



Breathe Deeply

# 深呼吸健康旅游 发展指数

(健康中国·康养旅游百强县)



《旅游休闲》杂志社  
亚太国际休闲文化北京中心  
中国文化和旅游产业研究院  
2022年11月

## 深呼吸（Breathe Deeply）

——精准体现了环境与健康的关系

是“**优质生态环境**”和“**健康生活方式**”的标志

也可作为“**健康旅游**”的特定标准

# 序 言

2022年4月，受中国国土经济学会的委托，北京全域空间规划设计研究院在北京金海湖发布《2022 深呼吸小城绿色发展报告》初期成果。

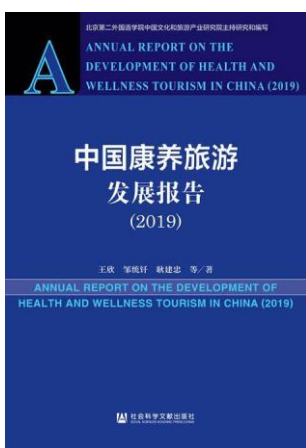
结合4月份研究成果，中国文化和旅游产业研究院、亚太国际休闲文化北京中心·产业发展研究部、《旅游休闲》杂志社《深呼吸健康旅游发展指数》联合课题组开展专项研究——通过梳理康养旅游的概念和内涵，拟定产业发展的系统化、规范化细则，明确康养旅游发展方向和目标愿景。

本专项课题的内容，分为三部分：

- (一) 深呼吸：代表“优质生态环境”与“健康生活方式”
- (二) 优质生态环境：“深呼吸生态旅游魅力指数”为标准
- (三) 健康生活方式：“健康旅游发展指数”为标准

鉴于县域经济在国民经济和社会发展中的重要作用，经由全国各地数据的初步分析，可将健康旅游发展指数归纳概括为“健康中国·康养旅游百强县”的评价标准（简称“三好一多”）：

- \*气候好（适宜于御寒/避暑）；
- \*生态好（瓜果蔬菜物产丰富，有较高森林覆盖率和生物多样性）；
- \*环境好（空气洁净，水土富含矿物质和微量元素，地质条件优越）；
- \*业态多（中医药养生、森林疗养、温泉度假、冰雪运动、户外露营、体育休闲、自然教育和食育等产业形态多样）。



本课题最终成果（含“健康中国·康养旅游百强县”名单），将作为社会科学文献出版社蓝皮书《中国康养旅游发展报告》年度报告主要内容（欢迎各县/市/区提供本地产业发展案例），并于2023 深呼吸健康旅游大会期间正式发布。

