



GUERLAIN
法国娇兰

朝阳村 自然教育手册

朝阳村左溪河流域自然保护中心

山水自然保护中心

陕西长青国家级自然保护区

朝 阳 村

自 然 教 育 手 册

•

朝阳村左溪河流域自然保护中心

山水自然保护中心

陕西长青国家级自然保护区

目录

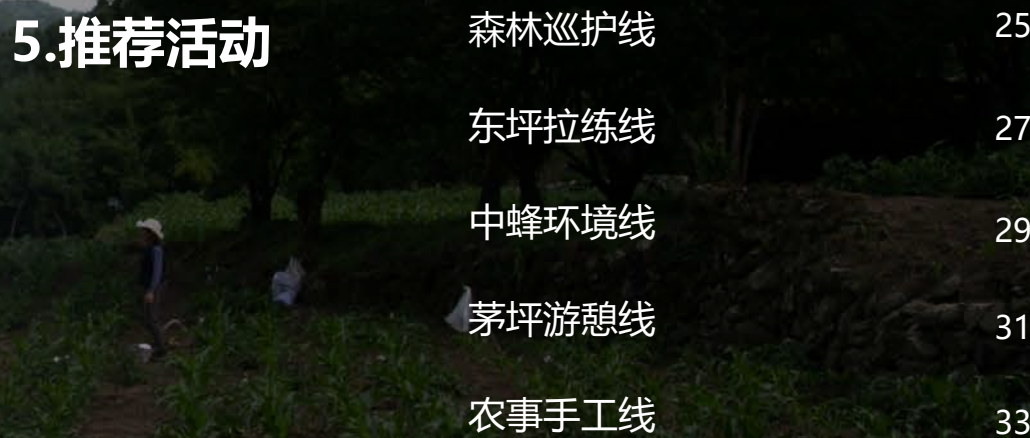
CONTENTS

1.基本情况	地理位置	2
	社区	2
	资源	3
	产业	4

2.文化	历史文化	7
	养蜂文化	8

3.生态系统	朝阳的动物	12
	生物多样性	13
	蜜源植物	15

4.保护行动	朝阳村左溪河流域自然保护区	21
	巡护监测	21
	自然教育	23

A person wearing a hat and a backpack is walking on a dirt path through a dense forest. The path is surrounded by tall grass and trees. The lighting is soft, suggesting a shaded forest environment.

5.推荐活动	森林巡护线	25
	东坪拉练线	27
	中蜂环境线	29
	茅坪游憩线	31
	农事手工线	33

6.相关信息	农户接待	37
	通信、交通与土特产品	39
	活动注意事项	42

Chapter 1

基本情况



1 地理位置

朝阳村位于陕西省汉中市洋县茅坪镇，秦岭中段南麓，三面与大熊猫国家公园长青分局，即陕西长青国家级自然保护区（以下简称“长青保护区”）试验区 and 核心区相接，是长青保护区的走廊带。朝阳村距离茅坪镇最远有22公里，距离洋县60公里，地理偏远，交通闭塞，环境清幽。



朝阳村共有13个村民小组，由原九池村和原三联村合并组合而成，属于非贫困村。全村共有321户，1110人，常驻人口约500人，劳动力资源相对丰富。13个村民小组沿九池河流域分布，地域广阔，村民居住较为分散。全村仅有一条公路（茅九公路）连接村庄与外界，且泥石流、塌方、洪水等地质灾害比较频繁，对交通影响较大。

2 社区





3 资源

朝阳村林地资源丰富，全村共有林地面积5.8万亩，其中生态公益林2万多亩，森林葱郁，具有原始森林风貌，其中野生动物资源分布范围较广、遇见率较高。

全村耕地面积有1487亩，地势相对开阔，户均耕地面积较多，大多围绕房屋并与林地接壤，随着海拔分布，耕地利用差异性明显。

朝阳村境内的河流主要涉及九池河、左溪河以及陈学沟三个部分，其中左溪河和陈学沟是九池河在朝阳村13组的分支，也是朝阳村左溪河流域自然保护中心开展保护工作的核心区域。

根据统计，全村共有23处人文自然景点，包括石锣鼓、胡家院子、方家坟、造纸滩等历史遗迹以及人工林、天然林等森林生态景观，其中朝阳山、方家坟、倪骆古道等历史文化遗迹在当地依然绰约可见。



