

最美

中国养生游

一生必去的 81 处养生胜地

知路图书 / 编著



地疗 + 泉疗 + 海疗 + 氧疗 + 食疗 + 心疗
释放压力，延年益寿，从旅游养生开始



化学工业出版社

最美

中国养生游

知路图书\编著



北京世界出版社

北京

《最美中国养生游》精选全国81处适合养生度假的旅游胜地，全面介绍各大养生胜地的实用养生疗法和必备旅游资讯。全书以地疗、水疗、海疗、氧疗、心疗、沙疗六大类养生方式为框架，系统介绍当地的旅游风情和养生诀窍，设计独特，是全民休闲度假、旅游养生的贴心指南。

本书对每一个养生胜地都有详细的资讯介绍，并配有精美的旅游风光照片和实用的景区导览图片，让读者可以轻松便捷地找到最佳指导资讯。

图书在版编目(CIP)数据

最美中国养生游 / 知路图书编著. —北京: 化学工业出版社, 2014.7

ISBN 978-7-122-21352-5

I. 最… II. 知… III. 旅游指南—中国②养生(中医)—中老年读物
IV. K928.9②R212-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第159614号

审图号: GS(2014)1796号

最美中国养生游

责任编辑: 周天闻

装帧设计: 东至亿美

责任校对: 战河红

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张16¼ 彩插2 字数350千字

2014年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定价: 49.80元

版权所有 违者必究



序言 PREFACE

养生游是一种崇尚健康的态度。

银发游是一种追求养生的时尚。

在旅行中，我们触摸富饶的土地，感悟长寿之乡的生命秘密；
我们亲近自然的源泉，享受天然水床的别样惬意。

在旅行中，我们接受阳光的洗礼，体会碧海蓝天的浪漫情怀；
我们呼吸清新的空气，感受无边绿色的森林沐浴。

在旅行中，我们聆听先贤的讲授，沉浸修身养性的淡泊宁静；
我们走过炙热的沙漠，尝试鲜为人知的热理疗养。

这就是银发族的养生游。

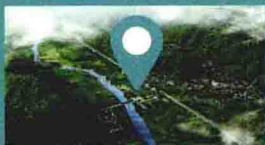
夕阳是未老的心，是不停的脚步，是远方的风景。人生到了这个时期才能真正明白旅行的意义，感悟到生命的真谛。

《最美中国养生游》以养生旅游为主旨，精选全国 81 处适合养生度假的旅游胜地，介绍各大养生胜地的实用养生疗法和必备的旅游资讯，并配有精美的旅游风光照片，与读者分享最佳的养生旅游资讯。全书以地疗、水疗、海疗、氧疗、心疗、沙疗六大类养生方式为专题，着力打造中老年人养生出游的贴心指南。

本书亮点 Highlight

81 处养生胜地

36 地重点推荐, 45 地同步介绍。养生地甄选精细考究, 方便读者参考和挑选。



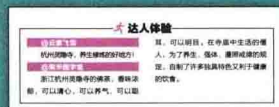
6 类养生方式

地疗、水疗、海疗、氧疗、心疗、沙疗六大类养生方式, 涵盖全面, 系统介绍因地制宜的旅游风情和养生诀窍。



真实的达人体验

各养生地的达人体验, 源于游玩者的客观评价, 更令人信服。



丰富的养生攻略

突出与旅游地相关联的养生攻略, 从食疗和理疗两个方面深入讲述。另有丰富、温馨的养生贴士。

养 · 生 · 攻 · 略

实用的旅游资讯

介绍养生地的观光和娱乐类景点, 资讯丰富而实用。

★ 景点资讯

浙江省杭州市西湖区灵隐路法云弄1号
7:00~17:00 飞来峰45元, 灵隐寺30元, 法云古村免费。杭州市区乘坐J17、J18、K837、Y1、Y4路公交可到。最佳旅游时间: 四季皆宜, 春季最佳。

