

入夏以来，避暑成了贵州的流量密码。但铜仁在贵州避暑版图里一度尴尬，主城碧江受副高控制，7月日间常破35℃，“贵州空调外机”之名不胫而走。其实，铜仁的避暑逻辑是山水作伴好还乡，梵净山脚181家民宿集群、云舍土家第一村、石阡古温泉等地旅客如云，旅客涉河旅居，从住一晚变成乐一夏。



市民游客在锦江边纳凉。本报记者 杨阳萌 摄



游客在江口县云舍村体验古法造纸。(受访者供图)

夏日避暑图鉴 山水深处找清凉

亲子漂流趣味足

本报记者 杨阳萌

7月13日上午9时，铜仁市碧江区川硐街道板栗园村，村内河道上飘满五颜六色的橡皮筏，来自广东深圳的游客张瑶戴好安全帽，稳稳坐在橡皮筏前端，小手紧紧攥着一把水枪，满眼好奇地打量着周遭景致：“妈妈你看，水好清，底下有鱼。”

这个夏天，张瑶一家特意从深圳乘高铁奔赴贵州避暑。原本规划的行程仅有一周，因孩子喜欢，其父母将行程一次次顺延拉长，“从深圳到铜仁直达不用转车，方便。这里又离市区近，票价亲民，特别适合带孩子出游。”

不同于多数峡谷漂流的惊险刺激，板栗园村的乡村漂流主打舒缓安全。整条漂流河道以浅滩为主，水流平缓无湍急落差，河道两岸绿树成荫，溪底鹅卵石清晰可辨，水域最深处仅及成人腰间，游玩安全性拉满，格外适合家庭出游。

河道旁的河滩边，特色烧烤摊沿街排布、依次铺开，烟火气十足。游玩过后，张瑶一家围坐在树荫下的餐桌旁，桌上摆满了刚出炉的烤排骨、烤鸡翅与五花肉。“能自己动手烧烤，孩子吃得格外香。”张瑶的母亲说。

“以前只有周末才有不少游客，现在就算是工作日，店里生意也十分红火。”在岸边摆摊卖烧烤的杨大姐感慨道。她在村里经营烧烤摊已有3年，见证着村里的游客一年比一年多，乡村人气愈发旺盛。

溯溪探险真凉爽

本报记者 尹洁

“喜欢探险，有凉感的地方。”7月15日，铜仁市江口县亚木沟景区，刚完成峡谷溯溪探险的湖南长沙游客罗君直言，连日高温让城市生活闷热压抑，整日离不开空调。亚木沟溪水常年清凉，全程亲水游玩便可驱散暑气。“溯溪探险结束，还能免费体验漂流，山泉浸润全身，通透舒爽，比密闭的城市空调房舒服太多。”

盛夏酷暑来袭，亚木沟景区凭借清幽峡谷、恒温山泉，成为年轻游客偏爱的探险避暑胜地，全新上线的溯溪项目搭配体验式漂流，带火了山野清凉游。亚木沟景区负责人陈辉介绍，目前景区漂流项目正处于体验阶段，游客接待量较去年同期增长20%。

景区依托97%的原始森林覆盖率，串联山间原生深潭、天然浅滩打造沉浸式溯溪线路，与森林漂流形成动静结合的亲水业态，精准贴合年轻人探险玩水、沉浸式纳凉的游玩需求。

整条峡谷古木参天、溪水潺潺，林间负氧离子峰值高达12万每立方厘米，空气清新怡人，是天然的生态氧吧。不同于常规景区走马观花的短途游览，不少外地游客选择慢下来、住下来，沉浸式体验山野盛夏。

“白日里溯溪漂流、戏水纳凉，傍晚沿溪漫步，吸氧散心。”罗君说，一行人计划在当地旅居一周，慢慢感受峡谷清凉与山野风光。

声交织。“我们也不一定坐船，就在岸边看看，吹吹风，听听歌，就很好。”周艳说。

入夜后，越来越多的外地游客正成为这条夜游动线的主角。来自重庆的张铭远一家，白天还在抱怨天气闷热，晚上沿江走了一圈后直呼“超出预期”。“竹筏上看古城灯光秀，下船吃一碗米豆腐，孩子第一次见这种‘水上长龙’，兴奋得不想走。”他说，一家人原本只计划在铜仁住一晚，临时决定再续一天。