4 产业

养殖业、种植业、采集业是朝阳村的主要产业类型。

全村主要种植玉米、水稻、魔芋、辣椒等森林蔬菜和粮食，以满足农户家庭食用为主，但是受野生动物破坏严重，在没有补偿和防治措施下，大部分农户逐渐放弃了林缘耕地，缩小了种植的范围。



朝阳村退耕还林8000多亩，主要集中在9-13组区域，厚朴、山茱萸等中药材资源丰富，药材采集也是当地主要的产业之一。

养殖业主要包括养牛、羊、猪，数量较少，满足家庭食用。此外，依托朝阳村当地丰富和优质的林业资源，中蜂养殖一直都是当地的优势产业，品牌突出，品质较高。

全村超过60%的农户都在开展林下养蜂活动，共有约5000箱蜂种，年总产量15000kg蜂蜜（约3kg/箱）。从2013年至今，朝阳村高品质、纯净自然的蜂蜜是北京山水伙伴文化有限发展公司（以下简称“山水伙伴”）“熊猫森林蜜”品牌（是中国第一款生态公平蜂蜜）的主要产地之一。

CHAPTER 2

文化



骞骆古道 在唐代时为官道，全长约240公里，是褒斜道、子午道、连云栈道等古道中最快捷也最险峻的一条古道。该古道从唐代到清代处于不断变化之中。根据（光绪）《洋县志》卷三的有关资料，可以看出，其为清代时从洋县到周至翻越秦岭的线路之一。朝阳村是骞骆古道的毕经之地，尤其是在清代中、后期，朝阳村方家坟、朱家坝这一带，往返的商旅僧众络绎不绝。而现在骞骆古道在朝阳村仅剩一些遗迹，譬如当年马队驻足歇脚的栓马石等。

朝阳山 位于朝阳村3组，海拔1535米，南北走向。山顶建有朝阳寺（又名广湘寺），寺院坐北朝南，平面呈长方形，现有的5座殿宇，皆为单檐，歇山式的宫殿建筑，是县城重点文物保护单位。朝阳山登高远眺，山峦起伏，群峰环绕；近处苍松翠柏，秀竹成林。山上有时云雾缭绕，山天相连；有时艳阳映寺，金碧辉煌。历有“苍茫蜃气晴疑雨，淅沥寒声夏亦欢”的赞誉，为避暑胜地。



方家坟 位于陕西省洋县茅坪镇朝阳村朱家坝与陕西长青自然保护区茅坪九池保护站之间的小河口附近。整个坟墓依山傍水，坐北向南，依山脚的地势而建，由低到高，上下分四层。最上面一层为墓冢和巨大的碑楼，第二层的横额正中写着“禄辅廉堂”四个行书体大字；第三层是一个小阁室；第四层是墓冠顶部精美的装饰品。

方家坟的整个墓冢全为石条砌成，碑楼上的挑檐均为大小不等的整块巨石雕刻而成。上面三层挑檐均为大小不等的整块巨石上雕刻后加盖而成，中间不用铆合。碑两边的浮雕画，选用优质石头，石材细腻。浮雕中的人物及碑座上的花鸟鱼虫图案栩栩如生，精美独特，富丽典雅。清代中期，在秦岭深山，修建方家坟这样的建筑，实为不易，其精美的雕刻，也令人叹为观止。方家坟对古代建筑史、古代艺术史、古代风水地理学、古代丧葬文化的研究都有很重要的参考补证价值。

1 历史文化

中蜂养殖是朝阳村传统的生计方式之一，养蜂历史悠久，规模较大，区域集中，往往一个家庭好几代人都是养蜂人。

当地中蜂养殖有传统土养和活框养殖，不同的养殖方式有不同的养殖技术，但都遵循着“一年取一次”、“取一半留一半”、“只收割成熟蜜”的基本原则进行养蜂的日常生产活动，尤其是严格参照二十四节气的变化，在春繁、分蜂、取蜜、秋繁、保暖等关键时期，蜂场管理和蜂事活动具有一定的仪式感和严谨性。

养蜂贯穿于朝阳村全年的生产生活中，在分蜂季节，蜂农见面往往都会问一句“你分了吗”。在朝阳村，几乎人人都是中蜂生态讲解的最佳导赏员，对于蜂蜜的种群结构、小蜜蜂的生态习性、栖息地环境还有与的大自然关系都是如数家珍。你可以这样理解，只要你来的蜂场，你就享受了一次关于传统知识与森林冒险的体验之旅。



