

# 今春时兴健康游

本报记者 赵珊



地，不少游客选择到大自然里露营，与春天亲密接触。携程近期露营产品搜索量环比涨幅超80%。据携程露营产品相关负责人介绍，春季天气转暖，露营体验感也将随之升级。对于亲子家庭来说，房车露营、草地露营派对等玩法，使旅行更具吸引力。

更多特色露营逐渐兴起，露营+飞钓、露营+桨板瑜伽、沙漠露营+篝火晚会、洞穴露营+探险、露营+攀冰、露营+斯巴达、海岛露营等被马蜂窝评为最具吸引力的露营新玩法。旅游平台飞猪近日发布的春季新品中开发的万宁石梅湾海景帐篷露营的新玩法。海南欣途旅行社总经理王军介绍：“疫情以来，为驱动旅行社从传统地接社向线上转型，打造新品成为其经营的关键方向。此次与飞猪共同开发的万宁石梅湾海景帐篷露营增加了露天电影、星空篝火等，希望给游客带去“露营+X”的新体验。”

局相关负责人介绍，二十四节气是中华文化的鲜明标识。北京的春天有很多讲究，此次推出的10条线路围绕二十四节气的雨水、惊蛰、春分等节日，将传统文化与北京地域文化、旅游资源点和消费场景结合起来，串成线路，为人们提供更多的春游选择。据悉，北京市文旅局将根据季节、天气的变化，适时发布“夏之芒种”、“秋之白露”、“冬之大雪”等更多主题线路。

今春，北京市中医管理局、北京市文旅局还联合推出了5条北京中医药健康旅游精品线路，希望市民游客去户外走走，追求健康生活，并在旅游中感受中国博大精深的中医药文化和学习健康养生知识。线路涵盖宫廷医药文化展示、药膳品鉴、中医养生保健、中药温泉养生等体验内容，涉及博物馆、公园，也有医院、老药铺和旅游景点。

四川省都江堰市文旅局近日发布了都江堰中医药康养旅游线路，以自然康养、运动养生、酒店康养为主题，向游客推出养生中药、静水洗心的问道之旅、道养青城、天人合一的康体之旅、律动时光、轻奢养生的祈福之旅3条精品养生主题旅游线路。

江西省文化和旅游厅日前推出了“医养福地”医疗康养之旅、“暖冬泡泉”温泉康养之旅、“清新森呼吸”森林康养之旅、“嘉游一夏”避暑康养之旅、“律动山水”运动康养之旅、“崇文养心”文化康养之旅6条江西康养旅游精

品线路，进一步唱响“江西风景独好”康养旅游品牌，打造康养旅游新地标。

## 追求健康生活

近两三年，春游市场中的短途游占比进一步提高，超七成游客选择周末周边游。今年春游涌现出踏青赏花、精致露营、农事体验、民宿度假等许多“旅游+健康生活”的玩法。

途牛旅游网相关负责人介绍，多地推出了周末游产品，例如重庆长寿湖自驾游，游客可体验骑行、快艇等运动项目，晚上在露营基地的天幕帐篷里观星、参加草坪音乐会、篝火晚会。在广州从化溪头村，游客可体验乡村徒步，穿越竹海、瀑布、溪流，品尝农家竹筒饭。在杭州西溪湿地，家长带孩子体验摇橹船、欣赏独特的湿地风光，体验采摘、捕鱼等农耕渔事活动；在江西乡野，人们体验亲手木屋搭建、植物研学课程、手绘油纸伞等系列亲子活动。

今年春游，乡村主题也已成为中小学生研学旅行的热门选择，孩子们走向大自然，体验乡村游的野趣。3月以来，在同期旅行和苏州横泾街道共同打造的农文旅创新融合项目——林渡暖村，油菜花田进入花期，景区内一片春意盎然的美好景象。当地今年开发了亲子研学产品，将特色民俗、自然研学课程融入到不同的大自然体验中。在春日自然研学课堂，老师带着孩子们走进油菜花田，近距离观察油菜花，讲解油菜花的花期、成长和开花的过程。在太湖边的湖滨湿地，老师带着孩子们观察候鸟，在田间、抓田螺、看蚂蚱。

驴妈妈旅游网 CEO 邹庆龄向记者介绍，该网推出了“共赴好春光”春游系列产品，为游客提供“住在风景中、漫步春天里”的特色线路，推出赏花自驾、郊野露营、生态康养、研学旅行、花海民宿、特色采摘等多种春游主题。

