@银发族

海南发布三大主题8条银发精品旅游线路

不止看风景更是养身心

南国都市报6月16日讯(记者 丁文文)6月16日，记者从海南省旅文厅获悉，省旅行社协会与省养老服务行业协会联合发布了“银发康养”“银发休闲”“银发游学养”三大主题8条精品旅游线路，旨在精准对接老年群体高品质康养需求，推动银发经济高质量发展。

此次发布的8条线路各具特色：

3条银发康养之旅——“海风疗愈”主打小针刀、太极罐灸等中医技术；“乐城颐境”提供肠道菌群检测、阿尔茨海默病筛查及太赫兹仓；“雨林秘境”深入雨林，体验黎族苗族熏蒸、沉香灸、南药温泉。

3条银发休闲之旅——“福寿康泰”串联道家养生、红色娘子军纪念园及海边广场舞；“老友喜相逢”侧重非遗手工、老年大学交流、陶艺与轻出海；“自贸港工业游”走进糟粕醋基地、洋浦展示馆及智能工厂。

2条银发游学养之旅——“健康岛·山海行”融合航天科普、红色教育、中医讲座与疍家文化；“东坡诗旅”以东坡文化为主线，组织诗词沙龙、AI创作、东坡书院研学，并探讨成立“全国老年东坡诗社”。

这8条线路贯穿海南优质康养资源，充分融合了国际前沿医疗、热带雨林生态、黎苗民族医药、海岛休闲文化、红色教育与东坡人文等多元元素，每条线路均针对老年群体特点进行适老化设计，比如行程节奏舒缓、配备康养导游、养生体验，真正实现“医、养、游、学、乐”五位一体。

银发康养之旅（3条线路）

海风疗愈

●参观永不落幕的国际药械展、博鳌永久会址；玉带滩海边轻散步。

●博鳌超级医院建立健康档案，体验小针刀疗法（针对慢性软组织损伤、骨质增生等）；中医问诊与太极罐灸；八段锦教学。

●游览北仍村。

乐城颐境

●参观骑楼非遗艺术馆、海南省史志馆；博鳌永久会址高尔夫球场挥杆。

●海南帝湾医院进行肠道菌群检测；登玉带滩。

●瑞金海南医院进行阿尔茨海默病检测；海南梅赛尔医院太赫兹仓调理。

雨林秘境

●琼中百花岭，享用地道南药养生餐，体验黎族苗族古法理疗，深入雨林栈道，开展森林浴与五感疗愈。

●琼中百花岭中医馆接受专家体质辨识，体验黎族苗族特色疗法；保亭神玉岛参与养生茶品鉴与黎药香囊手工制作，体验非遗项目——牛角罐、藤灸与黎药酒推拿，并享用黎家药膳晚餐。

●保亭神玉岛晨练调息，享用黎族长桌宴；万宁华美达温泉度假酒店体验南药温泉。

●博鳌乐城国际医疗旅游先行区参访超级医院中医康养中心；参观中国（海南）南海博物馆。

●博鳌“海的故事”，开展五感疗愈。

银发休闲之旅（3条线路）

福寿康泰

●体验定安文笔峰道家养生拳法；红色娘子军纪念园；甘什岭热带雨林；入住雅布伦田园山庄。

●参观槟榔谷黎苗文化旅游区；南山佛教文化苑南山素斋；夜游三亚湾广场。

●海边晨练，天涯海角海边篝火广场舞。

●游览兴隆热带植物园；电影公社。

老友喜相逢

●海南史志馆、非遗体验馆椰雕、黎锦体验；东坡老码头+海口湾乘船观落日。

●海南开放大学文化康养座谈会及书法养生课；慢游槟榔谷（电瓶车代步）。

●博后村+陶艺体验馆制作陶艺摆件。

●南山文化旅游区+豪华游艇轻出海。

自贸港工业游

●海口至文昌铺前镇，铺前渔港及糟粕醋生产基地，参观原料种植村，入住侨乡民宿。

●侨乡晨练，文昌会文侨乡文化园；前往儋州，红歌传唱。

●洋浦展示馆、中熬汤业智能化骨汤工厂。

银发游学养之旅（2条线路）

“健康岛，山海行”

