附件3

安徽医科大学2025年度疗休养行程安排表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 地点 | 用餐地点 | 入住安排 |
| 第一天 | 上午赴岳西天悦湾疗休养基地；下午养生讲堂，中医看诊、健康咨询，中医理疗（详见备注）；体验天悦湾温泉、游泳；晚上基地康养活动：散步、阅览、棋牌、书画等。 | 中餐：岳西特色美食；晚餐：天悦湾营养 膳食。 | 天悦湾酒店 |
| 第二天 | 早晨学习太极养生操——八段锦； 上午参观明堂山景区，午餐后返回天悦湾基地；下午可体验温泉、自行安排中医理疗；晚上基地康养活动：游泳、羽毛球、 散步、阅览、棋牌、书画等。 | 早餐：酒店自助餐中餐：农家土菜；晚餐：天悦湾营养 膳食。 | 天悦湾酒店 |
| 第三天 | 早晨学习太极养生操——八段锦；上午参观鹞落坪、红二十八军军政旧址、楚长城，结束后返回酒店休息；下午可体验温泉、自行安排中医理疗；晚上基地康养活动：游泳、羽毛球、散步、阅览、棋牌、书画等。 | 早餐：酒店自助餐中餐：农家土菜；晚餐：天悦湾营养 膳食。 | 天悦湾酒店 |
| 第四天 | 早晨学习太极养生操——八段锦； 上午参观青云峡景区；下午掼蛋活动；结束后自行安排中医理疗；晚上篝火晚会，基地康养活动：温泉、游泳、羽毛球、散步、阅览、棋牌、书画等。 | 早餐：酒店自助餐中餐：农家土菜；晚餐：岳西当地土 菜。 | 天悦湾酒店 |
| 第五天 | 早晨睡到自然醒，早餐后退房（早餐10点结束）；上午参观王步文故居、独立二师旧址；午餐后返程。 | 早餐：酒店自助餐中餐：农家土菜。 | 无 |

**备注：1、如因天气等其他原因限制，经双方沟通协调后可适当调整行程安排；**

**2、入住期间中医理疗每人三次（推拿、拔罐、艾灸、刮痧、热疗、精油调理六选三提前预约），自行安排体验时间；**

**3、温泉、游泳体验每人每天一次；**

**4、体育馆羽毛球项目，提前通知接待人员预约场地。**