2 养蜂文化



朝 阳 村 养 蜂 季 节 历



CHAPTER 3

生态系统

1 生物多样性

朝阳村紧邻长青保护区的核心区和试验区，具有重要的生态服务功能，是野生大熊猫密集分布区之一。90%的森林覆盖率，广泛分布着大熊猫的主要食物秦岭箭竹与巴山木竹，令其成为秦岭大熊猫的“天然庇护所”。除了大熊猫，这里生机勃勃的森林中还生活着39种国家重点保护野生动物，其中有国家一级保护野生动物，大熊猫、川金丝猴、羚牛、林麝4种；国家二级保护野生动物红腹角雉、红腹锦鸡、斑羚、毛冠鹿、黄喉貂、黑熊6种。朝阳村鸟类资源丰富。河道分布有秦岭细鳞鲑、大鲵、水獭等保护物种。根据研究分析，朝阳村生态价值极高，其生境适合野生动物活动，具有丰富的生物多样性。

2 朝阳的动物

大熊猫

秦岭是我国大熊猫分布区中纬度最高的，种群密度居全国之首。在形态学和分子生物学等特征方面，秦岭大熊猫具有独特的分布格局和种群进化史，与四川、甘肃的大熊猫之间有着明显差异，是大熊猫的一个独立亚种，被命名为大熊猫秦岭亚种。大熊猫在朝阳村范围内活动区域呈现扩大的趋势。



朱鹮

朱鹮有着鸟中“东方宝石”之称，过去在中国东部、日本、俄罗斯、朝鲜等地曾有较广泛的分布，但因环境恶化等因素导致种群数量急剧下降，至20世纪70年代野外已无踪影。我国鸟类学家经多年考察，于1981年5月在陕西省洋县重新发现朱鹮种群，也是世界上仅存的种群。在夏秋季节的傍晚，往往可以在茅坪镇的水稻田间一睹朱鹮归巢的景象。

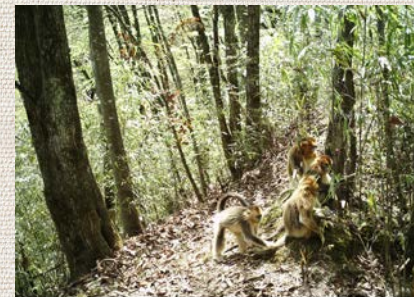


羚牛

羚牛秦岭亚种又被称为“秦岭金毛扭角羚”，属国家一级保护动物。一般生活在1500-3600米的针阔混交林、亚高山针叶林和高山灌丛草甸，晨昏采食，常常季节性的移动，集群性强。成年羚牛体型庞大粗重，四肢粗笨，肩高大于臀高，尾短。羚牛的毛色也随着年龄的增长而变化，幼体通体为灰棕-棕褐色，成年体遍体白色或黄白色，老年个体为金黄色。



川金丝猴



川金丝猴群栖高山密林中，生活在海拔1400-3000米的阔叶林和针阔叶混交林，几乎与大熊猫同地区分布，以家族方式结群生活。川金丝猴是朝阳村13组的“常客”，在秋季常常到野生板栗林中嬉戏游玩，更有时会光顾到村子，到老百姓家“做客”。

中华蜜蜂

朝阳村中蜂属于“东方蜜蜂中华亚种”，性情较温驯，个体大、分蜂性弱，耐寒能力较强，群势能维持到7-14框，对中蜂囊状幼虫病、欧洲幼虫腐臭病的抵御能力弱，易遭受蜡螟的危害。健康的蜂群包括一只蜂王、少许的雄蜂和大量的工蜂，他们各司其职，具有典型的分工合作特征。黑熊常破坏蜂箱偷吃蜂蜜，和中蜂是一对相爱相杀的欢喜冤家。



黄喉貂



亚洲黑熊



小麂



蜜源植物

蜜源植物是指能够给蜜蜂提供花蜜、蜜露和花粉的植物。它是蜜蜂食料的主要来源之一，是发展养蜂生产的物质基础。朝阳村处于我国南北气候的分界线和动植物区系的交汇过渡地带，森林覆盖率达90%以上，属于北亚热带内陆性季风气候，四季分明，光照充足，气候温和湿润。

