

森林康养:伊春绿色转型新引擎



当“深呼吸”成为一种稀缺体验,位于小兴安岭腹地的伊春市九峰山养心谷,正以每立方厘米

数万个负氧离子的优质空气,书写着森林康养产业发展的龙江答卷。走进九峰山养心谷,在这片被原始森林环抱的谷地中,亲身感受森林康养带来的身心疗愈。

伊春市森林覆盖率高达83.8%,拥有400万公顷浩瀚林海,是全国重点林区 and 重要的生态功能区。全市拥有亚洲面积最大、保存最完整的天然红松原始林,森林蓄积年均净增1000万立方米以

上。九峰山养心谷位于伊春市金山屯区,九座山峰呈环形分布,谷地形成了天然的“聚氧盆”。

如今,依托小兴安岭的浩瀚林海,伊春正逐步构建起集森林疗养、生态观光、休闲度假于一体的康养体系,“林都伊春·森林里的家”的品牌形象日益深入人心。一座因林而生、因林而兴的城市,在守护绿色家底的同时,让森林的疗愈力量惠及更多人。

凤凰山大峡谷： 漫步峡谷飞瀑间

凤凰山大峡谷以其万米峡谷、千尺飞瀑、原始森林成为夏季森林徒步避暑的热门目的地。

凤凰山大峡谷地处张广才岭西坡,是拉林河上游源头之一,面积12452公顷。峡谷长万米以上,深近千米,最窄处不足20米。凤凰山大峡谷始终坚持“在保护中开发”的原则,栈道依山而建,不破坏原始地貌和植被。对于当地林区而言,这座峡谷不仅仅是自然的馈赠,更是生态保护与旅游发展相互促进的见证。

上甘岭溪水国家森林公园： 书写红松生态答卷

走进小兴安岭腹地的上甘岭溪水国家森林公园,参天的红松遮天蔽日,清澈的溪水在林间蜿蜒流淌,空气中弥漫着松脂的清香。

公园总面积4580公顷,森林覆盖率达96%以上,每立方厘米负氧离子含量高达3万至5万个。近年来,溪水国家森林公园依托优越的生态资源,大力推动“森林+旅游+康养”深度融合。溪水国家森林公园的转型之路,是一座因林而生、因林而兴的城市,如何让绿水青山真正变成金山银山。

金山鹿苑： 鹿鸣呦呦中“森呼吸”

在伊春市金林区,藏着一座被誉为“森林童话”的生态景区——金山鹿苑。

金山鹿苑与传统动物园不同,这里采用“人工饲养+自然放牧”的半牧式养殖模式,近500头梅花鹿、马鹿终年自由穿梭于林间草甸。金山鹿苑为游客提供了亲近自然的窗口。这种“生态保护+旅游观光”的实践,正是人与自然和谐共生的生动注脚。

扎龙湿地:呵护丹顶鹤的故乡

在齐齐哈尔市东南部,一片总面积21万公顷的芦苇沼泽铺展开来——这便是黑龙江扎龙国家级自然保护区,世界上面积最大的野生丹顶鹤繁殖栖息地,也是全球最大的丹顶鹤人工繁育种群再野化基地,被誉为“世界大湿地,中国鹤家乡”。

扎龙湿地是世界上最大的淡

水芦苇沼泽湿地。保护区内记录鸟类260余种,高等植物468种,完整生态系统为众多野生动植物提供了家园。如今,扎龙湿地已成为齐齐哈尔最闪亮的城市名片,这片21万公顷的芦苇沼泽,以辽阔水面、茂密芦苇和悠远鹤鸣,向到访者展示着人与自然的和谐共处的可能。

五大连池:传承自然遗产

在黑河市五大连池风景区,14座新老期火山拔地而起,5个水系相连的火山堰塞湖镶嵌其间,在这片由火山与矿泉共同雕琢的土地上,探寻科普旅游与生态保护深度融合的龙江实践。

