

特别推荐

走进神秀天台 开启心灵之旅

2023年天台县疗休养推介会系列活动全面启动

通讯员陈优优报道 “龙楼凤阙不肯住，飞腾直欲天台去……”，这是“诗仙”李白发出的感叹，由此可见天台自古以来就是一个“不凡”之地。3月30日下午，“浙里疗休养 心归天台山”2023年天台县疗休养推介会在杭州顺利举行，天台县今年疗休养推介会系列活动全面启动！接下来，天台还将前往北京、上海、江苏、福建、安徽等多地举办多场系列推介会，并以“一城一主题、一地一特色”的精准模式创新推介，用实际行动展现“四千精神”的“天台文旅实践”，助力天台旅游休养向上向好。

天台是一方古老而神奇的土地，距今已经有1800多年，自然生态得天独厚，历史文化源远流长，是适合休养的风水宝地。随着杭绍台高铁的开通，“神秀天台 和合圣地”高铁专列满载秀美山水、深厚底蕴，开启通往诗和远方的美好旅途！

舒心之旅

天台有风景，山水神秀，妙笔天成。来天台山疗休养，你可以在徜徉群山秀水中养眼又养肺，享受醉人美景，收获一份舒心。

国清景区：国家5A级旅游景区，景区内的国清寺是一座有着1400多年历史的隋代古刹。

石梁景区：国家5A级旅游景区，景区内有天下第一奇观石梁飞瀑，五百罗汉的总道场所在地广寺，还有一条瑰丽的浙东唐诗之路。

天台山大瀑布（琼台仙谷）景区：登瀑布、跨仙桥、游仙谷，是集山、水、湖、瀑、桥、道、仙于一体的大景区。

赤城景区：“不与众山同一色，敢于平地拔千仞”，赤城山是岳岳南门的地标，一座佛道双栖的圣山……

数不尽的文旅胜景也造就了天台县国家5A级风景名胜区、国家级生态旅游示范区、国家级生态文明示范县、中国最美县城等一个个响亮品牌。

静心之旅

天台有风韵，诗意栖居，惬意悠然。来天台山疗休养，你可以在美丽乡村里重拾初心和情怀，行走在田野阡陌，听溪流潺潺、鸟语虫鸣抚慰人心。享受“依山伴月眠，如梦水云间”的浪漫，收获一份静心。

此外，天台还有星野酒店、温泉山庄等

高端酒店二十余家，舍不得、风来半山等特色主题民宿。抄经打坐、插花煮茶、做香包茶果……享受放松的疗休养生活。

慧心之旅

天台有风雅，人杰地灵、底蕴深厚。来天台山疗休养，你可以在遵循先人足迹中养脑又养心，体会人文风情，收获一份慧心。

汉化佛教第一宗天台宗在这里诞生，道教南宗在这里创立，活佛济公在这里出生，诗僧寒山子在这里隐居，“游圣”徐霞客在这里为游记开篇，和合文化在这里发源……从古至今，无数文人墨客在这里访师悟道，赏美景、品美食、创佳作，给天台留下丰厚的文化遗存。

开心之旅

天台有风趣，炫酷乐玩，现代时尚。来天台山疗休养，你可以在各类体验项目中挣脱束缚，放飞自我，收获一份开心。

岩溪谷乐园的多样游玩项目，山地越野车、极限卡丁车等各种活动等你来挑战。如果想要再刺激一些，坐落在700米云端的台州首家冰雪主题乐园——天台山雪乐园一定要纳入行程。穿上滑雪服、戴上护目镜，驰骋雪场、一骑绝尘。天台山滑翔伞基地也是一个非常棒的选择，由专业教练一带一飞行，从高空俯瞰琼台仙谷、大瀑布全景。

夜幕降临，去天台的城市客厅始丰湖公园看看夜景、吹吹清风，观看音乐喷泉演出，在月桥上散散步，尽享慢时光的惬意。

暖心之旅

天台有风味，物华天宝、美食地道。来天台山疗休养，你可以在一餐一饮中养胃又养神，感受人间烟火气息，收获一份暖心。

天台美食既有北方的粗犷又有南方的精细。饺饼筒、糊拉汰、扁食、麦饼……在以米饭为主的南方城市里，天台把面粉做出了不同花样。糕粘、糯米粉圆、水晶蛋糕、青饺、麻糍……软乎乎、糯叽叽，让人难以拒绝。

