

“候鸟”来栖 此即吾乡

——遵义市桐梓县九坝镇康养旅居经济蓬勃发展

清凉九坝，候鸟爽居。每年夏天，逾10万川渝“候鸟”来到遵义市桐梓县九坝镇康养而居，蝶变为“新九坝人”，将旅居升华为归心。何以心安？康养为要，政策筑基、配套升级、社群织暖、产业赋能，共筑吾乡。

→凉爽的云上九坝每年吸引超过12万川渝游客前来旅居度假。
↓十里云湖康养度假区。



桐梓“村晚”引燃康养热

唐正平 邱胜

7月初，重庆酷暑蒸腾。仅1.5小时车程之外，遵义市桐梓县九坝镇十里云湖康养度假区却恒温清凉。68岁的重庆退休教师周秀兰迎着湖光山色舒展太极扇，怡然自得。

“以前被关节疼痛困扰多年，现在活动自如。”她身旁20余位来自重庆的老邻居同步推掌，构成一幅和谐康养图景。

这是九坝镇夏日清晨的寻常一瞥。常住人口仅28万的山区小镇，每年6月便迎来超过12万川渝“候鸟族”。他们不再满足于短暂避暑，而是将停留升级为深度旅居，甚至视此地为第二故乡。

旅居经济的蓬勃兴起，得益于政策的有力支撑。2024年，我省出台政策措施，明确支持避暑康养旅居项目建设。今年，又进一步出台全省旅居地产发展指导意见，为企业投资营造稳定、高效、可预期的发展环境。

政策红利持续释放，人气流量也同步升温——7月4日晚，2025年桐梓“村晚”夏季大联欢在九坝开启，持续到8月底，这场文旅盛宴延续了去年单季吸引300万人次的火爆势头，为九坝康养度假区带来巨大关注度，进一步点燃康养度假房产的销售热情。

桐梓九坝镇接住了这波天流量，以“凉”资源破题、以高品质“住”体验解题，通过精准把握市场需求，大力发展战略康养度假区，有力推动了成渝游客从传统观光旅游向深度休闲旅居的转变。蓬勃发展的旅居市场持续释放消费潜力，已成为撬动当地经济高质量发展的新增长极，为山区县域探索特色发展路径提供了生动样本。

清凉为媒 携手“候鸟”共建第二故乡

仲夏时节，驱车驶入桐梓县九坝镇，一个个旅居康养度假区掩映于林海之间。

川渝“候鸟”九坝筑新巢

邱胜

1300米海拔，23摄氏度的气温，成为这里最宝贵的资源，超80%的森林覆盖率、高达每立方米29万个的负氧离子浓度，天然织就北“避暑天堂”，成为吸引川渝游客旅居、开发商落户的强劲磁石。

林达小镇项目即是缩影。营销总监穆勇介绍：“开盘当日成交58套，超500组客户到访。”这个总投资5亿元的项目，从拿地到开盘仅用时4个月，首批158套房源迅速去化超三分之一。这只是九坝12个旅居项目火热发展的一个切面。据九坝镇政府数据，全镇旅居地产规划总建筑面积达200多万平方米，建成建筑面积已突破67万平方米，年均新增房源增速稳定在15%至20%。

数字攀升，更见黏性增强。在九坝印象康养度假区，首批购房业主、70岁的重庆退休教师李晓宏，已将老家视为“临时驿站”。

“4月上山，11月才回重庆，三姐妹都扎根这儿了。”她笑言这里成了家族的“第一故乡”。像她这样的常住业主日益增多：

旺季核心项目入住率超90%，部分康养度假区一房难求；年均居住时长从一两个月延伸至三四个月，全年定居者亦非个例。

截至目前，已有13万余户成渝游客在九坝置业旅居，成为“新九坝人”。当重庆变为驿站，九坝成为故乡，成渝“候鸟”在此归巢，正书写着从清凉栖居到心安家园的新篇章。

心安为魂 破冰融雪同织邻里温情

在九坝，医养结合并非口号，而是日常：

林达小镇的康养中心里，AI筛查设备悄然运作，屏幕另一端连着西南医院的专家；在九坝印象社区，从重庆三甲医院退休的李法琪医生，成了居民口耳相传的“宝藏

邻居”和随叫随到的“健康守护神”。

公共资源的触手可及，筑起了安心的第一道基石。九坝印象社区号称“C位度假”，成渝业主出门一公里内可享受到医疗、购物、政务服务等公共资源。

“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲”。

举办思乡主题活动，九坝印象康养度假区的社群策划师深谙此道。“印象邻里”的茶话会氤氲着家常，“国风书画社”的墨香里藏着雅趣。重庆来的李晓宏把这里当成了新舞台，模特队的风姿、乒乓球的弧线，被她经营得风生水起。

