



线路推荐

# 以水为脉,杭州等你

## 跟着导游去休养,在青山绿水间颐养身心



■通讯员钱玥、王钰哲

山明水秀、晴好雨奇,杭州以水闻名。从西湖、湘湖到西溪、大运河,从钱塘江、富春江到新安江、千岛湖,杭州以水为轴,串起一座花园城市。在这条水带的两岸,散落着众多名胜古迹、新式乡村,蕴含着无数动人故事、文人诗词,它们融合成为一首首优美的山水诗、一幅幅灵动的风景画,一首首浪漫的协奏曲。我们把江水两岸的人文与自然、田园与山水、文化遗产与风景名胜有机组合,呈现一个独特韵味、别样精彩的大杭州。

在今年的省职工疗休养产品设计大赛上,由杭州市总工会选派的杭州第一、第二代表队分别荣膺一等奖。其中第二代表队杭州市职工国际旅行社导游游宏杰和小伙伴们一起设计了职工疗休养方案——山灵水秀,杭州等你!毕业于杭州科技职业技术学院旅行社经营与管理专业毕业的俞宏杰坦言,算上实习期间,自己从事导游工作不过两年,只能算是疗休养行业的基层工作者。这次是他第一次参加省级规模的

大赛,备赛阶段和队友不分昼夜反反复修改、调整、演练,希望能为杭州的疗休养事业尽一份绵薄之力。作为一名导游,他认为除了基本的向导和讲解之外,还需要做好服务工作,让游客有一

个好的休养过程。

因此,参赛疗休养产品的设计理念是,以水为脉,展现大杭州的山明水秀,带您领略美丽乡村的蝶变之路。游览西湖,在水光潋滟中品读江南;泛舟富春

江,领略山水人文之美;伫立梅城古镇,观三江汇流壮丽奇景;漫步当代富阳东梓关,听江风掠过田野;深入千岛湖畔下姜村,解读美丽乡村幸福密码;信步桐庐芦茨湾,卸下压力,享受“从前慢”。

产品突出疗休一体,在青山绿水间颐养身心,快乐旅行。您可以在御湘湖养生度假酒店放松一回身心,可以在下姜村的老教室来一次故事分享,还可以在新安江畔来一次绿道漫步……



跟着达人去休养

### 第一天:与“双西”相约,赏湘湖夜色

西湖和西溪自古被誉为“杭州双西”,“双西”之美历经千年,如今又站在了新时代的潮头,凝视更美的远方。用脚步丈量堤岸,用眼睛记录风景;用船桨拨动历史,用镜头留住永恒。“淡妆浓抹总相宜”“一曲溪流一曲烟”,走读西湖、品味西溪。

傍晚,告别“双西”,跨过钱江,来到萧山。华灯初上,漫步湘湖边,感受别样风情。

### 第二天:让身心规整,于下姜拾梦

沐着湖风完成轻松体验,踏上一路逐梦的旅程。沿着“中国最美高速公路”,伴着灵动山水一路向西,前往梦开始的地方。沿途参观郁达夫笔下恬静、悠然的江边小镇东梓关,如今的网红村。

一路风景一路情,沿着环湖公路,抵达淳安下姜村,那个被称为梦开始的地方。当年的穷山村、现在的

绿富美,20年的征程,换来今日的乡村蝶变。仰望星空,看露天电影;栖精品民宿,感最美乡愁,点点滴滴,皆充满儿时记忆。

### 第三天:听最后一课,享乡村乐趣

炊烟四起的下姜村,静谧悠然。古朴的村落与凤林港溪交相辉映,一切都美得恰到好处。在乡村振兴馆,可以聆听下姜村的蝶变故事,感受乡村振兴的力量。在村后山谷,可以看

《我和我的家乡——最后一课》中的教舍,厚重的黑板、斑驳的桌椅、清脆的铃声,在老教室可以聆听下姜村老书记上党课。还可以穿行田间、漫步村道,采蜂蜜、打麻糍、做米糕,亲手体验乡村生活的种种乐趣。适时前往建德,入住新安江畔酒店。

