

# 乘上春天的航班去旅行

无论是烟花三月的江南,风月无边的新疆,亦或是“巴适的板”的成都,春意盎然的日子都是旅游观光的好时节。

■见习记者 叶小竹



成都小茶馆。童薪茹/摄

## 阳春三月 烟雨江南

一年四季中,北方最能跟得上冬天的脚步,而江南,则最能跟得上春天的脚步。探春大美黄山、访春秀水太平湖、赏春扬州瘦西湖……来江南开启一场寻春之旅,一走一停间,人就醉在这浓得化不开的景致里了。

### 推荐线路:

- 1、烟雨江南双飞六日游  
团期:3月8日—3月31日(每周一、三、五、七发团)  
价格:1599元/人
- 2、花舞春天华东+黄山双飞6日游  
2666元/人  
团期:3月8日—3月31日(每周一、三、五、七发团)  
价格:1599元/人

## 用心看新疆 新疆美如画

新疆的春天,美在那山、那湖、那草原共同组成的绝美视觉盛宴。艳冠群芳的秀美,宏伟辽阔的壮美、独具特色的绝美,唯有亲自去过,你才能体会三者兼具的震撼。

### 推荐线路:

- 1、多彩新疆双飞8日游  
团期:3月8日—3月31日(每周一、三、五、七发团)  
价格:2666元/人
- 2、风情新疆双飞8日游  
团期:3月8日—3月31日(每周一、三、五、七发团)  
价格:3666元/人

## 麻辣四川 有“姿”有味

在四川,油菜花盛开时,就说明春天来了。阳春三月,乡间田野、盘山路口、高速路旁,目之所及之处都是金黄一片。山川河谷的桃、李、杏等百花竞放,姹紫嫣红,形成了赏心悦目的春游风景线。

### 推荐线路:

- 1、麻辣四川双飞5日游  
团期:3月8日—3月31日(天天发团,和航班同步)  
价格:1166元/人
- 2、半懒主义双飞6日游  
团期:3月8日—3月31日(天天发团,和航班同步)  
价格:1999元/人
- 3、天府传奇双飞6日游  
团期:3月8日—3月31日(天天发团,和航班同步)  
价格:1499元/人

无论是旅游旺季还是淡季,喜爱出游的人总爱比较一番:同样的线路、一样的项目,不同旅行社之间,价格孰高孰低?但往往低价格很难享受高品质,而高品质又很难得到低价格。当当旅游会员卡年卡开始招募啦!用更优惠的价格,享受更优质的旅游!让你越玩越省钱!

### 一、会员卡基本情况

- 1、预存旅游基金,成为会员:  
预存100元,立成会员,送价值225元的旅游产品及礼品。  
预存200元,立成会员,送价值393元的旅游产品及礼品。
- 2、办卡方式:本人持身份证到当当旅游办公地点办理。
- 3、有效期:2019年有效,可多次使用,不可退换折现。

### 二、会员礼遇及使用方法

- 1、会员采取实名制,仅限本人使用,不得转借他人。
- 2、会员预存款用于报名5日游以上国内长线及出境游线路使用。
- 3、会员在有效期内可多次使用,每次均可享受预存款等值优惠。
- 4、有效期结束,会员可继续充值,并享受相应的会员礼遇。

### 三、会员服务

- 1、会员专用服务电话:18062179231;
- 2、会员优先享受其他优惠活动。

# 神生于形,形成于神,养神要与养形相结合

道教就是在吸取古代养生学与医学思想基础上发展起来的,古代养生学与医学是道教思想的重要来源之一。道教认为人禀气含灵,气组成形体,灵则为精神,因此养生就要神与形并养。

所以说:“故神生于形,形成于神。形不得神不能自生,神不得形不能自成,形神合同,更相和,更相成。”与这一思想相联系,道教更提出了人的生命由精、气、神三要素所构成的思想。爱气、尊神、重精也。这是说,人的生命是由精、气、神三者结合、相互作用而成的。因此,养生长寿就得炼养精、气、神三者。道教的养生思想,大都是在这一理论基础上建立起来的。

道教养生学,还与宇宙本原“道”的思想有着密切的联系。道教认为,道产生万物,万物中当然包括人在内,人亦由道而生。因此道教认为每个人都有道性,道是永恒长存的,所以只要人们通过修炼达到与道合一,即可得道而长生。这应当说是道教养生学最终的哲学基础。

道教的养生术,即指道教养生方法、养生功夫。它是道教养生学说的核心内容。道教的养生术内容极其丰富,“杂而多端”。这些长生术,一般称之为道教方术。“道教方术虽然名目多,来源多,



武当太极武术。摄影/朱伟民

但总体来看,又不外两大来源,分属两大类:一是来源于神仙方术,包括守一、存神、行气、导引、服食、辟谷、外丹等,后出的内丹术也属于此类;二是来源于古代巫术,包括符篆、禁咒、祈祷、斋醮等。

道教的养生术应当是指道教中与健身、强身、摄养生命、祛除疾病有关,能使人的身心得以健康成长的那些道术,诸如守一、吐纳、行气、导引、服食、存思、房中、内丹等。这些方法都主张要有节制,保持一定的适度,以保养好自己的身体。当然,不论内炼外炼、

静功动功,还是养神养形宝精、服食和时令摄养等,这些修炼方法都不是孤立的,而是正如葛洪所说,应是“藉众术之共成长生也”。

道教养生术极其丰富,种类繁多,但多而不乱,多中有一,它们又有一些共同遵循的炼养原则。这些原则简单归结有如下几点:

养神与养形相结合,以达至形神兼备,延年益寿的目的。

“中和”的养生原则。在人的日常生活中,都要讲“中和”思想,按照“中和”的原则办事,反对走极端,认为只有这样的人,才

能保养好身体,维护身心健康,而不至遭受亏损。

养生与修德相结合的思想,即要把炼养生命与修养品德结合起来。道教追求的是既要有长寿命,又要有高尚道德的人,而绝不是长寿而缺德的人。

从一定意义上说,道德教养也是有助于长寿的一个重要因素,一个大公无私、光明磊落的人,对人对事都能心胸宽阔豁达,从不斤斤计较、患得患失,这样他的精神平和,心情舒畅,各种心疾就难以侵袭。可见,道德修养也是养生的一个重要途径。 武宣

解读