贴心的版式设计

全书版式设计充分考虑了中老年读者的阅读偏好, 符合中老年读者的阅读习惯。



目录 CONTENTS

中国人的养生经.....7

中国养生文化 / 延寿七字诀 / 养生旅游

银发族的旅行书.....10

出行准备 / 旅途保健 / 徒步指南 / 饮食卫生 / 选择住宿

PART

1 地疗

巴马.....16

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

和田.....24

养生攻略 / 旅行攻略 / 景点导览

钟祥.....29

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

如皋.....34

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

澄迈.....39

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

莱州.....44

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

乐山 / 都江堰 / 克拉玛依 / 兴隆 / 佛山 / 太仓 / 邛海 / 溧阳 / 丽水.....49

PART

2 水疗

黄山温泉.....56

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

阿尔山温泉.....61

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

五大连池.....66

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

运城盐湖.....72

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

从江瑶族药浴.....77

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

南京汤山.....82

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

北京小汤山温泉.....87

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

宁海温泉 / 从化温泉 / 清新温矿泉 / 承天氡泉 / 汤头温泉 / 热水塘温泉 / 海螺沟温泉 / 兴城温泉 / 恩平温泉.....93



PART

3 海疗

三亚 100

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

北海 106

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

北戴河 112

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

刘公岛 118

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

日照海滨 123

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

金石滩 128

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

金沙滩 134

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

朱家尖 / 南澳岛 / 大小梅沙 / 大东海 / 长岛 / 霞浦 / 浅水湾 / 兴城海滨 / 黄骠湾 139

PART

4 氧疗

神农架 146

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

莽山 152

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

九寨沟 158

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

净月潭 164

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

武陵源 170

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

长白山 176

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

千岛湖森林氧吧 / 鼎湖山 / 蜀南竹海 / 雁荡山 / 莫干山 / 庐山 / 鸡公山 / 野三坡国家森林公园 183



PART

5

心疗

灵隐寺 190

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

宝峰寺 198

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

武当山 203

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

峨眉山 206

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

衡山 212

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

武夷山 218

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

五台山 / 天台山 / 九华山 / 梵净山 /
青城山 / 灵山大佛 / 高旻寺 / 法眼
寺 / 梓路寺 / 灵鹫山 225

PART

6

沙疗

吐鲁番 232

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

敦煌鸣沙山 238

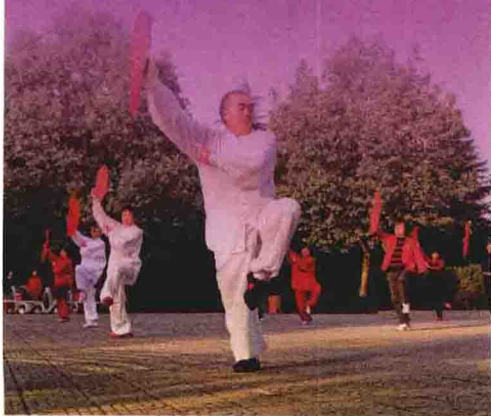
旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

沙坡头 242

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

沙湖 248

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览



最美

中国养生游

知路图书\编著



北京世界出版社

北京



序言 PREFACE

养生游是一种崇尚健康的态度。

银发游是一种追求养生的时尚。

在旅行中，我们触摸富饶的土地，感悟长寿之乡的生命秘密；
我们亲近自然的源泉，享受天然水床的别样惬意。

在旅行中，我们接受阳光的洗礼，体会碧海蓝天的浪漫情怀；
我们呼吸清新的空气，感受无边绿色的森林沐浴。

在旅行中，我们聆听先贤的讲授，沉浸修身养性的淡泊宁静；
我们走过炙热的沙漠，尝试鲜为人知的热理疗养。

这就是银发族的养生游。

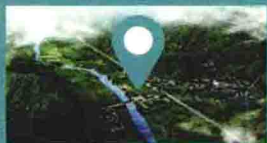
夕阳是未老的心，是不停的脚步，是远方的风景。人生到了这个时期才能真正明白旅行的意义，感悟到生命的真谛。

《最美中国养生游》以养生旅游为主旨，精选全国 81 处适合养生度假的旅游胜地，介绍各大养生胜地的实用养生疗法和必备的旅游资讯，并配有精美的旅游风光照片，与读者分享最佳的养生旅游资讯。全书以地疗、水疗、海疗、氧疗、心疗、沙疗六大类养生方式为专题，着力打造中老年人养生出游的贴心指南。

本书亮点 Highlight

81 处养生胜地

36 地重点推荐，45 地同步介绍。养生地甄选精细考究，方便读者参考和挑选。



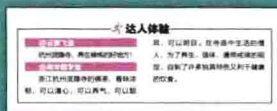
6 类养生方式

地疗、水疗、海疗、氧疗、心疗、沙疗六大类养生方式，涵盖全面，系统介绍因地制宜的旅游风情和养生诀窍。



真实的达人体验

各养生地的达人体验，源于游玩者的客观评价，更令人信服。



丰富的养生攻略

突出与旅游地相关联的养生攻略，从食疗和理疗两个方面深入讲述。另有丰富、温馨的养生贴士。

养 · 生 · 攻 · 略

实用的旅游资讯

介绍养生地的观光和娱乐类景点，资讯丰富而实用。

★ 景点资讯

📍 浙江省杭州市西湖区灵隐路法云弄1号
🕒 7:00~17:00 🎫 飞来峰45元，灵隐寺30元，法云古村免费。🚌 杭州市区乘坐J17、J18、K837、Y1、Y4路公交车可到。🌟 最佳旅游时间：四季皆宜，春季最佳。

