

五营红松林海景区。

□李文静 潘思宇

小兴安岭腹地,400万公顷林海随风起伏,松香弥漫。盛夏时节,当全国多地开启“烧烤模式”,伊春却以22℃的清凉,迎接着一批又一批慕名而来的客人。他们中有来自北京的退休教师,有拖家带口的亲子游客,有专程来“睡一觉”的失眠人群,也有专为尝一口林区铁锅炖而来的美食爱好者。吸引他们的,不只是一片林子、一处风景,还有一种正在被重新定义的生活方式——在森林里,好好养一养。2026年1至8月接待游客182.7万人,同比增长24.97%。数字背后,是老林区的一场深刻转身:放下斧锯,端起生态饭碗;告别“卖木头”,转向“卖风景”“卖健康”。从溪水的标准发布到全域的业态联动,从科研数据到游客满意的笑脸——伊春森工集团正将森林康养嵌入全域旅游的每一处场景,推动各大景区同频共振、联动升级。

林海深处好康养

伊春森工集团全域森林康养新图景观察

兴业态 旺全域

光有设施不够,还得有内容。这个夏天,伊春森工集团把“康养”二字做成了看得见、摸得着、体验得到的系列活动。各景区错位发展、各美其美,又彼此呼应、串珠成链——

溪水边,有标准。

8月4日,上甘岭溪水国家森林公园,“芬多精森林康养秘境体验季”启幕。“来溪水,森深睡”森林康养睡眠标准重磅发布——这是中国首个以“森林芬多精+睡眠质量”为核心指标的专项标准。太空舱康养、芬兰浴、鹿溪牧场……游客走进林子,不只是看,而是沉浸其中。专业医师团队驻场小木屋,提供中医面诊与心率评估,为体验者量身定制专属“森林处方”。

林海中,有动静。

8月8日,五营红松林海景区,“松氧栖野”森林康养露营嘉年华登场。森林瑜伽、太极、北药食疗品鉴、林间养生按摩、轮番进行。20名体验官住进林间,在红松芬多精的环抱中挑战深度睡眠。75辆越野车齐鸣发令,驶向林海深处——动静之间,康养的内涵被拉得更宽。晚风作序,光影为幕,星空烟花点亮夜空,篝火露营温暖人心。

花海里,有芳华。

7月28日,朗乡花海迎来第十个年头。70余万株花卉铺开130亩花海。新增的奇幻城堡、旋转木马,让亲子家庭有了更多选择。“赏花+游乐+康养”,一条新路子走了出来。

茶香里,有新意。

7月26日,新青小兴安岭户外运动谷,首届松林茶韵嘉年华启幕。武夷山茶艺团队带来宋代点茶体验,18个美食摊位飘出铁锅炖和烤全羊的香气,25个展位摆满了北沉香、山珍干货。百顶帐篷散落红松氧吧,无人机呈空秀点亮夜空。茶文化、露营夜游、林下产销,在这里完成了一次深度融合。

山水间,有温情。

岐黄康养中心里,222间客房窗框林海。SOS紧急呼叫按钮就在枕边,无障碍扶手遍布走廊。一位来自海南的旅居老人在这里住了半个月,每天清晨在鸟鸣中醒来,傍晚泡一泡温泉。“这才是退休该有的样子。”他说。

8月8日,中心组织“活力老人”走进水语间·OM营地。在乌带

路零公里打卡点,澄澈湿地与浩瀚林海交相辉映;在拓森苗圃基地,红松、刺五加的生长习性被一一科普;在翠岭大食堂,小鸡炖榛蘑、生态水库鱼,地道林区美食暖胃又暖心。夜幕降临,篝火燃起,老人们围坐畅谈,褪去一日疲惫。

溪水、五营、朗乡、新青、汤旺河、桃山——各景区错位竞争、协同发力,一个覆盖全域、贯穿全季的森林康养矩阵正在成形。观景打卡、林下体验、温泉理疗、森林浴场、星空露营、茶韵市集……每一种业态都在回答同一个问题:除了看和玩,游客还能在这里做什么?答案是:康养。

