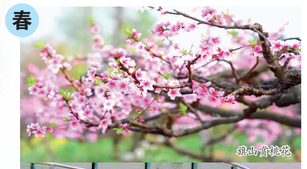
风情土家 康养石柱

太阳湖风光


春 千山百桃花

夏 云中花海游

秋 万寿河秋色

冬 滑雪场滑雪

这里风景别致——万寿山石柱高耸；大风堡林海茫茫；云中花都园林精致；千野草场绿波千顷……

这里风情独具——首批国家级非遗土家啰儿调发源于此，世界经典民歌《太阳出来喜洋洋》孕育于此；唯一被中国正史将相列传记载的明末巾帼英雄秦良玉，在此留下千古传奇；多彩的土家文化、民俗风情和传统技艺代代传承……

这里环境优美——森林覆盖率60%，是“首批国家森林康养基地”“全国绿色小康县”“全国十佳生态休闲旅游城市”“中国避暑养生休闲旅游最佳目的地”“中国天然氧吧”“中国（重庆）气候旅游目的地”。

这里物产丰足——出产的优质莼菜是公认的山珍佳肴；土司王宴闻名华夏；是“中国黄连之乡”“中国辣椒之乡”“全球最大的莼菜生产基地”；优质黄连、辣椒、蜂蜜承载着石柱人“敢吃黄连苦，不怕辣椒辣，后享蜂蜜甜”的人文精神……

山水为身，文化铸魂。丰富的自然资源禀赋和深厚的历史文化底蕴让人尽享生态之美，田园之乐，康养之福。石柱，一个让人更加健康的地方！

第二季双晒
五大活动
扫一扫 就看到

畅游大美山川 体验多元文化

石柱全新推出两条精品旅游线路

文化，是旅游的灵魂。历史悠久的石柱，文化底蕴深厚，多年积淀形成的民歌文化、土家文化、巴盐文化、康养文化在此交相辉映、交融共生。

近日，石柱全新推出以文化体验和生态康养为主题的两大精品旅游线路，串联十余处精品景区，带领游客深度体验“风情土家 康养石柱”魅力。

土家族是以巴人为主要族源形成的民族。作为我市唯一的土家族自治县，石柱是巴人西迁建国的大通道，保留着大量巴文化和土家文化遗迹。

文化体验主题精品旅游线路以名山、古寨、古镇为主要载体，以历史文化为内涵，植入文化体验项目，展现最原生态的巴文化和土家文化。

生态康养主题精品旅游线路涵盖草场、湖泊、园林等景点，是尽享石柱自然风光和康养休闲资源的完美路线。

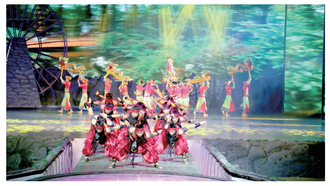
文化体验线

沿线看点：万寿山、万寿古寨、西沱古镇、中益乡、《天上黄水》歌舞剧

游石柱，岂可错失“石柱”？县城之东，有山名曰“万寿”。此山奇峰突兀，风景秀丽。土家猎人兰柱子和下凡嫦娥化身两座石柱，成就了“石柱”之名。

登临万寿山，欣赏自然美景。造访万寿古寨，感受厚重人文。

万寿古寨，号称“土家第一寨”，是国家3A级景区、首批乡村文化乐园、石柱土家族非遗保护传承基地。这里，土家吊脚楼建筑文化、农耕文化、土司文化水乳交融。


《天上黄水》歌舞剧

中华美食文化源远流长。到万寿古寨，由土司一品鸡、土司百年鱼（余），百年鱼头汤为主菜的土司王宴，以鲜、辣、香、嫩，自成一体，是石柱首推的待客宴。

从万寿古寨出发，循着历史的印记，步入西沱古镇。西沱古镇是首批“中国历史文化名镇”，与著名的石宝寨隔江相望。早在清朝乾隆时期，这里就是“水陆贸易、烟火繁盛、俨然一沼邑”。下盐店、禹王宫、永成商号、张飞庙……众多文物古迹，成为西沱古镇宝贵的旅游财富。

古镇的烟火气中，总是充斥着美食的味道。荷叶霸王鸡、当归醋香汤和八宝养生汤，都是值得品味的地道西沱菜。

好吃不贵的小吃在这里随处可见，市级非遗的“米米茶”、独具特色的“油绞绞”……总能勾起游客浓浓的乡愁。

吃遍西沱美食之后，便可随花香前往“中华蜜蜂小镇”——中益乡。中益乡位于石柱大黄水旅游片区，背靠大风堡国家4A级景区，紧连藤子沟国家湿地公园，是以打造民宿经济为主的康养特色小镇。在这里，可以品尝中益优质蜂蜜，汲取脱贫精神营养，共享小康幸福生活。

