



绿意铺向湖畔，白屋点缀青山，日子慢得能捕捉每一缕阳光。

静享时光乐山水 此心安处亦故乡

在步履匆匆的日常里，太多人习惯了追逐，忘却了如何慢下来。

如果你厌倦了钢筋水泥的拥挤，厌倦了车水马龙的裹挟，厌倦了生活的快节奏，不妨考虑换一种生活方式——康养旅居。

在世界自然遗产地梵净山脚下，有一处秘境，坐拥77%的森林覆盖率，是国家认证的全域森林康养试点建设县——江口。这里平均每立方厘米空气中富含2万个负氧离子，是名副其实的“天然氧吧”。

来江口，不是为了打卡，而是为了享受生活，为身心寻一处闲适的角落。

栖居：在山水里，把睡眠还给自然

康养旅居的第一步，是寻一个舒服的环境。

江口的住宿，藏在风景里。

从云舍土家古村的古朴筒子屋，到寨沙侗寨依山傍水的传统小楼，再到亚木沟周边的康养民宿，这里摒弃了千篇一律的

新风格，保留了最纯粹的自然与民俗。

在这里，推开窗就是层层叠叠的绿意，能听见溪水汩汩，看见炊烟袅袅。

清晨，不用被闹钟唤醒，而是被清脆的鸟鸣叫醒。推开房门，清新的泥土气息与草木清香扑面而来。住在这里，每个瞬间都是养生。

疗愈：在负氧离子里，给身体一场SPA

漫步在太平河畔的绿道，穿行于亚木沟的原始峡谷，或是在梵净山脚下的森林步道上走走停停。每一次吐纳，都是一次全方位的清肺、洗尘、疗愈。

负氧离子随风而来，可快速缓解叠加已久的疲惫。

来江口吧，来一场“顺其自然”的康养，这种自然的治愈力是无可替代的。

滋味：食山野之鲜，宠舌养心

康养，藏在三餐四季的烟火里，也融于

一方水土的风物滋味中。

江口康养，不止有山野本味，更以特色抹茶为核心，解锁独一份的轻养食韵。

依托高海拔云雾环境，江口孕育出品质上乘的生态抹茶，温润气候、富硒水土，滋养出叶片饱满、茶香清冽的茶料，抹茶养生成为江口旅居的独特标签。

慢品一杯本土抹茶，茶汤鲜爽柔和，自带草木清甘，清热解燥、静心凝神。闲坐山间民宿，煮茶品茗，沉浸式体验点茶、赏茶、饮茶的雅致，以茶润喉、以茶静心，在淡淡茶香里舒缓情绪、调养身心。

