

## 中宁：“康养+旅游”养生又养心

本报记者 蒲利宏

### 文化中国行

文化名片

### 康养秘境 魅力杞乡

中宁县是中国枸杞之乡，黄河穿境而过，北纬37度独特的地理环境和气候条件，为枸杞生长提供了得天独厚的条件。

中宁枸杞不仅是中宁县的重要特产，更是中国传统医药宝库中的珍品，闻名遐迩。从黄河岸边，到枸杞田园，优质的旅游资源也让中宁县在推进全域旅游、促进文旅产业高质量发展之路上阔步迈进。

近年来，中宁县以“中华杞乡·康养中宁”为城市品牌定位，围绕“枸杞+大健康+文旅产业”主题，依托黄河文化、枸杞文化、生态休闲、康养度假等业态，充分发挥丰富的文化资源、便捷的区位优势、特色的枸杞产业等优势，努力打造康养旅游目的地。

康养，养生健体是康，休闲度假是养。

康养，疗养疗愈是康，心灵放松是养。

康养，生态旅居是康，时尚追求是养。

在中宁县，你可以感受到大自然的恩赐和文化的滋养；在中宁县，你可以找到内心的宁静和生活的乐趣。中宁康养旅游崭露头角、潜力无限。奔赴中华杞乡来一场康养之旅，为养生买单，为美好生活添彩。



丰安屯旅游度假区。

文化探析

### 健康养生 时尚追求

#### 葫芦里卖的究竟是什么？是健康养生！

走进中宁枸杞中医康养文化中心，枸杞的前世今生展现眼前。从视频简介、图文讲解，到情景互动、实物展示，枸杞展馆全方位输出枸杞历史，深厚的中医药文化底蕴和养生气息扑面而来。在这里，葫芦形的容器引人注意。来到这里的游客，总会好奇驻足：葫芦里究竟卖的是什么药？那是枸杞膏，主要原材料是药食两用的中宁枸杞。

枸杞膏方经过十余道工序精心熬制，将枸杞的药用价值浓缩在一起。这一排排葫芦药膏，有枸杞明目膏、枸杞降脂膏、枸杞润肺膏等20余种。搭配上养生美颜、清热润肺等6种不同功效的枸杞中药茶饮，游客体验到的是“中医药+康养文旅”的跨界融合。一道枸杞膏方，代表的不仅是治病疗愈，也是游客来到中宁县后，对于健康、放松、惬意旅行的美好体验，这些葫芦药膏，带给游客的是健康养生。

“我们中医康养文化中心大力推广枸杞养生膏、枸杞根养生足浴、枸杞养生处方等中医健康体验项目，成功申报国家3A级旅游景区。”中宁枸杞中医康养文化中心负责人张永生说，游客来到中宁县，不仅可以在茨园中采枸杞拍美景，更能体验沙疗、药浴、足疗项目，深度体验枸杞带来的康养身心效果。

与枸杞相关的，是今年首次推出的“枸杞采摘之旅”。第七届枸杞产业博览会期间，中宁县旅行社推出枸杞采摘一日游旅游产品，将七彩枸杞打卡、非遗美食品鉴、枸杞产品观摩、杞园活动互动纳入行程，深化游客体验。红彤彤的枸杞配上游客的笑脸，充满生活热情与活力的画面，在枸杞田园定格成一张张照片。整个暑期，枸杞采摘先后吸引、带动50万人次走进杞乡旅游。

玺赞生态枸杞庄园打通高速公路出入口，大幅提升游客交通可达性。“我们打造了近10年的溯源之旅，通过游客打卡体验枸杞采摘、加工全过程和体验式直播，实现旅游消费和线上销售双收益。”该庄园市场部部长张淑彦说。

早康枸杞文化馆、杞乡生物枸杞馆也相继建成，充实了全县枸杞康养旅游业态。依托独特资源，中宁枸杞旅游发展迈上快车道，康养旅游载体不断完善。

今年，中宁县把优势旅游资源组合成“一天一夜”“两天一夜”旅游线路，承接全区“塞上乡村两天两夜”休养活动，全年共带动20批次2000余人次参与。截至目前，中宁县累计接待游客166万人次，同比增长25.2%；实现旅游总收入3.5亿元，同比增长21.32%。

