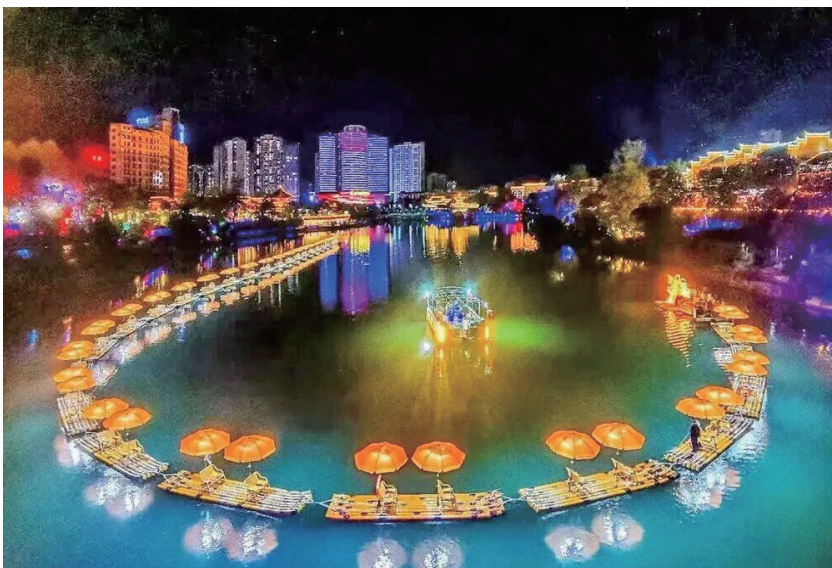


# 古韵交织烟火气 中南门越逛越有味

何玉琳



暮色漫过飞檐翘角，灯火点亮青瓦木楼，非遗巡游如流动的诗篇。



“龙游锦江”竹筏夜游备受青睐。

锦江汤汤，流淌六百年风华；古街悠悠，沉淀黔东烟火。作为国家级旅游休闲街区、国家级夜间文化和旅游消费集聚区、国家4A级景区，铜仁中南门历史文化旅游区以明清古街为骨、抹茶文化为韵、市井烟火为魂，既是“中国抹茶之都”最鲜活的文化窗口，也是一座越逛越有味、越品越见底蕴的老城。

## 烟火氤氲：一口黔味，尽在中南门

逛中南门，最动人的永远是舌尖上那股热乎劲儿。

铜仁本土美食本就丰富，景区将特色风味与旅游体验深度融合，打造出小吃街与长龙宴。目前街区共有186家餐饮小吃业态，其中门面店54家、流动小吃摊132个，集中分布在美食一条街、月亮街、江宗门码头集市、老街小吃街四个片区。走在青石板路上，碧江社饭、江口米豆腐、凉粉、卷粉、糖麻圆、油粑粑、灰豆腐等美食可谓琳琅满目，沿着小吃街铺展开来，现做现卖，点燃了城市的烟火气。

清晨的老街，藏着最朴实的铜仁味道，开了近30年的家祥油条店每天都会雷打不动地准时开门迎客。老板欧家祥从1997年坚守到现在，每天五点半起床和面、炸油条，忙到中午才歇脚。店里只卖豆浆、油条和米糊糊，坚持清水发酵、手工制作，不添任何添加剂。“我们不做的，就做纯手工油条，面粉、油都用好的，火候拿捏准，味道才正。”欧家祥说。几块钱的一顿早餐，喂饱了清晨的几代铜仁人，也成了游客体验古城烟火最接地气的打开

方式。

2025年，中南门接待游客944.77万人次，“吃在中南门、味在黔东北”，早已不是一句空话。

## 抹茶雅韵：一抹青绿，宋韵流芳

作为“中国抹茶之都”核心展示区的中南门，把宋代点茶的风雅悄悄融进了日常。

中南门已有甘棠菜、抹山集、抹香集、东方抹茶集等多家抹茶产品体验品牌相继入驻。古街配抹茶，走着走着，便能闻到一缕清苦茶香。想体验雅致，可以坐下感受温盏、调膏、击拂的宋代点茶，看茶汤泛起绵密乳花；想轻松随性，街角的抹茶冰淇淋、抹茶拿铁、抹茶蛋糕随手可买，清甜回甘之间，传统与新潮完美相融。

来自辽宁的游客王震说：“我是听朋友介绍知道铜仁的，在中南门体验非常丰富，品尝了很受欢迎的抹茶冰淇淋，体验了宋代点茶，还买了抹茶糕点带回老家给朋友尝尝，很有特色，感受到了当地传统文化的魅力。”从点茶体验到抹茶文创、伴手礼，这一抹青绿可品、可赏、可带走，成为不少游客离开时必带的铜仁记忆。

## 夜韵生辉：华灯初上，越夜越迷人

白天的中南门，青砖黛瓦，安静内敛；但当夜幕降临，灯笼次第亮起，暖光洒在老墙与石板路上时，整座古城也便瞬间换了模样。

锦江河上，“龙游锦江”竹筏夜游备受青睐。船桨划破水面，灯影随波摇曳，晚风伴着民谣，一切浪漫恰到好处。

处。来自四川成都的自驾游客钱先生到铜仁游玩，对这里的热闹景象赞不绝口：“感觉中南门这边好吃的很多，街道比较繁华。这里山青水绿，尤其是龙游锦江既可以聆听山歌，也可以领略古城夜景，挺不错的一次体验。”

