

宁海：微改精提赋美温泉“森”态新生活

张伟群

“山中有城，城中有山，山连着水，城靠着海”，说的就是宁海。近年来，宁波市宁海县紧紧围绕浙江省旅游业“微改造、精提升”五年行动计划要求，从挖掘当地文化内涵和提升游客微观感受入手，全力打造一批体验精致、设施精良、景观精美、服务精心、运营精细的旅游产品，推动宁海成为长三角最佳休闲度假旅游目的地。

人与山水湖海相亲，一幅生动的康养画卷在此徐徐展开：四季恒温森林温泉，春夏秋冬风景各异；质朴的小镇，巷道纵横别具一格；这里是徐霞客游记开始的地方，清澈蔚蓝的宁海湾被誉为中国的“普吉岛”。来宁海，就现在，解锁一场酣畅淋漓的温泉古村森林温泉之旅。

一核心：以森林温泉为主轴

“踪迹十年未有闲，喜今便得故乡还，温泉新水宜清浴，重看秋花艳满山。”宁海森林温泉的美，无需多言，已有太多的文人墨客不吝笔墨留下赞美。

整个度假区置身天台山和四明山的环抱，90%以上的超高森林覆盖率，俨然天然的

超级氧吧。2200间温泉客房如明珠洒落山林间，“森林温泉”不虚此名。

从地底冒出的汩汩温泉，源于天明山158米深处，富含氟、钾、钠等20多种对人体有益的矿物质元素和微量元素，“温泉水清洗凝脂”照入现实体验。

一年四季，春看云海，夏避暑气，秋赏红叶，冬泡温泉，一季一景，变幻各异，皆得所养。

一张图：康养旅游串点成线

在临溪树木掩映下，在蓝天白云映衬下，一条红褐色的游步道配合四季变换的“七彩墨盘”，格外亮眼。进入深剡镇，行驶在森林温泉大道上，眼前便是这般迷人的风景。

大道沿线，有国画大师潘天寿故里、宁波第一长寿村河洪村、宁海森林温泉省级旅游度假区、中国历史文化名村龙宫村……一路串起山海景观、人文历史、温泉养生和民俗体验等几十处景点。

近年来，深剡镇以这条精品线路为抓手，围绕森林温泉这一“主轴”，在顶层设计上高标站位，锚定全域美丽发展一张图，谋划《宁海森林温泉省级旅游度假区总体规划》《宁海



宁海湾（宁海县文化和广电旅游体育局供图）

森林温泉特色小镇规划》《宁海深剡旅游风情乡镇创建规划》等多个规划方案，从交通观光、空间边界、氛围营造等方面入手，高标准提升度假区配套设施。

而今，在深剡镇的山水间，大庄山谷·乡叶一号、风情老街、森林温泉旅游交通驿站等多个项目“串珠成链”，助推康养产业集群崛起。

一条链：“康养+”加出新活力

在宁海，康养+节庆、康养+赛事、康养+文化……类似这样的“新融合”越来越多，为康养旅游市场源源不断创造新的增长点。

文成：福地文成享康养

张伟群 胡琼方

前不久，在短视频平台上，文成百丈漈成为热度Top1的瀑布。其实，温州市文成县“火出圈”的并不只有瀑布，它的如画风景、人文底蕴，都为人津津乐道。如今，文成以“长寿康养之乡”的金名片，吸引人们来到这片福地，共享康养之旅。

山水之间 福寿之地

退休后，73岁的张惠民每年都会到文成住一段时间。他说：“走进文成，就知道这里的人为什么长寿。”满目苍翠、空气清新、鸟鸣山涧……张惠民总喜欢在短视频平台上分享自己在文成的视听体验。

文成是名副其实的“生态富县”。境内森林覆盖率72%以上，空气质量优于国家一级标准，穿城而过的飞云江水质排名全省八大水系之首，是温州500万人的“大水缸”。因此，文成被称为“温州之肺”“天下第一大氧吧”，先后获评中国长寿之乡、国家生态县、中国气候养生福地。张惠民喜欢跟农家乐老板去采野菜，还跟当地老人学会了识别几味野生中药材。优



