



新政解读

# 职工康养游 助力大花园建设

■马梅芝(衢州市人大常委会副主任、民建衢州市委会主委、国家健康管理师)

解放初期,我国人均寿命38岁,目前增长到77岁,浙江更是达到了78岁以上。人均寿命的增长,也为慢病从发生到进展提供了时间。

2020年初,突如其来的新冠肺炎疫情,让大家深刻地认识到:免疫力是制胜法宝。张文宏教授也在多种场合讲,实际上最有效的药物是人体免疫力。马云也说,今后能取代互联网的一定是大健康产业,马云动员母校——杭州师范大学率先成立“健康管理学院”,并开设“国家健康管理师”考点。

大数据表明,截至2019年底,我国拥有健康素养人群仅占10%左右,健康观念理念的滞后是制约我省大健康产业发展的最大因素。

为了推广理念,让更多的人人在健康管理中受益,衢州市健康管理协会、民建衢州市健康管理委员会发起,衢州市总工会、市文旅局、市医保局等12家单位响应和支持,从2020年4月起,联合推出衢州职工康养游项目。首期推出心脑血管康养游、肺康养游、五脏六腑康养游、气血康养游、肩颈康养游,以帮助人们树立新时期健康管理理念,为修复心脑血管、肺、五脏六腑、气血、肩颈椎提供可行有效的方法,有助于

人们坚持这方面的锻炼。

项目采取“1+5”方式进行,即进行一次健康管理讲座,采取5S修复的方法进行。对人身进行5S修复的方法是民建衢州市委会、衢州市健康管理协会在全国首次提出,并经过近三年实践验证,得到了中国健康促进基金会终身荣誉理事长、中华医学学会健康管理学分会终身荣誉主任委员白书忠教授等领导的高度赞赏。

衢州康养游项目的推出,是新时期职工疗休养的一次真正实践与转型升级,是顺大势而为一个的风口,它必将极大赋能美丽幸福的浙江大花园建设,也是发展为人民服务的一个落脚点。



马梅芝向全国政协副主席辜胜阻介绍人身5S康养修复

## 衢州工会“五个一”工程服务职工疗休养



“不识水亭门,枉为衢州人”。水亭门是衢州国家级儒学文化产业园核心区的重要组成部分,是古城的中央休闲区和市政府倾力打造的5A级景区主景点。作为衢州市传统风貌建筑最集中、历史文化遗存最丰富的街区,街区内共有全国、省、市重点文保单位14处,历史建筑36处。

■毛朝阳

职工疗休养事业是“幸福产业”。2015年以来,衢州市总工会紧紧围绕衢州市委、市政府提出的“发展全域旅游”的思路,从政策研究、市场营销和措施落实上齐下功夫,推动全市职工疗休养工作日趋理性、规范、有序,保障了全市职工的休息休业权,增强了职工的幸福感和获得感。

近年来,衢州市总工会与市委委、市农办联合公布了200个职工疗休养接待点及品质旅行社,制作了《衢州市职工疗休养推荐线路》册子和《衢州市职工疗休养点指引图》,力求为来衢疗休养职工

提供更直观的服务。据统计,两年来,有10万名省内外职工来衢疗休养。

今年,衢州市总工会将逐步实施“五个一”工程,加强职工疗休养管理工作,打造职工疗休养首选地。

一是建立一个市级职工疗休养服务中心,负责职工疗休养信息咨询、地接服务、产品设计、营销推广、投诉处理以及基地管理等相关工作。鼓励各县(市、区)建立分中心,建设形成“1+6”服务中心体系。

二是打造一批疗休养基地。制订职工疗休养基地标准,在公布疗休养接待点基础上,培育一批旅游景区、农家乐、民宿等成为疗休养基地,统

一监管,打造成职工疗休养的主阵地。

三是制作一张疗休养导览图。将认定的疗休养接待点和基地通过一份手绘地图展示出来,为职工“点餐”“配餐”提供更加直观的服务。

四是出台一项奖励政策。与旅游等部门研究出台疗休养奖励政策,鼓励有条件的疗休养基地开展身心健康康养产品研发,对研发成果好、社会影响力大、职工满意度高的基地给予一定奖励。