贴心的版式设计

全书版式设计充分考虑了中老年读者的阅读偏好，符合中老年读者的阅读习惯。



目录 CONTENTS

中国人的养生经.....7

中国养生文化 / 延寿七字诀 / 养生旅游

银发族的旅行书.....10

出行准备 / 旅途保健 / 徒步指南 / 饮食卫生 / 选择住宿

PART

1 地疗

巴马.....16

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

和田.....24

养生攻略 / 旅行攻略 / 景点导览

钟祥.....29

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

如皋.....34

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

澄迈.....39

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

莱州.....44

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

乐山 / 都江堰 / 克拉玛依 / 兴隆 / 佛山 / 太仓 / 邛海 / 溧阳 / 丽水.....49

PART

2 水疗

黄山温泉.....56

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

阿尔山温泉.....61

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

五大连池.....66

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

运城盐湖.....72

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

从江瑶族药浴.....77

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

南京汤山.....82

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

北京小汤山温泉.....87

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

宁海温泉 / 从化温泉 / 清新温矿泉 / 承天氡泉 / 汤头温泉 / 热水塘温泉 / 海螺沟温泉 / 兴城温泉 / 恩平温泉.....93



PART

3 海疗

三亚 100

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

北海 106

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

北戴河 112

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

刘公岛 118

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

日照海滨 123

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

金石滩 128

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

金沙滩 134

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

朱家尖 / 南沙岛 / 大小梅沙 / 大东海 / 长岛 / 霞浦 / 浅水湾 / 兴城海滨 / 莫泰湾 139

PART

4 氧疗

神农架 146

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

莽山 152

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

九寨沟 158

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

净月潭 164

