



洛阳晚报龙门一号高尔夫之旅正在进行……
关注龙门一号官方微信

“生活在院子，是一场有关养生的修行”
[系列报道之二]

山水 / 湿地 / 运动公园 / 高尔夫 / 温泉……

院子， 一种养生意识的觉醒



实景拍摄



实景拍摄

【题记】

中国是一个养生文化源远流长的国家。近年来，随着人们健康意识的增强，养生又重新成为人人关注的话题。怎样养生，其实是一个涉及生活态度、人与自然、生活环境、衣食住行等各个方面的综合性话题。今天，龙门一号用自己的养生观，来解读洛阳最热的养生话题：院子养生。



实景拍摄

安家于自然，天人合一的养生法

中医养生学有句话：天地大人身，人身小天地。十个字道出了传统养生文化的精髓。中国自古养生即着眼于三大平衡：人与天地的平衡，心态的平衡，人体内五脏六腑的平衡。人与天地的平衡位居养生第一要义，而居于自然，在山的环抱之中，在水的滋润之下，呼吸着温润、富氧的空气，感受绿意满目的惬意，身体得以舒展，久而久之心态也趋于平和。

伊河，无污染的养生水源

水是生命之源。人体重的70%是水，体内的水每5天-13天就更新一次，如果水是洁净的，那么体内细胞也就有了健康清新的环境；否则，人体细胞就会死亡、恶变及造成毒素扩散。据世界卫生组织调查显示：全世界80%的疾病是由饮用被污染的水造成的。而在龙门一号，拥有伊河这样一处天然无污染水源，水质排名全省第二，怪不得伊河流域是世界知名的长寿老人诞生地。

少霾空气，吐故纳新无负担

养生学里有一种腹式吐纳法，专门教人如何呼吸。可若外界的空气质量很差，或雾霾很严重的时候，吸入的是外界之浊，呼出的是体内之浊，再好的呼吸方法也无法实现扬清降浊。所以，空气质量之于养生很重要。

龙门山下的院子，与4600亩国家颍南湿地公园比邻而居，伊河上常有野鸭、白鹭为戏，天然生态环境造就了绝无仅有的富氧环境。呼吸之间，吐故纳新，自然神清气爽。

有机蔬菜基地直送，吃得养生

病从口入。为了让业主吃得健康，龙门一号通过物业与周边的几个有机蔬菜基地签约合作，可以为业主提供有机蔬菜直送服务。

想一想，清晨还带着露珠儿的新鲜青菜、顶花带刺的有机小黄瓜还带着阳光的味道、新采摘的豆角仍遗留着泥土的芳香，中午它们就已统统成为你的桌上佳肴。吃得新鲜、吃得健康、吃得美味，在龙门一号是一种被人称羡的身份标志。

安家在运动公园，有氧锻炼最养生

龙门一号的运动公园为业主提供了绝佳的有氧运动养生环境，比如打太极拳、打网球、高尔夫、慢跑、快走，或者呼吸着新鲜的空气进行户外瑜伽更好。

洛阳首家运动主题公园是龙门一号业主的专属品，而开发商斥巨资、细雕琢出这样一处规模宏大的运动公园，就是为了业主能在龙门山脚下的小镇里更加健康、快乐地生活。

据悉，龙门一号的运动公园目前已经呈现的是一期，二期工程正在紧锣密鼓地进行中。更多的篮球场、羽毛球、乒乓球场馆和温泉SPA会所将沿着2公里伊河星罗棋布。

种花弄草修身养性，更高境界的养生

人到中年，没了少年时的天真，少了青年时的浪漫，而拥有更多的是一份沉甸甸的责任。生活、社会双层重压之下的中年人，更应该拥有一种放松和调剂自己生活的方式。比如，在院子里打理花鸟虫鱼，让院子里葱茏的植物来洗涤身心、打开记忆和想象、铺陈对明天的向往。春天里，一株小植物发了芽，从此步入一场生机勃勃的生命历程；夏日拂晓，睡莲在晨曦中开始舒展身姿；秋天里的风信子摇曳摇曳，带来远方的讯息；冬天大雪覆盖了院子，也还有一种游戏叫“捕鸟”与稚子同乐。

院子，其实是一种修身养性的至高境界的养生。当你全身心地投入时，总会收获意想不到的宁静和享受。



实景拍摄



实景拍摄

河南省环保厅公布 伊河水质综合指数全省排名第二

龙门山下的院子 养生温泉·湿地千亩·山水氧吧·运动公园

温泉合院 清盘185万元/套

Tel/0379/6676 6666

地址：中国·洛阳·龙门石窟景区南(王城大道南端) 开发商：河南天地辉煌置业有限公司



扫二维码
温泉票、高尔夫
畅打卡免费领