



中南门历史文化旅游区。彭俊摄

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

施平

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,但是世界自然遗产的山不多;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

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、思南的氤氲温泉;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%,入境旅游增速居全省第一,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;夜晚围炉煮茶,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。梵净山先后荣获“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、梵药、梵养、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—太平河创建成国家级旅游度假区,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℃,富含氢、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、女塘等明清古朴素汤池和温泉博物馆,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。

入秋以来,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、苔茶特色泡泡等康养项目,让传统汤浴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汤浴体验别具一格。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级旅游度假区。随着非遗主题汤池、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,中南门历史文化旅游区的红灯笼次第亮起。青石板路上,游客熙来攘往,或驻足非遗摊位前观赏傩戏面具雕刻,或在茶馆里听一曲苗歌,或在锦江边拍照留念。这里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中南门,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,让中南门在传承中新生、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。江家码头抹茶精酿酒馆集群、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。

中南门历史文化旅游区积淀千年文脉,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,构成多维度、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。

除中南门文脉外,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。

作为全国重点文物保护单位、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,朱砂古镇推出短剧拍摄花絮、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%。昔日矿厂变身景区讲解员、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。持续提升微电影、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厚重、最持久的底气。

居山水间

民宿集群,如何留住旅居者的心

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,一批特色民宿蓬勃发展。云舍小院获评全国乙级旅游民宿,铜仁国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。

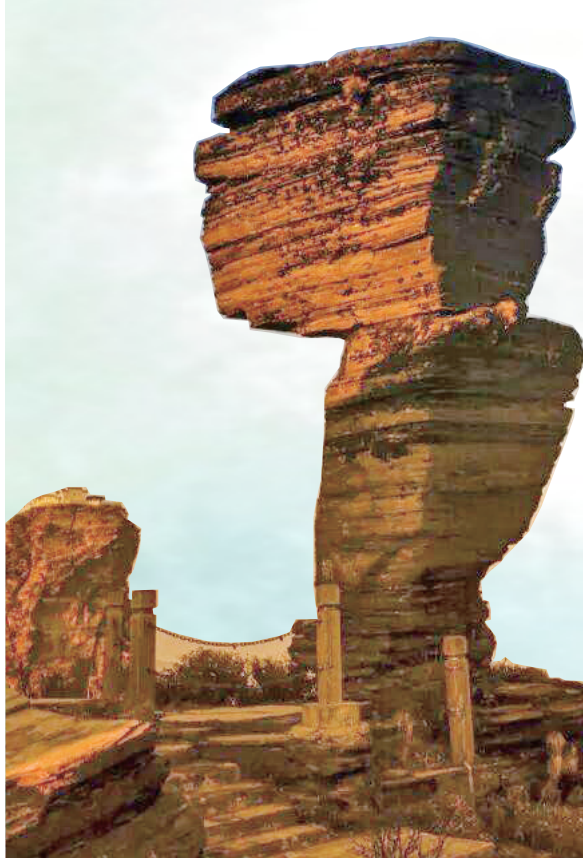
优良生态与惬意生活,不仅吸引了一游客,更催生了一批“新铜仁人”。一位从一线城市前来扎根的民宿经营者坦言,大城市快节奏、高压力的生活让他长期失眠疲惫,而梵净山的清新空气、温润气候、秀美山水,让他瞬间卸下重负、身心舒展。如今,“登山健身、泡泉康养、古城养心”已成为日常,规律康养的生活,让他睡眠改善、精神饱满。越来越多和他一样的“新铜仁人”远离内卷,在铜仁找到理想生活,把旅居之地变成了心灵故乡。

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,培育高星级饭店、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”“小车小团”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+文旅、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。



梵净山蘑菇石。来源:梵净山美



石阡古温泉。田勇摄

云舍村一角。来源:微视江口