由于其特殊的地理位置和良好的生态条

件，孕育了丰富的植物资源，广泛分布着如：厚朴林、硬毛猕猴桃、板栗、野菊花、合欢、盐肤木、野棉花、玉米、山樱桃、刺槐、胡枝子、蒲公英等主要蜜源植物。这些蜜源植物为当地中蜂养殖提供了优质的自然条条件，是朝阳村良好蜂蜜品质的保障。



合欢



律草



虎杖



野菊



商陆



凌霄



CHAPTER 4

保护行动



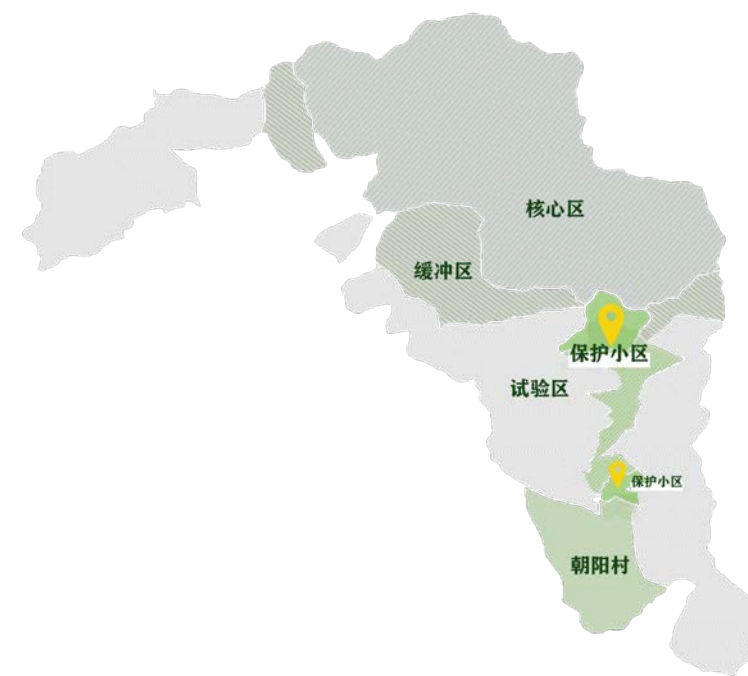
1 朝阳村左溪河流域自然保护小区

目前，陕西秦岭仍有28.4%的大熊猫栖息地没有纳入保护区管理，分布于国有林场以及社区集体林地范围内。如何将社区集体林地这一部分的大熊猫栖息地保护管理好，是秦岭大熊猫保护工作面临的挑战，也是再创新高的机遇。因此，基于社区的保护将会成为秦岭大熊猫栖息地扩展和走廊带建设中必须使用的手段。

为了守护森林中的野生大熊猫和它们的同伴，2017年在长青保护局、山水自然保护中心和山水伙伴的支持下，由朝阳村村民彭海波发起，14位村民参与，正式成立了“朝阳村左溪河流域自然保护中心”，确定将朝阳村13组的6户4525亩生态公益林区域作为保护区域，并于2019年3月将朝阳村9组部分林地纳入保护范围，形成了6525亩的保护区域。

自保护中心成立以来，明确了以大熊猫、

羚牛、川金丝猴、朱鹮、林麝、细鳞鲑等
为保护对象，开展了巡护保护、科研监测、
河道恢复、本底调查、自然教育、中蜂保
护等保护发展工作，在当地产生了较为广
泛的社会影响，大熊猫栖息地得到有效管
护，是创新创先管理机制，完善现有自然
保护地体系，增加保护面积的有益尝试。



2 巡护监测

朝阳村左溪河流域自然保护中心组建了14人的巡护队，其中2名女性。目前，保护小区内设定有9条巡护线路，森林巡护道路4条，其中左溪河森林线路3条，覆盖4525亩森林，9组森林线路1条，覆盖2000亩森林；河道5条，其中左溪河3.5公里、陈学沟2.5公里、13组主河道4公里、易家沟河道3公里。森林巡护4次/年，河道巡护9次/年。巡护内容主要包括更换红外相机、填巡护记录表、写警示标语、清理残留兽夹等。除了村子里面的保护行动之外，朝阳村左溪河流域自然保护中心还积极地与长青保护区合作，针对春季打算威胁、水獭保护等开展联合行动。