### 第四天:两水共一情,人近月江清

江上薄雾起,江边八段锦,动静之间享受美好清晨。上午在三江交汇处,重遇梅花

城,驻足江边,感悟“妇女能顶半边天”的重要思想。下午参观新安江水电站,一条大坝,上游锁住秀美千岛湖,下游造就宜居建德城。周总理考察时留下的“为我国第一座自己设计和自制设备的大型水力发电站的胜利建设而欢呼!”题词见证着两水共一情。夜幕降临,在月亮岛看一场《江清月近人》,边走边赏,感悟建德的悠久文化与时代魅力。

### 第五天:潇洒桐庐郡,山水驻心底

带着对建德新安江的留恋,前往“中国最美县城”桐庐。范仲淹曾在桐庐留下“潇洒桐庐郡十咏”,“潇洒桐庐”从此扬名。亲近桐庐,我们泛舟富春江,寻访严子陵,看东西钓台,仰先人之风,观山高水长。在富春江畔的芦茨慢生活村,我们卸下烦忧,融入村落,或江边漫步,或水中嬉戏,在绿水青山间感受“从前慢”。傍晚,我们结束疗休养,沿着山灵水秀的最美高速踏上返程。



疗休养

休养感言

## 中国第一奇村—— 兰溪诸葛八卦村



■通讯员应红枫 文/摄

兰溪诸葛八卦村是国家4A级景区、全国重点文物保护单位,荣获全国民主法治示范村、国家特色景观旅游名村、中国十大古村、国家非物质文化遗产保护地、全国生态文化村、全国文明村镇、中国景观村落、全国乡村旅游重点村、全国中小学生研学实践教育基地、浙江省旅游风景小镇、浙江省诗路旅游目的地、浙江省廉政文化教育基地、浙江省文明村、浙江省最值得去的50个景区等国家级、省级荣誉20多个。一直仰慕诸葛八卦村的大名,于是挑选一个明朗的早晨,邀约几位同伴,一起前往一睹那神奇的风姿。

诸葛八卦村位于兰溪城西约18公里处,古称“高隆”,到明代后期,已形成一个建筑独特、人口众多、规模庞大的村落,村中现居有诸葛亮后裔近4000人,是全国最大的诸葛亮后裔聚居地。诸葛八卦村整个村落以钟池为核心,八条小巷向外辐射,形成内八卦,更为神奇的是村外八座小山环抱整个村落,形成天然的外八卦。村内现保存有完好的明清古建筑200多座,村落布局结构清楚,厅堂、民居型式多样,宗祠规模宏大、结构独特,各种建筑的木雕、砖雕、石雕工艺精湛,结构丰富,古建筑总面积达6万多平方米。村中竹木茂盛,巷道纵横,错落有致。村落中水塘波光粼粼,景观多样而优美,既有鳞次栉比的古建筑群,又有环水塘而建的古商业中心,全村形成了一个变化丰富而统一的整体。据介绍,兰溪诸葛八卦村是目前全国保护最好、群体最大、型制最齐、文化内涵深厚的一个古村落,专家学者们称其为“江南传统古村落、古民居典范”。

同行的朋友问我:“如果一个人进去诸葛八卦村,能够自个儿摸得出来吗?”我确实没有把握。于是我们买了导游票,跟随导游循序渐进。导游介绍,该村是为纪念先祖诸葛亮而按九宫八卦阵图式精心设计构建的,至今约有600多年的历史。村中建筑格局按“八阵图”样式布局,是国内保存最完好的八卦村民居。

