

体验中医特色疗法、去天然氧吧“森”呼吸、零距离了解南药……

感受由内而外全方位养护

海南新年旅游“康养味”十足

游客青睐健康游

“海南冬季平均气温在22摄氏度,对关节炎、心脑血管疾病、高血压等慢性疾病以及呼吸系统疾病有较好的缓解。我和老伴身体不好,每年冬天都会来这里待上几个月,感觉身体状态好了不少。”来自黑龙江的常先生说,冬天在海南开展一些户外活动十分有吸引力,不仅气候好、环境好,还有很多娱乐活动可以参与,这里已经是自己的“第二故乡”了。

冬日的海南岛温暖如春、空气清新、雨林绿肺,是冬季养生旅游度假的绝佳目的地,绝佳的气候环境每年都会吸引不少候鸟游客聚集于此,“养生+旅游”早已成为一种潮流。目前,海南“候鸟”旅游体验已逐渐走向个性化。

“出来旅游还能体验当地特色的养生旅游服务,感觉非常不错!”来自北京的李女士一家趁着新年来到海南感受南方海岛的热情,六天五晚的海南度假之旅,不仅体验了三亚市中医院的名医诊脉、穴位按摩等内容,还游览了呀诺达、槟榔谷,连日来打卡了3个中医药健康旅游基地,赞不绝口。

“尽管在海南只待了短短一周,但体验感非常不错。”李女士说,他们还打卡了环岛旅游公路,感受了黎苗民俗文化,品尝了美味的椰子鸡、清补凉等特色美食,朋友圈里还“种草”了不少朋友。

医院康养有特色

自2002年以来,三亚市中医院以“中医疗养游”服务为特色,在国际市场上持续留下惊艳印象,至今为10万余名外宾提供了高端定制中医药健康服务。如今,三亚市中医院建立了三亚国

际友好中医疗养院这一市场化平台,推出了“喜松堂”中医药文化体验线路,针对当下人们的亚健康的症状做出改善。除了提供医疗服务,三亚市中医院还不断研发生产中医药健康产品,搭配包括通督正脊、养生药膳、温泉疗养、中医文化体验等,多维度丰富了健康旅游的体验。

“海南的传统中医理疗很受欢迎,局部推拿、温和足疗和中药熏蒸这些项目是我的定期理疗项目,治疗师也拥有丰富的诊疗经验,会根据不同的症状和问题,制定个性化的调理方案,每次做完感觉都神清气爽。”在三亚工作的俄罗斯人珍妮毫不掩饰自己对中医疗养的喜爱。

博鳌一龄生命养护中心依托乐城先行区特许政策优势,继承和发扬中医药名方、验方,整合蒙、藏、维、苗、黎等民族医药资源,打造高水平中医药健康文化旅游服务平台。“我们以‘眼、耳、鼻、舌、身、意’六根出发,再到茶、香、花、古琴、书法、国学经典研读为法,为客人带来一次真正的放松身与心的健康身心疗愈旅程。”该中心相关负责人介绍,一龄生命养护中心拥有远红外热成像检测仪、经络检测仪、沉香古方疗法、恭喜合艾疗法、九五平衡汗方疗法……各类新中医特色疗法供选,从膳食营养养护、运动养护、行为习惯养护、心灵养护、功能营养养护到综合医疗养护,可为人们带来全方位的疾病预防与管控。

“感觉很好!”说起到博鳌一龄生命养护中心的理疗感受,已经住了一个多月的陈女士赞不绝口,“一天三餐每顿药膳都不一样,然后就是各种让人放松的治疗方式,无论是茶道、香道,还是音乐雅集、书画疗愈,做完这些感觉身心都十分放松。”

景区体验很疗愈

在海南,发力健康旅游的不只有医疗机构,在海南这座原生态天然氧吧里,景区也依托自身优势资源精耕“康养+旅游”,开发出一批养身、养心、养性、养智、养德的健康旅游产品,呈现“两生花”的繁荣局面。

往东,位于万宁的兴隆南药园被誉为南药植物的“天然博物馆”。作为国内南药植物种类最齐全、珍稀濒危保护植物密度最大的园区,在这里你能看到“改变世界航海地图的树”肉豆蔻,被誉为“古代口香糖”的丁香,还有诃子、黑桫欏、坡垒、苏铁等国家一级珍稀濒危保护植物……行走其中,不仅可以了解沉香文化及芳香南药植物的奥秘,还能体验植物精油芳香疗法的乐趣。

向西,在儋州的海南热带植物园有着“中国热带植物王国、热带植物科普殿堂”的美誉,这里收集和保存了源自40多个国家的2600多种热带、亚热带植物,其中国家保护濒危植物50多种、热带花卉750多种、南药资源1000多种。在这里,可以见识到神秘的“见血封喉”树,能出油供柴油机使用的能源植物“越南油桐”、被旅行者称之为“救命树”“沙漠甘泉”的旅人蕉等,感受植物的奇妙能量,享受松弛的美好时光。

朝南,海南槟榔谷黎苗文化旅游区是感受海南特色民俗和传统黎药结合的好去处。槟榔谷以四大黎药传承基地为核心,发展黎族、苗族民族特色康养产品,其中,结合海南黎药艾草、鸡血藤、松筋藤、宽筋藤及老黄姜的传统优势,槟榔谷为有足部炎症、各类关节炎症人群打造了黎族老盐石泡项目备受欢迎。

在海南呀诺达雨林文化旅游区,凭借高植被覆盖率、适宜的温度、新鲜纯净的空气,这里成为“天然大氧吧”和“养生福地”。漫步雨林谷邂逅六大雨林奇观、穿行梦幻谷赏三大雨林峡谷瀑布、信步湿地景观区和自然深入对话……以雨林观光作为基础,呀诺达为到来的旅客提供一次感受自然、感悟生机、清心润肺的别样养生体验。

万宁将再添一游艇码头 计划明年投入使用



保利游艇码头游客集散中心效果图。(项目建设单位供图)



客集散中心。记者张野摄

南国都市报1月10日讯(记者 张野)塔吊在空中回旋、挖掘机轰鸣刨挖、卡车内外穿梭……新年伊始,万宁老爷海边保利游艇码头项目建设现场一派火热景象。

记者在现场看到,正在施工的是游艇码头游客集散中心,建筑的结构框架已经搭建完成,正在进行内外装修,400余名工人和十几辆机械协同配合,工程进度正在有条不紊推进。

“游客集散中心预计今年5月前完工,建成后将成为及游艇管理、游

客服务、餐饮购物于一体的综合服务中心。”项目相关负责人石国海介绍,保利游艇码头按照集游艇码头、功能配套设施、绿地公园、商业园区为一体综合度假区打造,总投资近5.5亿元,设置大中泊位161个,小型拓展泊位近40个,计划2025年内竣工投用。该项目建成后将成为万宁最大的游艇码头。

石国海介绍,项目建成预计年产值可达5-6千万元,带动附近近百人就业,进一步加快万宁文体旅产业融合、助推区域经济的高效发展。