

# 登山泡泉逛古城 康养旅居到铜仁

梵净山景区游人如织。  
(江口县文体广电旅游局供图)



## 梵净山下戏绿水

贵州日报天眼新闻记者 阎成岱

“你看，这几天气温一升高，后台的咨询量明显就上来了。”6月9日上午10点，江口县云舍村“梵净山小院”民宿副店长杨丽娟刚挂断订房电话，一边盯着电脑上的客房预订情况，一边对记者说：“去年暑期连续满房，今年预订趋势更旺，暑期一到我们全员都得连轴转。”

作为世界自然遗产地、国家5A级旅游景区，梵净山不只有“云端金顶”的视觉冲击，还拥有97%的原始森林覆盖织成的天然绿荫屏障，核心游览区夏季日均气温稳定在22℃上下，空气中负氧离子含量最高可达每立方厘米18万个，是名副其实的“天然氧吧”。

登顶深呼吸，下山更好玩。如今，梵净山周边的体验正“串珠成链”，不再是“上山一趟就走”，而是把林间漫步、溪畔静心、负氧呼吸串联成线。沿太平河寻一处透明潭瀑，踩水嬉戏、慢走听林浪；拐进云舍村、寨沙侗寨，住康养民宿、尝农家土菜；夜幕降临，河畔音乐会、啤酒节轮番登场，土家歌舞在抹茶小镇和古寨里常态化展演，非遗手作体验让亲子游客流连忘返。

入夏升温，云舍村已提前感受到市场的热度。村支书杨凤刚说：“下个月进入暑期，亲子游的客流就来了。孩子们在水里嬉戏，大人在岸边树荫下喝茶聊天，整个村子就热闹起来了。”

为此，江口县太平镇不断丰富避暑玩法，推出玻璃水漂流、天然浴场等亲水项目及康养套餐、亲子线路等产品。同时深耕“旅游+民俗”，让民俗、餐饮、文创绑定在地文化基因。

## 温泉康养新体验

贵州日报天眼新闻记者 田勇

6月3日，石阡县古温泉景区白雾氤氲。62岁的重庆游客李莲慧泡在暖融融的泉水中，满脸惬意。“周身被温泉浸润，登山的疲惫很快消散了。”退休后，她每年都来石阡旅居几日，今年特意先登梵净山赏景，再到石阡泡泉康养，“凭梵净山门票票根，石阡景区门票还能打折。”

石阡县拥有20处36个热矿泉自然出露点，水温27℃至55℃，年可开采量791.75万吨。因其既可洗浴又能饮用，曾被中国矿业联合会专家誉为“全国独有，世界少有”。近年来，石阡县聚焦资源、客源、服务三大要素，打造“温泉+山地”旅游产业，相继推出“温泉+康养”“温泉+非遗”“温泉+美食”等产品，激活全县康养旅游融合发展。

在思南县，悬崖温泉则是另一番体验。泡池依乌江岸边悬崖而建，钢化玻璃围栏让人仿佛悬浮半空。湖南游客王丽华说：“爬完梵净山再来思南泡温泉，太完美了！”当地还开通了梵净山到悬崖温泉的旅游定制专线，周末夜间，还有“温泉+音乐会”。数据显示，去年10月以来，思南温泉入住率超90%，粤港澳大湾区客源稳定。

近年来，铜仁市依托38处天然温泉及地热井资源，构建西部石阡至思南、中部碧江至江口、北部沿河三大温泉板块，借力梵净山客流打造“山泉联动”康养新格局。一方面修炼内功，推动景区间客源互送、线路共推；一方面主动走出去，赴目标市场开展推介。目前，石阡城南温泉、思南九天温泉、九龙洞温泉等已形成产业集聚效应，全市温泉旅游接待游客量持续上升。

“登山泡泉逛古城，康养旅居到铜仁。”近年来，铜仁持续擦亮这一文旅品牌，登山，首推梵净山；泡泉，石阡古温泉闻名遐迩；逛古城，逛的是有600年历史的中南门历史文化旅游区。

铜仁旅游资源总数11612处，位居全省第二。依托梵净山优良生态、石阡、思南温泉、中南门古城夜游、朱砂工业遗址及全球领先的抹茶产业，铜仁正推动生态旅游从“观景”向“旅居”纵深拓展，将绿水青山转化为可游、可居、可养、可品的立体体验。游客登山洗肺、泡泉理疗、逛古城品茶、住民宿安眠，更有龙舟竞渡点燃夏日激情。本期周刊带您走进铜仁，感受“登山泡泉逛古城·康养旅居到铜仁”的诗意实景。