#### 度假的真正需求是什么？是心灵放假！

走进黄羊古落旅游景区，一眼望去，一栋栋民宿散落在百年古村落的怀抱中，让人眼前一亮。4年来，中宁县靠前服务，鼓励投资主体推进沿黄古韵（黄羊古落）生态旅游区项目，投资近3亿元建成汤泉小院、茶肆九间房民宿、研学楼、88号旅游公路等。住在古村民宿里，可以近距离感受乡村生活，体验田园风光和农家淳朴民风。清晨被鸟儿的鸣叫声唤醒，呼吸着清新的空气；夜晚在万亩后山看大漠夕阳缓缓落下，度假的体验值拉满。今年，宁夏唯一一家携程度假农庄也落地黄羊古落，在高端客群品牌建设上，中宁县迈出坚实一步。

丰安屯旅游度假区的住宿产品也极具特色。仿古园林式的四合院，适合约上三五亲朋好友聚会休闲。在茶室小聚，在厨房展示厨艺，在娱乐室欢歌畅饮，或在院中看花草、听流水，住在这里，能真实感受到生活慢下来的美妙。

高空俯瞰，一个灵巧的爱心形轮廓夺人眼球。镜头下拉，原来是40多栋小木屋组成的民宿群藏在枣林间，清幽惬意。“我们景区的住宿品牌这两年打出了名气，尤其

今年国庆假期，民宿很热销，每天基本满房，很多游客打电话都预订不上。”丰安屯景区营销总监张成功说。

养心养性养眼的度假生活，不能缺少娱乐体验活动。在中宁县，非遗运动也深受游客青睐。黄羊钱鞭，国家级第五批非物质文化遗产代表性项目，是流传于余丁乡黄羊村的一种集舞蹈、健身、体育和防身于一体的综合性民间艺术表演形式，也是全区唯一一个群众能参与的舞蹈类非遗项目。这项运动在中宁县核心景区都可以体验，尤其在黄羊古落，开设了黄羊钱鞭非遗馆。游客住在枣林、古村，沉浸式体验非遗美食、非遗演出、非遗运动，开启身心放松的美好假期。

#### 留心留身的秘籍是什么？是非遗美味！

吃是旅程中很重要的环节。中宁枸杞药食两用，万物皆可搭，搭得安心、搭得健康。中宁县将枸杞的根茎叶花果巧妙融入菜品，研发枸杞菜品300余种，推出中高低3种标准的枸杞宴。杞汁糯米酥羊腿、海参枸杞炖甲鱼、枸杞天鹅酥、杞乡九大碗、百花茉莉枸杞糕等一道道美味的枸杞菜肴，不仅满足游客的味蕾，还蕴含着康养元素。

中宁县的蒿子面也是国家级非遗代表性项目。一碗地道的蒿子面，配上一份臊子、两勺酸汤，便成为家家户户都爱吃的餐桌美味。传承人于振玲说：“今年我有幸入选第六批国家级非物质文化遗产代表性传承人名单，非遗美食蒿子面也入选银川河东国际机场，游客不出机场就能品尝到家的味道。”

今年，中宁县引导社会资本参与，开设杞味轩“中宁记忆”非遗美食馆。走进餐厅，古朴典雅的文化气息扑面而来。大厅里枸杞姑娘的造型，仿佛瞬间将游客带入枸杞之乡。迈上二楼，处处可见枸杞艺术元素。用餐区域，艺术性地展现出中宁古八景、黄羊湾岩画、中宁三宝塔等景色和隋唐秧歌、中宁方言、中宁歌谣等文化典故。餐厅供应清炖土鸡、四大碗、黄焖肘子等中宁特色美食。游客在这里品尝的不仅是非遗美味，更是在享受枸杞文化大餐。

除了吃，还有喝。喝什么？喝枸杞酒！宁夏全通枸杞供应链管理股份有限公司的枸杞酒古法酿造技艺，是自治区级非物质文化遗产代表性项目。今年，该公司在沉浸式旅游项目上做文章，打造了枸杞酒窖，让游客在这里能摸得见枸杞的历史文化脉络，看得见枸杞酒的加工过程。选用枸杞鲜果，复配龙眼肉、罗汉果、甘草等天然植物酿造的枸杞酒，口感醇厚、香气浓郁。来到地下酒窖，可以品鉴枸杞酱酒、枸杞白兰地等各种酒类，还可以体验酿酒、调酒的乐趣。

#### 特产商品的卖点是什么？是时尚追求！

中宁县为游客提供了丰富的特色购物体验。说到中宁特产，肯定离不开枸杞。据了解，中宁县枸杞加工企业发展到100余家，产品涉及干果、饮品、酒类等10大类120余种，拥有自主专利80多项。近年来，中宁县持续创新枸杞原浆、枸杞面膜、枸杞口红、枸杞饼干、枸杞糖等特色旅游商品，以枸杞核心景区为点、生态枸杞基地为线、枸杞康养产品为面的康养旅游产业发展格局初步形成，枸杞康养品牌效益逐步显现。

