



雪山

用好“冷资源” 办好“热产业” 消夏避暑到丰都 你想拥有哪一度？

人文丰厚、山水丰茂、物产丰盛。酷暑难耐，不妨到“三丰之都”，让身心清凉一夏？地处三峡库区腹心的丰都，高山旅游资源占全市的10%，是名副其实的山水之城、美丽之地。南高北低的地理落差和不同的海拔高度，赋予了丰都各避暑地不同的气候环境。从凉爽的18℃，到舒适的26℃，每一度，丰都都能提供。



盖尔坪观景台

武平镇 避暑天堂 人间伊甸

白雪皑皑，玉洁冰清。闻雪山之名，耳畔似乎便会拂来一阵清凉。依托雪山绝佳的生态环境和避暑资源，丰都县武平镇近年来大力发展以避暑游为特色的全域旅游。先后荣膺重庆市十佳避暑休闲目的地、重庆市六大避暑名山、最具魅力户外休闲目的地、重庆市全域旅游示范社区等殊荣。

长江之滨，雪山山麓，一座集避暑纳凉、旅游观光、生态休闲、养生度假、文化娱乐于一体的旅游重镇，正在加速崛起。

消夏露营好去处

雪山位于丰都长江南岸，距丰都县城59公里。它地处武陵山系七曜山脉，东至太平坝乡，南邻暨龙镇，西接龙河镇，北靠石柱县三星乡。

位于雪山康养度假区核心的武平镇，面积153平方公里。其中，森林面积6600公顷，林草覆盖率达90%以上，海拔880—1988米。这里植被茂盛，年平均气温仅为12—20℃，7月均温25℃。空气质量达国家一级标准，负氧离子含量高达每立方厘米10万个。

海拔1988米的雪山山顶，是丰都最高峰。临近峰顶的山上，隐藏着一大片被称作“土鱼溪”的高山湿地。

这片全国罕见的高山湿地，被低矮的灌木丛紧紧包裹。一条潺潺的小溪蜿蜒流淌其间，溪水清澈见底，凉气袭袭。让每个到此的人都忍不住会掬上一捧，感受它的甘冽清凉。

依靠绝佳的生态环境，武平镇自2015年跻身“重庆最美小城镇”之后，每年盛夏举办的集露营、美食、文化



雪山露营季 摄/林登周

遗落人间伊甸园

武平一游，游客的获得感不仅限于体感的清凉。这里人文自然景观交相辉映，被誉为“遗落人间的伊甸园”。

除了全市保护最完好的高山湿

地，这里还云集着七条峡谷、天然草场、原始森林、明溪暗河、奇峰秀谷等众多旅游资源。拥有“天生太极、天生龙宫、天生栈道、天生地迷、天生石桥”五大自然奇观。千年金丝楠、千年银杏、黄杨木等珍稀古树蓬勃生长。数万亩野樱花林、野火棘林、野玫瑰林争奇斗艳。

一饱眼福之余，还能一饱口福。制作技艺跻身市级非遗项目的“茶元白酒”以及野生天麻、野生羊肚菌、蜂蜜、腊肉、糍粑、鲜笋、刺芭、山药等土货，历来是武平之游的抢手货。

食宿保障上，武平镇雪山山区域目前有星级乡村酒店33家、特色乡村人家17家、特色休闲庄园1家，乡村旅游接待工作人员153人，可同时接待1000余人食宿。年接待游客40万人次，过夜游客11万人次。

“重庆市最美小城镇”“重庆市特色景观旅游名镇”“重庆市乡村文明旅游示范乡镇”三块金字招牌的先后加身，赋予了武平镇全域旅游发展的底气。武平镇相关负责人表示，将借助丰都打造“国际旅游文化名城”的历史机遇，以雪山山开发为核心，加快建设“康养度假小镇”，为游客提供更高品质的旅游感受。

太平坝乡 重庆夏都 巴渝雪城

太平坝乡位于丰都东南，地处七曜山脉洼地，四面环山，有重庆最大的高山平原。境内田园秀美，山水辉映，是得天独厚的休闲养生、消夏避暑度假旅游胜地，素有“重庆夏都，巴渝雪城”之美誉。

近年来，太平坝乡利用自身优势，大力发展旅游产业，现已成为丰都旅游的一大亮点和名片。据不完全统计，太平坝乡每年避暑常住游客9000余人，过夜游客数超80万人，产值达8000余万元。

避暑休闲 优势突出

太平坝乡平均海拔1500米，常年平均气温20℃左右。冬季最低温度-10℃，有近3个月的积雪期，夏季最高温度不超过28℃。空气中富含负氧离子，是典型的“天然氧吧”。