衍生而出的各式抹茶轻食更是贴合康养理念。抹茶糕点、抹茶甜品、抹茶养生饮品，低糖清淡、口感清爽，拒绝厚重油腻，用天然茶韵中和疲惫。

除了特色抹茶系列，江口山野食补同样温润滋养。社饭软糯回甘，山野时蔬清甜爽口，地道豆米火锅鲜醇暖胃，土家风味食材原原本本，顺应时节。

一口山野鲜，一抹抹茶香，将自然风物与养生饮食相融。在江口的旅居日常里，以茶养性、以食养生，三餐清淡有度，风味雅致兼具，让每一次味蕾体验，都成为身心疗愈的过程。

心境：慢下来，才是生活的解药

康养旅居，养的是身心，美的是情绪。在江口，时间悠悠然。

你可以在抹茶工坊慢煮一壶茶，体验宋代点茶的雅致；可以在云舍古村品尝醇香拦门酒，邂逅土家民族风情；可以在寨沙侗寨听一首侗族大歌，感受当地民众的热情。

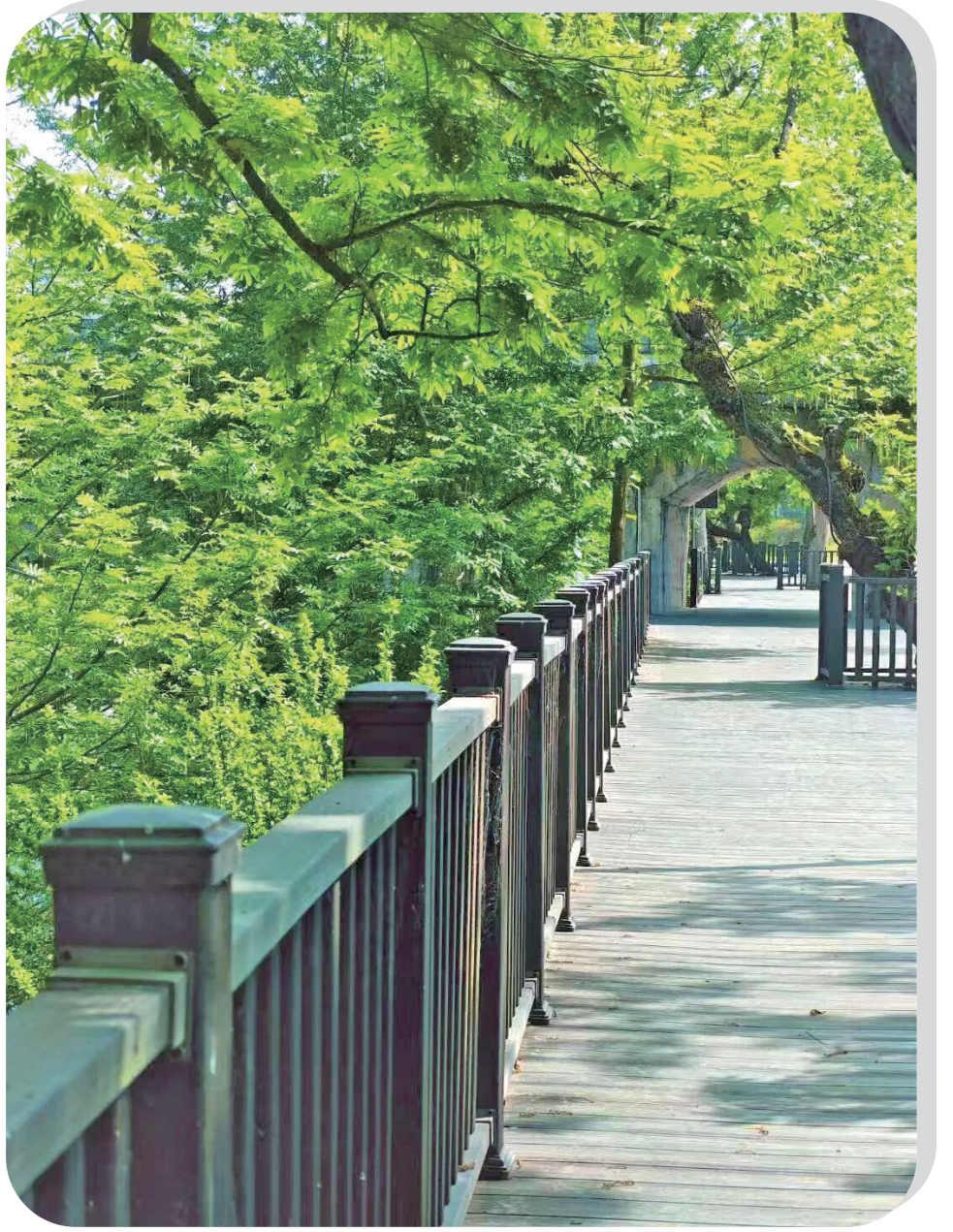
家，是身心的港湾；旅居，是身心的修行。

在江口，康养不是一种噱头，而是融入日常的生活方式。这里有青山绿水的拥抱，有负氧离子的洗涤，有地道美食的滋养，有慢节奏的从容。如果你想给身体放个假，给心灵充个电，梵净山下，江口等你。在这里，把日子过成自己喜欢的模样。

(江口县融媒体中心供稿)