街巷同样热闹，江宗门码头的音乐酒馆、广场上的非遗火秀、露天电影、傩戏展演轮番上演，老建筑与新业态相映成趣，烟火气与文化味相得益彰。

2026年春节假期，碧江区共接待游客124.9万人次，旅游总花费7.8亿元，中南门的夜经济，越夜越红火。

## 非遗匠心：一叶一针，传承千年

中南门的美，不只在街巷，更在指尖。

黔绣馆内，省级非遗传承人杨丽的叶脉绣令人驻足。以梵净山天然叶脉为底，历经三十多道工序，一针一线之间，苗族传统纹样与时尚动漫形象跃然叶上。一片薄叶，藏下的是经年累月的匠心功夫。

来自广西的李媛第一次亲手体验叶脉绣，连连感叹：“以前只在视频里见过，没想到能亲手在树叶上刺绣，这样的民俗体验太地道了。”

中南门常年展示蜡染、苗绣、土家香囊、朱砂等文创产品，绣娘现场飞针走线，可观、可学、可购。老手艺走出展厅，走进游客手中，在文旅融合中焕发新生。

## 民俗活态：古韵新声，随处可见

逛中南门，随时都可能与一场民

俗好戏不期而遇。

土家摆手舞、傩戏、花灯戏、木偶戏等常态化上演。千人摆手舞气势磅礴，傩戏面具神秘古朴，花灯唱腔婉转悠扬，传统文化不再被束之高阁，而是鲜活地展现在街头巷尾。

2025年，“中南门之夜”系列活动举办超三百场，开笔礼、成人礼、民乐展演、非遗巡游等活动接连不断，全网曝光量突破4亿次。2026年元旦跨年夜，近十万民众涌入中南门历史文化旅游区，线上线下同欢共庆。老城的底气来自历史，老城的温度，来自人间烟火。

农历乙巳年正月十五元宵佳节当天，在中南门历史文化旅游区还上演了系列元宵文化活动。活动深度融合民俗底蕴与时代气息，逛灯会、赏非遗、猜灯谜、品年味等多元体验同步开启。广大市民游客沉浸式畅游古城，在特色民俗活动与欢声笑语中欢度佳节，尽享中华优秀传统文化的独特魅力。

青砖黛瓦藏古韵，烟火新潮醉人心。

铜仁中南门，有六百年古街的厚重，有抹茶飘香的清新，有热辣实在的市井滋味，有代代相传的非遗匠心，更有让人留恋不舍的夜色温柔。

历史文化旅游区是一种慢下来的生活。漫步古街，尝一口小吃，品一杯茶香，看一场民俗大戏，便会懂得，中南门，真的越逛越有味道。

# 「中医+温泉」双赋能 擦亮铜仁康养旅居「」

市融媒体中心记者 龙吟 谢宗沛

近年来，铜仁立足资源禀赋，深耕发展康养旅居产业，围绕“资源、客源、服务”三大要素，推动康养旅居与生态、文旅、民俗、温泉、民族文化深度融合。“中医疗疗+天然温泉”特色模式更是解锁了铜仁康养旅居全新体验，持续激活文旅市场热度，有效推动“资源优势”转化为“产业胜势”，全力打响“登山泡泉逛古城·康养旅居到铜仁”特色文旅品牌。

在铜仁，旅游早已不止于传统的游山玩水，依托丰富的生态、文化、中医药资源，“康养旅居”点亮了文旅发展的新赛道。随着铜仁中南门历史文化旅游区游客量持续攀升，入驻古城的铜仁市中医医院梵净医馆，凭借特色中医药理疗服务，吸引不少省外游客前来体验。

重庆市民陈其说：“我们游玩了铜仁的名胜古迹，顺便来中医馆体验理疗，中医比较实在，能够达到治标治本目的，经过医生诊疗、腿部扎银针，感觉身体舒服多了。”

作为省级中医药文化宣传基地，梵净医馆坚持中医辨证施治原则，精准对接不同疗养客群的体质差异与调理需求，为大众提供个性化中医健康理疗服务。

铜仁市中医医院梵净医馆护士长刘芳介绍：“医馆聚焦大众常见亚健康健康问题，推出头痛失眠、肩背不适、腰腿疼痛、脾胃不和四大类特色中医疗疗项目，以胡芦灸、平衡火罐、中医刮痧、肩颈舒缓为核心疗法，通过温和调理疏通经络，实现健脾和胃、温中散寒的功效，有效改善失眠多梦、精神焦虑等不适。”

梵净医馆通过打造中医药文化展示、特色体验理疗、专业健康诊疗、文创研学于一体的综合性服务空间，进一步推动传统中医药文化传承与普及。

“我们还会不定期开设体验课程，制作二十四节气的茶饮、防蚊香囊、防感香囊等，让市民游客不仅能够感受中医疗疗功效，更能够真切地感受到传统中医药的独特魅力与康养价值。”刘芳说。