五是进行一轮服务提升。重点加强全市疗休养基地特色化、标准化建设。加强疗休养旅游产品的讲解培训,增加健康旅游、生态休闲、养老养生等内容。

## 5S康养游,带您体验不一样的疗休养

■毛朝阳、胡娟霞

随着老龄化人口增加、亚健康人群增长、慢性病发病率呈年轻化趋势,一种旅游+养老的新型养老模式“康养游”被越来越多的朋友所接受。

衢州是一座宜居宜游的康养之城,衢州市总工会和衢州市健康管理协会、民建衢州市委会健康管理委员会,为您规划了传统旅游+康养相结合的5S健康疗休养线路,带您一起进行心脑血管康养游、肺康养游、五脏六腑

康养游、气血康养游……

行程安排:

第一天接团后,由健康管理师做专门健康讲座,在衢州市水亭门历史文化街区享受中医专家体检,中医体质辨证,制定个人专属中医慢病管理健康管理方案直击慢病(肩、颈、腰椎、关节)疼痛等症,并按方案实施健康管理。享受中药超音波浴和中药理疗艾灸针灸推拿等,活血瘀疏通经络,每人2~3小时左右。

第二天自由安排时间开展

慢病(肩、颈、腰椎、关节)疼痛等症修复,并按方案实施健康管理。

第三天前往衢州市桃源七里风景区开始“醉氧养肺”之旅,住四星民宿“七月上”。私人订制药膳中餐,放松午睡后在“七月上”开展茶疗知识讲座,开展“茶道”培训,私人订制养肺药膳晚餐后开展养生操培训学习。

第四天第五天营养早餐后自由活动,呼吸清新空气,享受七里景区“醉氧养肺”,其他安排同上。



■线路推荐

## 山水佛城奉化疗休养线路来了

最高不超过两千元

■通讯员许祯

宁波市奉化区地处东海之滨、象山港畔,山海秀丽,有“六山一水三分田”之说。先后获评浙江省首批全域旅游示范区、中国优秀旅游城市、中国最佳文化生态旅游城市、中国天然氧吧、省环保模范城市等荣誉。目前,正全力创建“国家全域旅游示范区”。

奉化历史悠久,人杰地灵,是五代后梁布袋和尚(弥勒佛)出生出家、得道、圆寂、归葬之地,被誉为“弥勒圣地”。宋代有以“梅妻鹤子”著称的林和靖,元代有“江南夫子”、诗坛名家戴表元,近现代有历史名人蒋介石、蒋经国等,同时涌现了一批杰出革命人物。

象山港奉化区域港湾幽静、碧海蓝天,正在建设的“阳光海湾”是理想中的滨海休闲度假胜地;蒋氏故里溪口是全国对台工作重要窗口,兼有湖、溪、泉、瀑、山特色,汉代誉为“海上蓬莱”;雪窦山风景瑰丽,宋仁宗封为“应梦名山”,被央视1套等权威媒体认可为中国佛教五大名山;雪窦古刹被誉为“天下禅



溪口文昌阁

宗十刹”之一,露天弥勒大佛高56.7米,是全国最高的铜制坐姿弥勒大佛;中国美丽休闲小城溪口镇和“全球生态500佳”“世界十佳和谐乡村”滕头村是国家AAAAA风景名胜区,分别入选上海世博会城市未来馆亚洲唯一代表案例和城市最佳实践区唯一乡村案例……

今年的疗休养,奉化区总工会热心推荐了几条疗休养线路,邀请您共赏山海韵味、民国风、古村幽、弥勒情。

### 清心雪窦·民国拾梦·乡野栖居深度疗休养五日线路

第一天游览商量岗景区内的冬瓜湖、美玲泉等景点;第二天游览徐凫岩景区,玻璃栈道漫步,体验飞拉达的惊险刺激;

