



▼近年来,隆德县先后建设龙珠山星空宿集、六盘山观山居等一批高品质旅游民宿,满足游客消费需求。

▲隆德县处处山清水秀,尽显迷人风姿。

老树、枯井、古钟、马厰……漫步在隆德县的红崖民俗文化村老巷子,斑驳的石砖、精美的墙雕、古老的水井、悠长的碑石路,似乎在向来往的过客诉说着时光的故事,吟唱着历史的歌谣。除了老巷子,神秘莫测的北莲池、充满记忆的上梁老街、新和民俗文化村、盘龙山庄、神林山庄等沉淀已久的文化景观,同样赋予了隆德县得天独厚的文化旅游资源。

近年来,隆德县立足自身优势,将文化、生态与产业深度融合,大力发展康养产业,走出了一条独具特色的康养发展之路,吸引着越来越多的人走进隆德,感受康养魅力,体验幸福生活。

多元业态构建康养产业新貌

隆德县的中医康养服务在当地颇具特色。近日,记者走进隆德县西门中医养生堂,室内弥漫着淡淡的草药香气,前来针灸、拔罐的居民络绎不绝,养生堂内中医师正忙碌地为患者诊脉、施针。目前,养生堂提供了针刺、督灸、熏蒸推拿按摩、穴位贴敷、中药烫熨、中频脉冲电治疗、磁振热治疗、颈腰椎牵引、面部中医美容等中医药诊疗项目4类25种。该养生堂日均接待40至50人,每月约有1500人次就诊。

“隆德县西门中医养生堂于2022年9月11日正式运行,向群众提供更优质的中医诊疗服务的同时,特聘外地中医专家坐堂问诊,并将就诊时间延长至晚上9点,进一步提升群众就医获得感。”隆德县西门中医养生堂负责人陈亚婷说。

在隆德县山河乡的中医康养体验馆,同样能感受到中医康养的独特魅力。体验馆内古色古香,展柜上摆放着各类特色中药产品,如中药香囊、中药茶饮等。馆内还配备了中药熏蒸床、无烟艾灸床等先进设备,为游客提供更加舒适、便捷的中医康养服务。在这里,大家可以一边品尝着清香的中药茶饮,一边享受着专业的中医理疗,感受传统中医文化的博大精深。

除了“中医药+康养”外,隆德县还敏锐地捕捉到“旅居养老”这一市场需求,打造“旅游+康养”的产业新品牌,大力发展旅居养老产业,吸引着来自全国的游客到此避暑、旅居和康养。

隆德县老年养护院是当地旅居养老的重要场所之一。该养护院以提供优质的食宿等基础服务为前提,依托隆德县福利医院的医药文化资源,推出医养康养相结合的特色旅居服务。在这里,老人们不仅可以享受到舒适的居住环境和美味的餐饮,还能得到专业的医疗护理和健康养生指导。

来自山西太原的退休教师雒小燕,已经连续两年来到隆德县老年养护院避暑康养。每年夏天,她都会收拾行囊,如候鸟般寻觅清凉的避暑胜地旅游度假。“我前年来这儿住

了20多天,感觉特别好,空气清新、民风淳朴,尤其是隆德的城市建设,体育设施、小广场随处可见。这个地方能让人修身养性、陶冶情操。今年计划再去隆德住一段时间。”电话里,雒小燕向记者分享着自己的感受。

在民宿发展方面,隆德县按照“政府引导、市场运作、培育精品、示范带动”的战略定位,打造出锦瑟客栈、夫子雅舍、百合逸居等25各具特色的精品民宿。这些民宿风格各异,有的充满古朴的乡村韵味,有的融入现代时尚元素,为游客提供了多样化的住宿选择。

隆德县的森林康养基地建设也取得了显著成效。岳家峡森林公园依托独特的自然风光和丰富的民俗风情,打造了集森林观光、休闲度假、康养保健于一体的森林康养项目。游客可以在这里进行森林徒步、森林浴等活动,亲近大自然,放松身心。盘龙山庄则建有百合生态餐饮园、百合逸居民宿园、百合休闲果蔬采摘园、百合欢乐园四大功能区,将森林康养与农业观光、休闲娱乐相结合,为游客提供全方位的康养体验。

此外,隆德县还不断丰富康养旅游项目。在陈靳乡新和村,房车营地成为一道亮丽的风景线。营地配备了水电桩、公共网络、公共淋浴间、公共卫生间、车友食堂等设施,为房车游客提供了便利的服务。每逢节假日,来自全国各地的房车游客汇聚于此,在这里安营扎寨,欣赏隆德的美丽风光,体验别样的旅居生活。