一院灯火，半窗山景，晨起听鸟鸣，暮时观斜阳，日子清宁，岁月安然。



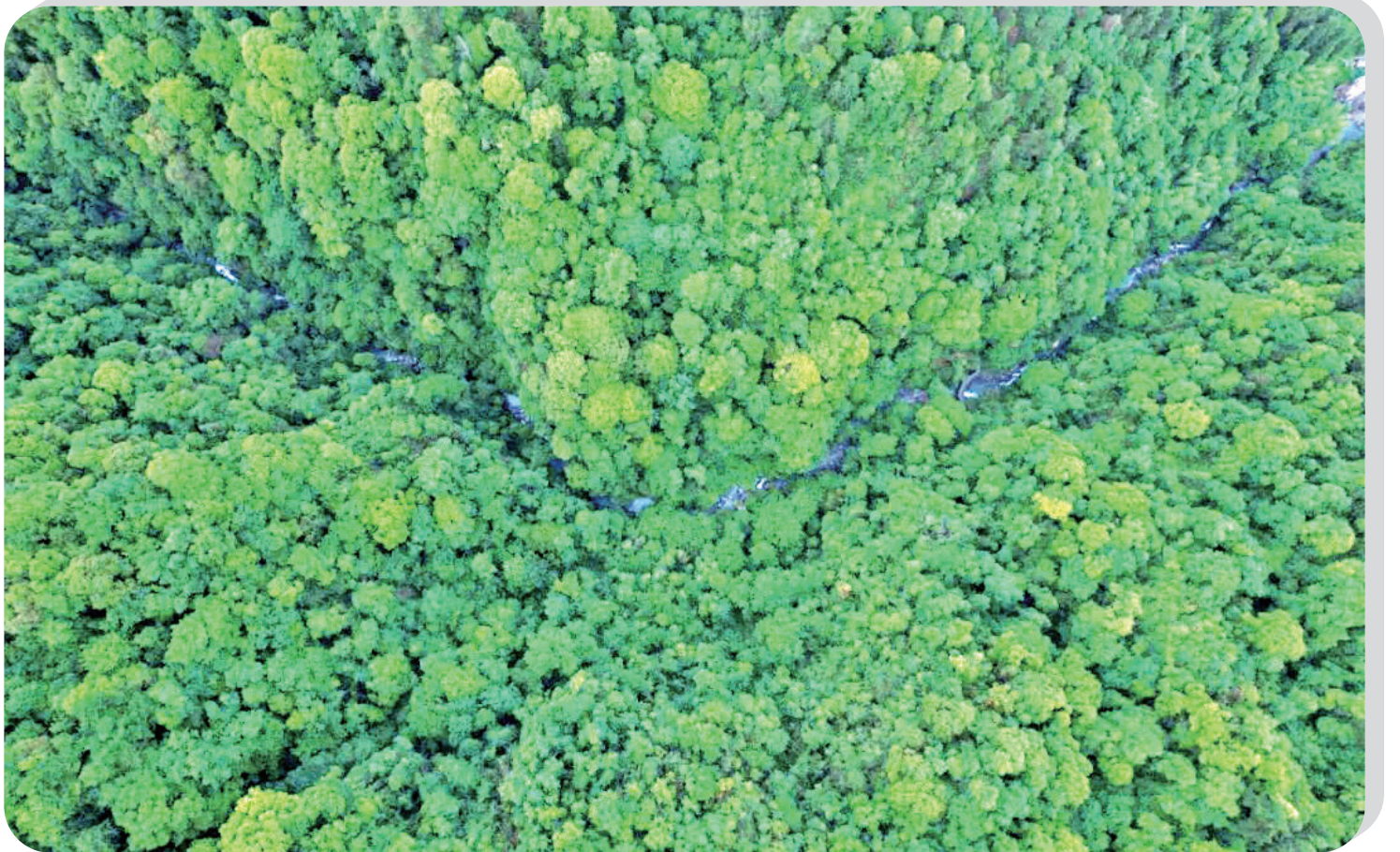
树影成廊，清风作伴，在江口的步道上，与岁月温柔相逢。



一汪清池映林影，微风拂过似低语。



山风入怀，草木入盏，于一方茶席间慢煮岁月清欢。



满目苍翠染尽夏意，微风轻送草木清香，这是江口写给大地的诗。