入夏以来，碧江区依托锦江水岸优势打造的“水上光影+古城业态+滨江夜宵”立体夜游体系，带动周边餐饮、民宿的夜间客流不断攀升。

悉，多数外地亲子家庭选择在此居住7至15天，日常三餐主打小河鱼、农家时蔬、土家酸汤等本地风味，物美价廉、乡土味足。

清幽平缓的太平河穿村而过，浅滩干净安全，成为游客傍晚固定的纳凉好去处。村落林间负氧离子充沛，生态环境优越，是天然康养氧吧。白天，家长带孩子体验抹茶烘焙、古法造纸、农耕劳作，在动手实践中学习非遗与抹茶文化；傍晚沿河踱水散步、纳凉消暑，夜晚静谧清凉、无需制冷设备。

“相比喧闹的网红景区，云舍清幽安逸，既能戏水消暑，又能研学涨见识。”张晓芬表示，慢节奏的乡村旅居，让孩子告别电子产品，亲近自然、学有所获。

养生馆，联合古温泉景区将温泉与特色中医深度融合。目前，医馆已推出中医正骨、温泉药浴、火龙罐等多个特色项目。佛顶山温泉小镇则将60余个森林泡泡建在山林间，创新推出天麻安神、艾草驱寒等中医药特色药浴。

来自黔东南的游客冯桂霞，在亿佬中医养生馆体验了中药特色泡泡和10余种手法的中医火龙罐疗法后，感到全身舒畅。如今，当地正通过温泉资源为基础，中医理疗为特色，推动从单一“泡澡”向综合性康养产业转型升级。

江边散步游古城

本报记者 杨阳萌

7月14日晚7时许，家住铜仁市碧江区阳光城丽景湾小区的周艳准时出门，穿过小区停车场，几步就踏上了沿江步道，“开窗能望见古城，下楼就是锦江。”周艳来自黔南都匀，因儿子在铜仁工作，她每年夏天都来小住：“小区门口多路公交直达菜场、医院，中南门古城更是步行可至，日常生活完全不用麻烦

孩子。”每晚到锦江边散步吹风，成了她夏日里最惬意的固定节目。

在碧江区，越来越多旅居把沿江夜游当作融入这座城市的日常方式。江边步道上，彩色灯带蜿蜒如带。行至江宗门码头附近，热闹扑面而来——江面上，百余米的长龙竹筏缓缓领航，多艘仿古画舫穿梭其间，游客的谈笑声与水

梵净山下研学多

本报记者 尹洁

“在这里不仅能亲手制作抹茶面包，还能系统了解抹茶文化，是亲子游的好去处。”7月15日，铜仁市江口县云舍村一抹上饮抹茶体验坊内，来自湖北武汉的游客张晓芬陪孩子动手烘焙，新鲜出炉的抹茶面包清香四溢，沉浸式的乡村研学避暑体验让她连连点赞。

连日来，各地持续高温，坐落太平河畔的云舍村山林茂密、水系充沛，日均气温比城市低十余度，昼夜通透凉爽。张晓

芬说：“行李箱里大多是薄外套、长裤和薄被褥，不用带任何降温电器，夜里开窗山风拂面，睡觉十分安稳。”

“眼下正值暑期旅游旺季，店内抹茶手工体验项目全程预约爆满，大批亲子家庭慕名前来打卡。”一抹上饮抹茶体验坊主理人唐吉介绍，特色抹茶研学已成为游客长居避暑的热门体验项目。

如今，短途打卡式旅游逐渐减少，长住旅居成为云舍村暑期主流。记者走访获

温泉疗养身心畅

本报记者 田勇

7月17日，铜仁市石阡县古温泉景区人头攒动，不少游客在这里泡汤：“中午出了一身汗，下午到温泉水里泡一下，浑身通透得很。”

石阡县素有“中国温泉之乡”之称，境内拥有20处36个热矿泉自然出露点，水

温恒定在27℃至55℃，其水质达到国家《天然饮用矿泉水标准》和《医疗矿泉水标准》，是全国少有的“可饮可浴”双认证温泉。

2025年9月，石阡县推出“温泉+中医理疗”新业态，鼓励县中医院建成亿佬中医



游客在石阡县古温泉景区泡温泉。(受访者供图)