上图：瑜伽爱好者在重庆市南川区白马樱花园锻炼。

胡波摄(人民图片)

左图：3月24日，在浙江省台州市仙居县双庙乡油菜花田，双庙乡中心小学学生在老师指导下描绘春天美景。 王华斌摄(人民图片)

# 桃红柳绿

缪士毅



不经意间，春风剪开了绿柳丝绦，吹出了嫣红桃花，一幅幅美丽的春天画卷从大江南北徐徐展开。此时，“桃红柳绿”成为问候春天、分享春景的高频词。

桃红柳绿，这一春景，从古至今，撩拨着文人墨客的情愫，不时流露笔端，成为春日胜景的典型写照。唐代王维的《田园乐》诗：“桃红复含宿雨，柳绿更带朝烟。”分明是一幅乡村春天画卷，桃红柳绿，美妙动人。有人认为“桃红柳绿”正出于王维的此诗之中。元代散曲作家贯云石在《小梁

花，或仅有桃花，没有绿柳，能色彩鲜亮地表现出春天热烈美景吗？答案自然是“桃红柳绿”同在，春天才更加亮丽。难怪，园艺师们在设计打造春天景观时，总喜欢桃与柳同植，桃柳夹种，突出“桃红柳绿”这一春天主题，于是，在公园，或长堤，或路旁，不时可见桃与柳同植而成的景观。

作家余秋雨在《文化苦旅·西湖梦》中写道：“背着香袋来西湖朝拜的善男信女，心中并无多少教义的踪影，眼角却时时关注着桃红柳绿，蔬菜醋鱼。”寥寥数语，道出了西湖“桃红柳绿”的诱惑力。桃红柳绿，堪称西湖春天最美的风景。我在杭州西湖畔学习生活了四年，最爱西湖春天的“桃红柳绿”美景。每当春风拂面时，在杭州，不论徜徉苏堤，还是漫步白堤，但见堤岸两面湖水，一株垂柳一株桃，那绽放的桃花，或粉红，或深红，那盈盈的绿柳，或轻摆，或漫垂，真可谓树桃花夹柳丝，红绿相映，美极了。在大江南北，有灿若繁星的“桃红柳绿”点缀着春天的原野，春天的山川。

上图：江苏扬州瘦西湖桃红柳绿，春色如画。 孟德龙摄(人民图片)

# 手机快门背后的故事

王朝晖 朱劲涛



意在“推介中国文化，讲好中国故事”的青年摄影爱好者王朝晖，用手机这平常而又特殊载体，历时两年完成了中国55处世界遗产及国外118个世界遗产拍摄；部分作品在人民日报社神州书画院和联合国邮政官方支持下，举办了“瑰丽山河，炫美中华”摄影艺术作品展。

王朝晖缘何用手机拍摄中国？要从2016年他环球旅行谈起。那年他独自花一年时间，足迹遍及亚、欧、美41个国家和地区，用手机拍摄5万多张摄影作品，记录了他对不同国家，不同民族，不同文化的感受、理解与思考；也体会到身在异地对家乡亲人的思念。那年9月12日，王朝晖在从意大利前往斯洛文尼亚的火车上，收到母亲发来“中秋节快到了，你在哪里过”的信息？此时他想起当天是妈妈50岁生日。一路琢磨，怎样才能给母亲一个惊喜。

当他来到布莱德湖边，看到这里风光秀美，游人如织；灵光一闪，何不在此地给母亲送上一份别样祝福呢。“50大寿，那就找50个人一起来祝福吧。”从下午5时开始，他用英语对路过的游客说：“今天是我妈妈的生日，想给远在中国的妈妈送去一份祝福，您愿意帮助我吗？”他的真诚感动了游客，晚10时，终于凑齐50人。来自各国的游客为了王朝

波的心愿走到一起。令王朝晖感动的是，大家一起唱起了生日歌。情感超越国界，不同肤色的人为了远在中国的母亲，送去自己真挚祝福。

王朝晖在旅途中发现，一些外国人对中国缺乏了解，甚至认知有些片面。在缅甸，一个没有走出过国门的当地人，交谈时认为中国很穷。事后一位当地教中文的老师告诉王朝晖，类似这样的理解在外国普通民众中很普遍，总认为欧美国家更发达，发展中国家更落后。作为公民，应该力所能及做些事。于是，一个大胆想法在他心中升起，即2018年7月实施“环游中国55处世界遗产拍摄计划”，用手机“快门”展现中国的自然人文精华，用自然文化遗产吸引更多外国游客，让他们亲眼目睹新中国成立70多年来的经济和社会变化。

