

职工疗休养去哪里？临安是个好地方

临山安水养天下

天目山云海

本报讯 临安地处亚热带，地域面积3126.8平方公里，境内瀑布飞翠、奇峰竞秀，山峦起伏，山地面积冠绝全省。区域内雨水充沛，光照宜人，森林覆盖率达76.55%，空气富含负氧离子，整个临安都是一座大“氧吧”。相传，古时长寿老人彭祖择临安山地而居，皆因居山地而身安，伴森林而平安，悟禅意而心安，他以独特的方式静静地生活，其天人合一的自然主义哲学思想和创立的养生学说，为世人留下了取之不尽的财富，因此也为临安奠定了悠久的养生文化基石。

临安还有着秀美的乡村田园和高山风情，他丰富的物产，古朴民风和脍炙人口的农家美食，已成为身居大都市的人们对“采菊东篱下，悠然见南山”田园生活的向往和追求。临安溪流潺潺，是太湖和钱塘江两大水系的源头之一，境内山清水秀、风光迷人，拥有景区23处，其中国家AAAAA级景区6处。

临安历史悠久，秀丽的山水吸引来众多名人墨客。谢安、昭明太子、李白、白居易、苏轼、郁达夫、周恩来等曾留下他们的足迹和诗文，给临安的山水增添了深厚的文化底蕴。临安的佛教文化源远流长，西汉佛教初传中国时就有印度僧人入天目山播教，天目山被尊为韦驮菩萨的道场。历代高僧辈出，在东南亚尤其是日本影响深远。随着临安现代化建设的不断深入，临安青山湖科技城拔地而起。青山湖科技城是浙江建设科技强省和创新型省份的重大工程，是杭州城西科创产业集聚区的核心组成部分，同时也是杭州市规划建设的二十座新城之一。职工旅游去哪里？临安好山好水好地方。

◎游在临安：六个AAAAA级景区

天目山(AAAA)

天目山是联合国教科文组织人与生物圈网络成员，国家级的自然保护区，是集儒、释、道于一体历史文化名山，台湾阿里山的“姐妹山”，韦驮菩萨道场，道教“第三十四”洞天。天目山地质古老，植被完整，以“大树华盖”享誉天下。有举世罕见的古柳杉群落，有存活1.2万年的“活化石”——野银杏，有60米高的同类树种之冠的金钱松等自然奇观。景区单位体积空气的负氧离子含量是大城市空气的几十倍，甚至上百倍，空气十分清新。

浙西大峡谷(AAAA)



大明山(AAAA)



相传朱元璋于此屯军千亩田，招兵买马，生聚训练，养精蓄锐，然后杀下山去，打下大明江山，故称为大明山。素以“一泓碧湖，十里幽谷。百丈飞瀑，千亩草甸，万米岩洞，群峰啸天，林海无边”而独步江南。区域内有华东地区最大，设备最完善的赏雪、玩雪、滑雪乐园，当你厌倦了乏味的跑步减肥，不妨尝试一下很“炫”的滑雪运动。

柳溪江(AAAA)

有“浙西最美丽的女人河”美誉，上游竹筏漂流，下游快艇冲浪，缤纷游程，激情体验，吸引着各地游客纷至沓来。与躺在河边的千年古秦淮的河桥古镇，组成了一幅独特的江南民俗风景画。

太湖源生态旅游度假区(AAAA)

浙江省生态旅游示范区/浙江省首批非物质文化遗产旅游景区
太湖源生态公园旅游区包括太湖源头，神龙川两大景区。
太湖源头因太湖的主源头坐落于此而得名，以美丽的自然风光为主，是国内最早打“生态牌”的景区。景区茂密的原

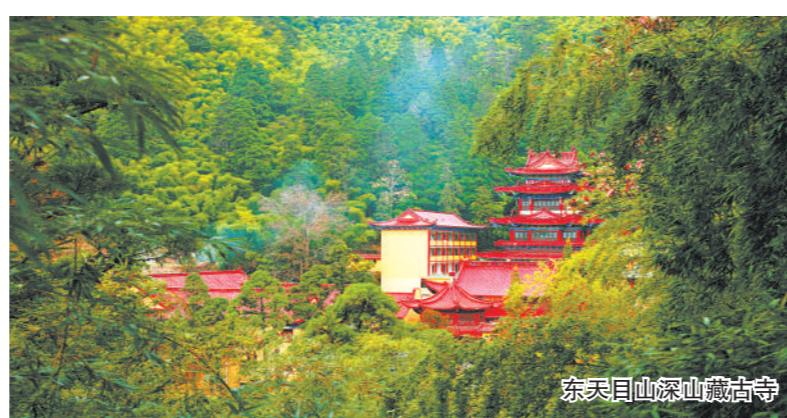


前言 “南宋的阳光、世代的山林、一城好空气”，曾经有人这样评价临安这个坐落在浙江西北部的山区小城。临安是首批全国生态建设示范市，国家森林城市，中国优秀旅游城市，中国十佳休闲宜居生态名城，长三角最佳慢生活旅游名城，“浙江十大养生福地”，并荣登旅游业最美中国榜。