## （一）深呼吸：代表“优质生态环境”与“健康生活方式”

“深呼吸”三个字，乍听起来，就给人很舒服的直观感觉——因为：它触及了我们的本能，触及了生命的原动力！

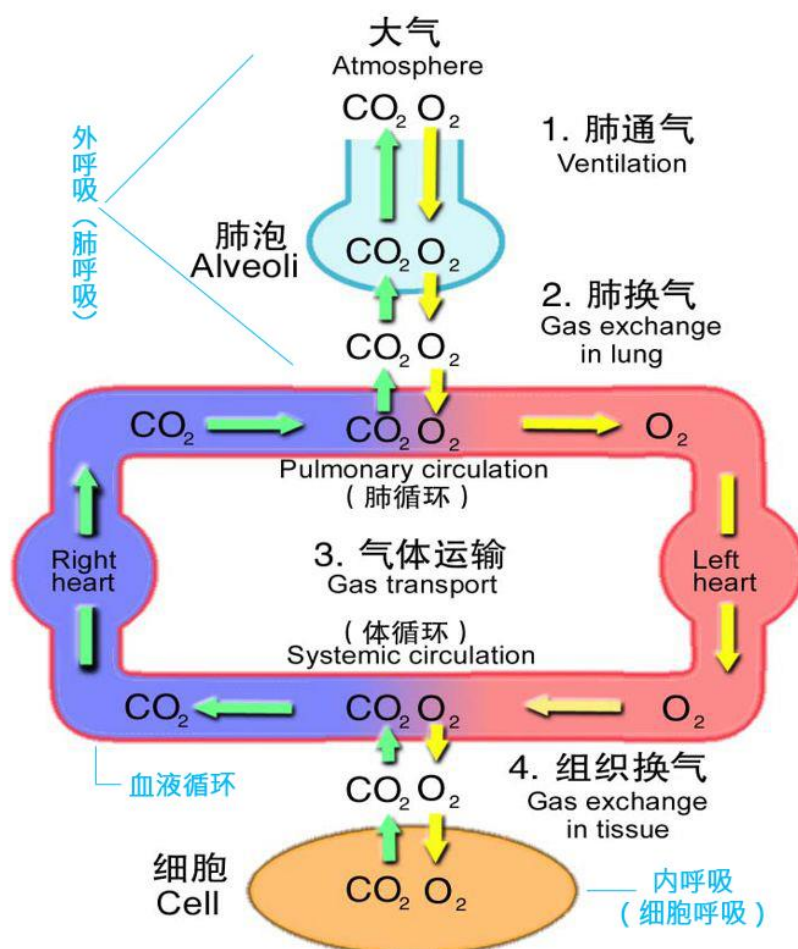


图 - 呼吸全过程示意图

现代医学，把“呼吸”分为“外呼吸”和“内呼吸”。

**外呼吸**——就是肺和呼吸道与体外环境的气体交换过程，所以也叫“肺呼吸”，属于机械运动的物理学过程。

**内呼吸**——也叫“细胞呼吸”，是人体组织细胞在组织液、血浆、淋巴液中进行的呼吸，属于生物化学反应过程。

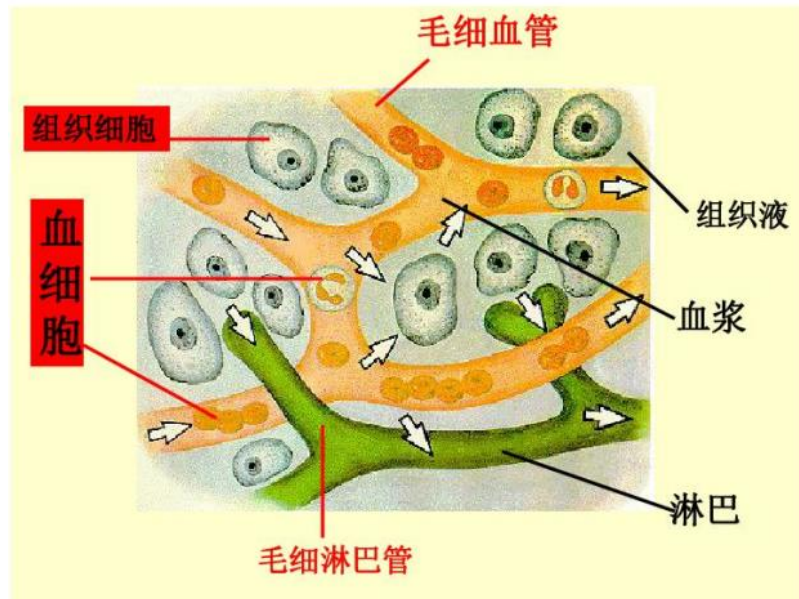
无论内呼吸还是外呼吸，都是与周围“环境”进行气体交换的过程（吸入氧气，释放二氧化碳）。所以，“呼吸”与“环境”相伴相生。



外呼吸对应“外环境”；内呼吸对应“内环境”。

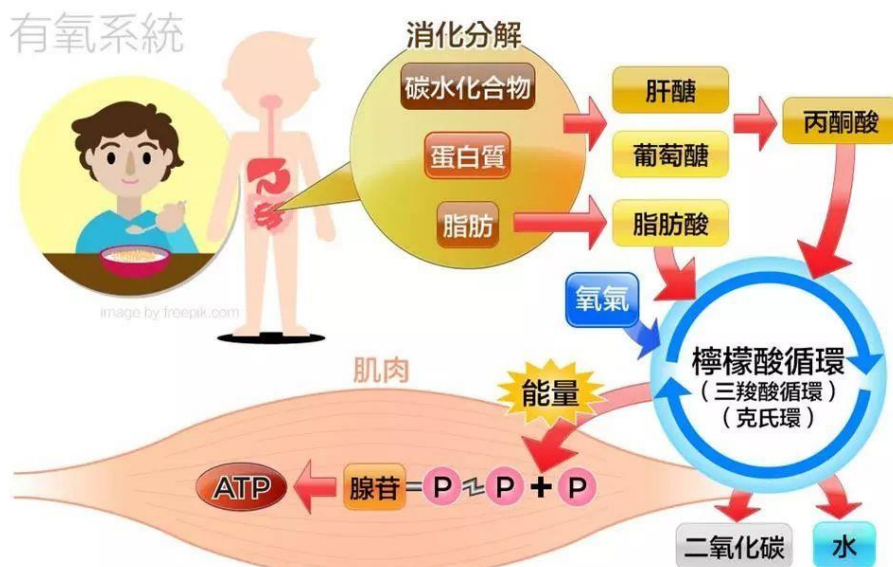
所谓“外环境”——就是我们生活的室内环境、室外环境和自然环境。内环境——则是指细胞生活的液态环境，包括血浆、组织液和淋巴液（人体所有细胞都浸泡于液体环境，就像鱼虾生活在水中）。

内环境：组织液+血浆+淋巴液



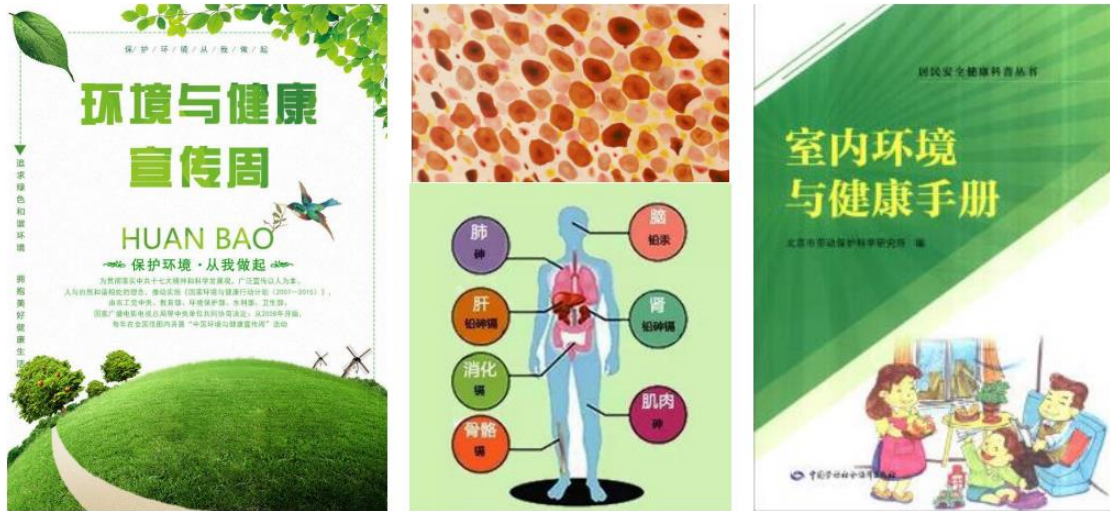
人体的所有生理活动，都在“细胞呼吸”的过程中进行。

细胞的线粒体，利用组织液中的氧气，发生一系列生物化学反应（柠檬酸循环）——是生命能量的来源，也是各种生命物质（糖、脂、蛋白质、核酸等）代谢、联络与转化的枢纽。



資料參考：楓葉社出版《徹底解剖人體學營養事典》、amactraining.co.uk 製圖：運動星球

总之，每个细胞的顺畅呼吸，是生理活动正常进行、确保身心健康的基础。细胞呼吸出现障碍，无非两种原因：要么细胞呼吸的部件（线粒体）出故障；要么就是细胞呼吸的环境（内环境）被污染，血浆、组织液或淋巴液中污染物（毒素）沉积太多。