天台物华天宝，孕育了养生圣品“一叶三草”。叶即茶叶，天台山云雾茶是“江南茶祖，韩日茶源”，茶禅一味、罗汉供茶是天台山独具一格的茶文化。三草即乌药、黄精、铁皮石斛等名贵中草药，都可以烹制成美味的菜肴。



天台山心灵之旅疗休养线路推荐

四季休闲之旅

春天，赏一赏国清寺的油菜花海，赤城山盛开的紫荆花，华顶山上的千年云锦杜鹃，苍山顶云雾缭绕的石浪樱花。

炎炎夏日，到莲花小镇消暑纳凉，观飞瀑、品香茗、雪场飞驰。

秋天，邂逅南黄古道的枫叶，遇见龙溪的银杏大道，摘一摘柿子，收获金灿灿的稻谷。

冬天，与冰雪来一场奇缘，欣赏漫山遍野、银装素裹的华顶，云雾氤氲出的绝美雾凇。

唐诗康养之旅

游览中华第一高瀑布天台大瀑布、天下第一奇观石梁飞瀑、天台第一峰华顶山。到云端唐诗小镇感受“一步一唐诗”的诗意景象，切身体会融入生活的唐诗文化。到“天然氧吧”华顶森林公园吸氧洗肺，探访华

顶讲寺、太白书屋、王羲之墨池，沿着先贤足迹，寻找唐诗之路。

和合体验之旅

礼佛国清寺、问道桐柏宫、禅修济公故居、寻迹寒山子隐居地、登佛道双栖圣地赤城山，游览和合人间文化园、打卡天台县博物馆、走进龙溪和合研学基地，在“天台度过”参与香道、洞箫、古琴等文化体验等，在“佛宗道源山水神秀”中感受和合文化的熏陶。

轻奢度假之旅

去天台山雪乐园体验冰雪世界中的速度和激情；去天台山滑翔伞基地换个角度看一看天台大瀑布；去越野基地沉浸式体验真实的山地环境，感受狂野刺激。打卡川间、和合咖啡等特色咖啡馆，享受闲适安逸的度假时光；去始丰湖、清岚寨等宝藏露营地，体验围炉煮茶、和合研学、夜游等乐趣。

经验分享

山水之美融入独特的文化基因

景宁营造5A级畲族风情景区城



■通讯员沈隽、徐丽雅

前不久，省文化和旅游厅公布全省三地晋级为5A级景区城，景宁成为丽水唯一上榜城市。尽管没有名山大川、著名古迹的强力加持，但景宁走上5A之路却显得步履稳健、目标清晰。当山水之美融入独特的文化基因，当景区一体植入近悦远来、主客共享的发展逻辑，这个个性鲜明的风情畲城，成功描绘出了一幅与众不同的全景式构图。

畲族风情溢满城

山水拥城景相依，无边光景日日新。由南至北，景宁鹤溪河边有梦幻的时空隧道，临水照花，恍若仙境；也有现实的人间烟火——POPO崽美食街，灯火璀璨、人头攒动；还有织锦广场、方言墙、击鼓喷泉、畲乡天桥……在打造5A级景区城的



路线图中，旅游业的“微改造、精提升”等细节妙笔成为重中之重。

走进鹤溪街道东弄村，抬头便可见依山而建的木栈道串联起一个个古色古香的“茅草寮”，香菇坊、农耕坊、茶寮、竹寮、稻田养鱼坊等与山上的茶园、竹林、稻田、菜地相得益彰，形成了古朴的山水田园风光。每到周末，游客们都会穿上畲族服饰，学习当地寓意“幸福吉祥”的手势，和畲家人一起“摇锅”“操石碾”。