引客来 补短板

好酒也怕巷子深。伊春森工集团的第一步,是主动出击。

青岛、上海、北京、广州,四支推介小分队扎进核心客源城市。他们不搞大排场的推介会,而是挨家挨户走访旅行社,坐下来跟人家算账:伊春的夏天有多凉快,负氧离子有多高,红松林里走一走有多解乏。

“一开始人家也犹豫,毕竟离得远。”一位推介队员回忆,“后来我们带着东北林业大学的检测报告去——芬多精浓度3.6万纳克,比日本长野县还高——人家眼睛亮了。”

数据不会骗人。90家旅行社完成对接,162份合作协议签了下来,9000张惠民门票投放出去。截至目前,已有30个旅游团,2000余名游客顺利落地伊春,另有65个团队排好了日程。

客人进了门,得让客人满意。汤旺河景区,过去游客最头疼的是停车——离入口远,走得一身汗,还没进林子就累了。今年,近景生态停车场扩容了,新增泊位千余个。下车走几步就入园,轻松了不少。

五营红松林海景区,车位增至834个,高峰期还能加设600个临时车位。上甘岭溪水公园,10台新观光车已经上路,近期还有10台23座车要购置回来。

充电的问题也解决了。210个充电桩,369把充电枪,覆盖了上甘岭溪水、五营红松林海、汤旺河林海奇石、透龙山、新青湿地、金祖峰、朗乡花海等主要景区。开电动车的游客,不用担心“有去无回”。

路好走了,车好停了,电好充了,人也就留住了。

14处党群服务驿站、14处康养小屋,沿着景区布设开来。爱心雨伞、应急医药箱、手机充电器,常备不缺;热饮供应、临时休憩,功能齐全。12处遮阳棚新添了椅凳,无障碍坡道和平缓步道完成改造,婴儿车、手拉车免费租借。

“上次来,推着婴儿车爬坡累够呛。”一位带着两岁孩子的妈妈告诉记者,“这回好了,一路平缓,孩子睡着了都不带醒的。”

游客在感受林间养生。

树标准 创品牌

热闹过后,留下什么?

伊春森工给出的答案是:一套标准,一张网络,一个品牌。

东北林业大学赵修华教授团队历时400余天研究发现,伊春红松原始林释放的萜烯类芬多精总浓度达36000纳克/立方米,显著高于日本长野县等国际知名康养地。苯系物平均浓度仅630纳克/立方米,远低于欧洲5000纳克的限值。

基于这一成果,《伊春“芬多精森林睡眠”质量认证标准》正式发布。标准将认证等级划分为“森睡·银松”“森睡·金松”“森睡·红松”三级。芬多精浓度多少达标,负氧离子含量多少合格,睡眠设施怎么配,引导服务怎么做——每一项都有据可查。

国际自然与森林医学会全票通过认证,授予上甘岭溪水国家森林公园等四地“国际森林浴基地”称号,伊春获评全国首批“中国森林浴发源地”。

“天然氧吧”升级为“科学康养”——伊春用一份标准完成了跨越。

数据显示,康养体验游客睡眠质量满意度达94%,情绪放松满意度达97%,复游率同比提升35%。一位北京游客在留言簿上写道:“在这里住了三天,多年的失眠明显改善,连呼吸都感觉变深了。”

如今,伊春森工集团各景区已全面升级适老化服务——免费轮椅、拐杖便民取用,康养步道沿途休憩点科学布局,森林瑜伽平台等专为长者量身打造。温泉理疗、森林浴、音乐疗愈、营养膳食,一站式康养方案让每一天都焕发光彩。

德国黑森林开启了森林疗养1.0时代,日本森林浴引领了科学研究的2.0时代。今天,在物种和生态系统层面具有绝对唯一性的伊春原始红松林,正开创一个集独特芬多精、高浓度负氧离子、立体疗愈于一体的森林康养3.0时代。

溪水的一条标准,正在撬动全域的业态联动;一片原始红松林,正在延展出一条完整的康养产业链。伊春森工集团把“好生态”变成“好产品”,把“好风景”变成“好生活”。

林海深处,万物生长。康养之路,越走越宽。



首届松林茶韵嘉年华启幕。



汤旺河林海奇石景区停车场。

岐黄康养中心。



朗乡花海。