

天然“氧生殿” 银龄安乐窝 临安:建设康养后花园



扫码看视频

杭州首个“天然大氧吧”“养”在临安四季里

临安城的好空气源于它天赋异禀的生态资源。境内高达82%的森林覆盖率,形成了特殊的小气候,也带来了丰富的负氧离子。

负氧离子的含量是衡量一个城市空气质量的重要指标,被医学界誉为“空气维生素”、“长寿素”,可以促进人体新陈代谢、提高人体免疫功能,起到改善睡眠、降低血压、止咳祛痰等作用。

拿临安天目山的伏虎瀑来说,负氧离子含量高达13万个/立方厘米,刷新了全国纪录,足足是普通城市的100多倍。

“在城市里嘛,汽车尾气都吸够了,感觉一到白沙村,整个人呼吸都顺畅了很多,我们每天都要在山里健步走的。”陈阿姨是欧阳的老伴,今年65岁,话语间经常蹦

出几句时髦的话,“你们年轻人那句话怎么说的?逃离‘北上广’!”

临安这座“江南氧生殿”凭借着生态优势获奖无数,早在2018年就在整个杭州拔得头筹,获得了中国气象局颁布的“中国天然氧吧”称号,又在2019年被评为中国“绿水青山典范城市”。

近年来,临安以杭徽高速浙西生态大走廊为轴,以青山湖秀水圈、大天目名山圈、浙西天路户外圈“三圈”为驱动,构建“一廊三圈十八景”多业态旅游发展新格局,深入“天目叠翠 吴越千年”临安文旅区域公共品牌打造,形成临安文旅标准化、品牌化管理体系,推进全域旅游建设,成功创建4A级景区城,处处是景,全域俱美。

做好长三角的“后花园” 发挥黄金区位优势

不过,“七山一水二分田”的浙江向来不缺奇峻秀美的生态景观。山水优势和区位优势叠加,才是临安康养的制胜法宝。

地处浙西北的临安,右手牵起安徽,左手拉着江苏,坐落于长三角3小时交通圈之中。作为旅行者“近水楼台先得月”的后花园,临安往往是来自上海、南京等城市自驾游的不二之选。官方数据显示,在新冠疫情发生之前,一

年到临安自驾车的数量就多达1145.92万辆。

若从杭州市区来玩就更方便了,在青山湖景区我们碰到了从余杭过来的“闺蜜团”。“我们坐地铁过来的,现在很方便,从绿汀路坐过来半个小时都不要。”魏阿姨兴奋地说道:“退休了,经常跟姐妹们约着到处玩,临安这边我们来了好几回了,拍照很好看。”

做好“生态+”服务 为银龄族筑“安乐窝”

生态资源是基础,优质服务则是当下老年群体康养消费的重要诉求。

“像是血糖管理营、呼吸系统营都是专门为老年人打造的。我们可以根据不同患者的症状和需求,设计个性化的康养方案,比如定制饮食计划、运动计划等等,当然,服务团队也都是由专业的医生、营养师、理疗师、心理咨询师组成。”龙门秘境村落景区负责人王思佳介绍道。

龙门秘境森林康养基地于2020年入选浙江省年度森林康养基地名单,这些年来,他们的服务持续升级,专门为老年人打造了生态康养生活营,通过生态营地、饮食管理、运动管理、心理管理、教育管理五个维度的服务,来帮助前来康养的人群缓解病情、提升生活质量。

除龙门秘境外,还有湍口众安汇尊温泉森林康养基地、天目山镇天目月乡森林康养基地等等,临安康养的生态+服务优势,吸引了一批“银龄候鸟”慕名而来。这些城市的退休老人,如候鸟一般随气候迁徙,旅居养老。不仅有来自杭州城区、上海等“隔壁邻居”,甚至还有来自北京、广州等地的“远方朋友”,不远千里只为体验临安这片乐土的养生之道。

在临安的山中,遍布着大大小小的近1500家民宿和农家乐,每年夏天前来避暑的老人络绎不绝,他们一住就是十天半个月。未来临安将继续发挥本地优势,将生态、景观、文化、饮食等资源充分融合,并结合新的康养方式,来满足保健养生、康复治疗、健康养老等多种健康需求。



临安美景宜康养。

/ 局长喊你来康养 /

杭州市临安区文化和广电旅游体育局党委委员、副局长 陈伟洪

第一站:龙门秘境

位置:地处杭州临安高虹镇,距杭州市中心约75公里。

简介:森林覆盖率95%,负氧离子高达10万每平方米,是一级饮用水保护区。

攻略:特色民宿、农家小院、攀岩体验、红色古道、传统村落,生态养生营。

第二站:太湖源景区

位置:地处天目山麓、太湖水系源头。距离杭州市中心约86公里。

简介:被称为“天然氧吧”、“十里画廊”、“江南小九寨”,是春夏季外出游玩的首选地。

攻略:农家乐民宿、乡村美食、玩水纳凉、玻璃观景桥。

第三站:红叶指南村

位置:太湖源镇指南村,距离杭州市区约83公里。

简介:指南村内有“七古”,古树、古井、古墓、古宅、古道、古姓、古塘。境内有340多株树龄200年以上的古树和8株树龄800—1000年的古红枫、古银杏林。

攻略:体验千年古村落、网红打卡地

康养有秘境

带你探

浙里

实习生 赵淼

“除了山好水好,还有空气好、位置好、发展好!”68岁欧阳是上海人,几年前和老伴来临安旅行过一次后,就再也忘不掉了。“年纪大了,城里天天呆也是会腻的。马上天气要暖了,就搬来临安住一段时间,昨天儿子才把我们送到。”屋里的行李还没完全收拾好,欧阳已经摆弄起他刚置办的茶台了。

他对临安的评价可谓是一针见血,也道出了这群“银发候鸟”们的共同心声:想要找到一个自然环境好,又离城市近的养老栖居之地实属不易。临安是个难得的选择。



临安指南村