“畲族风情是景宁的独特文化符号，也是游客普遍最渴望了解和感受的。在‘微改造、精提升’过程中，我们用畲族元素点缀全域图景，让游客一到景宁就能亲近畲族文化、了解畲乡传统。”景宁文广旅体局局长吴文伟说，当文化和旅游实现深度融合，旅游便成为彰显文化、传播文化、创新文化的重要载体，“这样的文化宣传



效果，润物细无声。”

在“以文促旅、以旅彰文”的思路下，李宝、白鹤、深洋、马坑、岗石、泉坑、金坑等魅力畲寨被打造为令游客们驻足流连的旅游目的地；“畲家十大碗”“畲乡十小碟”“畲乡十药膳”等整合了千年畲族经典饮食文化的餐饮项目，以及别具一格的婚嫁习俗、畲家歌舞、民间技艺等项目，则全面丰富了游客体验，使游客得以深度感知畲族文化的发展脉络。

文旅新IP频出圈

当“新国潮”趋势叠加“诗和远方”的情绪价值，“围炉煮茶”这种享受慢生活的消费新方式应运而生。春日暖阳下，位于景宁红星街道的POPO崽营地，游客们围桌而坐，烤茶、煮茶、品茗，火炉上的铁丝网盘放着核桃、桂圆、红枣等茶点，显

得暖意融融。

在炙手可热的网红打卡点“天空之城”，游客们乘坐小火车缓缓驶向悬崖峭壁。崖间宿的别样风景、百年矿区的历史沉淀、底蕴深厚的畲居文化，打造出了一个令人耳目一新的度假村。

从景点游转向全域游，从单一景点的打造转向全域景区的创建，“景区城”正是在这个背景下应运而生。随着越来越多“过路客”变成“过夜客”，“头回客”变成“回头客”，5A景区城的魅力也变得越来越鲜明。今年春节假期，景宁重点景区的游客接待量、旅游收入增幅分别达到了214.8%和252.5%，双双跃上新台阶。

主客共享景区一体

“东弄畲家田园综合体项目建成运营以来，带动村集体增收90多万元。项目也直接带动了周边农家乐、菌菇、茶叶等产业的发展，并通过景区工作人员、演员等一批岗位解决了部分村民的就业问题，带动村民增收120多万元。”东弄村党支部书记蓝建平介绍。

5A景区城创建带来的改变和提升，对景宁人的观念、心态变化形成了一种正向效应。在此过程中，城市从“主人独享”变成“主客共享”，越来越多市民、游客直接在城区中近距离、零距离共享文旅体验。

“主客共享、造景于民，表明旅游景区正从商业化产品向公共产品转化，不仅提升了旅游服务水平，提高了居民满意度，还能进一步吸引外来投资，促进旅游产业的可持续发展。”吴文伟表示，通过服务管理的不断完善和产品业态的持续植入，景宁城区将被打造成为文化旅游体育全面融合的大景区，随着吃、住、行、游、购、娱多种要素的不断完善，传统观光景区将不断改造升级为功能齐全的旅游产业集聚区，“既提升主客的物质生活环境，也提供满足精神需求的文旅体验产品，让旅游深度融入市民和游客的日常生活中。”

上虞以花为媒 扮靓“春日经济”



通讯员楼丽君、魏新宇报道 “梨花风起正清明，游子寻春半出城。”近日，春光煦暖，万物复苏，正是赏花踏青的好时节。绍兴市上虞区迎来了春天的花绚烂，岭南油菜花、章镇樱花、丁宅桃花、谢塘梨花等竞相开放，市民和游客闻香而动，漫看油菜花开遍千年梯田，感受花瓣飘落肩头。上虞区各乡镇纷纷创新赏花产品，融入文化创意，探索业态融合，形成火热的“赏花经济”，也为旅游市场带来春的生机。

连日来，地处上虞岭南乡的国家4A级旅游景区——覆卮山景区，千年梯田上油菜花怒放，犹如金黄的云梯，沿着整个覆卮山麓盘桓层叠，恍若人间仙境，加上万年石浪、百年古村落，吸引诸多市民和游客慕名而至。在丁宅乡上宅村芋茆湾自然村，漫山遍野的桃花烂漫绽放枝头，犹如翩翩起舞的彩蝶，与远处的蓝天、村庄融为一体，勾勒出如诗如画的美景。除了丁宅桃花基地，这两天，章镇樱花谷景区、谢塘醉美梨园等同样游客如织。

