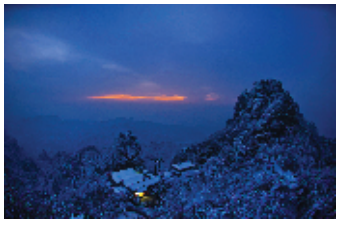
日出太和宫 陈石摄

云蒸霞蔚 王泽发摄

繁星点点耀武当 曾国萍摄

要健康 到武当

特约记者薛启胜 冯开春 郭军


狮峰巅峨迎朝晖 李桢摄

现代人不仅要智商、情商在线，更应该有康商（管理健康的能力）！健康幸福已衍变成一种无声的责任！只有健康才能带来财富，也只有健康才能拥抱幸福！要健康，到武当！它不仅仅是一个品牌、一席文化、一种生活，更是一个产业、一种思想、一个战略定位！

世界文化遗产武当山，世界唯一的新时代新“武当”，是集千百年灵气于一身的人间仙境，更是推进“一带一路”中外人文交流的鲜明举措！“武当异日必大兴”，这是先人笃信的预判，更是美好生活的向往。超然缄默，养性修身于天地间。进了山，不见得就是神仙，出了山，不见得就是俗人！安好，便得道。

武当武术

生命中被显隐的密码

人的一生中都在追求健康和长寿。武当武术，全国唯一，世界无双。高手对决，见自己；窥破要义，见天地；传承武脉，见众生。

文献调查，北京运动医学研究院和美国研究机构通过对比试验观察发现，习武术至少有六大健康功效：对神经系统有调节功效；对循环系统的保健功效；对呼吸系统的保障功效；对消化系统的促进功效；对运动系统的强化功效；对内分泌系统的代谢功效。

把博大精深的武当武术和世代愿景相交融，一呼一吸，一招一势间发挥淋漓，把太极、阴阳、五行等哲学理论，用于拳理、拳技、练功原则中，集百家之长，探索生命的奇妙。

武当道医

“一根针一把草”方得天地

从古至今就有十道九医之说，张仲景、华佗、扁鹊、孙思邈等都是古代有名的医药高手，人生百病、天生百草，有一病必有一药，病千变，药亦可千变，“一根针，一把草”在他们手中便是辽阔天地。

武当道医发明、传承了秘传针灸、按摩、内功疗法 230 余种，膏、丸、锭、丹等中成药近百种，广为济世。

武当美景

休闲圣地，还你一方自在安宁

云海壮观、深氧微观、金顶奇观、大湖乐观，都是天地大美之物，草木、月色、生灵，都是人间可爱之物。邀好友三两人，亦或独自前往，听寒来暑往，赏四季轮换，心目澄澈，草木繁华处，人间不知时。

武当民宿

清居，是最大的奢侈

人间有几许清欢，可以让时光清浅，忘却声色利欲的照攘与追逐。借山而居，小庭院也可寓目千山；安顿下所有的繁华，初心澄澈，淡雅明媚，煮雪寻梅，围炉情味。清居，是最大的奢侈。

武当道茶

向着朴素时光回归

高山云雾出好茶，武当道茶亦名太和茶。茶，药书上叫“茗”。古往今来，有不少道人饮茶消病，饮茶亦能养生健身，还可修身养性。取一只砂壶，燃炭火煮水，炉火灼灼；茶席之间，茶烟轻扬，座中有三两知己，可清谈半晌，茶亦醉心。

武当“369”

来武当山过几天神仙生活

3 分钟忘掉自己，6 分钟忘掉世界，9 分钟天人合一，到武当山去过几天神仙生活。仁者乐山，人在山中方为仙；道家礼仪、太极、静坐、抄经、道乐、早晚课……这是一次奇妙的养生体验，是一次难得的心灵放松。

武当至味

大自然的配方是最好的调味剂

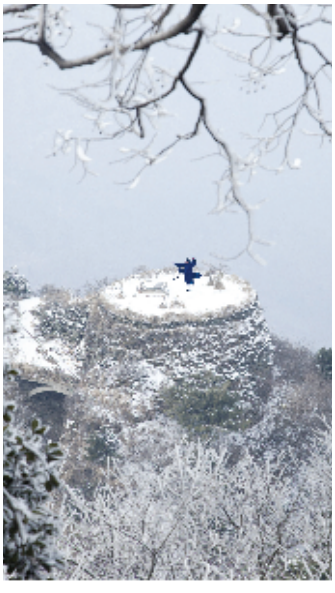
走遍了山川湖海的我们，貌似什么美味都吃过了，但可能很少人能真正吃到纯天然的山珍。刚从山间摘下的食材，或是经过天然酿制而成的食物，散发出来的那种香味，那是一种一生难忘的味道。健康、温暖，如初心，当舌尖的味蕾在自然的触觉下慢慢苏醒，随之就变成对它们的赞叹和贪恋。

寻回武当

物候有节 只等归人

常常会思索：这座千百年的皇家宫观，究竟深藏着怎样的力量？他超然缄默，依然七十二峰接天青，二十四涧水长鸣；他厚重深沉，背负着一段段千古决绝的翻腾故事；他隽永温暖，默默守护着一代代香客的虔诚期许。物候有节，这座千百年的仙山流转在每个春夏与秋冬，只等归人。

武在武当 胡江桥摄


天人合一 黎演明摄

太极功夫 罗品禧摄