

桐庐的森林能“治病”

桐庐举办森林疗养国际研讨会

方向东 钟玲

野芳发而幽香,佳木秀而繁阴。

当人们徜徉森林中,呼吸着新鲜的空气,会不由自主地感到放松,良好的森林生态环境更是能起到疗养的作用。

近日,一批具有都市亚健康症状的志愿者来到桐庐瑶琳国家森林公园,体验了为期两天的“森林康养”之旅。在专业医护人员的陪同下,志愿者们感受了“森林浴”“森林游”“森林有氧运动”,并接受了血压、心率、精神状况等健康指数测量。结果显示,依托瑶琳国家森林公园良好森林生态定制的森林康疗养项目,对缓解志愿者的都市亚健康症状有明显效果。

“森林疗养”基于森林良好的生态环境,正成为养老养生的好去处,目前“森林疗养”作为生态养老的重要内容,正在桐庐悄然兴起,并将在全国流行。



破解森林与健康密码

过去很长一段时间,人们对于森林的认识仅限于提供木材等林产品和保持水土、涵养水源等经济和生态价值领域。然而,作为人类文明的摇篮,森林还有很多价值尚不被人们了解和掌握。森林康养,为人们回归森林、了解森林开启了一道奥秘之门。

“森林疗养对心脏和大脑有好处,经济社会效益比较好。我们德国人喜欢去森林度假,但还没有疗养概念。希望将来能和杭州一起共同推进这项健康事业。”本次在桐庐举办的这个森林疗养杭州国际研讨会上,

国际知名专家迪特尔·科特这样说。

桐庐地处浙西山区,是全省重点林区县之一。近年来,该县积极践行“绿水青山就是金山银山”理念,深入发挥生态优势,森林休闲养生建设成效明显。是浙江省首批“森林休闲养生建设试点县”。桐庐一直坚持“生态立县”,并发挥生态优势。目前,该县森林覆盖率75.31%,拥有国家级森林康养基地2处,率先成立全国健康服务业集聚区(富春山健康城),建成森林公园16个(其中省级以上4个),占杭州市森林公园总数的32%;建成4A

级森林旅游景区6处,3A级6处,高等级森林景区数量居全省前列;2017年森林休闲旅游总收入160.88亿元,比2015年增长56.5%。

“森林疗养,就是利用森林提供的丰富的芬多精、负氧离子、绿色果蔬、林下药材等生态环境和生态产品,科学地开展森林浴、森林健步、森林疗养等活动,以达到保健、康复、预防、治疗四个层次的目标。”迪特尔·科特强调。

随着森林与健康密码的——破解,桐庐的森林疗养将更好地造福人类。

全域谋划发展版图

森林疗养在中国正处于起步阶段,桐庐要如何布局这个全新产业?“三个突出”给出了答案。首先是突出规划引领。编制《桐庐县森林休闲养生建设发展规划》《桐庐县国家森林公园城市建设总体规划》等规划并纳入全域景区规划,科学谋划“一心(大奇山森林养生中心)、两轴(富春江森林休闲景观轴和分水江山水养生景观轴)、三片(东部大奇山森林健康体验片区、中部山花风情休闲片区、西部天溪森林养生片区)、多点(全县的森林人家、森林特色小镇)”空间布局,辅之以森林绿径、森林古道等森林绿色通道网络建设,全域推进森林休闲养生建设。

再是突出政策扶持。每年至少投入

5000万元用于森林资源保护与森林景观提升,不少于1200万元用于拓展农(林)业休闲、观光、体验功能,推进森林特色小镇、森林古道建设。其中2017年新(续)建旅游休闲养生类项目113个,完成固定资产投资36.2亿元。

其次是突出品牌打造。加快森林、旅游、文化等要素融合,大力打造“山水森林城 健康养生地”森林休闲养生品牌。以“慢体验、慢文化”为重点,建立全国首个乡村慢生活体验区(富春江慢生活体验区);以深厚的中医药文化,打造“药祖故里 养生福地”健康养生旅游品牌;依托“寻找最美”系列活动,打造一批“最美”品牌。

全力拓展发展业态

因为大城市病——人口膨胀、交通拥挤、环境污染、资源紧张的现状,致使人们越来越多地向返乡归真、回归自然。

近年来,桐庐着力发挥森林生态环境优势,与国际自然与森林医学会(简称IN-FOM)、浙江省老年医学研究所等专业机构合作开展森林疗养基地认证、示范,打造以疗养为核心的森林康养品牌。

依托良好的森林环境和不断改善的区位条件,推进民宿产业发展,拓展“森林+乡村”旅游,推动桐庐森林旅游向全域式、休闲度假转型。时下全县民宿经营户总量572家,床位10343张,精品民宿64家,其中民宿(农家乐)全年接待游客623.1万人次,营业收入达4.18亿元。

对城市而言,森林是城市之肺。瑶琳国家森林公园森林覆盖率达95%,明媚的分水江犹如一条碧带从其脚下流淌而过,园区内森林生态景观、配套服务设施、森林成分等多项指标出色。

全面厚植发展优势

城市的压抑与喧闹让我们的神经时刻紧绷,每当感到劳累,有不少人会去选去湖海或者山林走走,用接近自然的方式来放松心情。为此,以打造“好山好水好空气、原汁原味原风情”森林休闲养生地为目标,重点推进森林休闲基地建设是桐庐未来森林疗养的目标。截至目前,新建大奇山综合性森林休闲养生基地1处,森林休闲养生区7处;新建云湖省级森林公园、紫锦山市级森林公园、萝卜州省级湿地公园,建成平阳山公园、健康城绿道、滨水风光带等11个森林休闲养生节点,不断提升“森林+”休闲养生竞争力。

近年来,共完成绿化造林2.09万亩,平原绿化1万亩,建设珍贵彩色健康森林2万

亩,森林抚育4.06万亩;完成马岭古道、杭严古道、山哈古道等6条森林古道修复,新建森林绿道16条,江南古村落环溪村、新丰民族村被命名为全国生态文化村,基本形成富春江两岸、瑶琳、分水三大森林休闲养生板块。

先后培育森林特色小镇3个,省级森林人家6个,省级森林村庄15个,市级园林绿化村80个,实现县域省级森林城镇全覆盖,同时建成区绿地面积811.33公顷,绿化覆盖率43.17%,人均公园绿地13平方米,市民出门500米以内就有休闲绿地,建成区乔木树种面积比例78%,全县水岸林木覆盖率95%,公路林木绿化率95%,农田林网控制率95%。

