

延寿 浓浓乡土味 火爆休闲游

核心提示

艳阳高照、秋风送爽。12日,第二届园艺采摘节刚刚结束。20日,一场参加者众的登山比赛便欢乐开场。

青翠的山、洁净的水、清新的空气,农家菜、地产品、有机米、登山、或游湖、垂钓……延寿县独特的旅游资源吸引越来越多的游客纷至沓来,游客人数和旅游收入今年又创新高。

旅游,富裕了一方百姓,也带活了一县的经济。

□文/摄 钱玺勇
本报记者 潘宏宇 刘柏森

山野味

延寿县玉河乡长寿村位于长寿山脚下、长寿湖畔。背靠长寿山风景区,通过为游客提供吃、住、行、娱等方面服务,长寿村的村民基本上家家都过得富足殷实。

12日,时值初秋,天气见凉,长寿村没有了夏日里的喧闹,只有一些驴友骑着自行车从此经过。村里有20多家为游客提供食宿服务的农家乐小旅馆,位于公路旁“农家小院”便是其中规模较大的一个。小老板于振东告诉记者,今年“小院”收入还不错。从5月初到10月末是旅游旺季,特别是节假日里游人众多。现在虽少见公款出游的,但自驾游的、同学聚会的越来越多了。特别是学生放假的7月中旬到8月末这段时间,全家出游或几家结伴游的非常常见。这些游客多来自哈尔滨、牡丹江和周边县城,本县的只占一小部分。游客们白天爬爬长寿山、赏石林石海、游长寿湖,晚上吃住在“农家小院”,可以吃点农家菜,还可以围着篝火吃烤全羊,还会看到灿烂的烟花。

长寿山风景区是国家AAA级景区,景区由长寿湖、石林石海、长寿石、丞相峰、佛卵石、擎天峰、骆驼峰、九曲洞、蝙蝠洞、小华山、一线天、长寿泉、姊妹砬子、穿云洞、背阴山、雾松坡、仙人洞等数十个景点组成,总面积99平方公里。长寿山巍峨挺拔、长寿湖灵动飘逸、石林石海鬼斧神工,其它景观也各具特色。另外,景区内还有独具特色的景点“寿字碑林”。它利用传统的书法艺术,结合长寿山的奇峰异石,在大小不一、方圆各异的怪石上,镌刻着不同朝代、不同字体、不同文式的名人“寿”字迹,构成了中国历代书法家之“寿”字大全。

当然,延寿县可游玩的地儿还有很多。该县东南和西北为山地,松花江的一条一级支流蚂蜒河由西南向东北方向贯穿全境。县内地貌一半是山区,且河流、湿地众多,有大小河流25条、泡泽300多个,水域面积5万亩。多样的地形地貌创造多样的生态系统,也创造了相对丰富的旅游资源。

近年来,该县依托这些旅游资源,全力打造了长寿山、福山和七里三大生态养生旅游区。推出了“游长寿湖、体验天下第一寿”、“登石林、赏奇观”等一批重点旅游景点,形成了独具延寿特色的养生文化旅游品牌。众多的景区和景点,都会让游人流连忘返。

采摘乐

12日,“延寿金秋旅游月启动仪式暨第二届园艺采摘节”在延寿县安山乡长寿山庄开幕。

经过长寿山园艺专业合作社理事长张佩远等人的二十多年的经营,长寿山庄已初具规模,现有4个约2000亩的水果基地,还配有餐饮、住宿、游乐等设施,还有水库供游人垂钓。水果基地产水果50余种,主要有梨、葡萄、李子、苹果等。张佩远告诉记者,基地的梨主要作反季销售,冬天以冻梨售卖。而葡萄和李子则基本上都供游人现场采摘,常常是供不应求。



长寿山国家级风景区之天下第一寿。

家住县城的曲玉凤一边摘葡萄,一边对记者讲:“这里真的挺好,空气好,玩得好,心情也便好起来。”中午,曲玉凤一家在山庄的钱龙大酒店吃了顿农家菜后,将上午采摘的满满两箱葡萄装车,兴高采烈地回家了。

据了解,延寿县地处浅山区,具有发展林果产业的资源优势。目前,延寿县宜林宜果面积近100万亩,而地产生产基地达到1万余亩,年产绿色无公害品牌优质水果上万吨。

当然,在延寿,可以作为旅游商品的并非山果一种。延寿县水资源丰富,森林资源覆盖率近50%,土壤有机质含量达3%~6%,境内没有重污染企业,生态环境优良。而且该县位于第二积温带,有效积温高,生长期较长,昼夜温差大,日照时间长,非常有利于水稻的干物质积累和沉淀。由于种植历史悠久,再加上农业部门的积极推广,延寿县水稻优质品种覆盖率达到了100%。早在2008年,延寿就被中国绿色食品发展中心批准为“创建全国绿色食品原料(水稻)标准化生产基地县”。今年4月份,延寿大米又成为国家地理标志保护产品。目前,该县以稻米为主的绿色、有机食品认证企业有96家,生产6大类50余个品种。

