都市生活节奏之快，使得短途慢旅居、康养微度假成为上海市民周末及长假优选出行方式。浙江武义作为知名“江南温泉康养之城”，拥有天然优质温泉资源、千年古村人文底蕴与优越的山林生态环境。武义观堂酒店凭借全新硬件、标准化极乐汤温泉体系、完整康养配套与优质区位优势，成为沪上游客休闲静养、身心调理的旅居目的地。酒店推出了全程节奏松弛、行程可自由增减的旅居方案，主打温泉疗愈、人文轻游、药膳康养、山林吸氧，是适合家庭度假、长者旅居、闺蜜休闲、疗休养出行的高品质参考攻略。

未来旅居新模式 康养休闲到武义



出行交通指南(上海直达武义)



●高铁出行(省心首选)

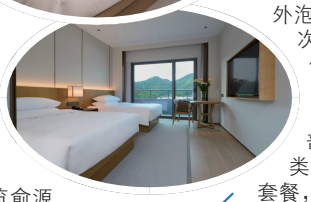
上海虹桥站每日多班次直达武义北站，全程约 2.5 小时，舒适便捷、无需自驾疲劳。酒店提供高铁站专属免费接送服务，游客抵达武义北站即可专车直达酒店，省心省力、拎包入住。

●自驾出行(自由随性)

上海自驾全程约 350 公里，4.5 小时即可抵达武义温泉度假区。高速路况稳定、沿途风景优美，酒店配备免费大型停车场，停车无忧，方便游客自由往返周边景区，灵活调整每日行程节奏。□□

7天6晚完整康养旅居行程推荐





●Day1 抵达入住|温泉放松、静心静养

上午上海出发，高铁或自驾抵达武义观堂酒店，办理入住、熟悉园区环境。下午自由休闲，可选择庭院散步、山林吸氧、棋牌娱乐放松身心，也可参与酒店免费非遗手工、茶文化体验。傍晚进入极乐汤温泉馆体验标准化温泉泡浴，循序渐进舒缓都市疲劳、放松筋骨，为整段康养旅程打好基础。晚间早睡静养，调整作息节奏。

●Day2 璟园古民居人文慢游|江南古建静心之旅

全天三餐酒店就餐。上午前往武义地标璟园古民居博物馆，园区汇集数十栋明清迁建古民居，白墙黛瓦、亭台流水、静谧雅致，游客可慢走漫游、观赏精美木雕砖雕、打卡古风园林，人文氛围浓厚、游客密度低，非常适合康养慢旅行。中午返回酒店用餐、午休静养。下午自由活动，可选择酒店健身房运动、棋牌休闲，或再次进入极乐汤温泉馆泡汤调理。晚间结合自身状态适度泡汤、放松休憩。

●Day3 武义古城+壶山老街|千年老城烟火人文之旅

全天三餐酒店就餐。上午前往武义古城、壶山上街老街，打卡五圣堂老牌坊、老城街巷、古街风貌，感受武义千年壶山熟水的古城文脉。街区烟火浓郁、古韵悠长，适合轻松散步、拍照休闲，全程轻松不累。中午返回酒店休整用餐。下午参与酒店中医药康养讲座、四季药膳分享、温泉养生科普，系统学习科学泡汤、日常养生知识。晚间极乐汤温泉舒缓身心，静养放松。

●Day4 郭洞古生态村|森林氧吧、天然康养秘境

全天三餐酒店就餐。上午前往被誉为“江南风水第一村”的郭洞古村，古村古树成群、溪水潺潺、森林覆盖率极高，负氧离子充沛，全程步道平缓轻松，适合中老年轻徒步、洗肺康养。中午返回酒店用餐午休。下午酒店自由休闲，可棋牌娱乐、庭院静坐、运动健身，或多次泡汤舒缓调理身体。

●Day5 俞源太极星象村|千年风水古村落探秘

全天三餐酒店就餐。上午游览俞源太极星象古村，国内罕见的星象太极布局古村落，古祠、古塘、古巷保存完好，人文底蕴深厚、环境清幽安静。中午返回酒店用餐休整。下午完全自由康养时光，可选择酒店全套休闲配套随心体验，多次泡汤放松，静养调理身心状态。

