



森林康养生态佳境

在忻州,管涔山的原始森林涛声阵阵,五台山的林海松涛云雾缭绕,驼梁的高山草甸绿意盎然,滴水崖的溪谷林地静谧清幽,五寨沟的溪流瀑布如诗如画……在这片被誉为“华北之肺”的土地上,凭借得天独厚的森林资源,忻州打造了一批各具特色的森林康养基地,差异化布局、特色化发展,让优质生态资源转化为康养产业优势,使森林康养成为“康养忻州”的核心名片,持续吸引各地游客前来沉浸式体验生态康养、休闲惬意、修身养性的慢生活。

五台山集群

森林康养核心标杆

五台山作为世界文化景观遗产、国家5A级景区,是忻州森林康养的核心标杆,依托独特的山林生态与清凉文化,打造出集禅修静心、森林疗愈、避暑养生于一体的康养集群,核心包含驼梁、太平沟、南梁沟三大优质森林康养基地,康养属性极具特色。其中,五台驼梁森林康养基地被誉为“五台山绿宝石”,整体海拔适中,山林生态原始完好,森林覆盖率超90%,空气负氧离子浓度平均值为5000个/立方厘米,是天然的生态氧吧。基地气候优势突出,夏季平均气温仅18℃,相较于京津冀城市凉爽十余度,空气湿润、质量优良,依托高山流水、云海雾凇、金莲花海等自然景观,主打避暑康养、森林浴、静心徒步,是华北地区稀缺的高山清凉康养秘境。

五台太平沟森林康养基地紧邻五台山核心旅游线路,交通便捷,总占地面积广阔,林区植被繁茂、溪水潺潺。基地依托茂密的原始阔叶林与针叶林,形成了静谧清幽的山林环境,适配森林静养、有氧徒步等康养项目,满足游客身心双修的康养需求。与之配套的南梁沟森林康养基地位于五台山风景区南麓,夏季气候温润舒适。山林间孕育百余种天然野生中药材,可开展中药材科普、森林食疗、草本养生等特色康养服务,丰富了五台山康养业态。

五寨沟景区

全季康养综合体

五寨沟地处五寨县境内,属芦芽山脉与云中山脉构成的多褶皱高中山地带,南北长约70公里,东西宽约78公里。现存天然次生林11.2万亩,因独特的高原草甸、松涛林海景观被誉为“北方的九寨沟”。林海苍茫、绿意盎然,生态景观层次丰富,是天然避暑纳凉、静心养生的绝佳之地。空气质量常年保持山西省前列。生物多样性特征显著,形成松、桦、云杉等乔木与多种药用植物共生的生态系统。2024年投入运营的五颐康苑项目,整合森林浴场与中医药康养服务,提供药浴、中药汗蒸等特色理疗项目。景区配套建成1.2公里滨河木栈道、3.5公里骑行道及垂钓平台等设施。冬季开发冰雪娱乐项目,夏季开展水上漂流活动,实现全年旅游服务覆盖,是集观光、避暑、养生、研学于一体的综合性康养基地。

原平滴水崖基地

国家级森林康养试点

原平滴水崖森林康养基地成功入选2023年度国家级森林康养试点建设基地,成为忻州市首家获批国家级森林康养试点的康养基地,依托云中、山优良生态资源,着力打造晋北生态康养新地标。

基地地处原平市云水镇屯瓦村,总面积585.27公顷,森林覆盖率达52%,天然次生林与人工林木交错生长,山林景观丰富多样。基地内山泉资源独特,拥有原平古八景之一“石人瀑布(滴水崖)”,水雾氤氲,形成了温润舒适的小气候。此外,同步布局千亩有机蔬菜基地,开发山野食材康养产品,发展森林徒步、溯溪研学、山居度假、中医康养、书画研学等业态,推动生态产品价值转化,助力乡村振兴。

芦芽山——管涔山片区是忻州原始森林康养的核心载体,坐拥国家级森林公园、国家级自然保护区多重资质,是黄土高原保存最完整的原始次生林生态区,康养资源稀缺性突出。

作为“华北落叶松的故乡”“云杉之家”,林区植被茂密、生态系统完整,负氧离子含量峰值可达2.5万个/立方厘米,空气纯净度极高,能够有效舒缓身心、沁润肺腑。片区平均海拔2000米,夏季平均气温20℃左右,气候凉爽宜人,昼夜风光各异,四季康养体验分明。同时,区域生物多样性丰富,栖息着褐马鸡、华北豹等珍稀保护动植物,原生态自然环境得天独厚,孕育了万千生机与无限可能。

依托优质资源,片区打造了马仑草原、情人谷、万年冰洞等景点,可开展高山草甸康养、溪谷森林徒步等多元项目,原生态、高负氧、清凉宜居是其核心康养标签。

策划: 宫爱文 李春平

文字: 王 阳

设计: 马 瑞

原生康养高地

芦芽山管涔山

五寨沟 潘晓华摄

芦芽山情人谷

芦芽山旅游度假区供图

原平滴水崖瀑布

密 震摄

宁武芦芽山

潘晓华摄

驼梁金莲花

王光宏摄