第三天游览蒋氏故居景区、滕头景区,参观世博园、农创园等;

第四天前往大堰生态旅景区,游览五洞桥景区;

第五天前往翡翠湾海洋公园,出海体验蟹笼捕捞等。

住四星以上饭店特色客栈4晚。疗休养参考价:2000元。



中国最美乡愁小镇大堰

### 民国古镇、生态名村、烟雨古村疗休养三日线路

第一天前往全球生态500佳奉化滕头村,参观世博馆;

第二天游览蒋经国先生外婆家岩头古村和奇遇谷倒立屋、大堰景区;

第三天前往尚田王家岭壁画村游览。

住四星以上饭店或特色客栈2晚。疗休养参考价:1500元。

### 弥勒祈福、清心清肺、民国寻踪疗休养二日线路

第一天赴雪窦山大峡谷三隐潭,游览上、中、下隐潭系列瀑布群,森林氧吧吸氧清肺,参观张学良将军第一幽禁地中旅社;蒋介石私人别墅妙高台,雪

窦寺(含弥勒大佛)等;

第二天漫步于古镇三里老街,领略“民国第一镇”的迷人风光。

住四星以上酒店或高端民宿1晚。疗休养参考价:1000元。

## 穿越在永嘉山水间

■通讯员谢绮频(温州疗休养体验达人)

职工疗休养,牵涉到吃住行的安排是否合理,疗休养的目的能否达到,让广大职工受欢迎的程度是多少?带着这样的目的,我参加了永嘉县总工会安排的两天一夜疗休养体验。

入住的酒店坐落在永嘉县大岩镇的永嘉华中瀚景酒店,酒店与楠溪江岚度假村同享一个园林景观,里面的景区设计非常好,偌大的别墅群连着花园,非常适合度假疗养。

华中瀚景酒店的客房坐落在后院,到后院要横过一条马路,而这条马路也是一道风景线。花园设计有曲桥、石子路、造型各异的水池、亭台楼角、园林山石和各种果树鲜花比比皆是。

沿着弯弯曲曲的石板路,穿过一幢幢的白墙黑瓦房,到达我入住的3号楼。电梯把我送到五楼,推开房门,大大的房间,家具简约,阳台对着后山,绿色葱茏。

我放下行李,浏览了一下房间的布置,一切都很到位。

晚餐吃什么?炒粉干、永嘉的麦饼和锦粉饺、红烧田鱼和炒螺蛳,这些是永嘉的特色菜,也是楠溪江旅游舌尖上的美食标配。

美食标配。

因为是考察,所以行程安排得有点赶,第二天上午走了两个景点。大巴车把我们送到苍坡古村,跟着导游游走在古老的苍坡古村中,听导游讲解着古老的故事。古村的建筑物,有文房四宝的说法,池塘、道路、石条凳子、天空下的瓦房等等,给游客们提供了无限的想象空间。

第二站是石桅岩景区,石桅岩景区的特点符合六字方针:雄、奇、险、秀、幽、奥。景区的一段路可以爬山,也可以坐船,这样就适合游客有所选择,既能看山,又能坐船看两岸的风光。船行驶在水面上,有种游览长江三峡的感觉,只是时间比较短,大概只需20分钟的水路。

出了景区,500米外就是楠溪江有名的岭上人家农家乐。岭上人家本就像一道风景,走在公路上,远远望去,就像重庆的吊脚楼一样,密密麻麻、高低错落有致地散落在依山傍水的地方。岭上人家最具特色的是烤全羊。

下午,我们到狮子岩风景区竹排漂流。坐在竹排上,沿着楠溪江漂流,沿岸滩林幽美,风景如画,生活的脚步在袅袅的炊烟中慢下来。



石桅岩景区 通讯员谢绮频 摄