

天凉好个秋 以养生名义去旅游

吸负氧离子、探秘长寿乡、泡森林温泉、食药膳温补……

旅游不单单是种消遣，也是一种养生之道。秋冬季节来临，以“养生”为主题的旅游体验，受到中老年人群和生活压力大的白领人群青睐，而各地旅游部门与旅行社也纷纷抓住时机，挖掘相关旅游资源，开辟养生旅游路线：吸负氧离子、探秘长寿乡、泡森林温泉、食药膳温补等，达到在旅途中修身养性的目的。



养生游成旅游新动机

自古以来，人们渴望通过养生达到延年益寿的愿望恒久不变，伴随人们越来越重视顺应时节调养身心，“养生旅游”产品也应运而生。据悉，目前利用药理知识、医疗原理，制作茶饮、药浴、药膳等产品，泡温泉、做 SPA 等活动，在国内受到普遍推广，国内多个省市旅游单位打出中医药养生的招牌。如广东省旅游

局提出“发展中医文化养生”的旅游主题，杭州市旅游委员会成立了中医养生健康旅游国际推广联盟，并推出了“乐享养生，妙在杭州”中医养生健康旅游的体验活动等。与以往常规的旅游线路不同，养生旅游主题明确，紧紧围绕“养生”、“健康”来开展系列活动，这从杭州养生体验活动上就可以得到体现：它分

为 A、B、C 三条不同的线路，游客可以跟随 A 线路到广兴堂国医馆听中医讲座、品尝药膳、观赏绿城玫瑰园，也可跟随 B 线路到杭州国际养生基地——三台山庄学习辨识中草药，亦或随养生体验游 C 线来到方回春堂和胡庆余堂参观，并体验足疗。不止是在我国，从去年以来，日本、泰国、马来西亚、新加坡等国家旅

游局也纷纷推荐“养生旅游”。除亚洲外，欧洲国家也纷纷以“健康旅游”作为未来旅游业的发展重点。这也影响到度假地的选择：在度假休闲的同时强身美体、积极投入健身训练已经成为新的旅游动机。

养生玩法和目的地推荐

玩法：泡汤养生 主推目的地：宁海温泉

泡汤即泡温泉，是冬季许多人的最爱。宁海温泉全称天明山南溪温泉，坐落在我省宁海县西北的天明山幽谷中，是名副其实的森林温泉。这里的温泉水源自天明山地下 158 米深处，常年保持在 49.5 度到 51 度之间，几十个温泉池依山而建，全部掩映在浓密的树丛间。每个温泉池里，特别添加了适合秋冬养生的物质：乌龙池里有“降血

压”的清香乌龙茶，百花池里有“安神”的甜蜜玫瑰花，青瓜池里有“嫩肤”的纯天然青瓜汁……如果有“老寒腿”、“气管炎”，可以泡在“中药池”里调理调理。整天孵在空调房中的白领们，可以泡泡加了鸡血藤的“幸福泉”，缓解一下腰酸背痛、萎靡不振的身心……泡了温泉可以到周边逛逛，前童古村、浙东大峡谷都是宁海著名的景点。

玩法：中医养生 主推目的地：铜川药王山

药王山景区位于铜川市耀州区城东 1.5 公里处，是我国隋唐时期大医药学家、养生学家孙思邈晚年归隐行医之地，因后世尊称他为“药王”而得名，是省级重点风景名胜区和“煤城”铜川实现资源型城市转型重点发展的四大景区之一。药王山石刻被列为全国第一批重点文物保护单位。近年来，越来越多的人登上

药王山，只为探寻孙思邈能寿逾百岁的养生奥秘。景区利用富含锶的温热矿泉水，将温泉泡浴与中医的水疗、食疗、足疗等功法相结合，开发系列旅游活动，如即拜祭药王、学习养生；沐浴温泉，体验神奇；品尝药膳，食疗养生等。

玩法：牧心游学 主推目的地：武夷山

注意养生的人，在什么季节喝什么茶也是有讲究的。同时，对养心而言还不在于茶的营养成分，而在于喝茶人的心态。养心才是最好的养生，茶能养心，所以养生。到武夷山牧心游学，就是沉静心情学习茶道的修行。武夷茶艺源远流长，饮茶方式从煮饮到品茗，很是雅致，古讲究水质、茶具，重视操作技艺，如今坐在这山中，看山中女子用纤纤玉手，娴

熟地洗杯、泡茶、斟茶，客人学着精致的茶道，品尝自己泡制的武夷岩茶，茶香四溢间，身心得到极大的放松。据悉，一般养生游，每天游学的地点也会变换，通常以幔亭山房为中心，五夫里朱熹故里、山环水绕的九曲溪、隋代古村下梅、浓缩武夷文化精华的茶博园、隐居胜地桃源洞、佛教名寺天心禅寺等胜景都会一一涉猎。

玩法：药膳调理 主推目的地：磐安陈界村

磐安有着“浙中大盆景、天然氧吧城”美誉，在秋冬季，许多省内的游客最喜欢去陈界村。这是个以中药为特色的村子，位于磐安的尖山镇，全村以药用植物绿化为特色，种植有铁皮石斛、杜仲、金银花、菊花等百余种中药材，已建立了香橼园、桂花园、野菊花园等几个游览区块，漫步村中，随处可见各种药用植物，为方便游客游览，每种药用植物都挂上了标识牌。全村既是一个药材科普教育基地，又

是一个休闲养生度假胜地。以药园和自然山水景观为依托，村里创办了 18 家“药园”农家乐，游客挑一户农家住下，通过“逛药村、赏药园、沐药香、品药膳”，可以深切感受到磐安“中国药材之乡”的深厚韵味，真正领略到中国“药文化”的博大精深。知名的药膳有紫苏烧黄鳝、杜仲炒腰花、韭菜核桃、百合爆蛋、清炒八角刺、枸杞土鸡等，旅游中既可饱口福，又能使身体得到调理，一举两得。

玩法：静修心灵 主推目的地：洛南老君山

养生重在养心、养神。如果想达到心灵静修的养生目的，洛南的老君山是必去之地。老君山旅游风景区位于西岳华山之阳，地处陕西省洛南县巡检镇。相传太上老君在此修炼成仙，故而得名，自古就有“中华道教祖山”之称。老君山群峰俊秀，怪石嶙峋，苍松劲树，四季常青。春季山花烂漫，

馨香四溢；夏季翠绿可餐，清爽宜人；秋季红叶似火，热情奔放；冬季银装素裹，分外妖娆。新建的登山盘道，路面平整，数千级台阶周围老藤错落，鸟语山幽。在老君庙之中，传道授业的意境是相通的，静下心来慢慢体味，会觉得自己的所有情绪都慢慢沉淀下来，心中的烦躁也会一扫而空。

玩法：沉醉草本 主推目的地：西乡

来陕西的游客一般会去华清池泡温泉，但若说最养生的地方还是在西乡，樱桃海和茶林海，都可以在西乡一饱眼福，而且茶园不仅能观茶，还能采茶、品茶，可以说是一座集观光、旅游、休闲、度假为一体的大型开放式农业生态旅游观光园。西乡县茶叶种植始于战国、兴

于秦汉、盛于唐宋、繁荣于明清，至今已有 3000 年的历史，积淀了深厚而独特的汉茶文化。截至目前，全县茶园总面积达 22.9 万亩，年产茶叶 5500 吨，产值 6.5 亿，是西北地区最大的产茶县。如果爬到茶场顶峰，云雾在身边飞舞，身处风光无限的美景之中，品上一杯当地的茶也不失为是一种养生的妙法。

陈良和 整理

