

登山泡泉逛古城 康养旅居到铜仁

市融媒体中心记者 杨红



梵净山景区。

金秋时节，黔东大地风光如画。梵净山脚下的江口县云舍村静谧清幽，一栋栋特色民宿点缀其间，与青山绿水、古村风貌浑然一体。

“本来只是来梵净山短途旅游，来了

之后便爱上这里的好山好水，我打算扎根于此，将来把全家都接过来。”今年春节，山东旅居客李伊哲选择在梵净山下欢度新年。当地醇厚浓郁的乡土风情、洁净纯粹的自然生态，带给她一段别样

的生活体验，也让她下定决心留在这里。

这样温暖的旅居故事，正在铜仁不断上演。这座被绿水青山环抱的武陵山城，正凭借优越的生态本底，成为众多游客心之所向的康养旅居目的地。

一座山的康养引力

秋入梵净山，古木参天，涧水叮咚。沿山间步道缓行，鸟鸣此起彼伏，一呼一吸之间，高浓度负氧离子浸润肺腑，城市积攒的疲惫在山林清风中慢慢消解。

作为世界自然遗产、联合国“人与生物圈”保护区、国家5A级旅游景区，梵净山是大自然馈赠给铜仁的瑰宝。这里留存着地球同纬度保存最完好的原始森林，森林覆盖率达97%，负氧离子峰值可达每立方厘米18万个，是名副其实的天然森林氧吧。登山览胜，既能舒展身心，更能沉浸式感受自然之灵秀，为康养旅居构筑起坚实的生态根基。

“过去游客来爬山是征服，现在更多是为‘洗肺’。”江口县文体广电旅游局体中心主任兰芳说。依托优良生态，江口着力打造“旅居梵净

山”品牌与“江口睡眠小镇”，推出中医康养、田园颐养等特色项目，吸引大批游客前来旅居体验。

近年来，铜仁锚定梵净山世界自然遗产核心资源，持续擦亮“旅居梵净山”品牌，深耕生态康养赛道。通过盘活乡村闲置民居资源，培育精品民宿集群，不断丰富康养旅居供给，推动旅游产业从“观光打卡”向“康养旅居”深度转型，让梵净山成为国内颇具吸引力的生态康养目的地。

以梵净山为龙头，铜仁加快推进“群山之心”“格物旅居”等高端康养旅居项目落地，整合森林氧吧、林间步道、自然研学、森林疗愈等多元业态，构建集生态观光、康养度假、休闲体验于一体的森林康养旅居集群，持续丰富全季候

康养产品供给。

与此同时，坚持以赛事赋能康养旅居，成功打造梵净山马拉松、梵净山登山大赛、自行车系列赛事及房车露营等品牌活动，完善生态徒步线路，搭建起“马拉松+登山+徒步”的路跑赛事体系，让游客既能在山水间运动康养，也可在乡野民宿中惬意栖居。今年3月29日，第八届梵净山登山大赛在梵净山景区鸣枪开赛，2396名来自全国各地的参赛选手，在竞技中领略梵净山春日风光，赛事热度有效带动景区周边餐饮、住宿等配套产业增收。

随着文旅业态持续迭代升级，梵净山独有的康养引力持续释放，越来越多观光客变成旅居居人，铜仁绿水青山的生态价值正沿着生态产品价值实现路径不断转化为发展红利。



江口云舍村。



石阡古温泉。

一泉“暖汤”的疗愈哲学

如果说森林是铜仁康养旅居的底色，那么中医药与温泉的融合，则是它独有的“配方”。

走进中南门历史文化旅游区，梵净医馆的淡淡药香与市井烟火相融。重庆游客陈其游玩古城时，顺道体验了中医理疗。“腿部扎了银针，感觉身体舒服多了。”

2024年，铜仁成功入选国家中医药传承创新发展试验区，成为贵州省唯一获此殊荣的市州。全市立足道地中药材与仡佬、苗家民族医药特色资源，以梵净医馆为核心，在中南门历史文化旅游区打造中医药康养旅居一条街，并推出“梵香、梵浴”等“梵字号”康养产品，形成独具特色的中医药康养旅居品牌，吸引全国候鸟式康养客源长期驻留。