临安拥有天目山、清凉峰两处国家级自然保护区、青山湖国家森林公园及大明山国家级风景名胜区。森林覆盖率高达77.7%，全市平均海拔878米，天目山的负氧离子含量最高达13万个/cm³，为国内之最。临安具有良好的区位优势，是距沪、宁、杭大都市群最近的生态示范市，临安餐饮业强调特色，开发了一批以土特产为主的特色菜，并大力开发旅游商品，充分发挥临安特有的鸡血石、山核桃、茶叶、笋干、竹制品等旅游商品丰富的优势。

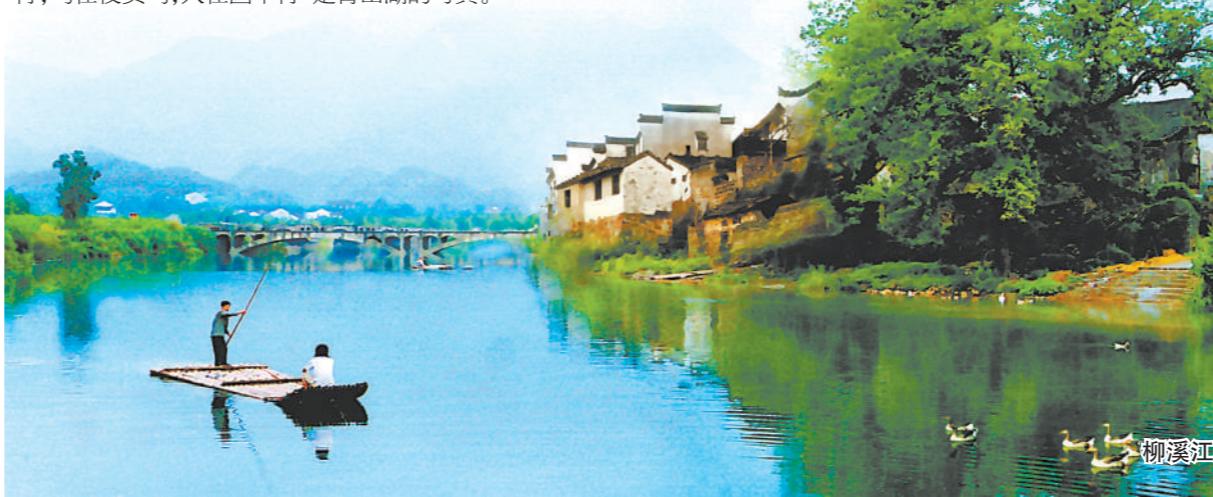
东天目山(AAAA)

东天目山是佛教圣地，自古有“八方香客云集来，十万烟火散江南”的美誉，景区内东瀑和西瀑可谓极其壮观，东瀑垂直落差达到90米，西瀑由山崖叠叠而下，总落差350米，被誉为“江南黄果树”。目前景区已建成东瀑大峡谷、西瀑大森林、昭明大禅院、天目大仙顶四大景区。



青山湖(国家森林公园)

国家森林公园，距临安市区3公里。青山湖四周群山环抱，茂林修竹，花草果木，湖面如镜，四时景色各异。湖之北有数百亩的国内罕见的水上森林，像一块翡翠镶嵌在碧水之中。“树在水中长，船在林中行，鸟在枝头鸣，人在画中行”是青山湖的写真。



天目茶疗开设了天目养生经络课，按照身体五行经络通行原理，通过内修帮您稳定情绪，提高注意力，消除精神压力及焦虑不安等情绪，恢复生命活力，提高生活质量。天目五行经络课是天目茶疗养生组针对中高端客户开发的一款将“中国传统古法养生”与“印度瑜伽”的精髓相融的理疗、养生特色项目。另外还有健身气功八段锦，八段锦是一套独立而完整的健身法，源于梁代，成于宋，盛于明清。八段锦气功法是以中医经络学说为基础，经络是运行全身气血，联络脏腑肢节，沟通上下内外的通路。

天目茶修课尤受欢迎，每位客人一人一套茶具，由专职茶艺师带领客人一起学玻璃杯绿茶的生活冲泡。在青山绿水中泡茶品茶是最好的养生。在学茶聊茶中悟道非常独特，茶艺师功夫红茶（天目野生老枞红茶）招待客人，品茶聊天悟道。大家一起分享养生之道，共享健康幸福生活。其间还教授行茶十式让人受益匪浅。



◎职工疗休养五日游线路

1. 柳溪江或天目大峡谷，住天目山或上客堂或上客堂民宿
天目山，天目茶疗，住天目山或上客堂民宿
瑞晶洞、山核桃体验馆，住临安市区太湖源或东天目山，住太湖源头民宿十门峡或白水涧

2. 青山湖，住临安市区
大明山，河桥古镇，住湍口温泉酒店
浙西大峡谷，浙西大龙湾，住昌化酒店
神龙川，天目茶疗，住太湖源头民宿西径山或八百里



◎天目茶疗

临安旅游局新推出的天目茶疗养生项目吸引了不少游客，它通过系统的茶会立意策划与严谨执行的操作练习，将一杯能量的茶以主题茶会的形式呈现，将茶之道归真生活，导入当下，成全健康，并借由申时茶对身体的滋养，更好地激发智慧，滋养生命！

临安老三宝：笋干、茶叶、山核桃



另外还有铜锅饭、竹筒酒、吊锅菜

临安新三宝：白果、药枣、猕猴桃