### ——可见，“环境”与“健康”的关系非常密切！

我们所生活的外环境，包括室内环境、室外环境和自然化境，必须是清洁干净的，有好山好水好空气，人体的内环境（组织液、血浆和淋巴液）才不会被污染。

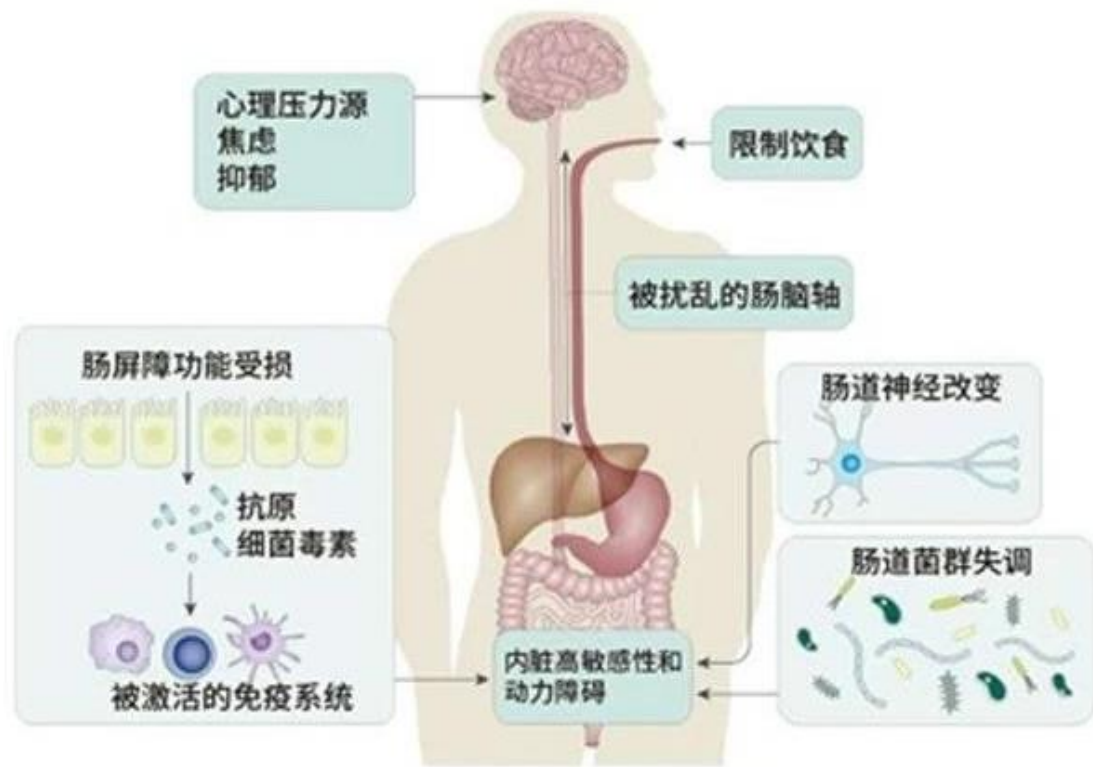
细胞所生活的内环境——由于外环境污染、不良饮食和不良情绪等产生的毒素，必须及时清除，排放到体外，细胞才能正常呼吸。

以上讲的是“呼吸”的概念。什么是“深呼吸”呢？

深呼吸——就是意守丹田的“腹式呼吸”。



深呼吸的方式和技巧是：注意力转入脐下，保持呼吸节奏和强度的——**深**（一呼一吸都要到头），**长**（时间拉长，放慢），**匀**（要匀称），**细**（就是要细微，不能喘粗气）。



“深呼吸”或意守丹田的腹式呼吸（冥想），其重要作用就是强化“**脑肠轴**”（胃肠道与中枢神经相互作用的双向调节系统）的生理调节——通过神经调节、体液调节和免疫调节，影响体内的各种生物化学反应，从而改善机体**所有组织器官**的“**细胞呼吸**”。

有一种说法：充满整个下腹部的小肠，是人体的“**第二大脑**”，是大脑以外唯一拥有独立神经系统的“**器官**”。小肠有一千亿神经细胞构成复杂的神经网络，除了吸收营养外，小肠还会分泌**血清素**和**多巴胺**等多种激素，影响我们的心情。**血清素**能激发人类的**爱和同情心**，所以有**心肠好**、**回肠荡气**这样的说法。反过来，大脑的思维、意识、情绪等，也可以通过**α脑电波**和**内啡肽**等激素，影响肠胃和整个消化系统，所以心情不好没食欲，也跟“**脑肠轴**”有关。



总之，深呼吸——可以改善全身所有组织器官的细胞呼吸，从而达到维护身心健康的效果。

此外，深呼吸（Breathe Deeply）还有相应的引申含义。包括：心理平衡、合理饮食、均衡营养、起居有常、有氧运动等良好生活习惯，从容不迫、气定神闲、泰然自若、宁静致远的生活态度，以及道家养生、佛家禅修、印度瑜伽等传统文化所追求的天人合一，身心与宇宙万物的节律相呼应，等等——这些生活方式或生存状态，其本质都是“有利于改善肌体的细胞呼吸功能”。

**结论：深呼吸（breathe Deeply）——精准表达了“环境”与“健康”的关系，是“优质生态环境”和“健康生活方式”的标志。**

——根据以上结论，可以从“优质生态环境”和“健康生活方式”两个方面，对“美丽中国·深呼吸小城”和健康旅游，进行简单评价。

## **（二）优质生态环境：“深呼吸生态旅游魅力指数”为标准**

我们把生物多样性、景观丰富性和资源独特性作为“深呼吸生态旅游魅力指数”三大指标——代表生态环境的“优质”程度。

### **◆生物多样性**

包括：非生物因子——比如气候，地质地貌，土壤、水和空气等；生物因子——植被，森林，农业资源等。

### **◆资源丰富度**

包括：自然景观和人文景观。

自然景观与生物多样性相互关联，代表自然环境的质量；人文景观则代表社会环境的治理方式和发展水平。



### ◆资源独特性

是指特定的自然或人文景观具有典型性、代表性、稀缺性，有很高或较高的美学价值、科研价值和文化价值。也就是常说的独特 IP，无论自然景观还是人工景观，都要争取打造独一无二的特色品牌。