诸葛八卦村一带地形呈现中间低平,四周渐高的地势,如同一口锅底。在村中央有一口池塘,名为钟池,成为了诸葛八卦村的核心地带。钟池呈九宫八卦图中的阴阳太极图形状,一半水塘一半陆地,两面各设一口井,形成极具象征意义的鱼形太极图。以钟池为中心,八条小巷向外延伸。而小巷又派生出许多横向环连的窄弄堂,弄堂之间星罗棋布着许多古老纵横的民居。许多小巷纵横相连,似通非通,犹如迷宫一般。外人进入小巷,常常是好进难出,甚至迷失方向。

诸葛八卦村“不为良相,便为良医”的祖训沿袭至今,村民中识草用药的习惯蔚然成风。我们一行穿街走巷,在经过一家名为“寿春堂”的中医药铺时,看见有一位仙风道骨的老者坐堂为游人望闻问切,只要稍微把脉,便能够说出各人的身体症状,也让人不得不折服称奇。

2018年1月,诸葛镇被浙江省人民政府评为浙江省首批旅游风情小镇。诸葛八卦村疗休养基地文化底蕴深厚,依托古村落保护促进旅游开发,目前已形成吃、住、行、游、购、娱等要素配套功能齐全的村镇融合乡村旅游发展典型。



## 鲜掉眉毛的 西溪荷塘特色菜



■通讯员戴小丽

夏末秋初的西溪,荷塘是一道靓丽的风景,莲子、莲藕又是餐桌上的美味佳肴。“出淤泥而不染”的莲藕,属莲科植物根茎,白白嫩嫩分外讨喜,可餐食也可药用,有着格外鲜嫩脆爽的口感。李时珍曾说:“藕,四时可食,令人欢心,可谓灵根矣!”

西溪烟水渔庄餐厅推出时令特色菜,如西溪荷塘、酒酿南瓜、韭香鱼托、豆香鲜河鳗等。其中“西溪荷塘”就地取材,把荷塘美景“搬到”餐桌,以最简单的烹饪方式,将莲子的清甜、莲藕的香脆,荷花荷叶的造型给大家带去视觉、味觉双重享受。

酒酿南瓜:西溪自古有自酿米酒的习俗,“酒酿南瓜”里的酒酿,就是西溪原住民以上好的糯米配上酒曲亲手酿制而成的。产自西溪生态果蔬园的老南瓜,又糯又甜,浇上酒酿后冰镇片刻,一口咬下去,暑意全消。

韭香鱼托:这道菜是烟水渔庄厨师的创意菜,它以面包做底托,煎到金黄香脆,配上Q弹嫩滑的鱼肉粒,两种截然不同的口感带来美妙的舌尖体验。西溪鲈鱼在优良的水质中长大,本身就鲜美异常,经过厨师的巧妙加工,口味堪称一绝。

豆香鲜河鳗:豆豆清淡鲜美,营养丰富,是杭州人餐桌上的宠儿。豆香鲜河鳗也是厨师的创意搭配,肥厚温醇的西溪河鳗做主角,西溪的豆豆作配角,荤素一碰撞,鲜到“眉毛掉下来”。



疗休养达人

### 疗休养体验师蒋忠军:

## 用脚步丈量温州,用钢笔描绘美景



同伴,蒋忠军另辟蹊径,效仿古人用钢笔画描绘所见到的温州美景。

“选择用钢笔来作画,主要是考虑它轻便好携带。”蒋忠军说,没想到,钢笔很快吸引了一批批“粉丝”,慕名前往温州实地休养旅游。紧接着,蒋忠军应邀在报刊杂志上开设专栏展示“笔尖下的温州”;相关作品也屡屡成为各地文旅宣传册子里的“座上客”……于是,坚持用独特的钢笔画视角来发现温州的美,宣传温州休养旅游,成了蒋忠军业余时光里的“日常”,也增添了他对钢笔画创作的信心和责任。

一支钢笔、一本速写本,这几年,一到周末,蒋忠军就深入各地采风,跋山涉水去现场勾勒“轮廓”,回家后再进行精雕细琢。别人用手机一秒定格的风景,他往往要“耗”上十几个小时甚至几十个小时才能完工。