为进一步提升隆德康养的知名度和影响力,隆德县还举办了“康养隆德·‘骑’乐无穷”骑行活动。骑行爱好者们从城关镇星火村出发,途经张程乡桃园村、沙塘镇清泉村等地,全程34公里。在骑行过程中,不仅锻炼了身体,还能欣赏到隆德的自然风光和田园美景,感受隆德的文化底蕴。这一活动的举办,吸引了众多骑行爱好者和游客的关注,为隆德康养产业的发展注入了新的活力。



▲隆德暖锅热气腾腾、四溢飘香,寄托人们对美好生活的向往。



▲隆德县桃花迎着春日暖阳次第绽放。

创新规划擘画康养产业发展蓝图

为推动康养产业持续健康发展,隆德县精心策划布局了六盘山文旅康养区项目。该项目北起六盘山红军长征景区,南邻隆德县城区,项目区有清流河自东北向西南贯穿其中,途经杨家店红军村、十里村、七里村3个村庄,总面积6795亩,有林地、河流、梯田、高原山体、村庄等自然资源,规划投资5亿元,建设期限3年,建成后可解决每年赴固原市六盘山红军长征旅游区的150万客群“留不下、无消费”的问题,同时将为景区提供5A级配套服务。

该项目区由花田云海区、林药花谷区、归园田居区、生态康养区、森林康养区五部分组成。其中,花田云海区以花卉为主题,打造民宿、露营、研学、特色美食为主的休闲区域;林药花谷区建成具有可持续发展的地域特色林药花谷景观;归园田居区采用“旅游+中医药+康养”的形式,新增养生文化街及非遗文化培训、展示、展演区域,带动农家乐民宿等文旅产业发展;生态康养

区结合现有山体、河谷、梯田,以道地中药材和杂粮种植为核心,推动中药材品牌打造、健康产品营销,打造集中药材文化体验、青少年研学、劳动教育等多功能为一体的田园综合体;森林康养区以森林修复为主题,结合杨家店红军村改造提升,建设红军集市,发展林下生态经济,引导村民深度参与文旅产业,开展亚高原训练、登山运动等项目。六盘山文旅康养区项目的实施,将进一步提升隆德县康养产业的品质和竞争力,吸引更多的游客前来观光旅游、康养度假。

生态为底、文化赋能、产业融合,隆德县正以蓬勃的姿态,在康养产业发展的道路上阔步前行。隆德县相关负责人介绍,未来,隆德县将继续推动“旅游+康养”“中医药+康养”等产业融合发展模式,打造完善的“医、康、养、产、研”链条。同时,加强旅游基础设施建设,提升旅游服务质量,为游客提供更加优质的旅游体验。



▲清流河畔,碧波粼粼映着蓝天白云,散发着独特的魅力。

六盘山下康养地 诗意隆德绘就幸福『慢生活』

本报记者 邓蕾 文图

生态沃土孕育康养天然禀赋

隆德县的生态环境,是大自然赋予其发展康养产业的珍贵礼物。六盘山一年四季风景如画,春赏山花遍野、夏看松涛绿浪、秋观层林尽染、冬赏北国飘雪,素有“高原绿岛”“天然氧吧”“天然水塔”之称,是宁夏乃至全国重要的生态屏障。

在空气质量方面,隆德县更是表现卓越。全县森林覆盖率高达26.18%,草原植被综合盖度达89%,空气清新,空气质量优良天数比例常年保持在96%以上。漫步在隆德的街头巷尾、山林之间,每立方厘米空气中负氧离子浓度达3500个至7000个,仿佛置身于天然氧吧。凭借着优质的生态环境,2022年隆德县成功入选中国最美县城榜单,还荣获国家卫生县城、全国百佳富氧县等称号,成为人们心中向往的康养福地。

除了优质的气候和空气质量,隆德县丰富的水资源和多样的自然景观也为康养产业发展增色不少。清凉河流域、渝河等自然河流蜿蜒流淌,滋养着这片土地;岳家峡森林公园、盘龙山庄等自然景观,森林茂密、景色秀丽。

中药材资源是隆德县发展康养产业的另一大优势。作为西北地区道地中药材基地、国内医学界公认的具有显著特色的“天然药库”,隆德县分布有黄芪、柴胡、秦艽等618种药用植物。去年,全县中药材种植面积突破30万亩,中药材全产业链实现产值13亿元。这些丰富的中药材资源,为中医康养、中药产品研发等提供了坚实的物质基础,也为隆德县康养产业的多元化发展创造了条件。

▼隆德县举办“康养隆德·‘骑’乐无穷”骑行活动,为康养产业的发展注入新的活力。