●文昌航天发射场VR体验；南海博物馆+博鳌乐城国际医疗先行区。

●游览红色娘子军纪念园；中医康养专题讲座+健康管理体验；体验黎药温泉。

●晨练八段锦，陵水城乡规划馆、疍家博物馆乘船探访海上鱼排；南湾猴岛调研适老生态。

●海风国际影视基地+黎安国际教育创新试验区交流老年教育；再次体验黎药温泉。

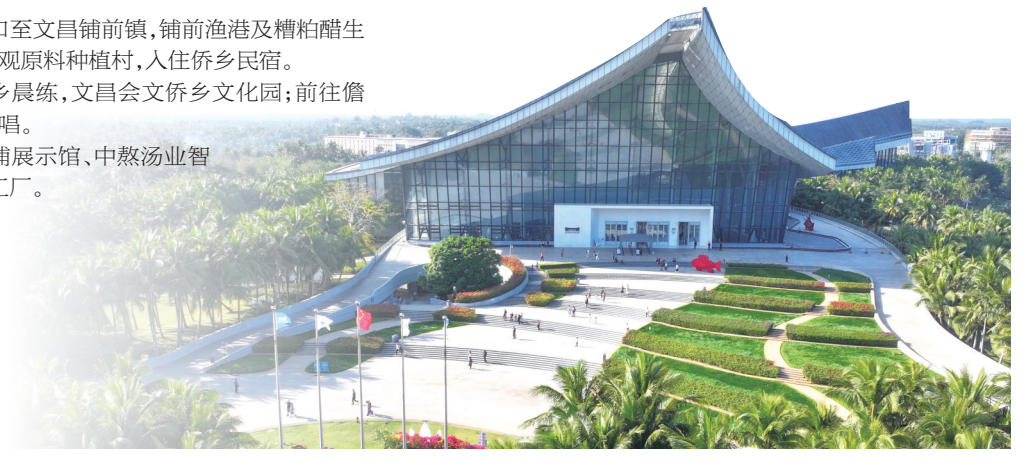
银龄踏苏迹

●东坡文化体验基地；东坡诗词品读沙龙，探讨“全国老年东坡诗社”；诗词吟唱晚会。

●东坡专题讲座；赴儋州东坡书院实地研学。

●福山小镇品咖啡糕点；东坡主题诗词创作工作坊，体验AI辅助写诗。

●成果展示会，颁发“银龄诗旅”证书；五公祠/苏公祠；夜游东坡老码头。



中国（海南）南海博物馆。记者 郑光平 摄

本周末

海南省非遗中心邀你参加“文化派对”

南国都市报6月16日讯(记者 陈望)继首周活动在友谊·阳光城火热引爆后，6月20日至21日，2026年海南省“文化和自然遗产日”非遗宣传展示活动将重磅登陆海南省非物质文化遗产展示中心主会场。在这里，非遗不再只是“看展”，而是化身一场可探秘、可律动、可亲手雕刻的沉浸式“文化派对”。

本周六上午10点，“周末聚场·非遗LIVE秀”黎族苗族风情专场将率先点燃舞台。气势热烈的黎族共同舞、悠扬入云的苗族民歌、清越古朴的黎族竹木器乐，以及充满神秘色彩的海南苗族招龙舞——歌声、乐声与舞步交织，带你零距离感受海南民族文化最鲜活的心跳。

周六下午，“盲盒奇遇·非遗探秘”集章打卡游戏将掀起互动热潮。市民游客可在服务台领取“集章卡”，穿梭于各楼层打卡点，完成图腾拼图、非遗知识问答、纹样连连看等趣味任务，集齐“黎族五大图腾”碎片，即可兑换非遗盲盒。现场还藏有“美食猎人”隐藏任务：找到非遗美食打卡点，完成任务即有机会获得非遗美食试吃券——边玩边吃，快乐加倍。

想亲手触摸非遗技艺的市民，本周末将迎来难得机会。周六15:30，“匠心工坊·非遗新生”推出海南非遗椰雕微作体验，让参与者在方寸之间领略椰雕之美；周日上午10点，“青年研习·非遗小课”——椰雕简易雕刻课将由非遗代表性传承人亲自指导，带领大家从选料、构图到执刀雕刻，一步步完成属于自己的椰雕作品。两项活动均限20人，需提前报名。名额有限，报名从速。

线上活动同样精彩纷呈。即日起至7月11日，公众可参与“法治守护计划”，挑战非遗法律知识，还有机会抽取非遗盲盒和电子勋章。

这个周末，带上家人朋友，走进海南省非物质文化遗产展示中心——在匠心守艺中触摸传统温度，在活态传承里感受海南非遗的深厚魅力，一起成为非遗的体验者与守护人！

据悉，本次活动由海南省旅游和文化广电体育厅主办，海南南海网传媒股份有限公司承办。