天鹅堡度假区 郑晓建 摄

良的环境，让文成盛产高山富硒食品，深受老年游客欢迎。原生态、无污染的山珍丰富着一方人的味蕾，强健着一方人的体魄，这也许就是文成人长寿的一个秘诀。

人文底蕴 名片闪亮

刘伯温的谥号“文成”，成为这片土地的姓名。然而，文成并不只有刘伯温。

磐安：山水秘境茶药香

陶悦清

幽，药香款款萦绕，一步一履皆安宁，足以让口耳身心俱得滋养。

山水育秘境

一个从森林和溪水之间生长出来的秘境，乃是磐安康养旅游之天然禀赋。

“九山半水半分田”的磐安，大小山峰

5200多座，这里年平均气温只有16℃，夏季平均气温比周边县市低5℃至6℃以上，是避暑的神隐之地。

藏于深山，而仍然光彩出众，论磐安之独到魅力有三：“气养”净肺的生态花园、“水养”润心的桃源胜地、“药养”强身的康养福地。

那遍布山林的空气是“氧”人的。坐拥“群山之祖，诸水之源”，境内天台山、括苍山、仙霞岭、四明山发脉，人均拥有1.8万棵树，坐享天然氧吧。

那环山绕石的溪水是欢心的。钱塘江、瓯江、曹娥江、灵江四大水系由此发源，戏水逐浪，磐安的每一滴水都灵动有趣。

那饱吸精华的药草是滋养的。春生芽，夏开花，秋收子，冬藏根，周而复始。

妙手酿药方

磐安因有“药”而闻名，家家种药材，处处闻药香。药农采来山中宝，经文火慢慢煎作，呈作抚慰舌尖和身心的药膳，此为磐安又一秘制康养“配方”。

磐安中药材久负盛名，自宋代以来，白

术、元胡、玄参、白芍、玉竹就一直为人们所称道。有家种和野生中草药植物1219种，浙产道地药材“浙八味”中，磐安占据五味，被称为“磐五味”。

如今，来到磐安，枕着中草药枕体验深度睡眠，吃着本地名厨烹制的药膳菜品，在商店选购中药产品伴手礼……各式中药元素融入旅游体验，康养业态产品更趋丰富。

文以养身心

康养旅游，兼养身心。作为非遗大县的磐安，拥有重点非遗项目700余项，多如繁星的非遗活态传承点亮磐安星空，让这里的康养之旅更加熠熠生辉。

来到磐安，不能错过玉古山茶场，在这感受来自千年前宋朝时的茗香，触摸具有深厚历史韵味的茶场，感受茶文化的熏陶。

夜幕降临，漫天火星点亮黑夜。广场上上百筐木炭堆成山，“炼火者”赤脚来回将炭火踩平，钢叉一打，瞬时星火烂漫。

如是，安游百里外，万物皆康养，岂能不爱磐安？

云和梯田：益智康养正当红

徐雨阳

“雾气迷蒙峰壑处，清池水满霁波平。”描绘的便是溪水潺潺、沃野次第的云和梯田生态美景。

云和梯田始建于唐初，兴盛于元、明，延续至今已经有1000多年历史，景区自然条件实力过硬。近年来，丽水市云和县立足“一城一湖一梯田”空间布局，举全县之力打造云和梯田国家5A级景区，深挖当地产业特色，让云和梯田景区的康养文旅从传统疗养型向多层次多元化跨越式发展。

一田唱遍四季歌

云和梯田依托山水之秀，生态基础优越。“九山半水半分田”的地形赋予云和集“山水林田湖”于一体的独特资源，境内有海拔千米以上山峰184座、水域38.7平方公里，森林覆盖率达81.5%，综合环境质量位居全国前列，是丽水市第一个国家级生态县，云和梯田景区依托本地生态环境优势，可谓是天然氧吧。

“云和梯田垂直高度有1200多米，跨越高山、丘陵、谷地三个地质景观带，从空中俯瞰仿佛跨越了四季，是大地色彩的诗歌。”杭州的余先生是摄影发烧友，他热情地向笔者展示自己拍摄的梯田美景。余先生每个季度都要来云和梯田游玩拍摄，今年已是第三年，“每次都会被梯田的美丽所震撼。”

好好好玩舒适游

除了自然环境适合中老年朋友出游休养，云和梯田近年来不断开发创新木玩，深耕益智康养。过去一年，云和县结合浙江省旅游业“微改造、精提升”工程纵深推进全域旅游释放活力，着重推进云和梯田景区立体化发展，云和梯田景区游客中心木玩体验馆被列入“微改造、精提升”示范点培育。木玩玩具是云和的传统产业、优势产业和支柱产业，云和也是目前国内规模最大、品种最多的木制玩具生产出口基地。

“这几年我们持续挖掘木玩文化、农耕文化和畲族文化，通过植入益智类木质玩具、传统刀耕火种和农事农耕展示、特色民族生活场景再现等，提升景区可玩度，致力于将景区打造成集观光旅游、益智康养、保健养生于一体的高品质的益智康养旅游区。”梯田景区负责人介绍说。

景区在硬件设施上也是花费了诸多心思，想老所想，不断提升为老服务。云和梯田在基础设施建设过程中，注重老年群体的康养度假体验感，通过无障碍通道、景区冷热热水、无障碍车位、特色餐饮、贴心服务、老人观景区、医疗设施等全方位为老服务布局，最大程度提升老年群体“吃住行游娱购”舒适程度，让更多的银龄群体感受到云和梯田的魅力。



云和梯田（云和县文化和广电旅游体育局供图）

青田：“侨”见世界潮康养

徐雨阳

丽水青田，浙江华侨之乡，38.1万华侨遍布全球146个国家和地区。海外华侨的回归，带回接轨国际的生活方式，使这座浙南山城成为瓯江之滨的新兴康养目的地。

“潮康养”正当时

“走在青田的路上，感觉像在国外一样。年轻的时候想出国看看，没这个条件，现在上年纪了吃不消坐长途飞机，来青田玩正好圆了年轻时候的出国梦。”嘉兴的郭阿姨特意在端午节前约上自家3个姐妹，错峰来青田体验一把“潮流游”。和郭阿姨一样想法的银龄游客不在少数，青田潮流康养游正在老年人中悄然兴起。

