

康养旅游为幸福生活加码

本报记者
赵珊



追求健康生活方式

记者近日从途牛旅游网等旅游平台了解到,从今年春节假期以来,康养旅游类产品热卖,有不少用户为父母安排一场康养之旅以表孝心;一些青年人也被康养旅游的创新玩法所吸引,带着解压、休闲等诉求,加入到康养旅游的潮流中来。三亚、海口、丽江、南京、杭州、桂林、重庆等地成为康养旅游热门目的地。

康养旅游具有停留时间长、旅游节奏慢、消费能力强、重游率高、强身健体等特点,实现了从单一的游览观光到满足体验地方文化、融入当地生活、追求健康养生、开阔视野等多样需求的升级,并以更丰富的内涵和更多元的形式为中国旅游增添活力。

随着健康理念日渐深入人心,包括气候康养、海洋康养、山林康养、温泉康养、中医药康养等多种类型的康养旅游受到人们喜爱。途牛度假产品研发负责人向记者介绍:“目前康养旅游产品涵盖了避暑、避暑、运动健身、休闲度假、养老养生、历史文化等多种功能主题,各年龄层的游客都可从中找到适合自己的方式。在‘丽江+香格里拉+梅里雪山自由行’线路中,年轻游客可入住梅里雪山雪景房、徒步穿越明永冰川、漫步森林公园、观景日照金山,感受一场解压之旅;在‘南宁+巴马+德天瀑布+北海涠洲岛’线路中,中老年游客可以探访世界著名长寿之乡巴马、泛舟百鸟岩感受水上芦笙岩的光影变幻、漫步北海银滩和原生态火山岛屿,享受悠闲的慢生活。”

打造健康生活目的地

康养旅游实现了从旅游到旅居的转变,人们在异地开启健康生活的

新场景,同时也推动了目的地的旅游发展。多地瞄准这一需求,大力开发康养旅游,打造健康生活目的地。

作为中国唯一的热带岛屿省会城市,海口近年来在康养旅游产业持续开发特色产品,其标志性的“火山温泉游”以温泉文化为主题,结合各类创新体验活动,全面满足游客休闲娱乐、疗养度假的需求,已成为当地康养旅游的名片。正在进行中

态康养旅游度假区,同时深入探索“康养+旅游”“康养+农业”“康养+文化”“康养+医疗”“康养+运动”“康养+研学”等融合发展新模式,促进康养旅游产业在当地形成集群发展效应,并成为当地经济新的增长极。

被誉为“世界长寿之乡”和“中国长寿之乡”的广西巴马瑶族自治县依托其独特的资源优势和生态环境,每年引得数以万计的旅居者慕



的第二届海南温泉文化旅游节暨全民健康季,创新开发各种火山温泉旅游产品,探索文化与旅游深度融合,激发旅游消费新活力,温泉美食节、篝火电音派对等活动为年轻游客提供更加时尚新潮的体验。

据悉,为进一步丰富海口康养旅游产品体系,海口依托当地独特的地理资源、中药资源、医疗专科资源优势,将持续推出如生态挥杆高尔夫、帆船帆板体验、万年火山深呼吸、中医健康理疗等一系列具有海口特色的健康旅游产品。

重庆市巫山县近年来依托三峡地区独有的生态环境、气候资源和日益改善的交通环境,打造巫山云雨生

态康养旅游度假区,同时深入探索“康养+旅游”“康养+农业”“康养+文化”“康养+医疗”“康养+运动”“康养+研学”等融合发展新模式,促进康养旅游产业在当地形成集群发展效应,并成为当地经济新的增长极。

被誉为“世界长寿之乡”和“中国长寿之乡”的广西巴马瑶族自治县依托其独特的资源优势和生态环境,每年引得数以万计的旅居者慕

会长、中青旅联科公关顾问有限公司执行总经理葛磊认为,经历疫情的考验,人们在旅游领域更加关注回归大自然和陪伴家人这两大需求。高品质的康养旅游目的地建设要构建“大康养理念”,首先要最大化发挥生态和气候两大核心优势,创造亲山亲水的自然旅居体验;其次要聚焦健康和疗愈两大核心价值。与医疗、养生、中医药等健康产业深度融合,丰富运动、禅修、瑜伽等,帮助“修复”城市人群的生活压力和焦虑感。康养旅游越来越成为一种生活方式,未来的康养旅游,创造美的能力和生活方式的运营能力将成为新的核心竞争力。

康养旅游满足了人们对健康和旅游的双重需求。新时代文旅研究院研究员郭亮认为,康养旅游目的地竞争激烈,很多地方都将其列入“十四五”发展规划中进行谋划。要从竞争中脱颖而出,需要做到以下方面:一是进行多元化开发,多业态融合。康养旅游目的地需要从休闲农业、医疗服务、休闲度假等旅游产品上挖掘资源特色,推动“康养+”多业态融合发展。二是打造特色品牌,创新营销。康养旅游目的地要形成完整的形象识别系统,开展特色节庆活动,加大对潜在客源市场的宣传力度。同时,要加强安全管理规范,提升服务质量。康养旅游涉及的医疗和保健等服务,对安全要求很高。康养旅游消费群体高度重视心理健康和感受,对服务质量非常敏感。各个目的地要强化相关的标准和规范制定,不断提升精细化和品质化的服务,才能高质量满足消费者需求。