温泉则在更深的层面上完成了“升级”。作

为“中国温泉之乡”，铜仁地热资源富集，全市已探明38处天然温泉及地热井资源，构建起西部石阡至思南、中部碧江至江口、北部沿河三大温泉板块。其中，石阡温泉群拥有20处36个热矿泉自然出露点，日涌水量达2.23万吨，水温介于22℃至55℃之间，富含硒、锶、锂、氧等20余种微量元素，被中国矿业联合会专家评价为“全国独有，世界少有”。

依托石阡、思南等地天然温泉及地热井资源，铜仁以“登山泡泉逛古城”为核心产品，联动中医药、生态康养资源，开发温泉药浴、温泉理疗、温泉养生膳食等特色产品，让游客在温润泉水中舒缓身心，尽享康养之乐。

其中，佛顶山温泉小镇将60余个森林泡池错落于山林溪谷间，创新推出酸汤温泉、苔茶温

泉等地域特色泡池，创新推出天麻安神、艾草驱寒等中医药特色药浴，并获评第七届博鳌国际金汤奖“十佳温泉”。2025年，石阡温泉景区共接待旅居5天以上疗休养康养团队126个次，接待游客2.53万人次。

“长期睡眠不好，体验天麻安神浴和中医理疗后身心放松。”贵阳游客王芳体验后，定制了一周康养套餐。重庆退休教师李莲慧每年都要来住一个月，“先登梵净山赏景，再到石阡泡泉调理。”铜仁已成为她的“第二居所”。

数据显示，2025年冬春“梵净山+温泉”线路带动游客量同比增长超24%，2026年力争旅游核心指标同比增长8%以上，温泉已成为铜仁康养旅居发展的重要“流量引擎”。

一幅全域精彩的图景

沿河乌江山峡秋意渐浓，两岸林木渐染色彩，泛舟乌江之上，碧水随峡谷蜿蜒流转，清冽江风拂去尘世烦忧，万山朱砂古镇恒温矿洞清幽静谧，老矿区街巷镌刻岁月故事，游客在怀旧烟火间品读工矿文脉；中南门历史文化旅游区将古城人文与慢生活康养有机融合，游人漫步青石板街巷，于烟火古城中静心休憩。各区县资源互补、业态联动，绘就“全域皆康养、处处可旅居”的生动图景。

从一山一水到全域精彩，铜仁牢牢锚定“生态+康养”发展定位，以梵净山世界自然遗产为核心引擎，辐射联动石阡、思南、松桃、印江等各区县，一体推进环梵净山生态旅游圈提质升级、锦江文旅经济带串珠成链。全市统筹整合雄奇

山水、天然温泉、古城文脉、田园乡村等多元资源协同开发，打破景区单点发展的局限，着力构建“全域皆景、处处可游、四季可养、全时康养”的全域康养发展新格局。

与此同时，铜仁聚焦森林康养、温泉康养、中医药康养、文化润心康养、运动康养五大核心业态持续发力，不断完善配套设施，延伸产业链条，加快构建全链条康养旅居产业体系。围绕长居旅居群体需求优化产品供给，持续丰富长周期康养产品，引导游客从“短期打卡观光”向“15天以上深度旅居”转变，让康养不再是一次短暂体验，而是一段沉浸式栖居生活。

如今，登山步道上的徒步健身、民宿庭院里的瑜伽冥想、古城街巷中的民俗体验、温泉汤池中的

放松休憩，多元场景交相辉映，推动铜仁康养旅居产业从过去的“单一体验”升级为“多元享受”，精准适配不同年龄、不同偏好游客的康养需求。

2025年，全市接待游客6915.54万人次，实现旅游总花费696.65亿元，城市康养指数达71.69%，成功跻身全国康养城市百强，生态康养品牌影响力持续攀升。

山水作长卷，康养赋新诗。铜仁坚持以全域生态为支撑，以完善服务保障，持续擦亮“登山泡泉逛古城·康养旅居到铜仁”的品牌IP，让旅居者在青山绿水中呼吸清新空气、滋养身心健康、享受惬意生活。这座武陵山脉深处的山水之城，正以生态之美、康养之韵，向四方宾客发出诚挚邀约。



石阡佛顶山温泉小镇。



中南门历史文化旅游区。