森林的规模，与气温的高低紧密相关。太平坝乡拥有丰都面积最大的林场七曜山林场，森林覆盖率达80%以上。在光合与蒸腾的共同作用下，大片森林能迅速将水分释放到空气中，通过水分蒸发带走大量热量。

如此优越的环境优势，为太平坝乡发展避暑经济，跻身“重庆十大驴

友避暑胜地”、“重庆十大最美特色乡村”、“全国十佳生态文化旅游乡”奠定了坚实基础。

世外桃源 天上街市

“土地平旷，屋舍俨然，有良田美池桑竹之属。阡陌交通，鸡犬相闻……黄发垂髫，并怡然自乐……”在很多到过太平坝的人看来，太平坝给人别有洞天、豁然开朗之意境，颇似《桃花源记》中那令人向往的世外桃源。

在这群山环抱的“世外桃源”，还有一片面积达21平方公里的罕见平坝。夏夜，凉风习习伴随蛙叫虫鸣，仰望璀璨星河，总令人不禁想起郭沫若《天上的街市》中描绘的场景——远远的街灯明了，好像闪着无数的明星。天上的明星现了，好像点着无数的街灯……

厚重人文 旅游名片

除了绝美的自然景观，太平坝乡



雪山云海

都督乡 云上人家 山水都督

都督乡位于长江南岸、武陵山区七曜山脉，距丰都新县城96公里，海拔1020—1680米。具有打造国家5A级旅游景区和巴国古驿栈乡村休闲度假胜地的良好基础。

近年来，都督乡按照重点保护、高点规划、整体开发、循序渐进的原则，深度挖掘景点内涵、招商引资完善配套，助推乡村旅游蓬勃发展，绘就出美丽乡村新图景。

自然资源丰富 养身养心胜地

位于七曜山脉深处的都督乡，自然资源丰富。这里风景秀丽，有浓缩天坑、溶洞、瀑布、石林、古寨五位一体的师家傲喀斯特旅游区。有峡谷胜景、十八罗汉送金钟、万亩草场、盖尔坪七彩云海日出、大水井落日晚霞和高山湿地塔水湖等30余处景点，具有极强的多样性、复合性和震撼力；有千年红豆树、万年青、银杏王等珍稀树种和望乡台原始森林，曾是大熊猫的栖息地。

这里人文底蕴厚重，有《华阳国志》记载的巴国灵台山、巴国盐马古道、七棚子驿站，有保存完好且规模成片的清代古民居、民国传统村落、进士书屋、状元府第。还有塔水寺、陈峭寺、悬峰古寺、村拥山观音殿宇等佛道文化遗迹。都督由来、老虎槽传说、三世恶鬼、马烂洞、打儿石等传奇故事代代相传。打道钱、唱山歌、剪纸等民间艺术精彩纷呈……

都督乡不仅有绝佳的人文资源，还有适宜人居环境。这里水源充沛、水质较好，能够用于人饮的山间泉水或地下水有9处之多，能供给3万人以上饮用；植被密集，空气中富含负氧离子高达10万/CM³，冬无严寒、夏季凉爽，空气湿度适度。年均气温在23℃左右，夏季更是低于主城区6—10度，气候达到了休闲度假气候的最优质标准。

根据统计，都督乡人均寿命超长寿之乡所定标准，适于人居养生，是打造避暑、旅游、养生的优选地。

避暑康养引领 做大乡村旅游

近年来，都督乡依托优势资源，以消夏避暑、休闲康养为引领，大力发展乡村旅游。围绕“一心三片多点”的空间布局和“云上人家，山水都督”的形象定位，全面推进全域旅游产业发展。2015年荣获“中国最美村镇”称号，2016年获得中国生态文化协会授予“中国生态文化村”称号。

全域旅游，要求全面发展。都督乡大力夯实基础设施，不断完善服务配套。先后投资800多万元建设都督乡旅游接待中心，改造升级了都督金钟山宾馆和数十家农家乐、农家小宾馆，高质量建设旅游公厕，安装天坑防护栏安全护栏2000米，建成观景平台600平方米，旅游服务接待水平不断提升中。

今年，在做好旅游小镇、精品项目、特色休闲街区等建设的基础上，都督乡将正式投用游客服务中心，为游客提供更为舒适的旅游环境和休闲体验，进而建设生态宜居、产业兴旺、百姓富足、孝善安康的山清水秀美丽之地。赵童 刘茂娇 彭光灿

图片除署名外均由丰都县都督乡人民政府、丰都县太平坝乡人民政府提供



悬峰古寺



雪山火棘林 摄/林登周



塔水湿地荷花花海