“赏花经济”美了风景，醉了游人，富了百姓。随着“赏花经济”市场逐年火爆，上虞区各乡镇努力把自然资源与“美丽经济”相融合，通过集中连片布局，促进农业产业结构持续优化，确保既能开出繁花装扮虞舜大地，更能结出金果富裕百姓口袋，走出一条村美、业兴的农旅融合发展之路。

一瞬光影，一眼万年。目前，覆卮山景区亮化提升工程正在抓紧调试中，预计4月初正式亮相。梯田灯光演绎效果以沙画形式表现，梯田为“布”，光影为“沙”，通过明暗虚实间的转换展示生动别致的动画。古村夜游线路通过灯光亮度的区分形成阶梯式绿色照明规律，突显村落幽静缠绵的意境，设置主题各异的打卡点，实现自然美景与人文艺术交融的沉浸式游览体验。

赏千亩桃园，闻丹青墨香。今年是丁宅乡举办桃花节的第十个年头，桃花节已然成为市民和游客翘首以待的盛大节会，以花为媒，以节会友，展示了丁宅开放包容、靓丽和谐的青春风采。今年桃花节期间，丁宅乡精心设计了城市展厅三月桃花季，春趣丁宅游；绝美桃花林，赏十里桃花朵朵开；逛花花世界，芋茆湾桃花市集；小掌炬大爱心，后备厢爱心跳蚤市场；童趣小火车，桃野露营趴；观上虞碑帖馆，享千年翰墨之旅等活动内容。

3月18日至4月2日，长三角（上虞）户外休闲旅游节·樱花谷嘉年华在章镇樱花谷激情上演。今年的章镇樱花节以国漫风为主题，通过“知名IP+文旅”的创新模式，打造沉浸式樱花主题嘉年华，引进全国首家蔡志忠流动美术馆，精选展出国漫大师代表作和为樱花谷特别创作的主题作品，深度融合上虞文化，向游客全新展示不一样的樱花谷。同时，活动现场还设置了文创区、美食区、特色区等区域，在路两侧的樱花树下设置“花树市集”，集中推出樱花手作、周边产品、国漫文创、网红美食……

“赏花游带动了乡村旅游，也助力了乡村振兴。美食、土特产以及农事、民俗体验项目吸引了市民和游客，带动了乡村的康养、休闲、餐饮、服务等相关产业，创造了更大的经济价值。”曹娥江旅游度假区管委会相关负责人说。

疗养资讯

向着春天出发

金华经济开发区总工会 开启一线职工免费疗休养



记者羊荣江 通讯员王淑丹报道 阳春三月，草长莺飞，万物复苏，正是出行休养旅游的好时节。金华经济开发区总工会适时启动为期3个季度、全覆盖600名一线职工的疗休养系列活动。近日，首批110名一线职工已整装向着春天出发，分别前往台州、千岛湖等地开展疗休养。

金华经济开发区总工会号召基层工会重点安排技术工人、新就业形态劳动者、医务人员、长期从事有毒有害工种人员、劳动条件艰苦或强度大、在重点工程项目或活动中发挥骨干作用的职工等相关人员参加疗休养，真正把通过疗休养提升广大职工的生活品质的使命任务落到实处，切实提高职工的幸福感和获得感、归属感。

疗休养期间，广大一线职工将分别游览金华地标万佛塔、走过武义大红岩、体会磐安风土人情、领略东阳影视文化、感受千岛湖湖光山色、尝台州特色小吃、熏陶绍兴文化气息、轻嗅宁波米香书香墨香，在广阔山河中放松身心、陶冶情操、释放压力。同时，通过结合参观全国第一个村务监督委员会成立地——武义后陈村等人文历史考察、参观学习的形式，寓教于乐，团结引领广大职工听党话、跟党走，以发挥新时代工人建设力量，奋进新征程，建功新时代。