

# 寻一处山水把日子过成诗

## ——铜仁打造“登山泡泉逛古城 康养旅居到铜仁”文旅组合新名片



中南门历史文化旅游区夜景。(铜仁市文旅局供图)

春日黔东，梵净山麓云雾缭绕，乌江之畔暖泉氤氲。当都市的喧嚣让人疲于奔命，越来越多的人开始寻找一处山水，安放身心。

世界上有山的地方很多，但是世界遗产的山不多；世界上有温泉的地方很多，但可以喝的温泉不多；世界上有古城的地方很多，但是国家级文保的古城不多；世界上可以喝的茶很多，但可以吃的茶不多；世界上风景美的地方很多，但望得见青山，看得见绿水，留得住乡愁的地方不多。

而铜仁，这座武陵山脉深处的山水之城，正集齐了这些稀缺资源，以“登山泡泉逛古城·康养旅居到铜仁”的品牌IP康养旅居新名片，向世界发出诚挚的康养邀约，回应着人们对“慢生活”的向往。

从梵净山的云海日出，到石阡、思南的氡泉温泉；从中南门古城的烟火街巷，到朱砂古镇的工业遗存；从散落山间的精品民宿，到日益完善的康养服务体系——一幅“康养旅居”的画卷，正在黔东大地徐徐展开。

2025年，铜仁市接待游客同比增长14.13%，入境过夜游客同比增长145.3%，入境游增速居全省第一，旅游总花费增长11.45%，社会消费品零售总额增长2.3%。亮眼数据背后，是一场从观光到旅居的深刻变革，是一座山水之城对美好生活的生动诠释。

近年来，铜仁坚持以文塑旅、以旅彰文，紧扣康养旅居目的地定位，围绕资源、客源、服务三大要素，以梵净山旅游景区建设为龙头，着力培育具有国际影响力的生态旅游IP，推动文旅“流量”有效转化为消费“留量”、经济“增量”，走出一条生态优先、文旅融合、富民兴城的高质量发展之路。

### 登梵净之巅 一座山，如何“留”住天下客？

清晨5点半，梵净山红云金顶在薄雾中若隐若现。来自湖南长沙的退休教师陈明远已是第三次登顶，天刚蒙蒙亮，他背着相机，熟练地找到最佳拍摄点，静静等待日出。“每次来都有新感受，这里的空气、云海、日出，能让人忘却所有烦恼。”他说。

这座武陵山脉主峰，森林覆盖率超97%，负氧离子每立方厘米高达6万至10万个，是名副其实的“天然氧吧”。2018年入选世界自然遗产后，梵净山迅速成为全球生态旅游热门目的地。铜仁立足世界遗产资源禀赋，以生态为基、以文化为魂、以康养为核，坚定不移推动从观光打卡向旅居养心转型，让名山资源真正转化为康养优势、发展胜势。

“我们一直在思考，如何让游客从看一眼变成住一阵。”

贵州三特梵净山旅游发展集团有限公司董事长郭大陆坦言。近年来，该景区围绕康养做文章，推出“登山洗肺”“森林冥想”“日出瑜伽”等沉浸式项目，把优质生态资源转化为康养产品。在梵净山脚下的房车露营地，游客白天徒步、骑行，跟着教练练瑜伽、体验抹茶制作；夜晚围坐篝火，看星空电影，从“一日游”变成“多日享”，实现从观光游览到深度体验的转变。

梵净山历经14亿年地质演化，横跨4个气候带，孕育了8000余种野生动植物，是黔金丝猴唯一栖息地。登临梵净山，既是亲近自然的户外体验，更是舒缓身心、净化心灵的康养之旅，这种稀缺康养资源，构成铜仁发展康养旅居的核心竞争力。

2025年，铜仁高标准编制梵净山知名旅游景区总体规

划，创新文化IP运营，全年策划“中南门之夜”等活动300余场。川主宫、万寿宫等多元文化场馆交相辉映，旅游市场规范有序，旅游投诉量全省最少，服务品质持续提升。梵净山先后荣登《中国国家地理》“中国最美名山”挑战者榜单，入选“2026亚洲100必打卡景点”，国际生态旅游标杆地位更加巩固。

立足生态优势，铜仁以更大力度做强“旅居梵净山”品牌，加快构建“大梵净山”旅游格局，大力发展“登山+文旅”融合业态。山上盘活资源、完善功能，山下提升配套服务，打造旅居产业集群。推进医养结合，研发“梵浴、梵香、梵养、梵疗、梵饮”等康养产品，丰富抹茶宴、苗侗特色菜等消费场景。

2026年，铜仁将推进梵净山知名景区创建，开展“百城千店”拓客，新增等级民宿百家，建设旅游服务驿站，优化智慧服务体系，加快抹茶小镇、西线生态旅游度假区等项目建设，力争把梵净山—太平河创建成国家生态旅游度假区，让世界自然遗产成为天下客的心灵栖息地与康养目的地。