6年来,他笔耕不辍,将看过的美景、走过的古村,一一用钢笔画记录下来,至今已积累了200多幅作品,写下了8万多字的采风体验和旅游建议。尽管一直在忙碌,蒋忠军却感到分外充实,还有两年即将退休的他,整个人看上去比实际年龄年轻十几岁。

### 为家乡美景代言,自费出版手绘明信片

去年疫情宅家期间,蒋忠军完成了一件“大工程”:在200多幅钢笔画作品中,以风景带乡愁的思路,甄选了24幅较有代表性的作品,自掏腰包3万元出版了钢笔画“手绘”明信片——《温州景点》和《温州古村》,有山有水有海,古城古桥古村,即呈现了温州风景的多样性,也体现了钢笔画景的多元化。其中《温州古村》在编排上,用土黄色的牛皮纸凸显沧桑感;每个画面配上简短旁白,便于观者了解古村文化。

“希望通过明信片这种以前流行、现在少见的文化载体,丰富旅行体验,吸引更多游客来温州游玩,为温州旅游文化宣传再添助力。”蒋忠军说,“邮寄‘手绘’明信片,现在颇受小资文青喜欢。”它不仅能够留下当地的风景,更能

传递旅行者心中的挂念。在这个快节奏即时通讯时代,重温过去“见字如面”的慢与美。比起朋友圈晒图打卡,更有旅行纪念意义。

### 开抖音上头条号,让更多的人爱上温州

这两年,短视频抖音因为简单、好玩,风靡国内外的年轻人,很多有创意的年轻素人迅速成为网红。而凭着抖音上也少见的钢笔画手绘风景“创意”,蒋忠军也收获了近8万的粉丝。近来,他又申请入驻了今日头条号,多渠道多阵地推介温州的美景。

“我无忧无虑的童年是在景宁度过的,山城小镇给我留下满满的金色回忆。”蒋忠军说,去年5月,景宁县文化和广电旅游体育局在温州设立联络处,他被聘为联络处主任。于是,他的钢笔画又多了童年记忆中的景宁老街、清凉世界——云中大漈……

上个月,由温州广播电视台传媒集团全新打造的“生活温州”APP正式上线,聘任了首批“生活温州”APP生活体验官,蒋忠军被聘为旅游体验官。

“温州在我眼中是神奇的、美丽的。雁荡山的钟灵奇秀,楠溪江的田园风光,文成的文化底蕴,苍南的美丽沙滩,泰顺的古韵廊桥,南麂岛的清澈海水,大罗山的龙脊奇石及各县保存完好的古村落都深深吸引了我。走过国内大江南北无数城市,能同时拥有江、河、湖、海和名山、古村、温泉为一体的江南水乡只有温州。温州真的非常适合疗休养游玩,地方很多,而且玩不厌。”蒋忠军说,下一步,他会继续美丽乡村游、古村游,把温州3A级景区都画个遍,并通过真实体验与感受,与市民进行零距离交互与分享。

蒋忠军希望,通过自己的钢笔画和分享的体验感受,展示温州独特的山水神韵,给游客展开一幅温州山水神奇、风情浓郁的美丽画卷,让更多的人爱上温州,爱上浙江。

风光,文成的文化底蕴,苍南的美丽沙滩,泰顺的古韵廊桥,南麂岛的清澈海水,大罗山的龙脊奇石及各县保存完好的古村落都深深吸引了我。走过国内大江南北无数城市,能同时拥有江、河、湖、海和名山、古村、温泉为一体的江南水乡只有温州。温州真的非常适合疗休养游玩,地方很多,而且玩不厌。”蒋忠军说,下一步,他会继续美丽乡村游、古村游,把温州3A级景区都画个遍,并通过真实体验与感受,与市民进行零距离交互与分享。

蒋忠军希望,通过自己的钢笔画和分享的体验感受,展示温州独特的山水神韵,给游客展开一幅温州山水神奇、风情浓郁的美丽画卷,让更多的人爱上温州,爱上浙江。

