



盛夏，当全国多地持续高温之际，空气富含万级负氧离子、平均气温23℃的贵阳强势出圈，热情迎接八方来客。

进入7月，贵阳龙洞堡国际机场日均旅客吞吐量达7.73万人次，创历史新高；贵阳三大火车站单日客流峰值突破18万人次，高铁上座率接近100%。

是什么让这座“中国避暑之都”如此火爆？从“爽身”的徐徐清风，到“爽口”的特色美食；从“爽游”的极限运动，到“爽购”的文创市集；从“爽心”的乡村旅居，到“爽眼”的城市夜景——贵阳以“六爽”体验，向游客发出诚挚邀约。

### 黔味飘香 引客四方 “好吃到不想走”

夏日的贵阳，以黔味牵头，汇聚了从传统小吃到创新花样、从大排档到老字号的各式美食，吸引着四面八方的游客。

傍晚，民生路的烟火气随暮色升腾。“林城雷家豆腐圆子”店前蜿蜒的队伍里，成都游客张敏笑言：“等40分钟也值。”

这家百年老店日均卖出2000多个金黄酥脆的豆腐圆子，80%食客是专程来的外地游客。为迎接暑期热潮，店主雷明不仅推出新套餐，还与周边商户联名开发炸土豆片、抹茶粉等美食，营业时间更延长至午夜，“常遇到拉着行李箱来的游客。”

这条不足300米的老街上有78家商户，其中炸土豆片店铺就有20余家。店主杨婷婷将经营15年的水果店转型后，独创的“折耳根辣椒面”口味炸土豆片成为爆款。

“入夏以来，最忙时5台机器同时运转、日销售额轻松破万元。”杨婷婷介绍，土豆片携带方便，游客们往往一次性打包5种口味，将这份贵阳味道带往天南海北。

游客总爱探寻隐匿于老巷深处的美味，从民生路延伸至蔡家街、电台街，贵阳的美食版图正在不断扩展。在这片充满活力的老街巷，140余家商户共同编织着城市的“爽口”记忆。香酥鸭店日销400余只，营业额突破2万元；洋芋粑摊点日售200个，销售额实现翻番；就连各种口味的冰浆也能日销数百杯，见证着丰富的味觉体验。

“以前说贵阳凉快，现在要加一句‘好吃到不想走’！”广州游客李诗琪在朋友圈晒出的九宫格美食照，引来无数询问。当23℃的清凉遇见滚烫的烟火气，避暑是享受，美食是盛宴。

### 夜色璀璨 活力绽放 凌晨五点街头还有游客

爱上一座城，往往从夜晚开始。贵阳的夜晚究竟有多精彩？797.85亿元的夜间消费数据给出了答案。新印1950文创园里，改造后的老厂房变身文艺地标。“李山山”的创意饮品吸引着像重庆游客唐宇这样的年轻人：“这里的夜生活好玩、好吃、好逛，完全超出了预期。”数据显示，文创园区夜间客流占比已达60%。

邻近喷水池的太平路完成华丽转身，从以肠旺面闻名的美食街变为潮流聚集地。“暑期营业额翻了一番，很多游客专程来打卡。”老牌店主范艳兴奋地说。如今这条120余家店铺组成的商业街，凌晨5点依然能看到游客的身影。

花果园商圈则演绎着另一种夜生活场景。在“熊猫精酿”店里，加班族何韵品着“百香果西打”放松心情；不远处的“碳”咖啡店里，刺梨美式、折耳根拿铁等独具贵州特色的咖啡销售火爆。目前，全市精酿酒吧突破1200家，咖啡馆超3000家，新兴业态正在重塑贵阳夜生活。

文化赋能让贵阳之夜更富魅力；UMEET遇见蓝莓音乐节吸引65万人次参与，路边音乐会打造无围墙剧场，精酿啤酒节汇聚全国51家厂牌120余款啤酒，搭配15种贵州美食，让游客直呼“这个夏夜，在贵阳真的上头了！”

从传统夜市到品质夜经济，贵阳夜经济正以一

种前所未有的态势迅猛发展。今年贵阳将重点打造特色消费场景，力争8%的增长目标，让“爽贵阳·夜精彩”的城市名片更加耀眼。

### 乡野栖居 乐享清凉 旅居客停留超30天

登山顶，观云卷云舒，看群峰如黛；“躲”进绿野仙踪，避暑戏水，清凉一夏；寻处民宿，品茗放空，枕山风入眠……

清晨，重庆游客王芳推开“瓶兰苑”民宿的木窗，森林的清新空气扑面而来。这片位于乌当区新场镇保寨村的450亩森林，夏季平均气温22℃，空气中负氧离子含量极高，是天然的避暑胜地。

“每天听着鸟鸣醒来，呼吸着森林空气喝茶，这才是生活。”王芳欣喜地说。去年9月完成升级的“瓶兰苑”有30间特色客房，从家庭套房到野趣帐篷各有特色。数据显示，7月以来预订火爆，接待超百人，最长的已预订整月。

“50%客人来自重庆、武汉等城市。”瓶兰苑农旅发展公司负责人余明介绍，除了舒适住宿，还配备儿童游乐区、烧烤区、300平方米娱乐大厅和小型足球场。未来将结合布依族文化开展活动，与农户合作推出盆景DIY和采摘体验，筹备篝火晚会等项目。

贵阳的避暑旅居体验远不只是“爽心”的旅居：开阳漂流、猴耳天坑蹦极、花溪高坡观星、修文桃源河溯溪、息烽温泉疗养……多元化的“爽游”避暑旅居方式让游客流连忘返。

携程数据显示，近年来，贵阳每年夏季吸引近10万旅居游客，45%的停留超30天。2025年，贵阳跻身暑期国内游TOP10城市第五位。



石门锦绣田园景区赏花。(贵阳花溪红云谷农业旅游开发经营有限公司供图)