除了绿色、有机大米,香其酱和永和豆浆粉也是到延寿县游玩的游客值得带回家的产品之一。香其酱总公司在延寿设有工厂,所生产香其酱系列酱是采用当地非转基因优质大豆加上香菇、元葱、芝麻等辅料经过深加工后而成的烹饪佐料和方便即食酱,具有酱香浓郁、鲜美醇厚、咸淡适口、风味独特的品质。永和



游人正在果园里采摘。



长寿山脚下的农家乐。

豆浆粉由哈尔滨永和食品有限公司生产,这家选址在延寿的企业生产原料也选用我省的非转基因大豆,在生产过程中,采用16道精制工艺,烘干脱皮去芽(低嘌呤)、精细研磨、排渣、脱腥、灭菌,饮用之后不会产生胀气问题,最后三效浓缩、喷雾干燥,有别于传统工艺,只甄选了43%的大豆精华。香其酱和永和豆浆粉早已成为游客买来自用或馈赠亲友的佳品。到延寿游玩的游客,肯定能满载而归。

健字诀

“要健康去延寿、来延寿人长寿”;“延寿走一走,下限九十九”。这两句顺口溜是延寿人经常对外来客人常讲的话。最新统计数字表明,目前,该县人口的平均寿命达到了72.3岁,80岁以上的老龄人口有5884人,占全县总人口的2.2%,达到全省平均水平的两倍多,是我省最长寿命县的典型代表。

延寿人为何长寿?除了生活在一个优良的环境中和食用未被污染的食物外,长期以来,延寿人不断拓展养生内涵,探索养生真谛,形成了一整套的养生良法。这吸引无数专家慕名来访,有专家实地踏查后为延寿总结出“德、习、健、食、笑”五字养生精髓。

在五字养生精髓中,“健”字即健身运动是核心。一直以来,很多延寿人有健身运动的习惯,或散步,或跳广场舞或打太极,或登山,或钓鱼……全县已形成了崇尚健身、参与健身的浓厚氛围,在增强体质的同时也丰富了业余文

化生活。

14日,延寿县2015年“全民健身日”健身项目展示活动举行,追梦少年篮球队、中老年艺术团红舞队、田园艺术舞蹈工作室、朝鲜族老年协会广场舞队、太极拳协会、东风国际健身队、益水桥健身队、夕阳红秧歌队、山河公园舞蹈队先后进行了展示。

独乐乐不如众乐乐。20日,以“全民健身、健康延寿、绿色家园、养生延寿”为主题的延寿登山比赛举行。延寿此举既是向外界推广一种健康的生活方式,也是一次旅游宣传和造势以吸引更多人的知道延寿、了解延寿和到延寿游玩。

延寿将如何用优质的旅游产品和旅游服务来回馈游客?县旅游局局长赵文权在接受记者采访时表示,下一步,延寿将以乡村旅游资源为主体,以养生文化为依托,以现有乡村旅游景点为支撑,拓展乡村旅游的内涵,突出乡村旅游的特色,全力争取省市旅游项目支持,进一步完善长寿山风景区、长寿村、万宝村、长寿山庄、欣悦山庄和德强生态园等旅游区景点配套设施,增加游客的接待能力。以生态农业观光旅游业开发为突破口,大力发展农耕体验观光游,建成一个以生态农业观光旅游为主线,由历史文化风景区、工农业科技示范区、休闲旅游度假区、农田绿洲游览区和农耕民俗绿色有机食品采摘品尝区等相对独立、彼此衔接、功能各异、设施齐全、特色鲜明的综合旅游风景区。

届时,到延寿旅游,肯定不虚此行。

新闻 点击

方正 百种精品米参展绿博会

本报讯(杨洪亮 记者刘柏森)17日,方正县委、县政府组织方正县16家大米加工企业、100多种精品大米,参展2015黑龙江国际绿色有机食品产业博览会。

在方正大米展区,来往宾客络绎不绝,为了客商和消费者更好地了解方正大米,方正县邀请农业和营养学专家现场讲授如何鉴别优质大米的方法和方正大米品质特色及食用好处,同时还现场蒸煮方正大米,免费品尝。此外,方正县还设计了一系列的互动活动,包括现场派发方正大米宣传册及小包装礼品米、创建方正大米微信公众号。



在19日开幕的哈尔滨市2015中秋食品文化节上,双城以“创建全国放心食品产业城”为主题,重点突出有机、绿色和无公害食品展示展销,几十家名优食品企业展出了中秋食品及谷物粮油食品、乳制品、肉灌制品、山特产品、调味品、饮料酒类等10类优质品牌产品。 胡胜龙 本报记者 白云峰摄

巴彦 传承国学提升学生素养

本报讯(王晓东 李兴远)巴彦县为弘扬中华优秀传统文化、培育和践行社会主义核心价值观,近日在全县中小学开展了“传承国学经典,践行社会主义核心价值观”活动。

此次活动将中华优秀传统文化教育与培育和践行社会主义核心价值观紧密结合,从今年秋季开学开始,各学校将国学经典文化课程纳入各年级课程计划,除每周单独设置1课时外,还充分利用语文课、活动课、班会课、晨读、午诵等有效时间开展形式多样的诵读活动。通过开设中华优秀传统文化教育课程、举办国学经典诵读汇报演出、举办国学经典文化知识大赛等多种形式,让学生亲近经典、感悟经典、践行经典,从优秀的传统文化中汲取丰富的营养,培养民族精神和良好的道德品质,提高文化修养和综合素质。



