

世界苗乡 养心彭水

世界苗乡，养心彭水。

看山看水看苗乡。彭水苗族土家族自治县位于重庆市东南部，处武陵山区、居乌江下游，这里民族风情浓郁，是重庆市唯一以苗族为主的少数民族自治县，是重庆的苗乡、中国的苗乡、世界的苗乡；这里生态资源富集，山川秀美怡人、峡谷奇险纵横，是“中国特色彩游休闲度假胜地”；这里文化底蕴深厚，苗族文化、土家文化、黔中文化、红色文化等相融相生，相映相彰，享有“中国民间文化艺术之乡”的美誉。

享景享物享健康。这里有国家AAAAA级旅游景区——阿依河，国家AAAA级景区——黄龙九黎城、乌江画廊、摩围山、苗寨、乡村旅游景点星罗棋布；这里的苗乡美食风味独特，让来源于大山的天然食材，变成独特的佳肴；这里优质的水、清新的空气、健康的食品，让人游在山水中、乐享苗乡情、体验生态文明。

徜徉摩围绿海 品味九黎神韵 摩围山带您静享康养之旅

摩围山是国家AAAA级旅游景区，森林覆盖率达91%，常年平均气温14.9℃，被称为“悬在云端的氧吧”。

静享康养之旅，摩围山是必去之地。摩围山的魅力，让白居易、刘禹锡、黄庭坚等文化名人都成为其“粉丝”，不惜浓墨重彩，留下了很多咏叹其美的诗句，如白居易写下“摩围山下色，明月峡中声”，形象地描绘了摩围山及乌江峡谷的风光。

身在林海中，畅享生态游。来到摩围山，能尊享大自然的馈赠，景区内峰峦叠嶂、峡谷纵横，有石林、绝壁、天坑、地缝、溶洞等地质奇观外，兼有漫山云雾、日出日落等气象景观和古树参天、千里碧海等森林景观。畅游其中，一步一景，总有不同的风景打动您。

畅游摩围山，飞云口、豹头崖、木屋村、石林等这些景点不容错过。在飞云口，可以纵情欣赏茫茫云海、日出日落的壮观景象；在豹头崖，可以极目远眺，

感受一览众山小的心旷神怡；在木屋村，可以徜徉林间，做一回苗寨土著，入梦木屋，享受静谧时光；在石林，这里有吉祥如意的“福临门”、千奇百怪的“迷宫”、婀娜多姿的“美女峰”、挑战自我的“冒险岛”，让您感受大自然神奇的力量……

摩围山的魅力，在于她的四季分明。春季，这里山花烂漫，春风送暖，可以拥抱春天；夏季，这里凉爽清新，宜居宜游，可以避暑纳凉；秋季，这里瓜果飘香，天高气爽，可以体验丰收的喜悦；冬季，这里琼花玉树，雪花漫舞，可以感受雪天浪漫。

在摩围山脚下，有一座依山傍水而建的古城——蚩尤九黎城，它是集历史、文化、休闲为一体的国家AAAA级旅游景区，是展示和传承苗族文化的窗口和基地。

徜徉摩围绿海，品味九黎神韵。感受了摩围山的自然馈赠，来到蚩尤九黎城享受着苗乡文化的熏陶，让您的康养之旅更加厚实。



国家AAAA级旅游景区——摩围山。

◆ 路线详情：

（2日游）重庆主城方向出发，在G65彭水东下道（从张家界方向出发，在G65彭水东下道）→【阿依河景区】→【乌江画廊景区】→返程



第二季晒
五大活动
扫一扫
就看到

AAAA级旅游景区——乌江画廊。

乌江画廊有“千里乌江，百里画廊”之美誉。其中，位于乌江彭水水电站大坝到酉阳龚滩古镇之间的景点，是乌江画廊的精华，全程34公里。景区两岸翠绿葱郁，山峦叠嶂，奇峰对峙，各显神姿。坐上游船，水如碧玉，山似奔马，乳枝盘旋，水鸟翱翔，与两岸的古镇、廊桥、纤道、悬葬构成了奇特景观要素，景区内江水碧若琉璃、青山突兀雄奇。极目远眺乌江画廊，层峦叠翠的青山、婀娜多姿的碧水、蜿蜒盘旋的公路、错落有致的村庄……让人心旷神怡。

行在画卷里，醉在山水中。好山好水孕育的阿依河和乌江画廊，是不可错过的养心之旅。在这里，置身美丽山水间，走向大自然，用最纯真的心灵去聆听大自然，让心灵归于平静，让心灵得到洗礼。

在漂流体验区，这里将为您开启一场速度与激情的漂流旅程。漂流上半程约9公里，穿梭在风景秀丽峡谷之中，水流轻缓，可以在这里碧波戏水，聆听自然的声音，享受峡谷的幽静。上半程在牛角寨民族风情休闲度假区结束，在这里，可以吃苗家菜，看苗族舞，养足精神，开始刺激的下半程漂流。