●Day6 牛头山山水轻度假|浙中小九寨山野吸氧

全天三餐酒店就餐。上午前往牛头山国家森林公园，青山叠翠、飞瀑碧潭、生态极佳，全程选择平缓步道轻漫游，不高强度爬山，主打山野吸氧、自然疗愈。体力有限的游客可就近休闲散步、静心放空。中午返回酒店用餐午休。下午酒店静养放松，棋牌、运动、温泉随心安排。

●Day7 休整返程|圆满康养、轻松归程

全天早餐、午餐酒店提供。上午慢节奏休整，庭院散步、自由休闲、最后体验极乐汤温泉康养，放松全身状态。午餐后整理行李，根据高铁 / 自驾时间从容返程上海，圆满结束 7 天高品质温泉康养旅居旅程。□□

酒店康养服务亮点总结

1. 极乐汤标准化温泉运营

武义观堂温泉采用日式极乐汤标准化管理，水质干净、分区科学、温度适宜、体验专业，住店客人不限次反复泡汤，是武义目前旅居体验最佳的温泉产品之一。

2. 三餐全程酒店供给、康养膳食体系成熟

杜绝外餐杂乱、饮食不规律问题，全程酒店正餐 + 药膳体系，适配长期康养旅居需求，干净、健康、稳定。

3. 休闲配套齐全、旅居生活丰富

健身房、自助洗衣房、棋牌包厢全天候开放，旅居不枯燥、可静可动、适配全年龄段。

4. 专业康养内容持续更新

中医药讲座、药膳养生、非遗体验、庭院茶修、制茶体验常态化开展，康养内容真实、专业、体系化。

5. 高端旅居定位、拒绝低价内卷

酒店坚持高品质康养路线，服务标准稳定、客群纯粹、体验统一，主打上海及长三角高品质休闲旅居、疗休养市场。

旅居出行温馨提示

1. 温泉泡浴遵循循序渐进原则，分次泡、短时多泡，泡后及时补水、充分休息，康养效果更佳；

2. 山区早晚温差舒适，出行以轻便休闲、防滑运动鞋为主；

3. 全程行程可自由删减、停留、静养，真正实现“度假由心、康养随心”；

4. 酒店环境安静、氛围松弛，非常适合上海都市人群解压、调理睡眠、舒缓身心。

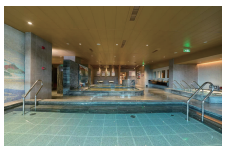


武义观堂酒店 7 天 6 晚康养旅居，依托标准化极乐汤温泉、完整药膳膳食、完整休闲配套、丰富人文山水资源，打造长三角最适合上海游客的轻养慢度假模式。远离城市喧嚣，日日温泉润养、三餐健康膳食、步步山水古韵，是都市人放松身心、调养状态、治愈生活的理想短途旅居目的地。

酒店核心旅居优势(本次行程核心亮点)

7 天旅居方案为游客避免频繁更换环境，完整体验在家的感觉提供了条件。游客可全程入住武义观堂酒店，作为武义温泉小镇中端标杆康养度假酒店，它硬件全新、配套完善、运营成熟：

1. 极乐汤标准化温泉体系、不限次畅泡



酒店配套大型独立极乐汤温泉馆，采用日式标准化运营管理，分区完善、水质实时维护、干湿蒸齐全、室内外泡池丰富，住店客人每日可多次、不限次数入场泡汤，是本次康养旅居核心体验。

2. 三餐全包、全程酒店用餐

本次 7 天行程早、中、晚三餐全部在酒店用餐。早餐为丰富自助，品类齐全、清淡养胃；午餐统一酒店正餐套餐，荤素搭配、营养均衡；晚餐主打四季节气药膳、低盐低脂健康餐，适配普通游客、慢病调养人群、中老年旅居群体。

3. 全套休闲配套全天候可用

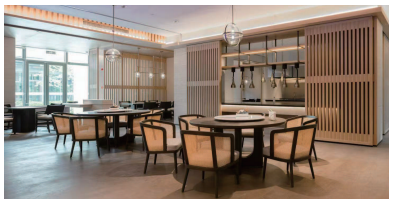
酒店配备专业健身房、自助洗衣房、棋牌包厢，休闲配套完善。旅居期间游客可随时健身、休闲漫步、下棋打牌以放松心情，自由度极高，适合长住静养。