### ◆深呼吸生态旅游魅力指数·评价体系

总得分：\_\_\_\_\_ = 生物多样性\_\_\_\_\_（非生物因子\_\_\_\_\_+生物因子\_\_\_\_\_）+景观丰富度\_\_\_\_\_（自然景观\_\_\_\_\_+人文景观\_\_\_\_\_）+资源独特性\_\_\_\_\_（稀缺性\_\_\_\_\_+本土性\_\_\_\_\_）

一级指标	二级指标	评价依据及赋分值	得分
	非生物	<b>1、气候/旅游舒适期（10分）</b> (1) 旅游舒适期 > 160 天/年 <b>(10分)</b> (2) 140 天/年 < 旅游舒适期 < 160 天/年 <b>(8分)</b> (3) 120 天/年 < 旅游舒适期 < 140 天/年 <b>(5分)</b> (4) 旅游舒适期 < 120 天/年 <b>(3分)</b>	
		<b>2、大气环境质量（3分）</b> (1) 达到国家一级标准 <b>(3分)</b> (2) 达到国家二级标准 <b>(2分)</b> (3) 未达到国家二级标准 <b>(1分)</b>	
		<b>3、空气负离子浓度（3分）</b> (1) 主要景点平均浓度 700 个/ cm <sup>3</sup> 以上，局部超过 60000 个/ cm <sup>3</sup> 。 <b>(3分)</b> (2) 主要景点平均浓度 700 个/cm <sup>3</sup> 以上，局部超过 30000 个/cm <sup>3</sup> 。 <b>(2分)</b> (3) 主要景点平均浓度 700 个/cm <sup>3</sup> 以上，局部超过 10000 个/cm <sup>3</sup> 。 <b>(1.5分)</b> (4) 主要景点平均浓度 700 个/cm <sup>3</sup> 以上，局部超过 3000 个/cm <sup>3</sup> 。 <b>(1分)</b>	
		<b>4、地表主要水系环境质量（3分）</b> (1) 达到国家一类标准 <b>(3分)</b> (2) 达到国家二类标准 <b>(2分)</b> (3) 达到国家三类标准 <b>(1分)</b>	

生物多样性 (50分)	因子 (25分)	5、区域土壤环境 (3分) (1) 达到国家一级标准 (3分) (2) 达到国家二级标准 (2分) (3) 达到国家三级标准 (1分)	
		6、区域噪音环境质量 (1.5分) (1) 达到国家0类标准 (1.5分) (2) 达到国家1类标准 (1分) (3) 达到国家2类标准 (0.5分)	
		7、天然本底辐射 (个人年有效剂量) (1.5分) (1) 高辐射 > 10mSv·年 <sup>-1</sup> (0分) (2) 低辐射 < 0.01mSv·年 <sup>-1</sup> (1.5分)	
	生物因子 (25分)	1、植被和森林 (15分) (1) 植被覆盖率 90%以上。森林覆盖率 70%以上, 总面积不低于 1500 公顷, 树高 6 米以上 (15分) (2) 植被覆盖率 80%以上。森林覆盖率 60%以上, 总面积不低于 1200 公顷, 树高 6 米以上 (12分) (3) 植被覆盖率 70%以上。森林覆盖率 50%以上, 总面积不低于 1000 公顷, 树高 6 米以上 (10分)	
		2、植物精气 (5分) (1) 有 8 个以上主要精油芳香树种 (5分) (2) 有 6 个以上主要精油芳香树种 (4分) (3) 有 5 个以上主要精油芳香树种 (3分) (4) 有 3 个以上主要精油芳香树种 (2分)	
		3、养生农业资源 (5分) (1) 有 4 种以上道地药材和地标产品 (5分) (2) 有 3 种以上道地药材和地标产品 (4分) (3) 有 2 种以上道地药材和地标产品 (3分) (4) 有 1 种以上道地药材和地标产品 (2分)	
景观 (20分)	自然景观 (20分)	1、地文景观 (典型地质遗迹、标准地层剖面、生物化石点、岩石与矿物、自然灾变遗迹、山岳景观、峡谷景观、火山熔岩、岩溶景观、风沙地貌、丹霞地貌、海岸与岛礁、其它地貌)。 2、水域风光 (江河、湖泊、瀑布、泉、海洋、湿地或其它水体)。 3、生物景观 (森林景观、草原景观、古树名木、奇花异草、珍奇动物、观赏动物、自然保护区)。 4、大气与太空景观 (气候、天象奇观、太空景观)。 (1) 兼具以上 4 类景观 (20分) (2) 4 类景观具其 3 (15分) (3) 4 类景观具其 2 (10分) (4) 4 类景观具其 1 (8分)	
		1、文物古迹 (古人类遗址、历史遗存、古建筑、石窟碑碣、古代工程、陵墓、名人史迹、其它古迹)。 2、古典园林 (皇家园林、私家园林、寺庙园林)。	

