



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,山地面积冠举全省。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 and 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,悠然现南山”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AAAA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种,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AAAA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)



浙西大峡谷

被誉为“华东第一旅游峡谷”,以峡谷最长、植被保护最好、山水风光最佳、区内居住人口最少、离大都市距离最近而闻名。景区开辟了皮筏漂流、高空飞车、农耕文化等参与性较强的活动。在峡谷的深处,还蕴藏着稀世珍宝——有“印石之后”美誉的昌化鸡血石。

大明山(AAAA)



大明山之秋层林尽染

相传朱元璋于此山屯军千亩田,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



太湖源生态公园

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。森林覆盖率达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、杭大都市群落最近的生态示范市,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、天目大仙境四大景区。



东天目山深山藏古寺

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。



柳溪江

湍口温泉

湍口温泉位于临安湍口村,早在1000多年前就发现,《昌化县志》等史料上亦有记载。是国内罕见的氡温泉,水温高达47℃,除常规成分外,还含有几十种微量元素。温泉的水无论是饮用还是浴疗对人体都有独特的康疗效果、保健作用。泡在暖暖的温泉里,看水汽氤氲缭绕,轻烟弥漫,举手投足间脉脉温泉滑过肌肤,真可谓“此泉只应天上有,瑶池仙境落凡尘”。



湍口温泉

◎职工疗休养五日游线路

1. 柳溪江或天目大峡谷,住天目山庄或上客堂民宿
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洞
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

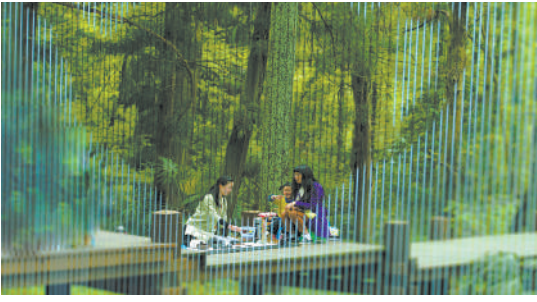


太湖源镇光辉村



◎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,更好地生发智慧,滋养生命!



天目茶疗

◎吃在临安

临安老三宝:笋干、茶叶、山核桃

临安新三宝:白果、药枣、猕猴桃



另外还有铜锅饭、竹筒酒、吊锅菜