五大连池拥有世界上保存最完整、分布最集中、品类最齐全的新老期火山地质地貌,被誉为“天然火山博物馆”和“打开的火山教

科书”。五大连池始终践行“保护优先、生态立区”理念,依托世界地质公园国际标准,推进火山地质遗迹保护与生态修复工作。这里不仅是一片由火山与矿泉共同雕琢的土地,更是一座世界地质公园在保护与发展之间找到的平衡之道,让游客在行走中读懂地球,让当地人在守护中收获发展,让这片珍贵的自然遗产得以永续传承。

兴凯湖:感受生态保护的“美”

兴凯湖是亚洲最大的淡水界湖,总面积4380平方公里,其中中国一侧面积1240平方公里。在这片浩瀚的界湖中,感受生态保护与旅游发展的平衡之道。

兴凯湖是6500万年前火山喷发形成的构造湖,湖体被一条长90公里的天然沙坝分为大小兴凯湖。兴凯湖的独特之处,在于它同时拥有“海”的辽阔与“湖”的

温润。兴凯湖国家级自然保护区被列入国际重要湿地名录,是东北亚鸟类迁徙通道上的关键停歇地。当越来越多的游客在兴凯湖畔寻找清凉与宁静,湖水依旧按照自己的节奏涨落,候鸟依旧在春秋两季如约而至。兴凯湖的名字,也慢慢从一座界湖,变成了许多人心关于夏天最清凉的那个去处。

镜泊湖:守护高山堰塞湖

在牡丹江宁安市的群山环抱之中,镜泊湖如一面巨大的明镜镶嵌于翠绿的山谷之间。作为世界最大的高山堰塞湖,镜泊湖国家级风景名胜以其秀美的湖光山色、壮观的吊水楼瀑布、神奇的火山口地下森林,成为黑龙江省夏季避暑旅游的核心目的地,每年吸引数百万游客前来观光避暑。

2026年1月1日,《镜泊湖水生态环境保护条例》正式施行,镜泊湖生态环境保护迈入全面法治化、系统化的新阶段。镜泊湖的实践表明,生态保护与旅游发展并非对立——守好一湖清水,才能让远方的游客在湖风中放慢脚步,在瀑布前驻足仰望,成为人们心中关于夏天最清凉的记忆。

龙沙动植物园： 自然课堂开课啦

在齐齐哈尔市建华区,龙沙动植物园掩映在一片浓密的绿意之中。

龙沙动植物园占地70多公顷,集动物观赏、植物科普、亲子游乐与自然教育于一体,园区大多数动物采用半散养或大空间围栏饲养。园区的植物展区同样丰富,拥有100多种、上万株树木。这里不仅是一座主题公园,更是城市与自然之间的缓冲地带。

鹤鸣湖湿地温泉： 来场康养避暑之旅

在大庆市林甸县,鹤鸣湖湿地温泉景区像一处被芦苇和湖水包裹的秘境,静卧在松嫩平原腹地。

鹤鸣湖湿地温泉景区总占地面积2000公顷,其中湿地面积达1500公顷。当越来越多的人走进鹤鸣湖,在苇荡深处听鹤鸣、在温泉水汽中沉入安静,林甸这座“中国温泉之乡”也在被更多人所看见。

蜂蜜山： 登高俯瞰兴凯湖

在鸡西密山市的兴凯湖畔,蜂蜜山如一道绿色的屏障矗立在湖边,登上山顶,可以俯瞰兴凯湖的全景,水天一色,烟波浩渺。

蜂蜜山是完达山余脉,海拔574米,是密山市的最高峰。攀至高处,视野豁然打开,近处的小兴凯湖平静如一枚卧于湿地之中的绿玉;远处的大兴凯湖则阔大如海,水天相接处几乎看不到边界。蜂蜜山与兴凯湖的关系,可以说是山因湖而有了存在的意义,湖因山而有了被阅读的角度。

桃山湖国家湿地公园： 徜徉城市生态客厅

在七台河市中心,桃山湖国家湿地公园如一块绿色的翡翠镶嵌在城市中。

桃山湖国家湿地公园总面积2000多公顷,以桃山湖为核心,涵盖湖泊湿地、沼泽湿地等多种类型,湿地率超过60%,森林覆盖率超过80%。在这里看到的,是一座资源型城市在转型中为自己留下的呼吸空间。