除了中医疗疗，铜仁持续升级“温泉+”融合模式，打造多元化消费场景，不断激活康养旅居产业发展活力。坐落于石阡县中坝街道河西村的石阡佛顶山温泉小镇，被青山环绕，一泉一景别具特色，木桶泡池、瀑布泡池等60余个森林温泉错落于山林溪谷间，温泉水源自地下2000多米，出水温度45℃至60℃，富含几十种对人体有益矿物质，是可饮可浴型优质温泉水，具备改善睡眠、降血压血脂等多重泡浴功效，让游客畅享一场疗愈身心之旅。

趁着好春光，毕节游客黄斌与朋友自驾游来到了石阡佛顶山温泉小镇：“我们是慕名而来的，在青山绿水间泡各种各样的药浴，空气清新，体验感挺好的，值得一来。”

为持续提升康养服务品质，石阡县中医医院与佛顶山温泉小镇携手，创新打造“中医康养+天然温泉+特色理疗”一体化服务模式。小镇内的中医养生体验馆里，手串、香囊、经络梳等中医特色产品琳琅满目，药香浓郁，专业理疗、手工制作等项目备受游客青睐。

“通过天然温泉温通经络、祛湿散寒，结合中医疗疗，同时推出中药香囊、合香珠手串、中药茶饮等。”石阡县中医医院治未病科主管护师张海容介绍，通过中医师全程辨证施治，精准调理亚健康、颈肩腰腿痛、脾胃不佳、睡眠不佳等问题，实现温泉养生、中医固本，为群众提供安全、专业、舒适的一站式康养体验。

依托优质温泉资源与地域自然文化底蕴，石阡佛顶山温泉小镇完善业态布局，打造无心汤院、寻川汤院、御汤生温泉度假酒店、温泉小镇水乐园四大区域，配备500间客房，满足各类游客旅居需求。

“我们创新推出「春日片场」核心玩法，打破传统泡汤边界，融合在地风物、情绪场景与时节风景，联动多元业态，构建可观可游可感可愈的‘泉新体验’，让温泉小镇不止于泡汤，更成为集观光旅游、度假养生、医疗保健、文化体验等多功能于一体的综合性周末康养目的地。”石阡佛顶山温泉小镇市场部经理周昌强表示，2026年第一季度，小镇接待游客近10万人次，同比增长约15%，自2月起港澳游客显著提升，5月还将迎来新加坡、美国等境外游客。

铜仁拥有世界自然遗产梵净山、万山朱砂古镇、石阡温泉等优质旅游资源，集聚多元民族文化与特色村寨，生态康养旅居资源得天独厚。如今，铜仁跻身2025年中国康养城市百强，2026年成功入选《中国国家旅游》首批36座“宝藏小城”；石阡佛顶山温泉小镇获评第七届博鳌国际金汤奖“十佳温泉”；多个省、市级劳模（职工）疗养基地矩阵成型，康养旅居产业持续升温，释放出强劲的文旅发展动能。

数据显示，2026年一季度，全市接待国内游客同比增长8.1%；接待入境过夜游客同比增长78.6%。旅居产业成为拉动文旅消费、支撑服务业增长的新增长极，省外游客占比稳步提升，康养旅居市场逐步拓展至周边省市及长三角、珠三角等重点客源地。

乘“康养旅居”之东风，铜仁将进一步深挖特色资源优势，重点打造梵净山生态森林、温泉度假、城市休闲、梵净抹茶、中医药康养、景区度假、特色村寨七大康养旅居产业集群，通过丰富康养新业态、升级服务品质，持续擦亮“登山泡泉逛古城·康养旅居到铜仁”核心文旅IP，让各地游客来铜仁尽享山水之美、康养之乐。

# 沿河烟雨秀 乌江藏盛景

市融媒体中心记者 熊丽娟

骤雨初歇，沿河土家族自治县境内的乌江百里画廊迎来了格外清新的景致。雨后的江面水雾氤氲，青山如洗，绿水如黛，两岸错落的建筑与自然山水相得益彰，宛如一幅流动的水墨画卷。

位于乌江之畔的黎芝峡，是百里画廊中最具代表性的精华段。峡内两岸绝壁如刀削斧劈，碧水蜿蜒于崇山峻岭之间，集奇峰、怪石、飞瀑、险滩于一体。天门石巍然对峙，

佛指山惟妙惟肖，人字瀑飞流直下，古纤道镌刻着岁月的痕迹，神女峰亭亭玉立……一步一景，令人叹为观止。

乘船缓缓穿行于江上，清风拂面，碧波荡漾，两岸青山次第展开，游人无不由衷感叹：“船在江中行，人在画中游。”如今，随着当地生态保护与旅游开发的持续推进，这幅“乌江画卷”正吸引着越来越多的游客前来打卡，感受山水之美、人文之韵。



峡内两岸青山如削，江水蜿蜒，一步一景。



位于乌江之畔的黎芝峡山色凝绿，烟波入画，宛若水墨仙境。