



## 初秋的江口 养身养心两相宜

江轩

当城市上空里总飘着匆忙的味道,钢筋丛林里循环着沉闷,大街上浑浊空气带来的窒息感……

你是否想找个地方,敞开心扉,自由呼吸?

来江口吧,这里的空气是有重量的,带着草木的清甜和水汽的微凉,每一口空气都是大自然调和的“静心剂”。

江口全县森林覆盖率达77%,空气优良率常年保持在99.5%以上,每立方米有12万-16万个负氧离子充盈其间,无愧“中国天然氧吧”“空气罐头”产地的美誉。

踏入这片土地,清新的空气,如同大自然馈赠的礼物,每一次呼吸都像给身心做了一场深度SPA。

梵净山,作为江口的生态明珠,森林覆盖率达97%。这里植被茂密,生态系统活跃,植物的蒸腾作用造就了清凉湿润的微气候,也孕育出高浓度的负氧离子。

在这不必执着于登上红云金顶的“征服感”,梵净山的治愈,藏在慢下来的每一步里。

沿着木道慢慢往上,当阳光透过枝叶的缝隙洒下,负氧离子如精灵般环绕身旁,让人仿佛与大自然融为一体。

登上普渡广场歇脚,坐下来,看云雾在山谷里翻涌,像棉花糖一样裹住远处的峰峦,又慢慢散开。这时不用想工作清单,不用刷消息提示,只专注于呼吸,听自己的心跳渐渐与山林同频。

如果说梵净山的静是“山风的低语”,亚木沟的静,便是“溪水的轻吟”。

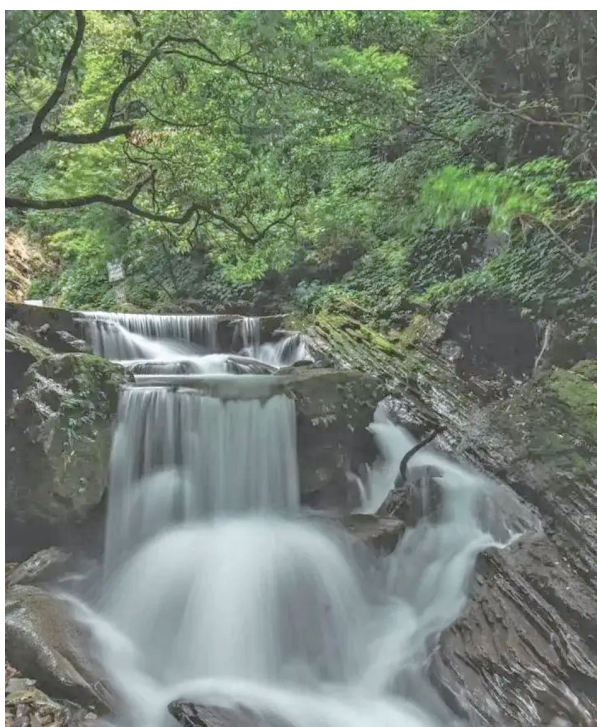
沿着溪流往里走,栈道被浓密的树荫裹着,像走进一条天然清凉隧道。空气里飘着草木和水汽的清香,湿润得能拧出绿来。累了就坐在溪边的石头上,看阳光透过叶隙在水面洒下碎金,任清凉的风拂过脸颊,尽情“沐浴”着负氧离子,这一刻,所有疲惫与烦恼皆被一一洗净。

在江口,登山不是打卡任务,徒步不是体力挑战。是让每一步都踩在自然的节拍里,让每一次呼吸都变成与山林的对话。让心在高负氧离子的怀抱里,一点点找回本来的样子。

在江口,除了能畅快吸氧,还能寻得内心的宁静。云舍,这个宛如世外桃源的自然村落,保留着原汁原味的土家习俗。漫步在云舍的青石板路上,看炊烟袅袅,听鸡鸣犬吠,时光都变得缓慢而悠长,内心也随之变得平和而安宁。

寨沙侗寨,卧于梵净山下。进侗寨,典型的建筑映入眼帘:寨门、广场、鼓楼,还有二层吊脚楼,错落有致。寨子被青山环绕,茂林修竹将其温柔包裹,仿若世外桃源。

江口,就像一颗隐匿在贵州山水间的明珠,以高负氧离子的清新空气为底色,以深厚的文化底蕴和多样的游玩体验为点缀,吸引着人们前来吸氧静心,探寻生活的本真。



本版图片由江口县融媒体中心提供

