

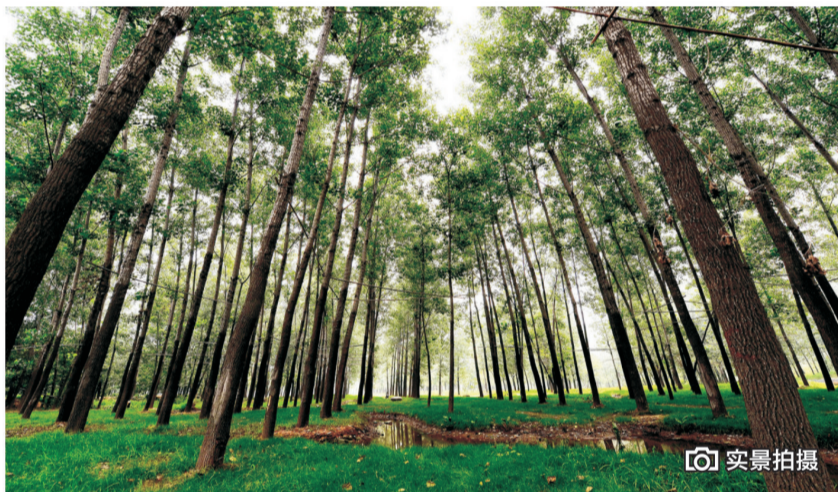


“生活在院子，是一场有关养生的修行”
[系列报道之三]

养生的最高境界是养心

【题记】

《内经》说：“人以天地之气生，四时之法成。”环境养生强调人与天地、季节、气候、空气、水源的关系。最佳的养生环境是空气新鲜、阳光充足、水源清洁、宁静和谐、树木茂盛、土壤肥沃。自古以来，人们喜欢将住宅选择在树木茂盛、环境幽雅之境，就是因为那里空气新鲜，泉水清美，无污染，无噪声，更重要的是，那里适合养心。而养心，是养生的最高境界。



实景拍摄

闲看山水养心性

总有一处山，是永远耸立的；总有一湾水，是永远清澈的；总有一丝风，是永远沁心的；总有一朵云，是永远清晰的。龙门山下的院子，一处隔绝尘世的养生大境，因为有好山、好水、好风、好云，所以成了城市中难得的静心、养心、安心的绝好去处。

君不见，有山在望，能使万木得以生存；有水在侧，能使万物得以滋生；有风和煦，能使万象得以调息；有云可赏，能使万民得以馨心。常观山水，可养心性；而居于山水，则是特别好的福气。

空气清新洗心肺

科学研究表明，一个人24小时平均要呼吸20000次，通过的空气量约有7000升，如果空气的质量差，对人体健康的损害是不言而喻的。霾之所以对人体健康产生危害，是因为夹杂在空气中的很多微尘，可以长驱直入，由鼻、咽、喉、气管、支气管进入肺泡。在那里，尘粒就是致病之源。所以，选择在龙门山下的院子安家，最大的好处就是空气清新、负氧离子含量高，能使心肺保持清洁、心情保持舒畅，而这，也是健康的重要前提。

清洁水源润心境

俗话说，一方水土养一方人，水之于人体健康的重要性不言而喻，饮用水的质量直接影响生活与健康的质量。如果水被污染了，连植物都会枯萎，连水里的鱼儿都无法继续。那么，人呢？

所幸，龙门山下的院子独享伊河这样一处清洁无污染的水源。伊河沿岸的“百岁老人”现象已经引起了很多人的关注，河南省排名第二的伊河水质不得不说是老人长寿的一大功臣。喝的干净、放心，加之心境的纯良、清静，长寿自然降临。

鸟语花香清耳目

人们总会被看到的东西影响心情。看到车水马龙，固觉繁华，但车水马龙之外，总有一种“乱”来扰心境；周末在家中，听到窗外喇叭长鸣，再美好的心情也不由得一阵烦躁。如若清晨，在鸟儿的啾啾声中睡到自然醒，到院子里转一圈儿，昨天还是蓓蕾的月季今天已含羞微绽，又是何种心情？耳目一新！此种心情在城市里总是难得，而在龙门山下的院子，只要用心去看，总能收获来自大自然的惊喜。

有机蔬菜吃健康

各种各样的污染让人们在难以忍受的同时，也在深刻反思：如何才能吃得健康。拒绝“餐桌污染”，早已成为现代城市人的一大日常行动指南。

一日三餐必不可少，为了让业主吃得放心、吃得健康，龙门一号通过物业与周边数个有机蔬菜基地合作，为业主提供有机蔬菜直送服务，把好“入口”关，尽最大可能解决食品安全问题。

院有幽兰可清心

院有幽兰如水静，居依翠竹可清心。中医的最高境界是养生，养生的最高境界是养心。所以，善于养生之人，更懂得生活的情趣所在。

在院子一角围个水池，养上几尾锦鲤，再在池中放几片睡莲，一幅“锦鲤戏睡莲”的美景图在自家院子就能欣赏得到；或开辟一个种植园，种些兰花儿甚至蔬菜，既可食用又可观赏，闲时劳作一番，不仅锻炼身体，还能享受到“自给自足”的乐趣。如此，健康将如影随形。



实景拍摄



实景拍摄



实景拍摄

龙门山下的院子 养生温泉·湿地千亩·山水氧吧·运动公园
139m²山水院馆，送36m²自家院子
珍藏12套 即日开售

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
伊房商预字第2013-015号



扫二维码
温泉票、高尔夫
畅打卡免费领