



康养类入境游精选推荐



自然康养型:回归本真

1. 云南·黑温泉(保山昌宁县)

核心特色:国际级医疗温泉+中医康复+膳食调理的全周期健康管理服务体系,对高血压、关节炎等慢性病疗效显著。

推荐理由:斥资千万元建设的温泉康复中心,引入温泉运动疗法等国际方案;提供“温泉+中医”特色疗法,药浴渗透皮肤,驱寒祛湿;适合慢性病调理、暖冬避寒、长期康养。

2. 海南·神玉岛雨林康养

核心特色:北纬18°热带雨林中的全方位身心焕活,融合黎医、道医与现代疗法。

推荐理由:提供轻断食康养(7日)、疼痛舒缓(5日)等定制套餐;黎医疗法、瑜伽、森林浴多管齐下,改善睡眠、饮食与整体活力;热带气候与雨林环境,特别适合冬季入境游客。

3. 四川·青城山

核心特色:道教文化与现代康养完美融合,毗邻都江堰的森林康养胜地。

推荐理由:每日太极课程、熊猫基地参观、古镇探索、川菜烹饪等多元体验;森林覆盖率80%,负氧离子浓度高,是天然氧吧;冬季可体验雪山温泉,冷热交替促进血液循环。

文化康养型:心灵滋养

1. 泉州古城·世遗康养

核心特色:多元宗教与闽南文化

交融的“众神之城”,慢节奏 City Walk 体验。

推荐理由:古城内漫步,探访 22 处世遗点,感受时空穿越;崇武古城、螺浦村的蚵壳厝、顺济宫等独特建筑,带来视觉康养;安溪“茶香温泉康养”:品铁观音+泡温泉,双重享受。

2. 浙江·杭州西湖飞来峰

核心特色:石窟艺术与山水禅意结合,五感唤醒的文化康养。

推荐理由:在千年石窟前冥想,感受历史与当下的连接;体验龙井茶禅修,在茶香中平静思绪;西湖泛舟,水天一色,舒缓都市压力。

3. 安徽·黟县色彩康养

核心特色:秋季彩林与徽派建筑构成的视觉盛宴,“五黑食材+智慧康养”主题套餐。

推荐理由:塔川红叶、稻浪调色盘、古村雪景等 9 大色彩康养产品;“秋养冬藏”养生理念,提供定制化食疗方案;远离喧嚣,在粉墙黛瓦间寻找内心平静。

医疗康养型:身心修复

1. 三亚·中医疗养

核心特色:中医理疗+滨海度假完美结合,专为入境游客设计的健康管理方案。

推荐理由:提供针灸、推拿、拔罐、中药熏蒸等专业中医疗法;俄语、英语等多语种服务,消除语言障碍;热带气候+海景+中医,对心血管、关节疾病疗效显著。

2. 吉林·珲春中医康养

核心特色:中俄边境的中医跨境医疗,一站式国际医疗服务。

推荐理由:医院设立国际业务部,配备专业翻译,提供挂号、分诊、检查全程服务;结合当地森林资源,推出“中医+森林浴”组合疗法;特别受俄罗斯游客欢迎,对关节痛、失眠等疗效显著。

3. 山东·青岛海洋康养

核心特色:中国北方唯一入选全国十五大康养城市的海滨城市,海洋元素融入康养。

推荐理由:海洋气候与负氧离子,改善呼吸系统问题;崂山矿泉疗、海藻泥敷体等特色项目;啤酒 SPA 等创新疗法,体验青岛特色。

温泉康养型:温润滋养

1. 南京·汤山温泉

核心特色:千年皇家温泉,水质含多种矿物质,能美容养颜。

推荐理由:设施完善,服务国际化,适合高端入境游客;距南京市市区近,可结合六朝文化体验;冬季可拥有“温泉+雪景”的极致享受。

2. 辽宁·大连金石滩海洋温泉

核心特色:富含矿物质的海洋温泉,特别适合有关节和皮肤问题的人。

推荐理由:针对韩、俄游客推出“暖冬康养长居套餐”,含理疗、温泉、滑雪、购物;多语种服务团队,满足国际游客需求;毗邻沙滩,可体验“海洋+温泉”双重康养。

特别推荐

1. 贵州·剑河温泉

融合苗族仰阿莎文化的温泉康养,冬季可欣赏苗家歌舞,体验民族医药。

2. 黑龙江·五大连池

火山全磁环境+冷矿泉水,对高血压、糖尿病等有特殊疗效,每年吸引上万名俄罗斯游客。

3. 内蒙古·阿尔山

蒙医特色温泉:在富含矿物质的泉水中加入特制蒙药,能疏通经络、调理身心。

贴士

语言服务:优先选择提供英语、日语、韩语等多语种服务的康养中心,如三亚中医院、珲春中医院均配备专业翻译。

支付便利:选择支持 Visa、Mastercard 等国际信用卡的场所,如达古冰川景区就已安装外卡 POS 机。

行程规划:康养旅游宜慢不宜快,建议每个目的地停留 3—7 天,每日活动不超过 4 小时,留出充足休息时间。

季节选择:

冬季(12—2 月):推荐海南、云南、三亚等南方地区的温泉和中医康养。

夏季(6—8 月):推荐青岛、长白山、青城山等北方或高海拔地区的森林康养。

(全媒体运营中心综合 图片来自视觉中国)



安徽宏村风光



珲春防川一眼看三国