图:秦岭深处的陕西省商洛市柞水县已成为远近闻名的生态养生小镇和康养旅游度假目的地。新华社记者 陶明摄

下图:市民游客在海南省海口市西秀海滩体验多样的运动休闲。王程龙摄(人民图片)

康养旅游前景广阔

市场需求不断升级迭代,康养旅游正成为旅游业发展的新风口,发展潜力巨大。如何建设高品质的康养旅游目的地?中国旅游协会旅游营销分会副

会长、中青旅联科公关顾问有限公司执行总经理葛磊认为,经历疫情的考验,人们在旅游领域更加关注回归大自然和陪伴家人这两大需求。高品质的康养旅游目的地建设要构建“大康养理念”,首先要最大化发挥生态和气候两大核心优势,创造亲山亲水的自然旅居体验;其次要聚焦健康和疗愈两大核心价值。与医疗、养生、中医药等健康产业深度融合,丰富运动、禅修、瑜伽等,帮助“修复”城市人群的生活压力和焦虑感。康养旅游越来越成为一种生活方式,未来的康养旅游,创造美的能力和生活方式的运营能力将成为新的核心竞争力。

康养旅游满足了人们对健康和旅游的双重需求。新时代文旅研究院研究员郭亮认为,康养旅游目的地竞争激烈,很多地方都将其列入“十四五”发展规划中进行谋划。要从竞争中脱颖而出,需要做到以下方面:一是进行多元化开发,多业态融合。康养旅游目的地需要从休闲农业、医疗服务、休闲度假等旅游产品上挖掘资源特色,推动“康养+”多业态融合发展。二是打造特色品牌,创新营销。康养旅游目的地要形成完整的形象识别系统,开展特色节庆活动,加大对潜在客源市场的宣传力度。同时,要加强安全管理规范,提升服务质量。康养旅游涉及的医疗和保健等服务,对安全要求很高。康养旅游消费群体高度重视心理健康和感受,对服务质量非常敏感。各个目的地要强化相关的标准和规范制定,不断提升精细化和品质化的服务,才能高质量满足消费者需求。

图:秦岭深处的陕西省商洛市柞水县已成为远近闻名的生态养生小镇和康养旅游度假目的地。新华社记者 陶明摄

下图:市民游客在海南省海口市西秀海滩体验多样的运动休闲。王程龙摄(人民图片)



客家庄园培田村

邹善水

壬寅初春,我们驱车来到“中国最美古村落”福建省连城县宣和镇培田村。“春色满园关不住”诗句中的美景展现在眼前,吸引游客

纷至沓来。培田村素有“客家庄园”“福建民居第一村”的美誉,已有800多年的历史。村子坐落在三面环山的

一块狭长且较为开阔平坦的地带上,冠岩山、笔架山、武夷山南脉自北向南直落培田,抵挡了寒流霜害、夏秋台风的侵袭。依山势和地貌,有一条溪流呈外弧形蜿蜒穿过,把房屋和田野分开。培田村前有笔架山,后有卧虎山,门前还有五带环水,是客家人讲究的风水地理,以科学的角度来看,这也是地理条件与居住环境的关系。

培田村有大夫第、衍庆堂、久公祠、进士第、南山书院等多处明清时期的古建筑,布局合理,工艺精美,至今仍保存完好的三十余栋高堂华屋、二十一座宗祠、六处书院、四座庙观、三种版本族谱、两道跨街牌坊和一条千米古街。全村建筑的博大、保护的完好、古厝珍藏品之多、文化底蕴之深,为外界所叹服。培田村中有女子学校“容膝居”,取名源自陶渊明《归去来兮辞》的“倚南窗以寄傲,审容膝之易安”。容膝居是女子学习文化、女红、礼仪的场所,反映出培田村的客家人对妇女的教育相当重视。

左图:培田村春色

钱永赞摄

美丽乡村景如画

近年来,浙江省杭州市淳安县威坪镇树立“绿水青山就是金山银山”的发展理念,通过党建引领建立乡村振兴人才智库,吸引乡贤回归,助力美丽乡村建设。该镇正全力打造美丽城镇、美丽村落、美丽田园、美丽河道、美丽庭院等“美丽系列”品牌,先后荣获浙江省小城镇环境综合整治样板镇、浙江省美丽城镇、浙江省美丽乡村示范乡镇称号。

右图:威坪镇洪新村清晨美景。

吴祥丰摄影报道



初闻北京通州老城有十八个半截胡同同时,便勾起了我强烈的好奇心,胡同怎么会有半截?何况还有十八个。不论如何,一定要抽空去看看。

十八个半截胡同是一片古老的居民区。因为军旅生涯使然,我径直导航前往其中的白将军胡同。汽车穿过时尚的运河商务区,拐进熙熙攘攘的南大街,下车我走进一条幽静的巷子。这就到了十八个半截胡同。