阿依河漂流的精华在下半程，全程约12公里，因其惊险，称之为“浪遏飞舟”。下半程漂流险滩和平滩相间，张弛有度。激流处，阿依河不再安静，她将毫不吝啬地张扬出激情的一面，让漂流的游客们体验浪尖上的过山车，感受惊险与刺激、速度与激情。

舟行碧波上，人在画中游。在紧邻阿依河景区处，还有一个同样因山水之美而让人牢记的国家

苗乡风情 民俗文化 娇阿依邀您体验文化之旅

行走在彭水，您将体验到独特神秘的先秦时期“盐丹文化”、内涵丰富的“黔中文化”、可歌可泣的“红色文化”；您还能和当地群众生活一道，穿苗绣、戴苗银，真实地体验苗家生活。

“山歌不唱不开怀，磨儿不推不转来，酒不劝郎郎不醉，花不逢春不乱开。娇阿依……”彭水是民歌的海洋，单列入市级非物质文化遗产的就有土家民歌、土家山歌、梅子山歌等。

这一曲苗歌《娇阿依》是国家非物质文化遗产“土家山歌”的精华，其词即兴，合辙押韵，是民间化的七言古风，与“关关雎鸠，在河之洲”有异曲同工之妙；其声婉转高亢，旋律优美，唱出苗家儿女不屈的精神、狂放的气质和对于生活与爱情的歌颂。

轿子镇石磨岩是苗族歌舞的故乡，男女老少皆能歌舞。这里是全县苗族聚居最集中、苗寨保存最完整、苗族习俗最浓郁的苗乡之一。这里有号称“天下第一石”的莲花石磨岩，其状若莲花，巍然大块，独一无二，象征爱情坚若磐石，已成为彭水旅游的标志和喀斯特地质奇观的代表。游罢之余，就近到石磨岩苗寨，可悠然品尝地道的苗族农家美食，热情的拦门酒，软糯的热糯米，爽口的农家菜，让您感受到舌尖上的甜蜜。

罗家坨苗寨，因村寨全部是苗族罗氏后裔而得名。位于新式村，距离轿子镇镇7公里。苗寨建在山坳中，长约2公里，全寨70余户300余人全是罗氏后裔。苗寨为国家第一批民族村寨保护项目。世代生活在这里的罗氏子孙，住苗居、唱苗歌、跳苗舞、习苗俗、

◆ 线路详情：

重庆主城方向出发，在G65彭水西下道（从张家界方向出发，在G65彭水东下道）→游览【蚩尤九黎城景区】→【石磨岩】→【罗家坨苗寨】→返程。



轿子镇石磨岩。

◆ 线路详情：

（2日游）重庆主城方向G65彭水西下道（从张家界方向G65彭水东下道）→游览【摩围山景区】→【九黎城景区夜景】→返程。

彭水苗绣

以彭水昔子坝苗族刺绣为代表的彭水苗绣，种类繁多，从色彩上分，大体上可分为单色绣和彩色绣两种。单色绣以青线为主，手法较单一，其作品典雅凝重，朴素大方；彩色绣用七彩丝线绣成，相对复杂，多以自然界中的花鸟虫鱼或龙凤麒麟为题材，刺绣成品色彩斑斓，栩栩如生。重庆市非物质文化遗产彭水苗绣代表性传承人李绍玉在保留苗绣原有技艺的基础上，进行创新开发出一系列文创产品：香包、围巾、鞋垫、装饰画。



彭水文创产品 装满苗乡故事

彭水自然生态优美、历史文化悠久。近年来，彭水深入挖掘民族、生态、文化等资源潜力，依托非物质文化遗产，创作出更符合市场需要的产品。制作的银饰、棕编、刺绣、美食、饮品等文创产品也受到市民追捧，其中苗家刺绣、银饰、晶丝苕粉、太极水、火吉果等文创产品，把传统文化元素与现代时尚产品融合起来，让传统文化得到更广泛的传播，实现了保护传承与经济效益双丰收。

不老泉太极水

彭水的不老泉太极水水源地位于长寿村，水源来自于5亿年前的奥陶系白云岩层，武陵山深处的无根水经这些岩层天然淋滤渗透，将大量的锶元素带入水中，形成天然富锶山泉。

不老泉太极水145项指标通过权威机构SGS检测，全部达到国家饮用水标准，不老泉太极水为天然弱碱性，pH值为7.88，适合人体长期饮用。



古法土榨紫苏油

彭水苏麻学名紫苏，中国农产品地理标志，武陵山脉原生栽培种植，籽粒呈圆形，灰褐色或灰色，有光泽，籽和叶均具有特有芳香气味。

彭水紫苏油是生吃的特殊营养补充食品，富含α-亚麻酸和维生素E，比深海鱼油高2-3倍，比核桃油高5-8倍，不含胆固醇。



野生营养火吉果

彭水漫山可见火红的火棘果，这就是火吉果汁的原材料。以野生火棘果为原料，采用科学工艺，将火棘果制作成了美味可口的火吉果汁，通过低温鲜榨得到的火吉果汁最大限度地保存营养价值，果汁色泽透亮，口感酸酸可口，有清热解暑、益智健脑、增强免疫力的功效，适宜各类人群长期食用。