随着保护工作的开展，野生大熊猫活动范围逐渐扩大，社区保护意识和保护行动不断提高，当地农民停止了在秋收季节对野生动物的报复性猎杀，森林里面野生动物的数量和痕迹逐渐增多，林政案件发生率下降为零。

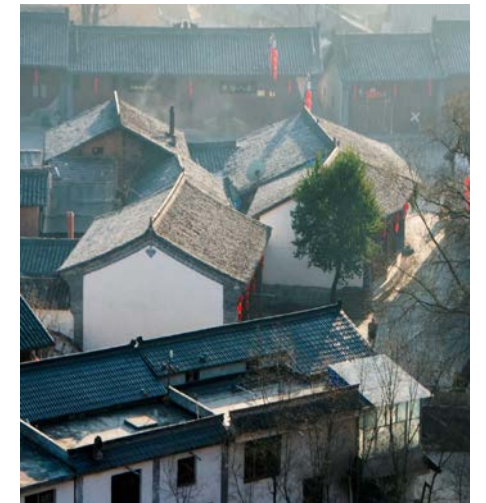


周边主要地点

华阳 景区地处秦岭南麓的洋县华阳镇，是洋县华阳镇辖区内集自然保护区与秦岭珍稀动植物观赏、生态人文观光、红色、科考修学、探险、宗教休闲度假为一体的秦岭南坡山岳型综合性生态旅游区。

华阳景区包括华阳古镇和长青生态旅游区。华阳古镇所在地为山间小盆地，海拔为1000米，四周山环水绕，气候温暖湿润，是一幅风景优美的天然庭院。长青生态旅游区的山水风光以“高、寒、奇、险、秀”为特点，可以集中看

到“秦岭四宝”——朱鹮、大熊猫、川金丝猴和羚牛。在华阳可以综合了解秦岭地区野生动物的分布环境和生态知识。



2018年开始，朝阳村依靠优美的自然环境、丰富的野生动植物资源、独特的中蜂养殖历史，在长青保护局、山水自然保护中心、山水伙伴和社会志愿者的支持下，相继开展了一系列的自然教育活动。不少来自北京、河南等城市的小朋友在朝阳村进行了森林体验，不仅仅增加了社区在导赏、接待、交通等环节收入，也实现了自然资源的可持续利用与管理。

自然教育活动的开展不仅将朝阳保护中心日常的巡护监测工作、养蜂生态产业等有机的联系起来，实现一三产业的联动发展，而且逐渐成为社区动员社会力量、协调保护与发展的重要手段。

自然教育



洋县 位于汉中盆地东缘，西部南北两侧高，中间平坦，是朱鹮故乡。洋县拥有长青国家级自然保护区和佛坪国家级自然保护区，野生动物种类众多，生态环境较好。社火是洋县当地颇具特色的地方戏剧，每逢正月十五，当地以社会装哑剧进行娱乐活动，最初多以高跷、竹马，以后逐渐发展成单台、悬台社火，到现在社火成为洋县有名的节庆活动。

此外，洋县智果寺藏经楼、蔡伦墓祠及纸文化博物馆、朱鹮梨园、朱鹮国家级自然保护区等都在不同程度上展现了洋县的文化和生态特点。



汉中 位于陕西省南部，北依秦岭，南屏巴山，中部为汉中平原，是两汉三国文化的主要发祥地，文化底蕴厚重，自然风光独特秀丽。汉中市内有国家重点文物保护单位10处；世界人与自然生物圈1个，国家自然保护区6个，国家水利风景区3个，国家森林公园4个，兴汉胜境景区、油菜花海、五龙洞国家森林公园等都是汉中文化与自然的体现。





CHAPTER 5

推荐活动

1.森林河道巡护

感受森林环境，了解不同的森林林相，体验森林、河道的巡护工作

难度：三星级

活动时间：6小时

活动地点：社区-老房子-左溪河森林巡护线路（全程3公里）

课程内容

-上午-

- 进入**社区-老房子的森林线路**，讲解社区种植**山茱萸**、**厚朴**的理由，做自然笔记。
- 到达第一个红外相机点，讲解红外相机知识，安放红外相机
- 在**集中连片的厚朴林地**，做**森林游戏**（“自然的声音”、“和大树做朋友”等），与茂密的树木、落叶亲密接触
- 到达**山茱萸区域**，脱鞋走路，感受泥土和大地
- 到达**老屋**，讲解蜂场
- 在**原始森林中继续巡护**，开展“Mini自然观察”。（引发讨论：原生林与人工林的关系）
- 返回村庄**，捡拾自然物

