

# 健康养生旅游

# 经典案例

邹统钎 主编

Classic Cases of Health and Wellness Tourism



旅游教育出版社



策 划：赖春梅  
投稿邮箱：mslai@foxmail.com  
责任编辑：贾东丽  
封面设计：Zz-DESIGN  
zzker@126.com

# 健康养生旅游 经典案例

Classic Cases of Health and Wellness Tourism

本书精选出国内外10个健康养生旅游的经典案例。每个案例从区域资源概况、产业发展历程、产业核心特色及产业发展方向等多角度进行综合剖析，提出相应的发展对策建议，以期丰富健康养生旅游开发与管理的理论及实践。

本书主要分为三部分：

第一部分是健康养生旅游城市篇，以“国际慢城”为核心，主要介绍了意大利阿尔维耶托、南京高淳桤溪、广西富川福利国际慢城以及英国勒德罗。

第二部分是健康养生旅游度假区篇，主要介绍了美国太阳河度假区、法国依云小镇度假区及四川洪雅七里坪国际度假区。

第三部分是健康养生旅游酒店篇，主要介绍了奥地利Xundheitswelt（健康世界）国际养生度假区、泰国奇瓦颂健康养生度假村与印度阿南达喜马拉雅度假村。

本书适合从事旅游研究的科研人员、旅游学科高年级学生阅读。

ISBN 978-7-5637-3799-4

定价：52.00元



【来阅读】



与趣味相投的人一起阅读  
扫描下载使用

ISBN 978-7-5637-3799-4



9 787563 737994 >

# 健康养生旅游 经典案例

Classic Cases of Health and Wellness Tourism

邹统钎 主编



本书得到以下项目支持：

- 国家自然科学基金项目——基于地格视角的旅游目的地品牌基因选择研究（项目编号：71673015/G031031）；
- 2017北京市宣传文化高层次人才培养资助项目——京津冀大型文体旅游活动合作机制研究（项目编号：2017XCB024）；
- 2018年北京社科规划基地项目——全国文化中心建设的文化与旅游融合机制研究。



旅游教育出版社

· 北京 ·

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

策 划：赖春梅  
责任编辑：贾东丽

### 图书在版编目（CIP）数据

健康养生旅游经典案例 / 邹统钎主编. — 北京：  
旅游教育出版社，2018. 8  
ISBN 978-7-5637-3799-4

I. ①健… II. ①邹… III. ①旅游产品—研究 IV.  
①F590.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第179555号

### 健康养生旅游经典案例

邹统钎 主编

出版单位	旅游教育出版社
地 址	北京市朝阳区定福庄南里1号
邮 编	100024
发行电话	(010) 65778403 65728372 65767462 (传真)
本社网址	www.tepcb.com
E - mail	tepfx@163.com
排版单位	北京旅教文化传播有限公司
印刷单位	北京虎彩文化传播有限公司
经销单位	新华书店
开 本	710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张	8.25
字 数	107 千字
版 次	2018 年 8 月第 1 版
印 次	2018 年 8 月第 1 次印刷
定 价	52.00 元

(图书如有装订差错请与发行部联系)

# 作者简介：

## 邹统钎

男，1964年生，南京大学管理学博士，旅游学教授，现任北京第二外国语学院校长助理、研工部部长、研究生处处长，中国“一带一路”战略研究院执行副院长、中国遗产旅游研究中心主任、首都旅游协调与区域合作研究中心主任，《世界遗产》专家委员会委员，《旅游科学》编委。

世界旅游城市联合会专家委员会副主任（2013）、亚太旅游协会旅游教育与培训委员会委员（2013）、中国国土经济学会副理事长（2016）、中国旅游协会旅游教育分会副会长（2013）、国家社会科学基金委员会管理科学评审专家（2014）、国务院学位委员会首届全国旅游管理专业学位研究生（MTA）教育指导委员会委员（2010）、教育部旅游管理类专业教育指导委员会委员（2013）、北京旅游学会副会长（2012）、教育部首批全国黄大年式教师团队负责人（2018）、北京市“长城学者”（2012）、北京市级高校教学名师（2007）、北京市优秀教师（2008）、“四个一批”人才（2009）。国家级精品资源共享课程“旅游景区经营与管理”负责人（2013）、国家级精品课程“旅游景区经营与管理”负责人（2010）、国家“十二五”规划教材《旅游景区开发与管理》主编（2012）、旅游管理国家级特色专业负责人（2010）、旅游管理北京市级优秀教学团队负责人（2008）。

