村村荷花(7月—8月)/太公山胡柚采摘(11月)/何家乡长风港油菜花(4月初)/太公山胡柚花(4月底5月初)/金川街道徐村村荷花(7月—8月)
5. 第三天：同弓现代农业园区采摘(2月—8月)/太公山胡柚采摘(11月)/何家乡长风港油菜花(4月初)/太公山胡柚花(4月底5月初)/金川街道徐村村荷花(7月—8月)

### ●精品线路：

1. ★常山胡柚景观大道(田蓬村——弄坞村——金源村——高峰村白菊花尖——芙蓉峡谷——新村桥)
2. ★常山中国观赏石艺术长廊(大塘后村——中国观赏石博览园——瓦山村)