4. 菜单式自由行程、无强制赶团

酒店采用新式康养旅居模式，不赶行程、不强制游览、不固定路线，所有景点体验、非遗活动、康养课程均为自选模式，游客可随时选择酒店静养或外出轻旅行。

5. 专业康养体系、正宗中医药养生内容

酒店常态化开展非遗手作、庭院茶修、制茶体验、中医药康养讲座、四季养生分享、温泉理疗科普等特色活动，康养内容专业、体系完整，杜绝碎片化伪康养体验。



走进上海人民调解 ⑭

编者按：人民调解，是化解基层矛盾纠纷、维护社会和谐稳定的“第一道防线”。在上海，数万名人民调解员扎根社区、奔走一线，用耐心与智慧化解千家愁盼，让矛盾在萌芽中消融。为让更多人了解这支默默奉献的队伍，本报与上海市人民调解协会联合开设“走进上海人民调解”专栏，通过真实案例记录人民调解员的专业与温情，传递法治力量，提升人民调解的社会知晓度和群众首选率。

大型犬脱绳咬小狗，邻里赔偿陷僵局



2024 年 6 月，长宁区程家桥街道某小区内，一起因遛狗引发的邻里纠纷闹到了虹桥机场新村人民调解委员会。居民李先生饲养的两只大型犬不慎挣脱牵引绳，扑咬邻居张女士的比熊犬，双方因赔偿问题僵持不下，最终经人民调解员孙涛介入调处，这场由“毛孩子”引发的风波得以和平化解。

事发当日傍晚，张女士牵着自家的比熊犬在小区内行走，邻居李先生牵着的两只大型犬突然挣脱牵引绳，冲上前对比熊犬又扑又咬。李先生见状立刻上前将犬只分开，并当场向张女士口头致歉。惊魂未定的张女士随即抱着爱犬前往宠物医院检查治疗，经诊断小狗背部有咬痕、多处皮下淤血，检查、医药及处置费用共计 860 元。

事后张女士向李先生提出 3200 元的赔偿要求，包含医药费、精神安抚费、交通费及时间成本。李先生却认为对方索赔金额过高，仅同意赔付 500 元，同时提出张女士当时也未尽到避让义务。双方各执一词、协商无果，一同来到人民调解委员会寻求解决。

受理此案的调解员孙涛，也是虹桥机场新村居民，从事人民调解工作多年。听完双方各自的陈述，他心里很快有了底，当即采取“背靠背”方式分头沟通。

孙涛先把李先生拉到一旁，结合民法典相关条款释明责任。“饲养的动物造成他人损害的，动物饲养人应当承担侵权责任。两只大型犬在公共区域挣脱牵引绳，无论主观上是否故意，管理疏忽都是造成损害的直接原因，”他说，“如果真走诉讼程序，时间成本、律师费、邻里关系都会受影响，同住一个小区抬头不见低头见，为这点赔偿结下仇怨得不偿失。”一番法理与利弊讲透，李先生先前强硬的立场逐步松动。

随后孙涛转而和张女士沟通，共情其心情的同时，也厘清了赔偿的法律边界：“养了 6 年的狗跟家人没两样，看着它受伤肯定不好受。但从法律层面来说，宠物的精神安抚费目前没有明确的赔偿依据，咱们索赔得有理有据。医药费 860 元是实际产生的，适当考虑交通费和精力成本就好。咱们理性维权，该拿的拿到手，邻里情分也别丢了。”张女士听后觉得在情在理，情绪渐渐缓和下来，也认同赔偿应当以实际损失为准。

经过多轮沟通协调，双方最终都做出让步：以 860 元实际医药费为基础，兼顾小狗受惊及张女士的时间精力成本，综合确定补偿金额为 1000 元。李先生当场支付了赔偿款，还主动起身诚恳道歉，表示今后一定会规范遛狗，仔细检查牵引绳。张女士见对方态度诚恳，接受了调解结果，双方当场在人民调解协议书上签字。

“宠物纠纷最棘手的地方，在于双方的价值标尺不一样——受害方更看重情感伤害，侵权方只认可实际损失。”孙涛说。调解不能机械地只算经济账，既要守住法律底线，也要体谅当事人对宠物的情感，平衡好法理与情理，才能让双方都心服口服。

供稿：上海市长宁区人民调解协会

栏目编辑：房澜

●上海市公共法律服务热线：12348