<p style="text-align: center;"><b>丰富度</b> (30分)</p>	<p style="text-align: center;"><b>人文景观</b> (10分)</p>	<p>3、<b>文学艺术</b> (游记、诗词、楹联、题刻、神话传说、书法、绘画、影视、戏曲、音乐、舞蹈)。</p> <p>4、<b>宗教文化</b> (宗教建筑、宗教活动、宗教艺术)。</p> <p>5、<b>城乡风貌</b> (历史名城、特色城镇、景观村落)。</p> <p>6、<b>民俗风情</b> (传统民居、民族服饰、特色饮食、婚恋、节日庆典、礼仪)。</p> <p>7、<b>饮食与购物</b> (名菜佳肴、土特产品、旅游纪念品、购物中心与特色市场、著名店铺)。</p> <p>(1) 兼具以上 7 类景观资源 <b>(10分)</b></p> <p>(2) 7 类景观具其 6 <b>(8分)</b></p> <p>(3) 7 类景观具其 5 <b>(7分)</b></p> <p>(4) 7 类景观具其 4 <b>(6分)</b></p> <p>(5) 7 类景观具其 3 <b>(5分)</b></p> <p>(6) 7 类景观具其 2 <b>(4分)</b></p> <p>(7) 7 类景观具其 1 <b>(3分)</b></p>	
<p style="text-align: center;"><b>资源独特性</b> (20分)</p>	<p style="text-align: center;"><b>稀缺性</b> (15分)</p>	<p>(1) 特定的自然或人文景观，不仅具有典型性和代表性，还具有全国乃至全球范围的稀缺性，有很高的美学价值、科研价值和文化价值。<b>(15分)</b></p> <p>(2) 特定自然或人文景观，具有典型性、代表性，有较高美学价值、科研价值和文化价值。<b>(12分)</b></p>	
	<p style="text-align: center;"><b>本土性</b> (5分)</p>	<p>(1) 重视原生乡土植物群落、珍稀或濒危物种的保护，生态系统的地域性、本土化和原真性得以保持，几无外来入侵物种及其危害 <b>(5分)</b></p> <p>(2) 有入侵物种但很罕见 <b>(3分)</b></p> <p>(3) 有入侵物种集中但未支配 <b>(1分)</b></p> <p>(4) 有入侵物种集中并出现支配 <b>(0分)</b></p>	

### ◆关于加分项的补充说明

具备如下条件的，可以加分——

**条件一：**有大面积水域，如江河、湖泊、海洋等，连片面积在 1000 公顷以上，水质达国家一类或二类标准，加 10 分。

**条件二：**有大面积草原或湿地，连片面积在 1000 公顷以上，加 10 分。

**条件三：**有 2 个以上瀑布，空气负离子浓度达 60000 个/cm<sup>3</sup>以上，且地形好，可利用程度高，或者溪谷中溪水坡度大，小瀑布或叠水多，溪谷长度在 1 km 以上，两岸负离子浓度在 5000 个/cm<sup>3</sup>以上，局部地段可达 20000 个/cm<sup>3</sup>以上，加 10 分。

**条件四：**有温泉或可开发温泉，水温在 45℃ 以上，且流量在 200m<sup>3</sup>以上，加 10 分。

**条件五：**有稀缺的自然景观、人文景观、珍稀物种或名优特产，加 10 分。

——总得分达到 90 分以上的为一级深呼吸生态旅游区；80 分以上的为二级深呼吸生态旅游区；70 分以上的为三级深呼吸生态旅游区。

根据《深呼吸生态旅游魅力指数·评价体系》，结合《美丽中国·深呼吸小城》团体标准，得出“2022 美丽中国·深呼吸小城”名单。

- |                        |                   |                |
|------------------------|-------------------|----------------|
| 01-1 福建省将乐县            | 44 内蒙古自治区鄂伦春自治旗   |                |
| 01-2 安徽省黄山市黄山区(与将乐县并列) | 45 安徽省歙县          |                |
| 02 吉林省长白山管委会池南区        | 46 云南省石屏县         |                |
| 03 贵州省湄潭县              | 47 江西省浮梁县         |                |
| 04 新疆自治区北屯市            | 48 海南省保亭自治县       |                |
| 05 云南省双江自治县            | 49 云南省宁蒗县         |                |
| 06 四川省广元市朝天区           | 50 安徽省祁门县         |                |
| 07 甘肃省两当县              | 51 浙江省开化县         |                |
| 08 福建省政和县              | 52 陕西省凤县          |                |
| 09 吉林省长白自治县            | 53 山西省壶关县         |                |
| 10 广东省深圳市大鹏新区          | 54 安徽省泾县          |                |
| 11 山东省荣成市              | 55 四川省平武县         |                |
| 12 吉林省临江市              | 56 山西省沁水县         |                |
| 13 云南省大理市              | 57 江西石城县          |                |
| 14 福建省武夷山市             | 58 贵州省凤冈县         |                |
| 15 黑龙江省东宁市             | 59 贵州省习水县         |                |
| 16 广东省连山自治县            | 60 西藏自治区林芝市巴宜区    |                |
| 17 山西省平顺县              | 61 陕西省洛南县         |                |
| 18 江西省修水县              | 62 江苏省南通市如东县      |                |
| 19 四川省米易县              | 63 河北省张家口市崇礼区     |                |
| 20 河南省卢氏县              | 64 湖南省龙山县         |                |
| 21 贵州省惠水县              | 65 甘肃省甘南州夏河县      |                |
| 22 浙江省常山县              | 66 福建省建瓯市         |                |
| 23 云南省沧源自治县            | 67 河北省青龙自治县       |                |
| 24 河北省兴隆县              | 68 贵州省水城县         |                |
| 25 福建省三明市沙县区           | 69 山西省陵川县         |                |
| 26 黑龙江省塔河县             | 70 云南省巧家县         |                |
| 27 广东省连南自治县            | 71 四川省蓬溪县         |                |
| 28 山西省沁源县              | 72 江西省宜丰县         | 88 广西壮族自治区桂平市  |
| 29 江苏省泗阳县              | 73 宁夏自治区泾源县       | 89 陕西省丹凤县      |
| 30 广东省连州市              | 74 吉林省琿春市         | 90 浙江省龙泉市      |
| 31 江苏省启东县              | 75 辽宁省清原自治县       | 91 贵州省道真自治县    |
| 32 福建省尤溪县              | 76 湖南省桂东县         | 92 河北省隆化县      |
| 33 重庆市巫山县              | 77 辽宁省庄河市         | 93 宁夏自治区隆德县    |
| 34 河南栾川县               | 78 青海省门源县         | 94 湖北省利川市      |
| 35 福建省建宁县              | 79 广西自治区大新县       | 95 山东省沂源县      |
| 36 黑龙江黑河市爱辉区           | 80 海南省海口市秀英区      | 96 江苏省盱眙县      |
| 37 云南省绥江县              | 81 新疆阿勒泰市         | 97 贵州省正安县      |
| 38 浙江省安吉县              | 82 湖南省泸溪县         | 98 广西自治区贺州市八步区 |
| 39 江西省婺源县              | 83 陕西省商南县         | 99 河南省睢县       |
| 40 福建省松溪县              | 84 浙江省云和县         | 100 青海省互助土族自治县 |
| 41 广西自治区北海市银海区         | 85 湖北省英山县         |                |
| 42 内蒙古自治区额尔古纳市         | 86 陕西省商洛市商州区      |                |
| 43 广东省阳山县              | 87 内蒙古自治区乌兰布希市集宁区 |                |

