



1



2



3



4



1. 拉伸运动是“健康之旅”游客每天的“必修课”
2. 三种蔬果汁: 黄瓜汁、西芹汁、胡萝卜汁就是游客们三天的主食了
- 3.4. 据称, 70 个人的团队每天就要消耗 1 吨的蔬果

## 杭州有批医生 要开一条“健康之旅”

文 / 本报记者 周乐乐

如果有这么一条旅游线路: 把你带到风景区后, 一不看景点, 二不吃美食, 三不睡懒觉, 每天的任务就是喝各种各样的蔬果汁……你一定很好奇: 这也是旅游吗? 没错! 明年开春, 杭州的旅行社就会多出这么一条有趣的线路, 更有意思的是, 想要开出这条“健康之旅”的还是杭州的一批医生。

### 三天“旅程”不吃, 只喝蔬果汁

诺诺就是参加“健康之旅”的“游客”, 上周末刚在灵隐过了三天: “住的是边上一个三星级宾馆, 三天都在宾馆里待着, 也可以自己到灵隐边散散步, 反正没有特别安排的景点游。唯一有安排的就是吃饭, 不, 说错了, 不能说吃饭, 报名参加的人从开始就知道, 这三天不能吃任何东西。”说起这趟“奇妙”的旅程, 诺诺直到现在还是意犹未尽。

到的第一天, 和一般住宾馆不一样, 诺诺他们没有领到早餐券, 却每人发了一个 1000ml 的瓶子, “还看到宾馆里来了一大车新鲜的蔬果, 胡萝卜、西芹和黄瓜什么的。”

“第二天, 活动室里就多了三个大桶, 就是学校里用来装开水的那种, 分别装了榨好的胡萝卜、西芹和黄瓜汁, 随便喝, 想喝多少就喝多少, 这就是我们一天的‘主食’了。”

接下来的两天同样如此, 只能喝蔬果汁, 不过品种多了些: 西瓜汁、苹果汁、柠檬汁。“总之就是嘴巴里不能有嚼的东西, 口香糖也不行, 第二天实在有人熬不住了, 拿了黄瓜在嘴里嚼了嚼, 又吐出来……”诺诺说, 其实最难熬的就是第二天, 到了第三天, 大概是“饿过头了”, 突然发现蔬果汁其实很好喝。

诺诺说, 第一天还会有营养专家来讲一些关于健康、保养方面的小知识, 不过课堂上很轻松, 因为时不时有人饿了, 就去灌蔬果汁, 就像小朋友上课一样……不过到了后面两天, 几乎没人能坐得住, 因为不少人喝了就拉, “最好笑的是有个中年男人, 喝了八杯, 拉了八次。”

### 十点睡, 八点起, 再运动一个小时

“除了吃饭不一样, 在那里‘旅游’, 睡觉也要很准时。”诺诺说, 他们的“行程”上有规定: 每晚十点睡, 早上八点起, 早上起来后, 还会安排 30 分钟的有氧运动和 30 分钟的拉伸运动, 有的时候还会特别加一堂“八段锦”的课程。

“大概因为那里的空气特别好, 又按时运动, 睡得很香。最后一天, 营养师还会给你一张今后六天的饮食单子, 健康之旅就这么结束了。”

### 开出“健康之旅”的是杭州的一批医生 他们说, 这有点像身体的“4S”店

记者了解到, 开出这个“健康之旅”的是一个叫做“道生健康”的产业发展中心。负责人贝春娇原是浙一医院的医生, 而这里面的营养师也多是原杭州各大医院的医生, 有皮肤科、外科、内科的专家, 有中医, 也有专学营养学的。

贝春娇告诉记者, “健康之旅”其实就有点类似于身体的“4S”店, “就好比汽车每行驶五千里就需要到 4S 店保养, 检查轮胎气压、灯光、线路、仪表盘等, 作为汽车的主人, 肯定比汽车值钱, 也肯定比汽车复杂, 却用了几十年都没能去保养一次, 虽然还能正常运转, 但机能已经显著下降, 所以现在很多白领都处于亚健康状态。”

“这时候, 通过喝蔬果汁来排毒, 对身体是有很大的益处的: 你身上很严重的疾病, 比如皮肤病、关节问题、糖尿病、痛风、高血压、癌症、红斑狼疮等等都会从中获得许多好处; 以后患

严重的慢性病的可能性也就降到很低了; 而且这个方法用于减肥是最安全又快速的, 皮肤也变得有光泽, 口腔里面的异味又同时消失。如果隔 3—4 个月定期保养一次, 就能确保身体高质量地多运转几年。”

### 现在接散客, 明年开春和旅行社合作 三日游的价格大概是 1000 元左右

“不过, 蔬果汁排毒的关键在于, 排毒的人最好能找到一个空气比较好的地方, 同时在排毒的时候尽量去调整呼吸, 深度呼吸, 有点像瑜伽那样的呼吸方式, 效果会更棒。所以我们的健康之旅, 一般都会安排去度假村, 都是风景秀丽、安静, 空气清新的地方。”

贝春娇告诉记者, 现在来参加“健康之旅”的都是一些熟客, 去的也是大家比较熟悉的度假地, 比如灵隐、千岛湖、浦江、苏州的太湖边等, “不过在香港、台湾及日本, 这样的‘断食度假’已经流行了, 他们会专门去一些比较私密的地方度假。我们也已经在同旅行社合作, 打算明年开春就在长三角一带推出一条真正的‘健康之旅’, 三日游的价格大概是 1000 元左右, 还会有一些家庭套餐。”

“到时候, 不单有最常规的‘灵隐度假’, 还会去长三角各个适合度假的地方, 而身体的‘4S’店也会像宝马车一样, 分为 3 系、5 系、7 系等级别, 分别对应 3 星、4 星、5 星级酒店以及不同的服务, 最高级别的我们会先对你做一个亚健康测试, 再根据你的身体状况给出营养方案, 特别准备一些蔬果汁, 就像个人家庭营养师一样。”

## 近期流行“健康旅游”

### SPA 旅游

在美国, 有许多罹患风湿的人们会到西维吉尼亚的柏克莱温泉 (Berkeley) 泡澡沐浴, 这是一个被认为拥有复原之水的 SPA。而在泰国等东南亚国家, SPA 都会被安排在旅游的行程之中。

### 微笑旅游

去年五一, 川航在航班上推出了“时尚健康游”, 由空姐向旅客介绍节假日出行的健康小常识, 旅行中的饮食搭配、如何预防节假日综合症等, 还带领大家做“美丽微笑时尚面部放松操”。

### 戒烟旅游

前不久, 德国医疗中心也与旅游部门配合, 开办了一个新颖的旅游项目——戒烟旅游。报名参加的游客可以乘坐豪华的客轮浏览地中海, 欣赏美丽的自然风光; 与此同时能得到中国传统中医的针灸疗法, 并配合其他药物治疗, 因此很受那些戒烟的旅游者的欢迎。

### 长跑旅游

在日本, 长跑是一项受人们喜爱的体育活动。日本一些旅行社将长跑和旅游有机地结合起来, 使长跑爱好者有机会前往举办地参赛, 他们还可获取有关长跑的各种资料。