砂工业遗址及全球领先的抹茶产业，铜仁正推动生态旅游从“观景”向“旅居”纵深拓展，将绿水青山转化为可游、可居、可养、可品的立体体验。游客登山洗肺、泡泉理疗、逛古城品茶、住民宿安眠，更有龙舟竞渡点燃夏日激情。本期周刊带您走进铜仁，感受“登山泡泉逛古城·康养旅居到铜仁”的诗意实景。

“登山洗肺、满眼青翠，真是天然氧吧！”6月5日清晨，清风拂面，广东游客黎先生一家登上铜仁市梵净山，眼前连绵的绿意和清新空气令他赞叹。作为武陵山脉主峰，梵净山凤凰山海拔2572米，群峰竞秀。作为世界自然遗产地、国家5A级旅游景区，梵净山景区森林覆盖率达97%，负氧离子峰值每立方米18万个，完好的原始森林生态系统，为铜仁发展康养旅居产业提供了得天独厚的生态根基。

午后，梵净山脚下的云舍景区溪水潺潺，内蒙古游客罗先生带着孩子嬉戏，笑语不断。“这水又清又凉，昨天来了，今天孩子还闹着要来。”铜仁境内溪流纵横、溪水澄澈，天然热矿泉兼具休闲与理疗价值，多层次的山水资源，让生态康养体验更加立体。

今年，依托丰厚的山水家底，铜仁市实施康养旅居产业攻坚行动，做强“旅居梵净山”品牌，推进重点项目建设，引育优质市场主体。着力擦亮“登山泡泉逛古城·康养旅居到铜仁”IP，推出系列产品，上线智慧服务平台。全市旅游资源达11612处，居全省第二。以梵净山为龙头打造十万客级“大梵净山景区”，整合周边15个景点，落地太平河度假区、康养旅居集群等项目，推动山水、人文、体育、康养走向深度融合。

山水之间，一溪清水激活乡村经济。梵净山下，江口县太平镇溪水澄澈透亮，被网友称为“玻璃水”。如今，太平镇有农家乐220家、民宿270家、床位5400余张，全年接待游客突破100万人次。

水能富民，一叶抹茶亦蕴育新动能。江口梵净抹茶小镇开街即热度爆棚，宋代点茶体验人气颇

高，开街当日迎客上万。这里藏着“世界抹茶超级工厂”，2025年铜仁抹茶产量2500吨、出口1300吨，全国第一、全球第二。“全球每消费5杯抹茶，就有1杯产自铜仁。”一抹抹茶，成为农业新质生产力的生动注脚。

不止于绿水青山，工业遗址同样成为文旅新地标。雨后万山朱砂古镇云雾氤氲，老式宿舍楼、斑驳标语、崖壁矿洞完整复刻二十世纪五六十年代矿区风貌。网友“幸福的青鸟”感叹：“看多了千篇一律的古镇，朱砂古镇真是例外。”昔日“爱国采”厂区转型为特色景区，2025年接待游客超23万人次；49家朱砂工艺企业年销售额达9.5亿元，千年丹都焕发新活力。

好生态带来旅居热。从观光到旅居，生态优势正悄然重塑旅游业态。贵阳咖啡店主罗玉曾长期失眠，来梵净山后睡眠逐步改善。“第一天睡了4小时，第二天睡了6小时，住了几天，睡得越来越好，都不想走了。”富含负氧离子的自然环境让她找回了久违的好睡眠。网友“静赏花开”在此旅居近一年，睡眠质量大为提升，她说：“以前总要靠药物帮忙，现在靠山风、溪水和人情味，每晚都能安睡。”“梵净山下好睡眠”正变成越来越多旅居者的真切体验。

近年来，铜仁依托生态优势布局全域康养，作为生态产品价值实现试点，加快打造多元康养体系。石阡古温泉医养馆服务1.42万人次，今年计划投入16亿元争创国家级康养度假区。中南门古城汇聚多项非遗体验，龙舟主题游览线等将传统龙舟文化与体育赛事有机融合，有效拉动了文旅消费。2025年，铜仁市游客接待量6915.54万人次，旅游总花费696.65亿元，分别增长14.13%和11.45%；入境过夜游客人数翻番，增速居全省第一。从“看风景”到“享体验”，铜仁正一步一个脚印，把生态资源持续转化为富民发展新动能。