想要沉浸式感受“浙江小欧洲”，不妨从市中心出发，花一个上午的时间漫步青田街头，法式圆顶的青田图书馆、巴洛克风格的游步道、横跨瓯江的洛可可石雕渡桥……侨乡特色在城市风貌上展现得淋漓尽致，以青田为原点，一站式打卡环球建筑博览。

“晨起的咖啡氤氲，是一天最惬意的唤醒；日间午后走上街头，感受国际范风情；悠扬时髦的夜生活，是将自己还给自己的放松惬意。”这则旅游网站上的点评留言，精准概括青田独特的潮流康养魅力。

满城尽飘香咖啡

当地旅游达人洋仔（网名）向笔者介绍时下最火的青田“世界美食”路线。

清晨先品尝一杯口味纯正的手冲咖啡。有数据统计，青田人均年咖啡消耗量近90杯，用“满城尽飘香咖啡”来形容这座浙东小城绝不夸张。

洋仔一脸骄傲地说：“一个小县城，遍布400多家各式风情的咖啡馆，意式、美式、日式应有尽有，也只能是青田了。”当地人开玩笑时也会说，在青田没有什么事情是一杯咖啡解决不了的，如果有，那就再来一杯。

来青田，绝对不能错过地道的西餐。餐饮是青田华侨在海外创业的重要行业之一，回归的华侨将全世界的外西餐美食也一并带了回来。

“青田的西餐味道正宗，价格还便宜，我每次都要打包现切的伊比利亚火腿带回上海，出国去休闲，不如来青田。”72岁的上海吴先生年轻时是公派留学生，自从去年来过一次青田就爱上了这里的美食。他热情地向笔者介绍青田的“世界超市”——侨乡进口商品城，汇聚全球70多个国家、10万多种进口商品，“琳琅满目，应有尽有”。



青田绿湾庄园（青田县文化和广电旅游体育局供图）

三门：跨越山海品鲜甜

乐美真

走进台州市三门县海润街道涛头村，处处养殖塘连成一片，波光粼粼，近看几处，青蟹、跳跳鱼、蛰蛸、血蚶……海鲜养殖场生机勃勃。在三门，小海鲜时时有、处处有，味道鲜美，种类丰富。

蓝天、碧水，青山如黛，游人如织。这座位于台州市东北部沿海的县城，有着得天独厚的地理优势，素有“中国小海鲜之乡”之称，是长三角全季全天候的小海鲜大厨房。

“夏天到了，想带着外公外婆一起出游，还想尝尝美味的海鲜，三门正好都能满足。”前不久，26岁的汪女士在网上搜寻适合全家出游的地点，既要玩得舒心，也要吃得健康，几番周折，最终选择三门大美食湾区。

汪女士记得，到达三门的第一顿晚饭就是海鲜，餐桌上，青蟹口感纯正、肉质鲜嫩，三门蛰蛸最是原汁原味，跳跳鱼、望潮不停刺激味蕾……让平时饭量不大的外婆也多尝了几口，两位老人边吃边夸。

品鲜，就要敢为天下“鲜”。这些年来，三

门县极力发展具有当地特色的康养文旅产业，围绕“中国鲜甜港城”建设，积极推动文化旅游和疗休养协同发展，依托资源优势，将“鲜甜”作为主要康养特色，成为贯穿全县康养文旅产业的核心力量，形成多元鲜甜、资源共生、美食共荣的发展格局，有效放大了“鲜甜三门”品牌知名度，打造人们心中向往的湾区康养胜地。

这段时间，来三门的游客肉眼可见地多了起来。除了品鲜，远道而来的客人还喜欢在山间、茶园逗留，只为吸上一口新鲜空气。“三门是全国首个气候康养县，这里气候宜人，温和湿润，非常适宜老年人来此康养休闲，享受静谧度假时光。”三门县文化和广电旅游体育局局长戴峥表示，三门是长三角湾区康养旅游的绝佳目的地，气候禀赋、生态环境、气候舒适性、气候康养等方面指标的优良率为94%，综合评定等级为优。综合来看，三门县具有良好的气候生态康养优势，是老年人出行的不二之选。

在“千洞奇岛”蛇蟠岛休闲避暑，在栖心



蛇蟠岛“海盜村”景区 陈彩省 摄

谷森林秘谷看星空日出，在三门农博园感受归园田居的惬意生活，在潘家小镇、东屏古村、海上田园摄影小镇回归本真……游客所到之处皆是诗情画意。

三门还有“浙江红旗第一飘”亭旁红色文化教育基地、芹溪村、围垦纪念馆等，在康养度假的同时，还可以开启一段红色记忆之旅。