金秋九月,木兰县举行了全民运动会,全面展示了木兰浓厚的文化底蕴,激发了群众全民健身的热情。 王雪菲 姜元一摄

绿色家园 快乐健身

延寿县首届全民健身登山比赛侧记

人,不少人是从外地赶过来的。

网名“萍水相逢”的尚志市户外爱好者今天也参加了登山活动。“萍水相逢”告诉记者,当地的户外运动爱好者与延寿的几个户外QQ群、微信群都有密切联系,双方会互相交流信息。这次跟“萍水相逢”一起从尚志过来的就有20多人,他们都来自一个叫“北部户外”的活动组织。

据了解,参加这次登山比赛活动的还有哈尔滨、绥化、阿城、宾县等地的户外运动爱好者,“可以说这是一场户外盛典。”

资深“驴友”:开启全新生活方式

延寿县城一家火锅店的经营主韩晓,是位资深的“驴友”。在路上,她向记者讲述了上个月在牡丹江镜泊湖参加“中国健身名山”登山赛的经历,她的手机里还有一张登顶成功的完赛证书照片。

“以前一直在外打工,经常熬夜,没有时间运动。后来身体越来越差,还患上了腰椎间盘突出和颈椎病。”深受疾病折磨的韩晓意识到该改变自己的生活方式了,四年前她加入了阳光户外俱乐部,开始投入户外运动,病情至今再未复发。

贾晶原本是名滑雪运动员,因为爱好户外运动,几年前她开起了户外运动用品专营店,不久成立了延寿县挑战者户外俱乐部,成为一群户外运动爱好者的“大本营”。

“大本营”建立后,贾晶经常组织县内的户外运动爱好者开展滑雪、滑冰、骑行、穿越等有益身心健康的活动。这次登山活动,贾晶带领俱乐部20名队友前来参赛,他们都有自己的本

职工作,因为共同的爱好走到了一起。

延寿县文体局副局长阎金铃表示,这次登山比赛是他们组织的首个大型户外活动,希望这样的活动能够带动更多的人参与到全民健身活动中来。

养生文化:唱响全民健身

“健身健脑与健心,健字推开长寿门。”位于延寿县城东南16公里处的长寿山风景区,是国家森林公园。巍峨挺拔的长寿山、鬼斧神工的石林石海……其独特的山岳地貌景观和舒适的登山步道吸引着众多户外运动爱好者前来挑战。让人们在攀登中体验运动、健身之乐,在观景中放松心情、开阔心胸,正契合了五字养生文化精髓中“健”字要诀。

近年来,延寿县以构建亲民、便民、利民的全民健身服务体系为核心,不断加强全民健身组织建设、场地设施建设和品牌活动建设,积极推进群众户外运动公共服务均等化和城乡一体化发展。

同时,坚持常年开展“中小學生春季越野跑比赛”、“青少年户外冰雪大赛”、“中老年健身舞大赛”、“自行车骑行大赛”、“全民运动会”等20多项全民健身系列活动,使该县的全民健身事业得到了长足发展,延寿健儿也多次在哈尔滨市举办的各类户外赛事中获奖。

延寿县委书记封殿辉说,本次登山比赛全面展示了“绿色家园、养生延寿”的品牌形象,初步形成了“以赛会友、促进发展”的双赢模式,同时也提升了延寿知名度和美誉度。

图为登山比赛现场。



□文/摄 钱玺勇 本报记者 刘柏森

金秋九月,是登高望远的好时节。在这色彩斑斓、稻谷飘香丰收的日子里,“健康延寿”以特有的魅力,欢迎八方宾朋。

20日9时许,来自省内外数百名户外运动爱好者云集长寿山脚下。随着一声枪响,人群浩浩荡荡地向长寿山深处挺进,拉开了延寿县首届全民健身登山比赛的序幕。

户外盛典:300名健将云集长寿山

本次登山比赛以“全民健身、健康延寿”为

绿色家园 快乐健身

延寿县首届全民健身登山比赛侧记

主题,由延寿县人民政府主办,延寿县文体局承办。承办方通过省市新闻媒体及“延寿发布”官方微博和微信公众号广泛“英雄帖”,在不到3天的时间内,原定的300个登山名额已全部被“秒杀”。

在全民健身的大背景下,越来越多的延寿人喜欢上了户外运动。“延寿境内的石城山、花砬山等很多天然‘氧吧’,非常适合人们从事户外运动。我们希望通过这次登山比赛,让更多的人了解户外活动的益处。”延寿县阳光户外俱乐部负责人赵红军说。

虽然通过报名的方式参与这次登山活动的人只有数百人,然而实际到来的却有上千