为助推自己家乡浙江金华婺城文化、文艺繁荣发展，王朝晖又用10个多月时间，参与白沙溪36堰手机摄影项目；所拍摄万余件作品，先后被人民网、新华社、光明日报等多家媒体选用，为该项目成功申请世界灌溉工程遗产作出了贡献。

上图：王朝晖拍摄的世界灌溉工程遗址浙江金华白沙溪36堰。

## 康养旅游创新

人们在旅游中追求健康的意愿越来越强烈。除了户外运动、强身健体之外，中华传统文化中的健康养生与旅游也创意出新的旅游产品。

近日，北京市文旅局发布了10条“二十四节气(春之惊蛰)主题游”线路，带领游客漫步北京，感受春天的气息，感受北京的传统文化。北京市文



徒步作为“门槛”最低的体育运动，受到各年龄段旅行者的喜爱。2022年宁夏银川春季文化旅游系列活动日前启动，踏青徒步、贺兰山登山等成为亮点。2022年多彩贵州春季旅游包括多项踏青、户外跑、山地自行车等运动，毕节百里杜鹃景区将开展徒步、马拉松、户外探险等活动。

记者了解到，马蜂窝北极星攻略去年就推出了“国内景点徒步旅行攻略”，包含线路、装备、安全知识等专业内容，将国内经典徒步路线按照地区分类，按照难易程度加以划分，无论是渴望挑战自我的资深高手，还是初徒步的新手，都能找到所需的实用攻略信息。

绵绵春风、和煦阳光、润绿草

如果我未曾到达，永远想象不出黄河源头蓝天碧湖，雪山依依，空灵如亘古不曾改变……

去往三江源头的路是漫长的，我们自驾两千多公里到达青海省玛多县，公路的两边有野马、野驴，这里是野生动物的天堂。慢慢地，湖面出现在我的视野里，宝石蓝的湖水拥抱着黄色的湖岸。我们终于来到了鄂陵湖。

站在湖边，天际浩瀚，湖水如此清澈，在风儿的吹动下荡起的涟漪，显得那么空灵唯美。鄂陵湖是仙女湖，藏族同胞总是将这些美丽的地方赋予感人的故事。此时，你感觉时空都静止了，一天，一年，一辈子，甚至上千年，似乎这里都不曾有任何改变。

我们走到湖边的观景台上，只见湖边到处是小小的玛尼石堆。此时，天空多云，风很大，湖水在天光云影的变化中，呈现一种翡翠般的绿色，绿得透亮醉人。它们在风的吹动下，形成了漂亮的涟漪。水边的石头静静地守候着一池心爱的碧水。

天忽晴忽阴，在晴的时候，湖水就呈现蔚蓝色。远方是层层叠叠的群山，黛青。在我的视线中，没有人烟，没有飞鸟，只有水和天的交融、私语和缠绵。

再前行二十公里，是更为漂亮的扎陵湖。鄂陵湖和扎陵湖是黄河源头两个最大的高原淡水湖泊，素有“黄河源头姊妹湖”之称。站在牛头碑旁，巴颜喀拉山

如眼目前，高耸入云，白雪皑皑。我们目之所及就是三江源头，而我们的母亲河黄河就从这里缓缓流淌，起先它是柔美的姑娘，轻歌浅唱；接着，她历经了黄河九曲，也流过浅滩、急流，以万马奔腾之势谱写了一首“黄河大合唱”。她一路执着向海，滋润着黄河两岸的人们。此时，我心中充满豪迈，不禁吟出“九曲黄河万里沙，浪淘风簸自天涯”，亦或是“君不见黄河之水天上来，奔流到海不复还。”从黄河源回来的路上，我的心久久萦绕在那里。

下图：三江源国家公园黄河源园区内的鄂陵湖。 新华社记者 李占轶摄

# 大美黄河源

刘云燕



广州、南宁、海口、福州等城市，在园林绿化扮靓城市造景中，近年来又增添了一道靓丽的风景线——黄花岗木，阳春三月，犹如一串串金黄色的“小风铃”，挂在枝头随风摆动，让市民游客踏春游乐于黄金大道上。上图为广州街头的黄花岗木风景如画。

陈培栋摄影报道