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

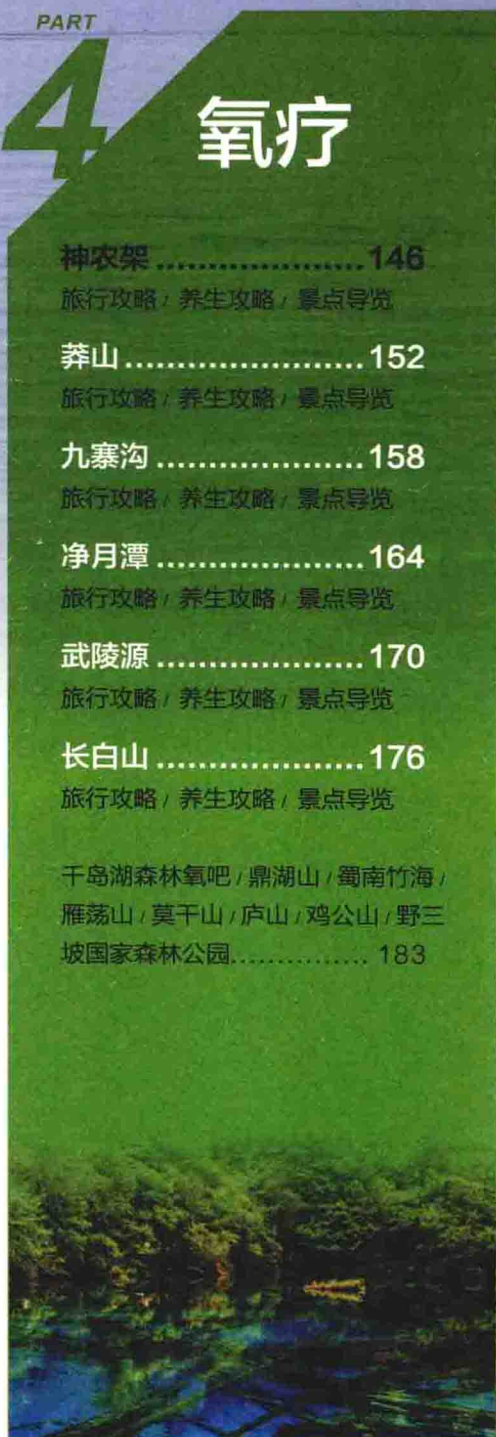
武陵源 170

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

长白山 176

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

千岛湖森林氧吧 / 鼎湖山 / 蜀南竹海 / 雁荡山 / 莫干山 / 庐山 / 鸡公山 / 野三坡国家森林公园 183



PART

5 心疗

灵隐寺 190

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

宝峰寺 198

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

武当山 203

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

峨眉山 206

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

衡山 212

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

武夷山 218

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

五台山 / 天台山 / 九华山 / 梵净山 /
青城山 / 灵山大佛 / 高旻寺 / 法眼
寺 / 梓路寺 / 灵鹫山 225

PART

6 沙疗

吐鲁番 232

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

敦煌鸣沙山 238

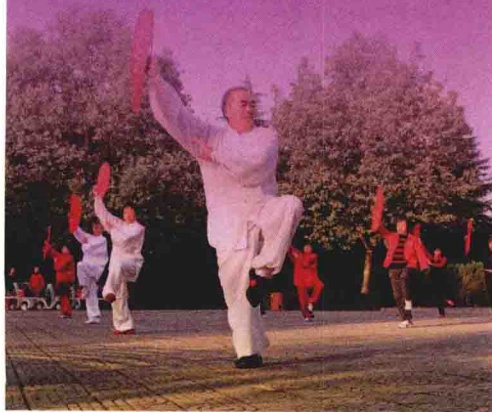
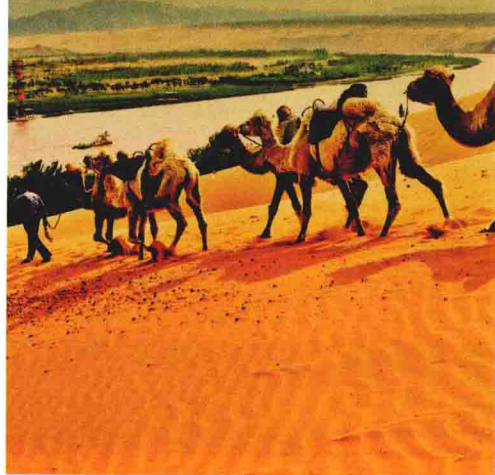
旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

沙坡头 242

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览

沙湖 248

旅行攻略 / 养生攻略 / 景点导览



中国人的 养生经

中国养生文化

养生一词，原出《管子》，乃保养生命以达长寿之意。在漫长的人类发展历史中，健康与长寿一直是人们所向往和追求的，因而养生文化不断丰富和发展，遍布世界。

相对于世界其他地区的养生文化而言，中国的养生理论与实践由于有着古代哲学和中医基本理论为底蕴，所以显得尤为博大精深。它汇集了我国历代劳动人民防病健身的众多方法，糅合了儒、道、佛及诸子百家的思想精华，堪称一棵充满勃勃生机和浓厚东方神秘色彩的智慧树。

汉末，张机在《伤寒杂病论》中明确提出运用医药的办法进行养生的观点；庄子以恬淡虚无主导精神养生和精神调养，后来主要发展于佛、道两家；儒家主张以无私无畏的浩然正气为根本。晋隋时期，矿物药养生鼎盛，服食五石散几乎成了当时士大夫阶层的时髦……直至现代，人们对四时调摄养生、环境养生等的研究日积

月累，养生之道深入人心。

中国养生学文化认为，人们所处的自然环境和社会环境与人们的健康有着直接的关系。秦汉时期的《吕氏春秋》中就已论述了水质与健康的关系：“轻水所多秃与癯人，重水所多偻与蹇人，甘水所多好与美人，辛水所多疽与痤人，苦水所多尪与伛人。”《黄帝内经》则明确地提出了地理环境与长寿密切相关，认为优美的环境、适宜的水土有利于健康长寿。

健康是长寿的基础。20世纪70年代以来，国内外对养生学的研究日趋活跃，国外重点在于理论研究及实验，探索衰老的形成原因及机制；中国则侧重于传统理论的整理及对抗衰老具体方法的探索。研究表明，现代人群分为三类：一类是健康者，占5%；一类是患者，占15%；而约80%的人群是亚健康人群。处于亚健康状态的人群需要的是清、调、补，清理脾胃肠道；调节气血阴阳；补充营养不足，从而达到预防保健的目的。

银发族必备的 养生古籍	书名	作者或编者	内容简介
	《养生论》	嵇康	阐述导养得理可寿的观点
	《嵇康集》		蕴含养生之理，提出“越名教而任自然”的养生观点
	《庄子》	庄子	提倡顺应自然的养生之学
	《黄帝内经》	不详	最系统的养生介绍