### （三）健康生活方式：“健康旅游发展指数”为标准

关于旅游休闲和生活方式的关系，有个例子：世界 500 强企业复星集团，收购了全球高端度假品牌——地中海俱乐部。复星旅游文化董事长钱建农说过：复星旅游卖的是“新生活理念”和“生活方式”！

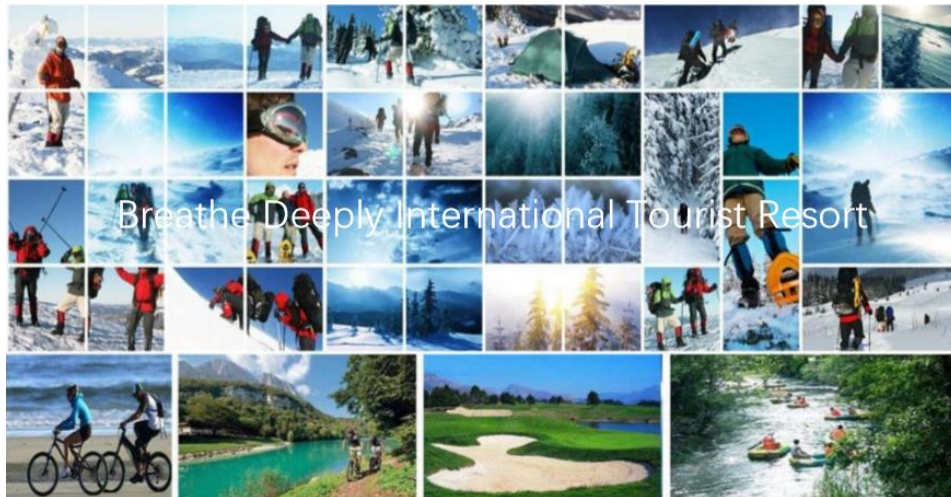




那么，什么样的“生活方式”最受消费者欢迎？

当然是健康的、有品质的生活方式！除了健康饮食，完善的生活配套和公共服务设施，良好的人文环境和社会关系，优质生态环境和亲近自然的生活习惯——更是品质生活的基本要求。

2020年，联合国粮农组织（FAO）发布《森林促进人类健康与福祉》报告指出：减少接触自然或生物多样性不足，会导致对人体免疫调节回路刺激不足，从而增加慢性炎症的发生，生活在更接近自然和更高生物多样性环境的人，接触更丰富的微生物群，具有更强的免疫应答和适应能力。



所以，以“深呼吸生态旅游魅力指数”所标识的优质生态环境为基础，发挥优质生态环境健康促进作用的同时，对目的地进行适度开发建设，配备相关康养服务设施，提供深呼吸旅游休闲服务，就是提供健康的、有品质的生活方式！

诸如森林疗养、中医药养生、温泉度假、户外露营、冰雪运动、

体育休闲、自然教育…等等，都可以统称为“深呼吸健康旅游”——这一直是也将是最具发展潜力的旅游休闲新业态。

根据深呼吸生态旅游魅力指数，结合**健康服务技术**和**配套设施**，我们制定了“深呼吸健康旅游发展指数”。

### ◆深呼吸健康旅游（县域）发展指数评价体系——

总得分：\_\_\_\_\_ = 资源环境\_\_\_\_\_（深呼吸魅力指数\_\_\_\_\_+环保措施\_\_\_\_\_）+ 养生农业\_\_\_\_\_（生产体系\_\_\_\_\_+市场体系\_\_\_\_\_）+自然教育\_\_\_\_\_（实地呈现\_\_\_\_\_+教学服务\_\_\_\_\_+体育健身\_\_\_\_\_（体育设施\_\_\_\_\_+体育文化\_\_\_\_\_）+医疗救护\_\_\_\_\_（医疗资源\_\_\_\_\_+应急救援\_\_\_\_\_）人文环境\_\_\_\_\_（管理机制\_\_\_\_\_+文化氛围\_\_\_\_\_+志愿服务\_\_\_\_\_）

一级指标	二级指标	评价依据及赋分值	得分
资源环境 (20分)	魅力指数 (15分)	(1) 生态旅游魅力指数在 90 以上 (15分) (2) 生态旅游魅力指数在 80 以上 (13分) (3) 生态旅游魅力指数在 70 以上 (12分) (4) 生态旅游魅力指数在 60 以上 (10分)	
	环保措施 (5分)	(1) 垃圾处理、环境监测网络、公众环境教育三者兼顾 (5分) (2) 兼顾垃圾处理、环境监测网络 (4分) (3) 兼顾垃圾处理、公众环境教育 (3分) (4) 仅有垃圾处理 (2分)	
生产体系 (10分)		1、生产方式 (2分) (1) 1/3 以上六不用 (不用化肥、化学农药、地膜、除草剂、人工合成激素及转基因种子) (2分) (2) 1/3 以上有机 (1.5分) (3) 1/3 以上绿色 (1分) (4) 1/3 以上无公害 (0.5分) (5) 1/3 以上采用轮作/间作/套作技术 (1分)	
		2、富硒农业 (1分) (1) 天然富硒 (1分) (2) 人工富硒 (0.6分)	
		3、药食两用食材及杂粮 (3分) (1) 品种在 10 种以上 (3分) (2) 品种在 5 种以上 (2分) (3) 品种在 3 种以上 (1分)	
		4、道地药材 (1分) (1) 品种在 3 种以上 (1分) (2) 品种在 2 种以上 (0.8分) (3) 品种在 1 种以上 (0.5分)	