主持 UNESCO、国家自然科学基金、国家社会科学基金、教育部人文社科基金、国家科技支撑计划等多项课题。

研究领域：旅游目的地开发与管理、旅游景区管理、遗产旅游、乡村旅游。

## || 前 言 ||

在大众旅游新时代，随着生活水平的提高，人们普遍不再满足于走马观花式的观光旅游；面对不断出现的严峻养老形势、疾病和亚健康等问题，人们的健康和养老危机意识在不断增强，人们将目光投向了以身心放松为目的的健康养生旅游。根据投行瑞信发布的报告数据显示，到2016年我国中产阶级人数已达1.09亿名，超过美国，居全球第一位。与中产阶层一起成长的是他们的消费诉求，在大众旅游时代，旅游消费观念升级，中产阶层越来越愿意、也有能力花更多的钱去购买优质、独特的旅游消费体验，在旅游休闲度假中，健康养生旅游迎来了蓬勃发展时期。全球康养峰会数据表明，2017年全球康养旅游市场收益约达6785亿美元，相比2012年的4386亿美元的市场收益，足足增加了将近2400亿美元。韩国的美容、日本的体检、欧洲的氧疗、印度的瑜伽，市场上的健康养生旅游产品在不断推陈出新，在2016年的全球康养旅游市场上，加拿大领跑全球，其次是英国与以色列，在全球前40名中，出现了巴拿马、摩洛哥、约旦、突尼斯、菲律宾等新兴康养旅游国家，康养旅游市场竞争日益激烈。

我国继2015年提出建设“美丽中国”之后，“健康中国”战略呼之欲出，被首次写入政府工作报告，并上升为国家战略。相比欧美等国家，我国康养旅游尚处于起步阶段。2016年1月国家旅游局（现文化和旅游部）颁布的《国家康养旅游示范基地标准》将康养旅游界定为“通过养颜健体、营养膳食、修心养性、关爱环境等各种手段，使人在身体、心智和精神上都能达到自然和谐的优良状态的各种旅游活动的总和”，并确定了首批5个“国家康养旅游示范基地”。《大健康十大投资热点市场规模预测》显示，截至2016年，我国大健康产业的规模近3万亿元，居全球第一位，预计未来五年，养生旅游市场年复合增长率有望达到20%，市场规模将达到1000亿元左右。



本书精选出国内外 10 个健康养生旅游的经典案例，分为健康养生旅游城市、健康养生旅游度假区、健康养生旅游酒店三大部分，从区域资源概况、产业发展历程、产业核心特色、产业发展方向等多角度来综合评述，丰富健康养生旅游开发与管理的理论与实践。

本书由邹统钎拟定大纲，统一组织编写，邹统钎、晨星负责统稿与文字编辑。具体分工如下：第一章，王宁；第二章，韩雨桐；第三章，晨星；第四章，韩雨桐；第五章，李姍姍；第六章，李姍姍；第七章，王宁；第八章，张一帆；第九章，张一帆；第十章，晨星。

同时，本书得到以下项目的支持：国家自然科学基金（项目编号：71673015/G031031）“基于地格视角的旅游目的地品牌基因选择研究”项目；北京市社会科学基金（项目编号：15JDJGA006）“‘一带一路’背景下京津冀旅游一体化战略研究”项目；教师队伍建设——组织部高创计划教学名师（市级）（PXM2016\_014221\_000010\_00206291\_FCG）项目；北京市委宣传部北京市宣传文化高层次人才（四个一批）培养资助项目——京津冀大型文体旅游活动合作机制研究。

2016 年在四川眉山洪雅举办的“中国旅游发展·北京对话”开启了我对健康养生旅游的系统而深入的研究。感谢 Cornell Institute for Healthy Futures, Global Wellness Institute 与 Stanford Research Institute 等国际健康养生机构的导引，感谢新奥集团、新华联集团、祥瑞斯佳、华夏基金等机构的帮助。感谢旅游教育出版社赖春梅主任的不断督促与出版建议及责编贾东丽老师的精心编辑。