-下午-

- 大鲵生态知识讲解，对大鲵监测进行解说和操作演练
- 到达监测区域，分组开展大鲵监测
- 河道巡宝，了解河道水生食物链关系

-晚上-

- 活动总结，分享感受

*风险提示

- 队伍管理，防止走失
- 配备2名会游泳的安全员
- 携带急救包等

2.东坪拉练徒步

了解国家级自然保护区，通过徒步拉练，体验巡护工作的不易

难度：四星级 活动时间：6小时

地点：东坪保护站+东坪梁

课程内容

-上午-

- 坐车到达东坪保护站，介绍长青保护区以及进区要求等
- 展示巡护工具，介绍使用
- 坐车前往东坪梁，从碑界/红外相机点徒步爬山（根据团队情况以及体力情况决定）
- 沿途观鸟、感受森林、查看红外相机、围栏陷阱、气象观测点，学会使用GPS等工具

-下午-

- 路途野餐
- 步行至建筑房，听保护区讲述巡护故事
- 开展“森林护宝”游戏，引导思考“保护需要多少人参与？”
- 坐车返回村子

-晚上-

- 晚餐，自由活动
- 活动总结

*风险提示

- 徒步消耗体力，需提供充分饮用水和食物
- 夏季注意防暑，注意蚂蝗、蛇等动物





3.中蜂环境教育主题线

体验中蜂养殖，了解中蜂的生态结构、社会关系

难度：二星级

活动时间：6小时

地点：陈学沟蜂场

适宜季节：5-10月（7-8月最佳）

课程内容

-上午-

- 出发前往蜂场，**观察蜜源植物**，了解蜜源植物与中蜂保护、自然环境的关系
- 到达蜂场，分组进行**蜂场参观**（蜂场选址、蜂箱差异等）
- 分组参与**蜂场管理**，查看蜂箱、平整土地、蜂箱绘画
- 讲述取蜜，蜜蜂与蜂蜜的关系（传递“留一半取一半”的自然法则）

-下午-

- 观察蜂箱，对小蜜蜂进行**自然笔记**
- 讲解**中蜂的生态知识**（蜂王、雄蜂、工蜂关系等）
- 中蜂小剧场**（角色分配）
- 活动总结，随后返回村庄

-晚上-

- 选择自己喜欢的蜜源植物，**制作植物标牌**

*风险提示

- 队伍管理，防止走失
- 配备2名会游泳的安全员
- 携带急救包等



4.茅坪游憩体验

去到朝阳村周边区域，体验乡村游憩，放飞心灵

难度：三星级

活动时间：8小时

活动地点：朝阳村13组-茅坪镇沿线-红溪村

课程内容

-上午-

- 坐车前往方家坟，了解本地文化历史
- 坐车前往**林麝养殖场**（引发讨论：圈养动物和大自然中的野生动物的差异）
- 坐车到**茅坪镇，赶集**，认知乡土文化和乡间有趣的事物
- 看拥有800年历史的古老银杏树
- 前往东村体验点，野外午餐，补充水果和谷物零食等，林间休息

-下午-

- 热身活动，体验吊桥，进行溯溪、玩水（放飞自我，挑战水激）

-晚上-

- 休整，走进东村农家，吃农家特色晚餐（柴火鸡等）
- 到茅坪大桥，在保护区观鸟专家的带领下，**观看朱鹮归巢**（讲述朱鹮濒临灭绝再繁衍生息的保护故事）
- 返回村子，自由活动
- 活动总结 and 分享

*风险提示

- 队伍管理，防止走失
- 配备2名会游泳的安全员
- 携带急救包等

5.农事手工线

参与到当地社区的农耕生活、利用自然物开发想象力、回馈当地社区发展

难度：二星级

活动时间：6小时

地点：社区田地、自然教育基地

课程内容

-上午-

- 到**菜园/庄稼地**，分组活动，为农田锄草、施肥等
- 采摘新鲜蔬菜（摘豆角、黄瓜、刨土豆、掰玉米、打核桃等）
- 做**神仙豆腐、米皮、菜豆腐**等，将采摘的食材做成午饭，尝本地特色食物