### 沐一池暖泉 石阡思南的水，如何“泡”热全域康养？

春回大地，万物复苏，春日的铜仁暖意融融，各地温泉景区依旧人气旺盛。铜仁素有“三步一小汤，五步一大汤”的美誉，境内地热资源丰富，石阡、印江、沿河、思南、江口等县均有天然地热水出露点，现已探明地热水出露点30余处，水温介于21摄氏度至51摄氏度之间，形成了武陵山区规模可观、品质优良的温泉资源宝库，为发展康养旅游奠定了得天独厚的基础。

石阡古温泉便是这份得天独厚资源中的佼佼者。它坐落于石阡县城松明山麓、龙川河畔，是国内罕见的可饮可浴的天然热矿泉，其开发历史始于明万历三十四年，至今已有400余年历史，在当地形成了“晨起泡温泉，暮至喝茗茶”的独特温泉洗浴民俗。

石阡泉水常年恒温45℃，富含氡、硒、锶、偏硅酸等20余种对人体有益的微量元素，日出水量稳定充沛，兼具理疗养生与休闲度假双重价值。石阡佛顶山温泉小镇荣获第

七届博鳌国际金汤奖“十佳温泉”，成为铜仁温泉康养的响亮名片。

在传承历史文脉的同时，石阡古温泉不断迭代升级。景区完整保留官塘、民塘、女塘等明清古朴汤池和温泉博物馆，生动展现温泉的历史文化。新建森林汤池、360°环形逐浪池等现代休闲设施，还联动佛顶山温泉小镇，创新打造“温泉+康养+非遗+美食+潮玩”融合业态，让古老温泉焕发时代活力。

去年秋冬季以来，粤港澳大湾区游客持续涌入，泡温泉、品茗茶成为热门体验。八段锦、音钵冥想、茗茶特色泡池等康养项目，让传统泡池升级为深度康养旅居，游客在一泡一沐之间卸下疲惫、调养身心，充分感受铜仁康养旅居的独特魅力。

一江碧水绕山城，悬崖温泉引客来。与石阡遥相呼应的思南九天温泉，同样成为康养热门目的地。作为国家4A级

旅游景区，思南九天温泉获评贵州省“金汤级温泉度假地”，依山傍水的区位优势让泡汤体验别具一格。景区紧扣大湾区游客康养需求旺盛、消费意愿强的特点，将温泉康养与土家民俗文化深度融合，推出特色土家簸箕宴。2025年10月以来，景区平均每周接待大湾区游客超300人次，客房入住率长期保持在90%以上，成为拉动温泉旅游复苏增长的重要引擎。

温泉康养是铜仁全域康养体系的重要支撑，与梵净山生态康养、中南门文化体验形成互补，让康养产品体系更完善、更具吸引力。近年来，铜仁市立足优质温泉资源，全力打造“登山泡泉逛古城·康养旅居到铜仁”特色IP，全市温泉产业年接待游客超500万人次，实现综合收入约7亿元。

2026年，铜仁将持续做大做强“温泉+”文章，依托温泉、中医药、森林等优势资源，开发“梵字号”系列康养产品，推进石阡尧上、印江团龙等精品民宿建设，打造沿乌江、锦江旅居民宿产业集群，力争石阡温泉成功创建国家生态旅游度假区。随着非遗主题泡池、中医理疗、研学体验等新业态的持续丰富，该市正以一池暖泉撬动全域康养，让温泉康养成为面向全国、对接粤港澳大湾区的核心竞争力。

### 逛中南门与朱砂古镇 历史遗存里，藏着怎样的“慢生活”密码？

夜幕降临，中南门古城的红灯笼次第亮起。青石板路上，游客熙来攘往，或驻足非遗摊位前观赏雕花面具雕刻，或在茶馆里听一曲苗歌，或在锦江边拍照留念。古城里没有喧嚣的酒吧，没有千篇一律的纪念品店，取而代之的是原汁原味的市井烟火，让人流连忘返。

来自重庆的游客李婷带着孩子逛古城，孩子在一家剪纸摊位前玩得不亦乐乎，她说：“这里不是那种商业化古城，是真正有生活气息的地方。”铜仁市坚持以文化赋能古城保护利用，让古城在传承中新生、在保护中发展。

2025年，铜仁创新文化IP运营机制，全年策划“中南门之夜”等各类活动300余场，全网播放量超20亿次。其中，“中南门之夜”系列活动带动古城接待游客128.68万人次，成为文旅融合的爆款品牌。江宗门码头抹茶精酿酒庄

集群、五显庙特色商品市集等新业态不断涌现，让游客沉浸式感受黔东民俗风情，把“铜仁味道”带回家。

中南门古城积淀千年文脉，非遗展演、民俗活动、古韵街巷相得益彰，为游客提供了养心、静心、舒心的文化空间。这里生态康养、文化养心、休闲养生深度融合，构成全维度、高品质的康养体验。全市持续深挖文物文博价值，创新开展新春灯会、中秋诗会、非遗体验、“村晚”“村戏”“贵州音乐时光”等活动，培育“十镇百寨”文化遗产特色品牌，让传统文化在新时代绽放新光彩。