邹统钎

2018 年 1 月 1 日于北京市朝阳区定福景园

# || 目 录 ||

## 健康养生旅游城市篇

第一章 意大利奥尔维耶托 (Orvieto) 小镇 ——世界上第一个慢城 .....	004
第一节 城市概况：中世纪慢城 .....	004
第二节 小镇发展理念：慢餐运动、慢行城市 .....	006
第三节 经营方式与政策保护：本土传统的觉醒 .....	011
第二章 南京高淳桤溪——中国第一个“国际慢城” .....	013
第一节 城市概述：慢城之源 .....	013
第二节 城市发展历程：质朴秀美的生态旅游之城 .....	014
第三节 城市运营体系：缔造慢城核心品牌 .....	016
第四节 城市特色：人与自然和谐发展的生态之城 .....	018
第五节 未来展望 .....	020
第三章 广西富川瑶族自治县福利国际慢城——山水佳丽之地 .....	024
第一节 福利国际慢城概况：人文昌盛之地 .....	024
第二节 福利慢城核心特色：山环水绕的国际慢城 .....	028
第三节 福利国际慢城发展现状：产业发展亟待升级 .....	028
第四节 福利国际慢城的旅游发展策略 .....	030
第四章 英国勒德罗——最繁华的慢城 .....	033
第一节 城市概况：喧闹水边的小山 .....	033

第二节	城市发展历程：从小镇到城市 .....	034
第三节	城市运营体系：和谐有序的社区秩序 .....	036
第四节	城市发展特色：古韵仙境 .....	037
第五节	未来展望 .....	040

## 健康养生旅游度假区篇

### 第五章 美国太阳河度假区——度假与居住的完美结合 .....046

第一节	初识“太阳河”：全方面多功能社区 .....	046
第二节	产品体系：四大体系完美结合 .....	047
第三节	功能布局：以游憩为核心，多点联动发展 .....	051
第四节	经营策略：全方位可持续建设 .....	054
第五节	太阳河度假区发展模式总结 .....	057

### 第六章 法国依云小镇度假区——阿尔卑斯山畔的童话小镇 .....059

第一节	区域概况：“神水”滋润的欧洲小镇 .....	059
第二节	依云小镇发展历程：因水而生，因水而盛 .....	060
第三节	依云小镇产品特色：疗效神奇的依云水 .....	062
第四节	经验总结与未来展望 .....	064

### 第七章 四川洪雅七里坪国际度假区 ——北纬 30° 上的又一奇迹 .....069

第一节	概况与资源特色：寂静小山村的成长 .....	069
第二节	度假区建设运营体系：为让一木，退避三舍 .....	073
第二节	度假区产品特色：山居禅意 .....	075
第四节	未来发展方向：多元业态融合 .....	079

## 健康养生旅游酒店篇

### 第八章 奥地利 Xundheitswelt（健康世界）国际养生度假区 .....084

第一节	Xundheitswelt 概况 .....	084
第二节	度假区的定位：自然、健康与心灵幸福 .....	085

第三节	定位的落实——系统的产品架构 .....	086
第四节	定位策略的启示 .....	089
<b>第九章</b>	<b>泰国奇瓦颂健康养生度假村</b>	
	——“世界最专业疗养胜地” .....	090
第一节	奇瓦颂简介 .....	091
第二节	养生体系的构建 .....	092
第三节	养生主题的演绎 .....	098
第四节	生态形象的树立 .....	100
第四节	案例总结：美体组合式养生 .....	102
<b>第十章</b>	<b>印度阿南达喜马拉雅度假村</b>	
	——抵达身、心、灵的完美和谐 .....	104
第一节	阿南达喜马拉雅度假村概况：世界顶级的 SPA .....	104
第二节	阿育吠陀：身心和谐的完美统一 .....	105
第三节	阿南达喜马拉雅度假村的产品体系：修心养生之旅 .....	106
第四节	阿南达喜马拉雅度假村发展特色：释放压力，调养身心 .....	115
<b>参考资料</b>	.....	117