-下午-

- 动手绘制绿地图 /做榫卯玩具/挂蜜源植物标牌等
- 自由活动/集体游戏/分组入户调查（人口、产业等）
- 看红外相机中野生动物的视频，帮忙**整理红外相机数据**

-晚上-

- 晚餐，自由活动
- 活动总结

*风险提示

- 农事劳作需要戴手套
- 手工注意工具，以防割伤等



Chapter 5

相关信息



住宿

目前，朝阳村可长期开展自然教育接待服务的分别是彭海波家和邹建华家。该两户均位于朝阳村13组，离得很近，交流和串门都很方便。房屋院落清幽，自然条件优越。

彭海波是朝阳村左溪河流域自然保护中心的理事长，也是朝阳村的养蜂大户，从爷爷辈到他，三代都是养蜂人。

彭海波家在2014年改造成接待家庭，共有两层，一层是院落、客厅和厨房，二层有1个独立的卫生间，太阳能供应热水洗浴，家中可接待的有2间大床房，2个三床房。家中移动4G信号覆盖。



邹建华是朝阳村左溪河流域自然保护中心巡护队的河长，负责3条河道的巡护。

邹建华的房屋是2018年新建的房子，接待条件相对较好。空间宽敞，采光条件好，共建两层，上下两层都有卫生间，均由太阳能热水器供水。可接待的房间位于第二层，家中有1间大床房、2间双床房以及1间三床房。移动4G信号全覆盖。



Zou's

餐饮

餐饮由接待户提供，以农家菜为主，朝阳村的特色菜有：神仙豆腐、洋芋糍粑、菜豆腐、浆水面、纯正蜂蜜以及山野菜等。

当然了还有在不同的季节，还可以尝到颇具本地特色的野菜和野果子。香椿、折耳根、野蒜苗、蕨菜属于3月限定，5月有竹笋和“狗牙儿菜”，7-8月可以尝到纯净的蜂蜜，9-10月还可以吃到野生猕猴桃、八月瓜和野生板栗。

在自然教育活动期间，接待户每天都将做一道本地的特色美食，希望通过本地食材让更多人尝到家的味道。当然了如果您有特殊需求，请提前告知，因为村里毕竟不如城里那么方便，计划外的准备都需要从采摘或者购买开始。



根据接待户、导赏员等多次的沟通，最终明确朝阳村自然教育活动接待价格。

项目	价格	备注
食宿费	120元/人/天	按照人头计费，包括住宿和吃饭
导赏费	200元/人/天	
安全员费	100元/人/天	
活动用车	100元/天	使用本地车辆，5-7座，涉及村内及周边区域用车
火车站接送用车	300元/趟	从洋县西高铁站到朝阳村，往返
接送机用车	400元/趟	从汉中机场到朝阳村，往返
客车接送费	800元/趟	租赁17座客车接送到洋县西高铁站，往返
场地费	500元/次	保护中心场地使用
材料费	50元/人	活动材料（溪流边钓鱼竿子+鱼等）

注：以上为基本价格，根据自然教育活动需求，可经过双方协议一致进行调整。
以上费用中，我们将提取20元/人/天地食宿费中和场地费用于支持生态保护工作。



通信

朝阳村大部分区域有较好的移动4G信号，电信及联通在9-13组区域无信号支持。朝阳村9组、12组以及保护小区范围内无信号、无网络。大部分农户家有WIFI支持。

交通

朝阳村属于狭长带状，且仅一条公路与外界相连，路途较远，最近的出行交通有洋县西站和汉中机场，其中洋县西站可到陕西西安、四川广元及成都等地，汉中城固机场有直达北京、广州、上海（单日）的航班。同时，每日也有班车从朝阳村13组到达洋县。具体信息如下：

目的地	距离	时间
朝阳村1组-13组	18公里	30分钟
朝阳村13组-茅坪镇	23公里	45分钟
朝阳村-洋县西站	60公里	1小时40分钟
朝阳村-洋县（班车）	60公里	早上7：30从朝阳村13组发车 下午3点半从洋县汽车站发车，行程约2个半小时
朝阳村-汉中城固机场	100公里	2小时30分钟
朝阳村-华阳景区	68公里	1小时50分钟