养生农业 (20分)		5、药材+蔬果+杂粮+食用菌生产用地面积 (1分) (1) 合计5万亩以上 (1分) (2) 合计3万亩以上 (0.8分) (3) 合计1万亩以上 (0.5分)	
		6、功能食品生产加工 (1分) (1) 品种在3种以上 (1分) (2) 品种在2种以上 (0.8分) (3) 品种在1种以上 (0.5分)	
		7、精油/香包/熏香等农林类养生用品 (1分) (1) 品种在5种以上 (1分) (2) 品种在3种以上 (0.8分) (3) 品种在1种以上 (0.5分)	
	市场体系 (10分)	1、地理标志农产品 (1分) (1) 品种在3种以上 (1分) (2) 品种在2种以上 (0.8分) (3) 品种在1种以上 (0.5分)	
		2、健康养生服务 (3分) (1) 5处以上药膳/温泉药浴/森林疗养场所 (3分) (2) 3处以上药膳/温泉药浴/森林疗养场所 (1.5分) (3) 1处以上药膳/温泉药浴/森林疗养场所 (1分)	
		3、健康食品/用品/场馆注册商标 (2分) (1) 有5大类以上 (2分) (2) 有3大类以上 (1.5分) (3) 有1大类以上 (1分)	
4、销售渠道 (1分) (1) 全国范围线下线上整合营销网络 (1分) (2) 仅限本地线下店铺销售 (0.8分) (3) 仅有线上电子商务 (0.5分)			
5、健康科普与食育 (3分) (1) 5处以上中药植物园/食育/耕读基地 (3分) (2) 3处以上中药植物园/食育/耕读基地 (2分) (3) 1处以上中药植物园/食育/耕读基地 (1.5分)			
体育休闲 (20分)	体育设施 (10分)	包括山地户外营地、自驾车房车营地、冰雪场、航空飞行营地、运动船艇码头、野外拓展、漂流、溯溪、普拉提、垂钓共10类体育休闲设施。 (1) 兼具以上10类体育设施 (10分) (2) 具有上述体育设施的5类 (8分) (3) 具有上述体育设施的3类 (6分) (4) 具有上述体育设施的1类 (5分)	
	体育文化 (10分)	包括马拉松、自行车、水上、山地户外、汽摩、传统体育(武术、太极、赛马等)共6类赛事活动。 (1) 兼具以上6类活动 (10分) (2) 以上6类活动具其3 (8分) (3) 以上6类活动具其2 (6分) (4) 以上6类活动具其1 (5分)	
自然	实地呈现 (5分)	包括地质构造、生物物种、水系、气象、文物古迹、古典园林、景观村落、民俗风情、文化艺术等9类景观典型的有效呈现以及完善的科普导游载体和标志。 (1) 兼具以上9类景观典型 (5分) (2) 具有5类以上景观典型 (3分) (3) 具有3类以上景观典型 (2分)	

<b>教育</b> (15分)	<b>教学服务</b> (10分)	1、自然教育（博物旅行/研学旅行）纸质读本； 2、自然教育（博物旅行/研学旅行）融媒体； 3、本地自然教育（博物旅行/研学旅行）服务机构。 （1）兼具以上3类服务（10分） （2）以上3类服务具其2（8分） （3）以上3类服务具其1（6分）	
<b>康复医疗</b> (10分)	<b>医疗资源</b> (5分)	1、二甲及以上综合医院/中医医院+专科医院+康复医院+疗养院共5所以上（5分） 2、二甲及以上综合医院/中医医院+专科医院+康复医院+疗养院共3所以上（3分） 3、二甲及以上综合医院/中医医院+专科医院+康复医院+疗养院共1所以上（2分）	
	<b>应急救援</b> (5分)	1、兼有政府直属公安消防机构和民间救援机构，合计在3家以上（5分） 2、政府直属消防机构和民间救援机构各1家（3分） 3、仅有政府直属公安消防机构（2分）	
<b>人文环境</b> (10分)	<b>管理机制</b> (5分)	建立县级全域旅游发展机制、大健康产业发展机制、乡村振兴促进机制、应急管理处置4种管理机制。 （1）兼具以上4种机制（5分） （2）以上4种机制具其2（3分） （3）以上4种机制具其1（2分）	
	<b>文化氛围</b> (3分)	立足“民以食为天、康养先从吃做起”的理念，结合农业生态旅游、中医药科普和食育—— （1）当地民宿和研学教育基地配备耕读文丛，并定期举办乡土文化节庆活动（3分） （2）民宿和研学教育基地配备耕读文丛（2分） （3）定期举办乡土文化节庆活动（2分）	
	<b>志愿服务</b> (2分)	1、有2家以上志愿服务组织，在环境保护、大型赛会、应急救援方面有常态化的志愿者活动（2分） 2、有1家以上志愿服务组织，在环境保护、大型赛会、应急救援方面有常态化的志愿者活动（1.5分） 3、没有专门的志愿服务组织，但在环境保护、大型赛会、应急救援方面有及时的志愿者活动（1分）	

### ◆关于加分项的补充说明

具备如下条件的，可以加分——

条件一：被国家或社会组织认定为“中国XX之乡”，加15分。

条件二：有一处**养生农业示范园**，加10分；建设**全域养生农业示范区**，加15分。

条件三：有一处以上**温泉疗养度假区**，加10分。

条件四：有一处以上国家级**森林康养基地**，加10分。

条件五：有一处以上**国家体育产业示范基地**，加10分。

条件六：医疗救护方面有智慧医疗和远程医疗，以及会诊中心和分诊点，加10分。

——总得分在90以上者为**五星级康养旅游百强县**；80分以上为**四星级康养旅游百强县**；70分以上为**三星级康养旅游百强县**；低于70分为**普通型**。



根据“深呼吸健康旅游发展指数”评价体系，同时结合“深呼吸生态旅游魅力指数”，通过收集不完整的公开数据，初步得出2022年度“健康中国·康养旅游百强县”预选入围名单（132县/市/区），这个名单与“美丽中国·深呼吸小城”有交叉，但不重复。