## 朱砂古镇演短剧

贵州日报天眼新闻记者 施平

“3、2、1，开始！”6月8日清晨，烟雨朦胧，铜仁市朱砂古镇“那个年代”一条街的职工夜校旧址教室里，来自北京的导演张明国正带着演员拍摄“夜校上课”戏份。斑驳黑板上写着简易方程，老式桌椅前坐着10多名身着旧服装的群众演员。

“同学们，今天讲解方程的方法。”饰演老师的演员话音刚落，导演满意地喊了一声“过”。窗外，红砖墙、老路灯、黑板报与广播里的老歌交织在一起，时光仿佛倒流。

“好多老人一换上服装，开心得像小孩。”景区检票员兼怀旧服装出租员张仙桃在这里工作了7年，见证老街从沉寂走向热闹。游客们换上工装、学生服，在老供销社前跳舞合影。湖南游客危珍丽也沉醉其中，她说，古镇的复古韵味很浓，加上贵州人的热情，她决定还要再来。

今年以来，朱砂古镇依托“影视+文

旅”模式，打造沉浸式短剧、实景互动演艺、NPC互动等新业态，剧组和游客纷至沓来。传达室、国营供销社、职工家属院等实景场景，构成了无需额外搭景的天然年代剧拍摄基地，让老矿区拥有了讲述时代故事的能力。

朱砂古镇曾是中国最大的汞工业生产地，2001年因资源枯竭关停，厂房、矿洞一度闲置。2015年，当地以“修旧如旧”理念进行保护性开发，把970公里地下矿道、老生活区改造成工业怀旧景点。如今，这里是国家4A级旅游景区、国家工业旅游示范基地，2025年累计接待游客超23万人次。

“过去卖资源，现在卖文化、卖体验。”中天旅游管理有限公司总经理张梦婕说，昔日的矿区老建筑被改造为工业遗产博物馆等体验项目，老物件与新业态在红墙绿荫中相遇。游人来到这里，不仅能看到工业遗址的历史肌理，更能触摸到那段拼搏岁月的时代温度。



游客在朱砂古镇体验短剧拍摄。  
通讯员 孙菁 摄

## 夜乘画舫赏古城

贵州日报天眼新闻记者 万芬

6月9日，夜幕降临，铜仁市中南门古城灯火璀璨，古韵悠长。来自福建厦门的游客李萌杰与同伴乘画舫沿江而行，赏江畔盛景、品特色美食，连连称赞：“古城看非遗、品抹茶，江上赏灯影，这次夜游体验感直接拉满。”

龙游锦江是景区核心亮点。江面上，长龙竹筏领航，古韵画舫穿梭其间，苗家阿哥阿妹登船献艺，浓郁的民族风情随波荡漾。两岸，灯光与山水交融，移步换景，已成为铜仁夜游的标志性景观，吸引众多游客登船打卡。

作为国家级夜间文旅消费集聚区，中南门古城深挖夜游经济，推动古街夜景、非遗展演、特色业态相映成趣。夜间消费占比持续提升，食、游、购、娱、体、展、演多元业态融合，既留住了本地市民的夜间休闲时光，也吸引了天南海北的游客驻足打卡，成为拉动铜

仁城市消费、激活夜经济的核心增长极。贵州元璞旅游发展有限公司总经理张锋介绍，铜仁入选《中国国家旅游》首批“宝藏小城”后，古城持续升级业态。龙游锦江推出多项优惠，日均吸引400余名游客体验，文旅魅力不断凸显。

丰富的业态让中南门古城的夜晚热闹而鲜活，而一抹茶香更添独特韵味。作为铜仁抹茶产业的城市文旅展示窗口，夜间的古城处处弥漫清新茶香。不少游客循香走进沿街的抹茶体验馆，亲手打制抹茶、品尝抹茶甜品，选购抹茶伴手礼。

“中南门的夜景和业态给了游客全新体验，抹茶出圈也给我们带来新机遇。”贵州东方抹茶集文化品牌发展有限公司总经理罗洁说，越来越多年轻游客因为独特的抹茶文化体验记住了中南门，也让传统农特产品借文旅消费打开了更大市场。