金末元初,回民聚集在此从事牛羊交易,便在街口修建清真寺,以通往寺院的大街为中街,把马家胡同、熊家胡同和白将军胡同等九条胡同拦腰截为两端,故名十八个半截胡同。这些胡同至今还保持着原来的样子,一栋栋老宅院古朴静谧,与外面的热闹喧嚣形成鲜明对比。冬日午后,暖阳如煦,信步在这一二百米的路,就如同踏入时间的裂缝,光影须臾间,就是700多年的落差。

白将军胡同在清代得名,胡同狭而短,两旁的四合院年代不一,却规整如阵。那一道道砖砌的门楼、雕花的墙饰、斑驳的门墩,还有那从院子里伸出来的古树、房顶上随风摇曳的衰草,都带着旧时光的味道。凝重,古朴,陈旧,却带有一种莫名的亲切。

我在这里还发现了冬奥元素。在中街16号院文化驿站,铁皮桶改造成红灯笼,墙上粘贴着冬奥会徽和五环标志,还有一个展示柜,里

半截胡同里的时光

赵海星

面摆着彩泥做的“冰墩墩”“雪容融”和各种冰雪运动小人。简单之中透出一种拙朴之美。看宣传栏介绍,原来这些是居民利用家里废旧材料做的。日子一天天过去,平凡却不普通,人们就在这平淡的日子里寻找真味。

北京胡同闻名天下,曾经“有名胡同三千六,无名胡同赛牛毛”。十八个半截胡同住着土生土长的居民,记录着市井百姓的淳朴民风,承载着千年古都的文脉传承。在十八个半截胡同,每家门口都有一个家风家训牌匾。华家的“德善成就人,勤勉成就事”,张家的“孝亲敬老,兄弟弟恭,勤俭持家”,马家的“立志守信,尽孝重义”,管家的“吃菜根淡中有味,守王法梦里无惊”等等,不一而足,颇有几分古贤之风。

有座小院大门虚掩,门口几丛翠竹生机盎然,我好奇往里一瞥。迎面照壁上挂着很多红底白字的胡同名牌作为装饰,还有很多老北京风景图画,抱柱上的楹联笔力遒劲。再往里瞧,地面上摆着大水缸,树上挂着鸟笼子,墙角倚靠着自行车,桌子上放着主人未收拾的碗筷,炉子上的水壶还咕嘟咕嘟响着,冒出淡淡的生活气息。看着这熟悉的生活场景,一瞬间触动了内心最柔软的地方。时光飞逝,白驹过隙,心智之光纯净如烛,万物回到最初的本性。故乡的老宅也是这种模样。那里面有母亲的烧肉,童伴的游戏机,邻居的问候,有少年们自由的奔跑,放肆的大笑,这个时候甚至还有嘴里啦啦的鞭炮和漫天烟花,一点一滴记录着“载酒买花年少事”的青春岁月。走进胡同深处,找寻那逝去的岁月时光。

感画面”,梅枝虬曲、疏影横斜、摇曳生姿。忽然,有穿着汉服的游客走入“镜头”,素手挽纱、纸扇青衫,与梅同框,尽显古典、飘逸之美,仿佛穿越到千年之前。朵朵梅花,傲立枝头,与亭台轩榭融为一体,如诗如画。

梅岗的梅花亦充满着童趣。几簇梅花枝,如调皮的孩子,翻墙招摇;几朵梅花躲在屋檐下,嘟着红

感画面”,梅枝虬曲、疏影横斜、摇曳生姿。忽然,有穿着汉服的游客走入“镜头”,素手挽纱、纸扇青衫,与梅同框,尽显古典、飘逸之美,仿佛穿越到千年之前。朵朵梅花,傲立枝头,与亭台轩榭融为一体,如诗如画。

梅岗的梅花亦充满着童趣。几簇梅花枝,如调皮的孩子,翻墙招摇;几朵梅花躲在屋檐下,嘟着红

梅花香自梅岗来

王阿丽文/图



红的小嘴,说起了悄悄话,春风拂过,与灰瓦捉起了迷藏,一不小心,又被屋檐撞了个满怀。一株盛开的梅树前,有几个女孩在写生,她们时而仰头认真观察,时而落笔素描,与梅花进行着“无声对话”。数朵梅花,次第绽放于画架,线条虽显稚嫩,花型略有变形,那又何妨?我相信,这一定是盛开在她们心中最美的梅花。一阵

清气满乾坤”的气节,有“她在丛中笑”的诗情画意,也有“几点梅花最可人”的温婉。梅花用坚韧绽放出愈挫愈勇的艳丽,又带着几分诗意、几分俏皮,俘获了众人芳心。

春天来啦,让我们在梅花的诗行里,携着幽幽暗香,怀揣美好,用拼搏和奋斗,书写出一个精彩的自我。

上图:梅岗梅花