林达小镇别出心裁地划出40亩共享农园，充斥着满满的乡土气息。“开盘送菜地。”新业主张先生畅想着在地里埋下菜籽，侍弄着属于自己的方寸田园。

不远处，“四季三餐药膳食堂”蒸汽缭绕，黄芪炖土鸡的醇香裹挟着山野的清甜飘散——这间深谙药食同源之道的餐厅，成了重庆客们竞相打卡的“疗愈食堂”。

九坝印象的“印象甄选”平台则架起了另一座桥：山里的土猪肉、林间的走地鸡，可直达业主餐桌。既能让游客尝到山味，又能助农，这种模式一年可助当地农户增收30万元。

进入7月，九坝生态度假区清晨热闹非凡。当地土鸡、蜂蜜等绿色农产品深受游客青睐；与此同时，成渝游客带来的荣昌卤鹅、重庆火锅、重庆小面等特色美食也在此汇聚，为当地美食文化增添了丰富滋味。

配套为本 “客主一家亲”齐绘幸福家园

晨雾轻笼山峦，九坝印象康养度假区业主冯后荣已在新星的菜园里忙碌。院墙外，新修的公路蜿蜒向前，取代了昔日的泥泞。

九坝镇党委书记赵德富表示，高品质康养度假区和特色民宿在九坝蓬勃发展，让游客住下来、慢下来、深体验，引爆了吃住行游购娱全链条消费，催生文化体验、康养休闲、田园观光等多元业态。依托桐梓夏季“村晚”，推动九坝旅游从一季火迈向四季旺，从观光乐升华到乐活乡，政府有为、市场有效、社群有爱的九坝实践，为全省旅居康养产业发展提供了鲜活样本。

7月，重庆酷暑难耐，而车程不过一个半小时的十里云湖度假区却恒定在惬意的23摄氏度。

沿着环湖步道慢跑的，是来自重庆九龙坡的退休工程师张建国。3年前两度因高血压住院的经历让他心有余悸，如今却是步履轻快。

“管家盯着测血压，配营养餐。你看，”他指向步道旁不起眼的木桩，上面嵌着醒目的AED标识，“这安全感，踏实。”

午后的社群中心，是活力与闲适交织的天地。舞蹈室里，退休音乐教师牟老师正带着姐妹们排练；隔壁书画室墨香四溢，重庆书法家唐老挥毫泼墨……这栋1200平方米的文化中心成了业主们各得其乐的活力场。

健康管理中心内，省内的中医专家正耐心问诊。在十里云湖，从日常监测到专业调理，皆在10分钟生活圈内触手可及，健康管理中心、理疗中心，还有举步可达的县医院分院，织就了安心医疗守护网。

傍晚，星空露营基地的篝火燃起，映红了一张张笑脸。健康管家在火光中分享夏季养生贴士，孩子们追逐着湖边忽明忽灭的萤火虫，笑声清脆。1000平方米的邻里中心，成了孩子们探索乐趣、结交玩伴的乐园。

在十里云湖，生活琐事也无烦忧。“云湖超市”生鲜百货一应俱全，一个电话，管家免费配送到家；步行几分钟，农贸市场的烟火气、场镇的热闹便利，仿佛小镇生活的延伸。3位管家——生活照料、健康管理、社群活动，全方位托举着这份远离喧嚣的品质生活。

十里云湖：23摄氏度的品质生活

赵明星

林达小镇：山居康养“新活法”

邱胜

7月初，沿着桐梓夏季“村晚”主会场的竹林步道前行百米，一片被1350米海拔群山温润环抱的平地跃然眼前——这里，就是刚刚揭开面纱的林达康养旅游小镇。

小镇内，来自川渝的避暑客们正兴致勃勃地拍照打卡，享受着这份难得的山居闲适。

这份闲适的背后，是市场热烈的回应。6月28日，林达小镇开盘盛况堪称火爆。“当天就成交了58套，到访客户超500组，近千人次。”该项目营销总监穆勇站在已封顶的楼群前说，这片总投资5亿元、占地134余亩的山谷绿洲正全力冲刺迎接避暑旺季：“我们2月底拿地，3月火速动工，6月就开盘。”首批158套房源，涵盖了传统洋房、创新的四代洋房以及稀缺的42套合院别墅。