游客体验亚木沟溯溪探险。 本报记者 尹洁 摄

将文明嵌入城市基因 城市更美 生活更好

本报记者 文叶飞

7月16日下午，铜仁中南门古城，300多家各色商铺琳琅满目，各自门前干净整洁，街道草木繁茂。在“辉记老手艺”美食店铺前，店主雷远辉和妻子马小冬一边热情招呼顾客，一边及时清理废弃物。店内外始终保持卫生整洁，来自重庆市涪陵区的王兴武夫妇称赞：“美食味道不错，卫生搞得也很好，文明经营、文明买卖，不用担心被宰。”

入夏以来，行走在铜仁街头，整洁有序的街道、主动礼让的车流、升腾着人间烟火气的美食摊点、焕然一新的老旧小区……一幕幕和谐共荣的美好场景，交织成这座山水

园林城市最温暖的文明底色。

2025年10月1日，《铜仁市文明行为促进条例》正式施行。这部全市首部精神文明建设领域地方性法规，对公共秩序、环境卫生、交通出行等方面作出明确规范，推动文明从“软引导”迈向“硬约束”。

“过去劝导不文明行为，大多靠嘴皮子。现在有了法规依据，工作更有底气、更顺畅。”碧江区社区工作者王师深有感触。

铜仁市大力开展“四整治”“四提升”行动，推动城乡面貌实现显著改善。在城市“里子”工程上持续攻坚，2022年以来，中心城区累计新建及改造排水管（涵）200余

公里，10余条排水沟实现清水下河、污水进厂，污水集中收集率从2021年的28%大幅提升至2024年的41.46%，城市“血管”更畅通，水环境持续向好。

铜仁市已建成生活垃圾分类收集设施6341组、两网融合回收驿站36座，居民小区垃圾分类设施覆盖率达95.6%，公共机构实现全覆盖。从硬件投入到习惯养成，绿色低碳的生活方式正在成为市民的自觉行动。

通过专项整治和盘活资源，中心城区累计增设停车位32万余个，统筹各机关企事业单位错时免费开放停车场25个、提供车位3816个。因地制宜设置46处便民摊

点、共1224个摊位，在规范市容秩序的同时，有效满足了市民日常生活需求。

聚焦环境卫生、绿化养护、停车管理等居民反映强烈的问题，累计完成183个小区环境卫生问题整改、112个小区绿化养护提升；整治182个小区的车辆乱停乱放，优化63个小区停车位。在碧江区锦江街道砖瓦厂小区，老住户杨叙东感慨：“眼看着小区一天天变样，住着更舒心、更踏实。”

江口县凯马林场小区经过改造，空中“蜘蛛网”入地，楼道墙面翻新，院落整洁美观，实现了从“老旧旧”到“洁净美”的华丽转身。

在中心城区，已有1351名志愿者注册报名，每天140名志愿者在11个重点路口，以“定点值守+流动劝导”的方式，点亮文明、传递温情。这一抹抹跃动的“志愿红”，已成为街头最动人的风景。

文明，已深深嵌入铜仁的城市基因，转化为“仁义之城”不断向上的内生动力。环境优美、秩序井然、充满温情的现实生活图景，正成为千家万户可感可及的“小确幸”。

万山区 优化农村客运线路

本报讯（记者 杨阳萌）7月14日，铜仁市万山区组织多部门赴村组开展道路客运通行条件实地踏勘，对覆盖全区9个乡镇的24条拟新增农村客运线路进行现场核验和数据采集。经全面踏勘、综合研判后，线路方案将交由相关运输企业落地实施，计划于今年秋季开学前全部投入运营。

万山区交通运输局服务中心副主任姜华说，以往农村客运主要是城区到乡镇，现在根据群众和学生出行需求，正全力将线路从乡镇延伸至村寨，在道路条件达标的前提下增设班次，让农村学生和群众就近乘车，切实提升出行便捷度。

近年来，万山区持续完善农村交通路网，优化客运运力布局，目前该区建制村通客车率达70%。24条新线路全部开通后，该区建制村客车通达率将提升至90%，逐步构建起通畅乡、安全便捷的农村客运交通体系。

松桃自治县 巡河值守防溺水

本报讯（记者 田勇）7月12日，铜仁市松桃自治县水务局值守人员黄承厚与同事顶着高温，在蓼棠街道滨江社区七星广场沿河路段巡河，及时劝离独自近水孩童，并宣讲防溺水知识。