23℃

的  
夏  
日,

【六爽】  
强势出圈

贵州日报天眼新闻记者  
高伟

场景一

### 青云市集：“搓”顿美味，体验舌尖上的贵阳

贵州日报天眼新闻记者 黎娅茹

却是青云路上的“流量担当”，从早上10点半一直热闹到深夜11点，豆豉的醇厚香气成了征服众多食客的利器。

“从5月起，这门口就像赶场一样。”代先贵指着店外临时支起的10来张小桌，笑着说。旅游旺季带来的汹涌人潮，让小店生意水涨船高，“每天要接待上百桌客人，200斤斤肉有时都撑不到打烊。”

隔壁金牌罗记肠旺面店内，煮面师傅吴波仍处于“战斗状态”。只见他双手在滚水锅与铁碗间翻飞，2分钟端出一碗“血嫩、面脆、辣香、汤鲜”的招牌肠旺面。

“从早上开门到现在，排队就没断过。”吴波说，“即便深夜11点，仍有食客进店吃饭，生意好时，一天200斤粉面都不够卖。”

类似小肥猪地摊火锅、金牌罗记肠旺面的火爆场景，在青云市集并非个例。数据显示，仅“五一”假期，青云路步行街累计接待游客约78.4万人次，累计实现旅游收入1582万元。

2021年12月，依托城市旧改政策，贵阳市将原青云灯饰广场（贵阳针织厂老厂区）改造为青云市集，以“老贵阳、新调调”为理念，浓缩老贵阳九门四阁历史元素，打造集餐饮、文创、潮玩于一体的综合性慢生活广场。

“改造后的街区更美，烟火气更浓了，既有人气品牌餐饮，又有本地老字号小吃，是真正的‘美食不夜场’。”在此住了大半辈子的王阿姨给孙子点了一杯冰浆，看着山人海慢悠悠地说。

场景二

### 观山湖民族大联欢广场：泼水大战，夏天就该这么玩

贵州日报天眼新闻记者 刘娟

仁市德江县的杨益江已连续3年参与观山湖区民族大联欢广场的盛夏狂欢。他们24人舞动两条水龙，傩神面具与稻草服饰交相辉映，传递着风调雨顺的朴素祈愿。

现场设置6大水池、12台水炮枪，游客通过抽取“黄蓝阵营”盲盒分组，免费领取水枪、水瓢等道具，在《源·涌》《脉·融》《泽·跃》三轮主题竞技中展开沉浸式水仗。

“太解暑了，夏天就该这么玩！”游客赵远容全身湿透却笑声清脆，手中塑料盆已“战损”一个。

晚上7点半，“民族光影音乐盛典”开场。



←民生路好吃街。贵州日报天眼新闻记者 高伟 摄

→青云市集人流如织。贵州日报天眼新闻记者 余军 摄

场景三

### 南江大峡谷：激情漂流，感觉太爽

贵州日报天眼新闻记者 杨唯

7月19日，旅游专线客车刚驶入贵开城际快铁南江站，广东游客范紫丹便迫不及待地上车，准备前往贵阳市开阳县南江大峡谷漂流起点。“以前来过，那时候没有专线，出行不便。今年，一下车就能再上车，方便又省时，简直不要太爽！”

抵达目的地，范紫丹对这里的“爽感”还在上升。“风景美，水也干净，一路都有凉风吹来，真舒服。”话音未落，范紫丹的耳边传来一阵欢呼，一艘艘彩色漂流艇从漂流区的起点漂出，游客们手持水枪、瓢盆，在蜿蜒曲折的河道中展开酣畅淋漓的“泼水大战”。

开阳是贵阳市海拔最高的县（区），夏季气候清凉。南江大峡谷水质清澈、群峰环抱，漂流线路激流与平缓交替，既考验胆量

又充满乐趣，深受游客青睐。“正值漂流旺季，我们新增了500套漂流艇和安全装备，同时，在各个点位上增派安全服务人员，随时为游客提供安全保障和游玩指引。”南江大峡谷景区总经理林文强介绍。

秉持“政府搭台、商家让利、游客受惠”的原则，开阳还联动热门景区景点推出了“超值礼包”，为游客提供高性价比消费体验。“买套票每人298元，除了漂流，还可以玩玻璃滑道和飞拉达攀岩，这比单买划算多了。”范紫丹更惊喜的是，民宿价格也便宜，“每人每天80元，还包一日三餐。”

场景四

### 石门锦绣田园景区：村游体验，躺在床上看日出

贵州日报天眼新闻记者 朱迪 高艳飞

盛夏七月，贵阳市花溪区高坡乡石门锦绣田园景区的清晨却凉意袭人。站在360亩盛开的马鞭草花海中，游客高麟一边调整相机参数，一边感慨：“拍日出我还穿了长袖，这个温度哪里像三伏天？”

身后，紫色波浪随风起伏，木栈道上早起的游客已开始追逐第一缕晨光。

作为国家3A级旅游景区，石门锦绣田园凭借独特的地貌、1500米的海拔优势和年均14℃的清凉气候，成为“爽爽贵阳”避暑游的热门目的地。今年，景区投入百万

“不少游客专程前来，就为能躺在床上看一次日出和星河。”

清凉经济的热度，也改变了当地村民的生活。几年前，附近大洪村的村民逢发丽和丈夫还在浙江的工厂里打工。如今，她成了景区检票员，丈夫则在附近经营小吃摊，在花海环绕的家门口找到了新生活。

花溪区旅发公司石门锦绣花海景区负责人蒋卓君介绍，景区开放以来，年均临时用工2万余人次，累计发放劳务费用超260万元，带动村民吃上了“旅游饭”。