---

# 健康养生旅游城市篇

“国际慢行城市 (Slow Cities)”是在 1999 年兴起于意大利的一种新兴的城市模式，随后在欧洲的许多国家及亚洲的部分国家中传播开来，其旨在建立一种放慢生活节奏的城市形态。慢行城市 (以下简称慢城) 追求绿色、可持续、节奏悠闲舒适的高品质生活方式，提倡传承传统地域文化、维系地方特色的社区形态，为目的地居民及游客提供一个悠闲惬意的栖居之所。根据世界慢城联盟的规定，获评的城镇、村庄、社区必须人口在五万以下，追求绿色生活方式，反污染，反噪声，支持都市绿化，支持传统手工方法作业，不设快餐区和大型超市。

慢城起源于慢餐运动。1986 年，一位以激进闻名的意大利记者正漫步在罗马的西班牙广场 (Piazza dispagna)，这时从附近的麦当劳里飘出的薯条味让他心生厌恶，于是这名记者发起了一个名叫慢餐的运动。慢餐运动倡导的是使食物健康、营养的本土种植、本地烹调的回归。1989 年，巴黎喜剧院集聚了来自 20 个国家的 500 多名慢餐会员代表，这些与会代表共同签署了“慢餐协会宣言”。

1999 年 10 月，意大利的布拉、格里韦、奥尔维耶托、波西塔诺四个小城的市长联合发起了“慢城运动”，并决定将慢食运动哲学的运用与当地的社区、政府和日常生活实践相结合，保护全球化背景下的地方特色并且致力于提高居民的生活质量。意大利的这四个小城的市长第一次明确定义了“慢城”，成立慢城协会，并公开发表了《国际慢城宪章》。意大利的这四个小城市成为最早的慢城，慢城运动应运而生，世界慢城联盟等推进组织也已建立完备。

如今，在欧洲及欧洲以外的地方慢城已具有相当的规模，越来越多的城市加入了慢城协会。从 1999 年在意大利只有 1.5 万人的小城市布拉提出建立一种新的城市模型起源至今，世界慢城联盟已在 28 个国家发展有 180 多个成员，还有超过 300 座城市正在寻求加入世界慢城组织。同样，中国许多城市也在积极加入世界慢城联盟，以取得战略性发展。

在 2010 年 11 月于苏格兰召开的国际慢城会议上，南京高淳桤溪以“生态之旅”被正式授予“国际慢城”的称号，成为我国首个“国际慢城”，引发国内学术界对“国际慢城”这一新兴理念的关注与思考。2013 年，在土耳其萨菲里希萨尔 (Seferihisar) 市举行的国际慢城 2013 年年会上，国际慢城联盟同意高淳成为慢城中国总部。2014 年 6 月 19 日，广东省梅州市梅县区雁

洋镇正式加入国际慢城联盟，成为我国继南京高淳桤溪镇之后的第二个国际慢城。2015年7月，在意大利米兰召开的国际慢城联盟年会上，山东曲阜石门山镇作为集文化旅游、创意产业、生态旅游、慢活休闲于一身的儒家文化特色旅游目的地，被正式授予国际慢城称号，成为继江苏省高淳区桤溪镇和广东省梅州市雁洋镇后中国大陆第三家国际慢城。2015年11月，广西富川瑶族自治县福利镇国际慢城凭借优越的自然生态和浓厚的人文景观顺利通过认证，正式加入国际慢城联盟，成为中国第四个、广西第一个国际慢城。此前，国际慢城总部考察团给出评价：福利镇在快和慢之间找到了一种平衡，符合“国际慢城”的标准。

根据《国际慢城宪章》，国际慢城有其严格的标准。联盟规定，慢城必须在城市人口、城市发展规划、环境政策、食品生产甚至青少年教育方面满足宪章的具体规定。

慢城理念旨在向全球传达一种新兴的城市模式和哲学，其试图在现代化的城市中，强调重视生活的品质、人与自然的和谐发展，强调在悠闲的生活节奏中回归生活纯真的本质与体会生命不凡的意义；寻求现代技术与传统生活方式的有机结合，让人们不仅可以全面享受到现代化带来的便利之处，更能充分享受生活的情趣，拥有规律、健康的幸福生活。慢城理念的教育作用，让人们明白对于生活的可替代选择而言，慢城是一种引导城市经济的模式与方法，也是一种通过以解决环保、经济发展和社会公平来实现可持续发展的方法。