## 锦江河上赛龙舟

贵州日报天眼新闻记者 杨阳萌

“咚！咚！咚！”连日来，铜仁锦江河畔鼓声阵阵，铜仁各村龙舟队加紧训练，备战2026年中国传统龙舟大赛。队员们伴着鼓点挥汗如雨，一招“甩尾舵”刚劲有力，引得岸上市民阵阵喝彩。

近年来，铜仁龙舟频频掀起网络热潮。从乘风破浪的“嬢嬢龙舟队”，到以刚猛传统划法吸睛无数的“松江矮红”龙舟队，不少游客专程跨省而来，只为现场感受这份水上激情。

此次龙舟大赛及相关系列活动于6月16日至17日在碧江区大明边城龙舟基地举行。今年，龙舟赛事再添新看点。比赛创新设置“传统”与“自由”双赛道，既为非遗“甩尾舵”留出展示舞台，也为多元划法打开竞技空间。

“我们抢抓龙舟赛事热度，把‘流量’变‘留量’。”碧江区文体广电旅游局党组书记、局长张伟华介绍，赛事期间，当地以中南门古城为核心打造“龙舟+”文旅动线。依托古城格局布设龙舟打卡点，城内30余家抹茶商户推出宋式点茶体验，贵州

维文化博物馆上演傩舞祈福，黔绣非遗馆推出龙舟主题叶绣体验。

配套服务同步跟进。九龙洞、天生桥等景区推出5折门票优惠，14家酒店提供住宿补贴，城区路边智慧停车位6月16日至21日全部免费开放。组委会还为旅行社团队游客预留上千个最佳观赏席位。“看龙舟、游古城、品抹茶、赏傩戏，要让每一位游客体验我们独有的文化魅力。”张伟华说。



各村龙舟队在加紧训练。  
贵州日报天眼新闻记者 杨阳萌 摄

## 抹茶小镇品茶咖

贵州日报天眼新闻记者 施平

6月9日，梵净山下，江口县七姊妹山生态茶园里，百亩抹茶基地翠浪翻涌。荷兰游客汤姆手捧一杯抹茶拿铁，望着漫山茶色，难掩喜悦：“亲手采茶、制茶，再到茶咖享受下午茶，传统茶香和新潮咖香碰撞在一起，太妙了！”

汤姆所说的茶咖叫“梵之·青山”，坐落在茶园山顶。几年前，这片220亩抹茶基地还只靠卖茶叶为生，附加值不高。如今，借着梵净抹茶小镇建设的契机，茶园打通“种植+加工+品饮”全链条，变身集生态观光、茶咖体验、文化休闲于一体的农文旅新地标。

从小镇街区向北，宋韵风格的抹茶小

镇热闹非凡。49家商户林立，抹茶甜品、茶饮烘焙、文创潮玩琳琅满目。小镇联动梵净山、亲水漂流，实现业态互补。

“过去卖原料，现在卖体验、卖品牌。”江口县红云金顶旅游投资有限公司总经理龙超介绍，七姊妹茶园打造茶咖新业态，契合年轻消费需求，“我们正以抹茶小镇为核心，联动低空飞行、漂流等项目，推出联票，推动茶旅深度融合。”

2025年，铜仁抹茶产量2500吨、产值5亿元，出口量全球第二，远销54个国家和地区。从单一外销原料，到夏日茶旅体验引客、精深加工增值、文旅消费富农，梵净抹茶小镇让茶农也吃上了“旅游饭”。

## 【铜仁康养精品旅游线路】

线路一：梵净抹茶茶旅2日游

第一天：梵净山，登临天空之城，观蘑菇石、红云金顶，高负氧离子山林康养；宿江口民宿，尝酸汤角角鱼、社饭。  
第二天：梵净抹茶小镇→朱砂古镇→中南门古城  
逛抹茶全产业链工坊、体验宋代点茶、探秘千年丹砂地下矿洞工业遗址；夜游中南门古城，打卡抹茶美食、明清古建筑群。访吊脚楼、文庙、东山寺等历史点位。

线路二：温泉康养3日游

第一天：中南门古城→梵净山→云舍土家古村  
古城体验灯戏、苗绣非遗；梵净山登高避暑；云舍亲手做土家古法花草纸；宿江口。

第二天：抹茶小镇→贵茶生态茶园

茶园观光采茶，观摩抹茶研磨工艺，品鉴抹茶茶点甜品。  
第三天：石阡古温泉，尝养生温泉餐；体验县中医医院传统医馆理疗。

铜仁着力推动生态旅游与特色产业融合发展

贵州日报天眼新闻记者 施平