土特产品

产品	单价	备注
熊猫森林蜜（包装）	90元/斤	提供瓶装，不包邮
熊猫森林蜜（原蜜）	60-70元/斤	包邮
土蜂蜜	50元/斤	不包邮
山茱萸	20元/斤	不包邮
厚朴	5元/斤（干）	不包邮
干竹笋	70元/斤	不包邮
土鸡	20元/斤	只卖活物，不包邮
干洋芋片	10元/斤	不包邮
椿芽盐菜	50元/斤	不包邮

推荐物资

▲ 服装

- 1.速干衣裤，方便清洗和晾晒。
- 2.早晚温度会比较低，所以正常穿着的保暖衣裤不能缺。
- 3.长袖外套，晚上保暖（冲锋衣裤）。

▲ 鞋袜帽

- 1.防水的鞋子（适应性强，最好高帮，防虫保护脚踝）。
- 2.洗漱拖鞋，村里提倡自带。
- 3.普通袜子，舒服就行，最好中高帮，防虫。
- 4.遮阳帽（遮挡太阳）。
- 5.薄手套（为方便活动，野外抓握）。
- 6.头巾（可擦汗，也可以御寒）。
- 7.登山护膝。

▲ 个人装备

- 1.自带水杯，助力环保。
- 2.提倡自带个人洗漱用品。
- 3.手电，备用照明。
- 4.根据自己爱好，带拍摄器具，建议不要太长镜头。
- 5.小背包/腰包，方便进山活动。
- 6.伞，遮阳挡雨。
- 7.手机防水套，进山需要用。
- 8.小物件，防蚊水，防晒霜，感冒药，消炎药等，根据个人情况携带。
- 9.少量备用食品（压缩饼干，牛肉干，士力架等，必要时补充体力）。

活动注意事项

▲ 活动方面

- 1.朝阳村地形多为陡峭的山坡、密林、河沟，需要参与者有一定户外经验和体力，可持续进行户外活动3-4个小时。
- 2.朝阳村活动区域多在野外，要求参与者在活动期间不得擅自离队，尽量避免单独行动。
- 3.活动安全第一，应该随时注意自己的人身安全。
- 4.注意保护自然环境，不得破坏植被、捕捉动物。
- 5.做到垃圾随身带走，不在森林里丢垃圾，沿途看到有垃圾，主动捡拾，带回村里。
- 6.村中大部分农户家中都有养狗，请不要主动招惹，避开行走。
- 7.听从导览人员的建议和意见，有意见不一样的时候，耐心沟通。

▲ 入住方面

- 1.本村所有接待户的住宿和卫生条件都是村民闲置房屋改动的，所以硬件标准低于星级酒店，请详细查阅手册，决定是否入住。
- 2.卫生间属于公用使用。
- 3.浴室通过太阳能发电产生热水，功率有限，所以不能保证24小时均有热水，使用时需要提前和房主沟通。
- 4.安排房间入住，遵循男女分开的原则，如果是夫妻，需要住在一个房间的，请提前说明。
- 5.村民房屋多是木头材质，隔音效果较差，请入住后早睡保持安静。
- 6.不得在房间里从事黄赌毒等违法犯罪活动。
- 7.不得在房间里吸烟、玩火等。

▲ 饮食方面

- 1.餐饮主要以家常菜为主，食材均来自本地应季蔬菜。
- 2.朝阳村因为空气中湿度大，村民饭菜习惯放辣椒，花椒、生姜等辛辣调料，如有不能吃辣者，请提前告知。
- 3.如果你是素食主义者，请提前告知。
- 4.如果你有任何的忌口，请提前告知。

▲ 其他方面

- 1.你可以匿名举报任何非法活动。
- 2.我们希望你可以将拍摄的好的照片，分享给村里，授权给村上使用照片用于宣传等非商业活动中，我们会留下拍摄者姓名，在使用的时候需要注明。

中国·陕西·汉中·洋县·朝阳村

联系我们/

朝阳村左溪河流域自然保护中心

文字提供/

何海燕 | 彭海波 | 刘健瑜

排 版/

徐 林

校 订/

李彦知 | 何海燕 |

图片提供/

陈 鹏 | 冯 杰 | 何海燕 | 兰久富 | 刘兴民 | 黄 建 |
彭海波 | 向定乾 | 许 婧 | 徐 林 | 邹建华
山水伙伴 | 一条 | 左龙艺术设计
红外相机照片由朝阳村左溪河流域自然保护中心提供
*排名不分先后

感谢法国娇兰中蜂保护与可持续发展项目对本手册的支持