入夏以来，松桃自治县针对河网密集、水域分散的县情，构建起县级统筹、乡镇主抓、村居落实、家校联动的防控体系。教育系统通过家访、主题班会及《致家长的一封信》压实监护责任，重点对特殊群体一对一入户提醒。

立足源头管控，该县在城区沿河设置15个宣传劝导点，划定10处重点危险水域，实行每日9时至21时三班轮岗值守。目前已累计排查水域765处，闭环整改隐患，并拨付专项经费为各乡镇完善设施，新增警示牌20块、救生圈40个、救生绳40条、救援杆40根。同时整合干部、教师、志愿者组建联合巡查队，健全家校社警联动机制，从源头压降溺水风险。

石阡县白沙镇 “周末经济”促消费

本报讯（记者 田勇）7月18日，铜仁市石阡县白沙镇“游村溪·忆乡愁·促振兴”周末经济系列活动在袁家坡村开幕。活动以传统农耕文化沉浸式体验为主线，将乡土记忆转化为可参与、可消费的文旅产品，探索“周末经济”赋能乡村全面振兴新路径。

近年来，白沙镇以高粱为媒构建“规划种植、免费供种、保底收购、酿酒增值、分红富民”全产业链，打造“冷吃当”特色白酒品牌。本次活动将农特产品销售、乡村旅游与农耕文化体验有机结合，当天设置了十余项农耕趣味赛事，同时在沿线布设5处农耕主题打卡点，游客拍摄分享即可兑换文创礼品；另外，当地特色小吃及农特产品展销同步进行，形成“体验—消费—传播”闭环。

江口县闵孝镇 西瓜丰收销路好

本报讯（记者 尹洁）7月17日，铜仁市江口县闵孝镇，各种种植基地采摘、装运西瓜。种植大户王开武说：“今年西瓜口感清甜，还未集中上市就被客商提前订完，销路十分稳定。”

江口县农业农村局经济作物站站长杨松介绍，闵孝镇西瓜常年稳定种植面积在800亩左右。依托梵净山优越水土和昼夜温差资源，通过良种优选、大棚标准化管护、农技人员常态化指导，持续夯实瓜果品质。

目前，闵孝镇培育30余户经营主体，基地亩产可达七八千斤。产品以订单直销模式销往本地及川、湘等地。

闵孝镇还持续优化“春茶夏瓜”产业布局，带动群众通过土地流转、基地务工、自主种植等多元增收，西瓜年产值突破500万元，以特色富民产业助力乡村全面振兴。

玉屏自治县人民医院 成功开展微创介入治疗

本报讯（记者 葛永智）7月13日，铜仁市玉屏自治县人民医院在贵州医科大学附属医院介入科专家指导下，成功为一名右肺恶性肿瘤伴反复咯血患者实施支气管动脉栓塞术（BAE）。术后患者咯血症状即刻停止，恢复良好，目前已顺利出院。这一技术的常规化开展，标志着该院在肿瘤急症微创介入治疗领域迈出坚实一步，也为县域内患者提供了就近救治的新选择。

患者姚先生因“反复痰中带血及咯血1月余”就诊，经检查确诊为肺恶性肿瘤。由于肿瘤侵犯周围血管，患者频繁咯血，存在大咯血窒息风险。传统内科止血效果不稳定，外科手术创伤大且患者难以耐受。医院启动多学科会诊后，决定采用创伤小、恢复快的介入栓塞方案。

手术中，专家团队在DSA引导下经股动脉穿刺，将微导管超选择插入支气管动脉，造影显示肿瘤异常增生的出血血管后，注入栓塞微球成功闭塞靶血管。整个手术仅耗时30分钟，患者生命体征平稳，术后未再出现咯血症状，病情稳定后按期出院。

支气管动脉栓塞术是目前治疗大咯血及反复咯血的首选微创方法，尤其适用于肿瘤、支气管扩张、结核等所致咯血，具有创伤微小、止血迅速、可重复操作等优势。此次手术成功得益于医联体上级医院的技术帮扶，也体现了县级医院急危重症救治能力的提升。该院将继续依托专科联盟，让更多患者在“家门口”享受省级同质化医疗服务。