各类旅游商品在市场上深受广大游客喜爱，来自湖南的游客李女士说：“我们在杞酱堂看到这么多枸杞商品都惊呆了，第一次知道枸杞能制作这么多周边产品，尤其是枸杞口红和面膜很有特色，我给亲戚朋友带了很多。”

在第四届枸杞文化旅游系列活动中，印着“中宁文旅”字样的文创扇子、水杯、抱枕、手提袋等，吸引了不少游客。中宁县研发的旅行箱、滑板车等15种品类的文创产品，杞三宝茶铺也在博览会上亮相。

文化点评

旅游产业走差异化路线，有特色有品牌有吸引力，才能说服游客走进旅游目的地。中宁旅游起步晚、资源弱，但中宁县有世界级品牌——枸杞。中宁发展旅游，最大的优势、最拿得出手的品牌，就是枸杞。

中宁县举行枸杞开园、枸杞新品发布、百家媒体宁夏枸杞行、枸杞文旅等系列系列活动，精心规划黄河生态民俗游、枸杞康养度假游、枸杞工业研学游、杞乡生态庄园游4条精品旅游线路，打造玺赞、杞鑫等观光体验文旅基地14个、工业旅游点5个，以枸杞产业为主的3A级旅游景区2个，吸引更多游客来中宁县休闲度假，不断打响“中华杞乡·康养中宁”旅游品牌知名度。

“枸杞有明目、护肝等健康养生功效，我们把枸杞养生、健康产业与休闲、度假有机搭配，未来必定有广阔的旅游市场。”中宁县文化旅游广电局局长严立宁说，游客来到中宁县不仅是观光，更是开启养生旅居、休闲度假生活，在这里可以惬意地摘枸杞鲜果、泡枸杞浴、听枸杞歌曲、听枸杞故事、刻枸杞根雕……

中宁县将聚焦“中华杞乡·康养中宁”城市定位，立足枸杞产业优势，以“中宁枸杞道地珍品”为康养优势，推进“产业+文化+旅游+康养+科技”融合发展，打造世界级枸杞康养旅游目的地。



游客在中宁枸杞中医康养文化中心品鉴、选购康养旅游商品。

文化自信

走在中宁县城街头，随处可见枸杞生活馆、养生馆，可以解锁枸杞的各种花式吃法。枸杞文化一条街将枸杞文化和旅游要素相融合，集知识性、趣味性和观赏性于一体。杞鑫枸杞苗木科普基地可以欣赏七彩枸杞、枸杞盆景等，每年接待游客3万余人。

中宁县以核心景区为点，枸杞龙头企业为线，枸杞系列产品为面，走出了一条独具特色的旅游高质量发展道路。不断创新枸杞根雕、盆景、剪纸等文创产品创作，开展“中宁枸杞宴”金牌美食技能大赛，举办了七届枸杞产业博览会，推进“枸杞产业+旅游”融合发展。

如今，以观光休闲为主体的旅游市场正逐渐向度假居住转型，观光、休闲、体验、养生的度假模式是大势所趋。游客不再走马观花，更多人希望能停留下来，沉淀心灵、享受生活，体验闲情逸致。“根据旅游市场的转变，我们提前布局，谋划打造枸杞田园度假生活村，推进枸杞文旅小镇项目，丰富沉浸式体验项目，提供康养度假产品，让游客来到中宁县，是放松、是养生，是美好生活的具象化。”中宁县副县长伏刚说。

随着人们生活水平的提高和健康意识的增强，康养旅游将成为越来越多人选择，康养旅游产业将迎来更加广阔的发展前景。中宁县抓住这一机遇，继续深化康养旅游产业的发展和升级，以期在未来成为中国康养产业的重要增长极。

现在，中宁县是康养旅游的“新晋宠儿”；未来，中宁县将成为康养旅游的“顶级大咖”。

### 打造国际枸杞康养旅游目的地

### 变康养游“新宠”为“顶级大咖”



黄羊古落旅游度假区精品民宿。



枸杞膏带给游客养生健康新体验。



枸杞宴。



全通枸杞酒窖项目区。



早康一杞生活馆打造消费新场景。



玺赞生态枸杞庄园。(本版图片均由中宁县文化旅游广电局提供)