延寿七字诀

保

保持大脑的活力，用进废退。中老年人要多用脑，如坚持读报看书，绘画下棋，培养各方面的兴趣爱好。研究表明，一个经常用脑的65岁老人，其脑力并不比不爱动脑的35岁青年人差。

活

俗话说心灵手巧，经常活动手指，做两手交替运动可以刺激大脑两半球，有健脑益智、延缓大脑衰老的作用。

转

转换不同性质的运动，使大脑神经松弛而不过分疲劳，保持最佳状态。散步、做体操等是较好的转换活动方式。

参

中老年人参加社会活动、体育活动，结交年轻朋友，以接受青春活力的感染，经常保持愉快的情绪，脱离孤僻的生活环境，可消除疲劳，增强体质，使身体更健康。

睡

中老年人要学会会有规律的生活，合理安排作息时间，保证一天有10小时左右的睡眠时间。

调

调节饮食，做到粗细混杂、荤素搭配、兼收并蓄，多吃维生素和矿物质丰富的红枣、牛奶、豆浆、蛋黄、桑葚、芥菜、芝麻、核桃仁、百合、猪脑、猪心、木耳以及大部分蔬菜水果；少吃动物脂肪和含糖类食物。

听

听优美动听的歌曲，优美的旋律可调节中枢神经系统的功能，使人产生心旷神怡的欢乐感觉。

食疗大师 苏东坡

宋代大文学家苏东坡不仅精通中医学，也是一位“美食保健家”。他经常研制出一些既治病保健，又能作为美食同时兼具药用价值的食疗方。他将麦门冬饮制成具有口腔保健、安神催眠的家常饮料，并作诗说，“一枕清风值万钱，无人肯卖北窗眠。开心暖胃门冬饮，知是东坡手自煎。”

我国中医史上也有记载，麦门冬是中药中补阴的上品，有益阴养胃、润肺清心的功能，常用于咽干口渴、大便燥结，也可用于心烦失眠、心悸盗汗等症。具体做法是，一次取少量麦门冬汤水喝，每天喝一两杯即可。

心疗大师 嵇康

嵇康为魏晋时期的文学家，崇尚老庄，讲求养生之道。他在中国养生学史上占有极其重要的地位。他继承了老庄的养生思想，进行实践，颇有心得。

他在心理养生上阐述了以下观点：

一、形神兼养，重在养神，是养生的根本。

二、养生要重一功元益，慎一过之害，勿以益小而不为，勿以过小而为之。

三、耽声色，溺滋味，七情太过，则易夭折。

四、养生须有恒心，坚持不懈。清心寡欲，守一抱真。

养生旅游

养生旅游起源于 20 世纪 30 年代的美国、墨西哥。随着人口老龄化与亚健康现象的日渐普遍，人们对健康养生的需求日益迫切。养生旅游集养生资源与旅游活动于一体，交叉渗透，实现融合，以一种新型业态形式出现，满足了人们对身心健康的全方位需求，受到全球性关注。

在中国，以中医药养生观、道教养生观、中华茶文化和太极文化等为核心思想的养生文化内涵，结合养生旅游目的地建设，以茶保健、温泉疗养、有机国药调理、太极养生功等为主要养生手段，达到养身养心、天人合一的全方位疗养，是我国养生旅游的独特之处。



银发族养生旅游主要类型

类型	内容
长寿主题	以长寿之乡、养生文化遗迹结合当地的特殊地理环境进行生态养生旅游
山林养生	以山林溪谷为养生地，负氧离子、绿色环境、湿润空气、适居温度、矿泉水质、中草药等为养生原料，享受氧吧、森林浴、雾浴、竹林浴、竹文化养生、矿泉浴、生态食疗等养生疗法
日光养生	以海滨、森林、沙漠等为养生地，进行海滨日光浴、森林日光浴、沙漠日光浴等
花卉养生	以花香、精油、浴疗（SPA）、温泉等为内容，进行芳香疗法
生态水疗	以矿泉、中草药为基础的特色生态水疗项目，结合中医按摩、流行 SPA 等
四季养生	针对春夏秋冬的气候特征，以“春夏养阳，秋冬养阴”为目的的养生旅游
民俗类养生	富有民族特色的养生方式，如回族的节食风俗、药浴如瑶浴、藏浴的“五味甘露汤”等。利用具有当地特性的物质达到去疾健体的效果
禅修养生	结合养生中的吐纳行气类、意念修炼类、起居摄生类，以修身养性的心理保健为养生疗法