◆北京

北京市密云区  
北京市平谷区

◆天津

天津市蓟州区

◆河北

秦皇岛市北戴河区  
秦皇岛市青龙县  
张家口市崇礼区  
承德市承德县  
承德市滦平县  
承德市兴隆县

◆山西

长治市沁源县  
长治市平顺县  
晋城市陵川县  
晋城市阳城县

◆内蒙古

兴安盟阿尔山市

◆辽宁

本溪市桓仁县  
大连市庄河市

◆吉林

长白山池南区  
白山市长白县  
白山市抚松县  
通化市通化县  
通化市集安市

◆黑龙江

黑河市五大连池市

◆江苏

南京市溧水区  
盐城市东台县  
宿迁市泗阳县

◆浙江

杭州市淳安县  
杭州市建德市  
杭州市富阳区  
湖州市德清县  
湖州市安吉县  
丽水市景宁县  
衢州市江山市  
台州市天台县

◆安徽

宣城市宁国市

◆福建

三明市将乐县  
三明市建宁县  
三明市大田县  
三明市永安市  
三明市泰宁县  
三明市尤溪县  
南平市武夷山市  
南平市松溪县  
南平市建瓯市  
南平市政和县  
龙岩市连城县

◆江西

宜春市铜鼓县  
宜春市靖安县  
宜春市宜丰县  
赣州市龙南县  
赣州市大余县  
赣州市崇义县  
上饶市铅山县  
上饶市德兴市  
九江市武宁县

◆山东

青岛市黄岛区  
烟台市蓬莱区  
烟台市栖霞市

◆河南

三门峡卢氏县  
洛阳市栾川县  
南阳市西峡县  
焦作市修武县

◆湖北

恩施州鹤峰县  
黄冈市英山县  
省辖神农架林区

◆湖南

张家界永定区  
永州市宁远县  
永州市江永县  
株洲市炎陵县  
郴州市桂东县

◆广东

广州市从化区  
惠州市博罗县  
韶关市新丰县  
韶关市乳源县  
清远市英德市  
清远市连山县  
梅州市蕉岭县  
肇庆市德庆县

◆广西

河池市巴马县  
河池市大化县  
桂林市恭城县  
桂林市龙胜县  
梧州市蒙山县  
贺州市昭平县  
来宾市金秀县

◆海南

海南省琼海市  
海南省澄迈县  
海南省万宁市

◆重庆

重庆市北碚区  
重庆市南川区  
重庆市江津区  
重庆市武隆区

◆四川

乐山市峨眉山市  
眉山市洪雅县  
攀枝花米易县  
广元市朝天区  
广元市青川县  
成都市彭州市  
泸州市合江县

◆贵州

贵阳市清镇市  
贵阳市修文县  
贵阳市息烽县

黔西南兴义市  
黔西南兴仁市  
铜仁市江口县  
遵义市湄潭县  
遵义市赤水市

◆云南

昆明市安宁市  
西双版纳州景洪市  
西双版纳州勐腊县  
保山市腾冲市  
临沧市凤庆县  
迪庆州香格里拉市

◆西藏

林芝市巴宜区  
林芝市波密县

◆陕西

商洛市商南县  
商洛市柞水县  
商洛市镇安县  
商洛市洛南县  
汉中市留坝县  
汉中市佛坪县  
安康市宁陕县  
宝鸡市凤县

◆甘肃

陇南市康县  
陇南市文县  
陇南市两当县

◆青海

海东州互助县

◆宁夏

中卫市沙坡头区  
中卫市中宁县

◆新疆

伊犁州特克斯县  
伊犁州尼勒克县  
昌吉州奇台县  
塔城地区乌苏市

“健康中国·康养旅游百强县”评价标准（简称“三好一多”）：

\*气候好（适宜于御寒/避暑）；

\*生态好（瓜果蔬菜物产丰富，有较高森林覆盖率和生物多样性）；

\*环境好（空气洁净，水土富含矿物质和微量元素，地质条件优越）；

\*业态多（中医药养生、森林疗养、温泉度假、冰雪运动、户外露营、体育休闲、自然教育和食育等产业形态多样）。

以上入围县市区，具有优质健康旅游资源，当地政府也把大健康产业或健康旅游作为县域经济的新兴产业，但普遍处于起步阶段，尚未构成完善的产业形态。我们制定“深呼吸健康旅游发展指数”，就是要拟定系统化的细则，明确健康旅游发展方向和目标愿景。希望大家能够携起手来，共同努力！也希望**有条件、有意愿创建的县市区，无论是否入围以上预选名单，都能积极创建培育。**

## 结 语

代表“诗与远方”的旅游休闲，本身就具有愉悦身心的健康促进作用。“健康旅游”则把“养生、保健、康复、健身”作为旅游吸引物，进一步强化旅游的健康促进价值。

其中，作为旅游吸引物的“养生、保健、康复、健身”产品或业态，要有健康促进的实用价值，还要具备趣味性和审美愉悦特点——这样的产品和业态，不仅包括民族体育、传统体育和户外运动项目，还包括大量作为非物质文化遗产和传统文化的自然疗法，比如中医药养生(药膳食疗/食养)、药浴(水疗/温泉药浴)、芳香疗法、园艺疗法、森林浴、禅修、瑜伽等。而且，非物质文化遗产——本身就是文化旅游的重要内容。特别是疫情的影响，健康、养生——作为生活方式，应该(且可以)成为旅游发展的突破口！



尤其是，大健康——作为覆盖面最广、产业链最长、价值链最大的产业，是一二三产业融合发展最有效的途径，特别涉及休闲装备、体育和户外用品、康复和健身器械、养生产品、功能食品等高附加值产品的研发和生产，因而成为综合驱动县域经济的强大引擎！

新冠疫情困扰的世界  
The world ravaged by the COVID-19 epidemic

深呼吸 是渴望 是希望  
Breathe-deeply is longing and hope



深呼吸健康旅游发展指数  
“健康中国·康养旅游百强县”课题组办公室

咨询电话及微信

139 1022 9275 / 186 1213 7828