慢城的核心在于倡导纯粹的生活，保护当地特色，对伴随全球化而来的标准化和同质化说不，它推崇的不仅是一个将城市步调调整为“由快到慢”的精英生活模式，而且还是全民参与的、试图重塑都市生活方方面面的平民运动——慢城在努力创造一个环境，让人可以抵抗住依赖时间与凡事求快的压力，并同时提倡保护地方特色传统以及文化的多样性以提高城市生活质量，让城市更加宜居。

在慢城不断发展的今天，围绕慢城的慢生活中心，延伸出慢居、慢学、漫游、慢工、慢养等多元素文化内涵，慢城文化得到不断丰富、发展。



# 第一章 意大利奥尔维耶托（Orvieto）小镇 ——世界上第一个慢城

## 第一节 城市概况：中世纪慢城

### 一、地理位置：山顶上的石头小城

意大利目前有 55 座慢城，其中之一是翁布里亚地区的奥尔维耶托。这座石头古城位于意大利罗马以北 120 公里处，正好处于罗马和佛罗伦萨这两大文艺复兴城市的中间，它建在一座隆起的火山岩构成的山顶上，周围是田园牧歌般的富饶的翁布里亚风光。

整个小城分为地上城和地下城两部分。城市建筑由当地石灰岩块建成，由于地形的限制使得奥尔维耶托逃过了工业革命的污染，奥尔维耶托的街道有很多小的广场，最壮观的是大教堂门前的广场。现在奥尔维耶托小镇每年接待约 200 万的游客。

### 二、历史文化：教皇的避难所

这是一座典型的意大利小城，人口为 2 万人，拥有超过 3000 年的悠久历史。在 11 世纪，奥尔维耶托成为当时众多城邦中的一个，这些城邦主宰了意大利的历史，直到 1870 年统一的意大利王国建立为止。这座城市甚至在历史上曾经短暂地被选为天主教教皇的居住地。在意大利历史上的伊特鲁里亚古国时代，这里是一个要塞，曾经被罗马人洗劫，被哥特人蹂躏，后来被伦巴底家族占据。在中世纪的繁荣当中，它曾与佛罗伦萨和西耶那竞争出海口，又被教皇党和皇帝党争夺。1527 年“罗马浩劫”的时候，教皇逃到了奥尔维



耶托，这座位于山顶上的石头小城一度成为教皇的避难所。

市内有一座著名的大教堂，在这座保存完好的、具有历史风貌的城镇中起主导视线的作用，它规模庞大，是 14 世纪乌尔班四世下令建造的，以纪念博尔塞纳的圣体布的神迹。据说在 1263 年，在附近的博尔塞纳镇，一位旅行来此的神父怀疑变质说，结果发现他的祭饼流了很多血，以致玷污了祭坛布。这块布现在存放在主教座堂的圣体布礼拜堂。

### 三、意大利文化：生活方式的慢哲学

慢城奥尔维耶托的主要建筑特色体现在中世纪的建筑和街道上。在中世纪的核心区进行严格的交通管制，城中很多街道都是步行街。奥尔维耶托的慢体现在居民生活的每个角落：小镇的交通系统是慢行系统，所有的汽车都停在镇外的一个巨大的停车场；这里的人喜欢慢慢品味他们的牛肉和葡萄酒；小镇街道两边充满了手工艺店，人们用心灵去享受艺术；当地居民长期以来有着漫长的午睡传统。

### 四、主要产业：葡萄酒与旅游

奥尔维耶托的地方经济主要是葡萄酒酿造业和旅游业。数以百计的私人葡萄酒酿造厂一直都在出产着意大利最好的一种葡萄酒。在欧洲，凡是酿得出好酒的地方，当地的美味佳肴就会成为一种传统。奥尔维耶托以其悠久的历史、优美的城镇风貌和美酒佳肴吸引着意大利和欧洲其他国家的游客，也成为一些人的第二家园。善解人意的市民和地方决策者的目标，是保护田园牧歌般的景观，维持以食品产业和旅游业为主的地方经济。罗马和佛罗伦萨这两座大城市都在距其不远的地方。这座城市的经验充分证明了，即便是一座小城市，也能够市场取向的全球化经济中生存。奥尔维耶托以智慧的方式利用当地资产，对环境给予大量关注，同时，地方决策者成功说服了市民接受他们签署的宪章所设定的目标，并且为持续实施这些目标做出自己的贡献。