把家安在清凉里

是什么吸引着川渝客人在此安放他们的

打造康养归心之处

“林达康养学院”是小镇为业主精神文化生活打造的归心之处。穆勇说，学院将联合旅游协会等专业机构，定期开设摄影、书画、养生等讲座，目标是营造一个学有所得、学有所乐的活力社群，共建有温度、有情怀的学习型幸福社区。

6月28日开放的康养中心，引入AI智能设备为居民进行初步筛查，并提供生物能量仓、智能足部温熏仪等智能化设备矩阵。“无论是肌肉放松，还是日常亚健康调理，这里都能得到有效缓解。”穆勇称，康养中心与西南医院有深度合作，目前健康管理中心的首批专业医护人员已全部到位。

紧邻农特馆的四季三餐沉浸式药膳康养食堂，则把“寓养于膳”演绎得淋漓尽致。6月28日开业以来，已成为重庆避暑客的热门打卡点。

个食堂会根据个体体质和时令变化定制膳食。

重拾田园野趣

最令人心动的“田园康养”理念，则落在项目边缘那40亩生机勃勃的共享农园上。

“开盘先购的业主，我们就送菜地。”穆勇说，业主可认领专属地块，亲手种植瓜果蔬菜，“小镇将提供完善的灌溉设施、工具房以及专业种植指导课程，让久居都市的人们重拾播种与收获的纯粹喜悦，体验全方位的身心滋养。”

不仅如此，小镇本身就是一个精心雕琢的天然大公园。蜿蜒的步道深入山间，业主可随时步入绿意深处，在负氧离子的怀抱中，感受森林的宁静与疗愈力量。

正如穆勇所言，林达小镇正以其配套先行、康养融入、社群赋能的理念，在九坝的青山绿水间，为川渝旅居客书写着属于他们的山居康养“新活法”。

九坝印象：身心皆安清凉境

邱胜

7月盛夏炎热，桐梓县九坝印象康养度假区却是一片清凉。

清晨，70岁的冯后荣正弓着腰，在小院里侍弄着顶花带刺的黄瓜。藤蔓攀爬，西红柿青红相间，月季开得正艳，这方小小的院落，被他打理得生机盎然。

冯后荣是10年前从重庆搬来的老避暑客，如今一年有大半时间扎根在这里。说起缘由，他指了指胸口：“以前老咳嗽，城里医生看了不少，没根治。没想到来这儿避暑住了一阵，舒坦多了！”

除了打理心爱的花草，他雷打不动的习惯是，每天清晨沿着度假区背后那条蜿蜒7.5

公里的森林步道走上一圈。深深吸气，让草木的清香裹挟着高达每立方米29万个的负氧离子直沁心脾。

在小院藤架下，坐着冯后荣的“小姨子”——70岁的李晓宏。这位退休音乐教师精神矍铄，谈笑风生：“现在我们三姐妹都在这儿扎根，朋友们知道了也跟风来，这儿快成我们家族的第一故乡喽！”自从买了房，她每年要在这一年度过七八个月的悠长时光。

李晓宏最爱的，是度假区拥有的那片茂密森林。她的清晨，常常在慢跑中开启，跑到林深处，便对着空谷吼上几嗓子，神清气爽。林间的吊床、秋千是她的玩具，寻一处

幽静平台，铺开瑜伽垫，便是一场与自然的对话。

不远处的休闲长椅上，来自重庆沙坪坝区70岁老人王代心正和84岁的重庆大渡口区老人穆健华悠闲地聊着天。

在这个住着1000多户成渝家庭的山中家园里，像他们这样长期旅居的就有100多户。配套，自然得像“家”一样周全，暑假一到，“小脚丫艺术中心”540平方米的空间便成了孩子们的乐园。

健康，是家的基石。度假区依托桐梓县人民医院九坝分院，为每位业主建立健康档案，提供家庭医生特约服务，20多名医务人员

常驻，健康讲座定期开讲。

“我们要让每一位旅居者，都找到归属和乐趣，过着身心皆安的故乡生活。”九坝印象康养度假区总经理聂云说，社区精心策划了动静结合的社群活动，不断丰富康养旅居的内涵。新打造的溶洞观景平台、惊险又壮观的“崖上空谷”等旅游新业态，更是将凉爽生态与独特体验完美融合。聂云介绍，目前，度假区已建成1500多套康养避暑房，“我们珍视九坝的爽爽凉风和天然氧吧，将持续完善步道和环境，提供温馨服务，把九坝山区特色休闲养老品牌做实，为乡村全面振兴尽一份力。”



游客在林达小镇康养度假区进行健康护理。



桐梓九坝印象康养度假区。

(本版图片由桐梓县九坝镇人民政府提供)

本版责编：熊瑛 张元斌 杨露怡
版式设计：彭舒媚