除古城文脉外，万山朱砂古镇依托工业遗产打造特色文旅新场景，以“影视+文旅”破解旅游淡季难题，实现淡季不淡、四季红火。

作为全国重点文保单位、国家工业旅游示范基地，万山

区坚持“修旧如旧”，保留20世纪50年代至80年代100余处工业遗存，打造特色影视拍摄基地。古镇完善一站式影视服务，已服务200余部影视作品，推动工业遗产实现高质量转型。

借助新媒体平台，朱砂古镇推出短视频拍摄花絮、怀旧打卡攻略等内容，推动剧中场景转化为“网红打卡点”。2025年，朱砂古镇累计接待游客超23万人次，合作旅行社超85家，接团量突破1928个，较2024年同期增长35%。昔日矿工变身景区讲解员、民俗表演者，共享产业转型红利，实现生态保护、文化传承、群众增收多赢。

2026年，铜仁市将有序推进万山朱砂矿系列文化遗产申遗，推动朱砂古镇创建国家5A级旅游景区，九龙洞、佛顶山温泉小镇创建国家4A级旅游景区。持续提升微短剧、影视剧拍摄基地功能，深度开发朱砂、箫笛、剪纸、苗绣、叶脉绣、铜制工艺品、傩面具等文创产品，布局旅游商品购物店，大力发展梵净山登山大赛、传统龙舟大赛、“梵超”足球联赛等赛事经济，推动茶旅、体旅、农旅、工旅、科旅深度融合，让历史文脉成为康养旅居最丰厚、最持久的底气。

晨曦初露，推窗可见梵净山云雾，出门可听太平河潺潺。在江口县云舍村，土家吊脚楼掩映于青山绿水间，“行驿云舍”等一批精品民宿，正以诗意栖居的独特魅力，让越来越多游客从观光过客变成康养归人。

“我们卖的不仅是房间，更是一种生活方式。”“行驿云舍”民宿负责人杨天军介绍，民宿依托原生态山水环境，打造了书吧、茶室、瑜伽空间，提供管家式服务，游客可体验农事活动、庭院静心，在沉浸式体验中回归自然。

“民宿的核心不是住宿，而是精神追求与场景的融合。”“群山之心”创始人梦亦非说，铜仁依托特色民宿产品，满足都市人群宁静休憩需求，搭建心灵港湾，让诗意栖居照进现实。

产业发展，政策护航。2025年，铜仁出台民宿高质量发展“十条措施”，加快构建梵净山旅居民宿产业集群，一批精品民宿蓬勃发展。云舍小院获评全国五星级旅游民宿，铜仁宾馆创建成全市首家五星级旅游饭店，旅游住宿品质全面提升，为康养旅居提供有力保障。

优良生态与惬意生活，不仅吸引了游客，更催生了一批“新铜仁人”。一位从一线城市前来扎根的民宿经营者坦言，大城市快节奏、高压力的生活让他长期失眠疲惫，而梵净山的清新空气、温润气候、秀美山水，让他瞬间卸下重负、身心舒展。如今，“登山健身、泡泉康养、古城养心”已成为日常，规律康养的生活，让他睡眠改善、精神饱满。越来越多和他一样的“新铜仁人”远离内卷，在铜仁找到理想生活，把旅居之地变成了心灵故乡。

从“过客”到“归人”，是康养旅居的最高境界，也是铜仁民宿发展的真实写照。民宿不再是简单的住宿载体，而是连接山水、文化、乡愁与生活的重要纽带，成为留住人心、激活消费、带动增收的强劲动力。一批又一批游客慕名而来、安心而居、恋恋不舍，在山水田园间找到诗意栖居的美好模样。

2026年，铜仁将实施康养旅居产业攻坚行动，做强“旅居梵净山”品牌，推进重点文旅项目建设，引育一批优质市场主体。持续擦亮“登山泡泉逛古城·康养旅居到铜仁”IP，推出系列特色文旅产品，上线智慧服务平台，全面提升康养旅居服务品质。

同时，还将开展旅游服务质量提升专项行动，培育高星级酒店、高等级民宿，推广“酒店+中医药服务”模式，打造“中医药+康养+度假”服务平台，培育铜仁名厨、名菜、名小吃，优化“支支串飞”“小火车”服务体系，用好240小时过境免签政策，提升入境旅游便利化水平，力争全年接待游客人次、旅游总花费均增长8%以上，省外、境外过夜游客分别增长10%、40%以上。

放眼全国，同时拥有世界自然遗产名山、高品质温泉、国保富集古城的城市屈指可数。铜仁立足特色优势，打好“登山+体旅、泡泉+疗养、古城+人文”组合拳，做强抹茶、乡愁特色品牌，构建自然、文化、生活三重康养体系。持续做精做优康养旅居产品，让游客不仅欣赏风景，更能把日子过成诗，全力打造高品质康养旅居目的地。

本版责编：肖苗 熊瑛 张元斌 杨露怡  
版式设计：陈倩

游客在雪后贵州梵净山“打卡”留念。

申逸恺 摄



江口县云舍景区群山环抱，古寨错落，尽显生态村寨与自然山水交融的生态之美。(铜仁市文旅局供图)



思南特色酸汤鱼、腊肉、腊味与杂粮配菜一应俱全，尽显乌江江畔的地道风味。(思南县委宣传部供图)