在清凉的黄水度过夏夜，是一个不错的选择。黄水国家森林公园是重庆面积最大的森林公园，是重庆最负盛名的避暑地之一。

不看《天上黄水》歌舞剧，不算真正到过黄水。《天上黄水》以世界经典民歌、石柱土家啰儿调代表作《太阳出来喜洋洋》为主题，演绎了土家族儿女追求美好生活的动人故事。

生态康养线

沿线看点：千野草场、大风堡、太阳湖、云中花都、冷水滑雪场、冷水服务区自驾营地、冷水莼菜观光园

领略草原风光，不一定要到呼伦贝尔，来到石柱，同样可以邂逅“重庆最美草地”——千野草场。

生态康养主题精品旅游线路以千野草场为首站。草场面积约3300公顷，核心景区面积约667公顷。集山、林、草、石、畜于一体，犹如一幅美丽画卷。露营千野草场，可品尝千野“都粑”，夜观漫天繁星。

大风堡离千野草场30公里，乘车仅需40分钟。这个国家4A级景区有景点20多处，是黄水国家森林公园的核心景区之一。有“森林海洋，繁花世界，动物王国，飞鸟天堂”之美誉。与之毗邻的太阳湖也位于黄水国家森林公园东南，是天然的绿色氧吧，是重庆市十大生态旅游景点和四大垂钓基地之一。

离开大风堡和太阳湖，可前往云中花都和邻近的冷水滑雪场。云中花都是进入黄水国家森林公园的必经之地。景区融合现代田园风光和古典园林景致，凸显高山花卉独特胜景；冷水滑雪场以“森林康养，四季游乐”为主题，总体规划面积6000余亩，精心打造山地运动欢乐谷、生态体验服务区、森林休闲康养园和原真森林探秘境。

中国莼菜公园

停留驻足冷水服务区的自驾营地，别致的小木屋、浪漫梦幻的星空屋、极简主义北欧风情屋、色彩斑斓的集装箱客房、成片的绿色草坪，让人仿佛置身童话世界！营地野花点缀其中，林间虫鸟私语，远眺山上风车群，与大自然无限贴近，诗意又惬意。在这里，你可以垂钓、自助烧烤、绘画、放风筝，享受最美好的假期……

告别疲惫，轻装启程，游览中国莼菜农业公园，既可休闲观光、体验农事，还可品尝康养美食、学习科普知识。莼菜有“水中人参”之美誉。石柱的莼菜种植面积达1.3万亩，占全球种植面积的2/3，是世界最大的莼菜产区。莼菜宴是石柱又一美食盛宴，莼菜虾仁、莼菜抄手、凉拌莼菜、银鱼莼菜羹、蜜汁莼菜……一道道风味独特的菜品，让人赞不绝口。

万寿古寨
冷水服务区自驾营地

品味“康养三宝” 领略“三味”石柱

文创产品彰显石柱脱贫精神

民以食为天。吃与健康，是当代人民群众的热门话题。

依托优越的生态环境，石柱出产的黄连、辣椒、蜂蜜被誉为“康养三宝”。近日，石柱整合“康养三宝”元素，融合脱贫攻坚和乡村振兴文化，推出特色文创产品——“石柱康养三宝”。

“石柱康养三宝”的背后，彰显的是石柱人“敢吃黄连苦，不怕辣椒辣，后享蜂蜜甜”的人文精神。

敢吃黄连“苦”

黄连片

石柱是我国黄连的原始产地，已有700多年人工种植历史，素以种植规模大、品质优而闻名于世。石柱是世界最大的黄连生产、加工及出口基地，产量占全国60%和世界40%以上。

石柱连农中不乏黄连种植高手。多年来，石柱人一直沿用最传统的方式种植黄连，这样能够最大限度保证石柱黄连道地的品质。

黄连生长周期长达5年以上，且对种植技术要求很高，是一项公认的“苦活路”。不过，也正因种植的“苦”，带来了收益的“高”。

而今，全县拥有宜连地总面积70多万亩，常年在地黄连5.7万余亩，年采收1.2万亩左右，产量3000吨以上。2019年，全县黄连生产产值3.65亿元，连农户均收入4.6万元以上，亩均收入4.16万元以上。带动全县1050户贫困户种植黄连1681亩，户均收入3.15万元以上。石柱先后荣获“中国黄连之乡”“道地药材基地”“优质黄连示范种植基地”“出口食品农产品质量安全产示范区”等殊荣。

不怕辣椒“辣”

石柱红辣椒

石柱从2001年开始辣椒规模种植和产业化发展，是“中国辣椒之乡”和“中国辣椒百强县”。

石柱依托自然禀赋和生态优势，突破了多年来只能在土地上种植土豆和红薯的瓶颈，因地制宜，选准产业，把辣椒作为传统农业向现代农业转型的第一抓手，大力发展辣椒产业。

辣椒的大规模种植，不可避免的要“看天吃饭”，大旁大旱都会让农民的心血付之东流。石柱人民靠着一股“不怕辣”的狠劲儿，硬是将小辣椒做成了大产业。辣椒产业的蓬勃发展，不仅“红”了八方食客的餐桌，更是鼓起了椒农们的腰包。

目前，全县25个街镇乡、167个村近3万农户种植辣椒，基地面积10万亩，年产鲜辣椒9万吨，产业总产值5亿元，椒农总收入3亿元以上。“石柱红辣椒”集体商标，获得了“无公害农产品认证”“A级绿色食品认证”和“农产品地理标志登记”。石柱县也被国家农业部首批命名为“全国农产品加工创业基地”。

后享蜂蜜“甜”

石柱蜂蜜

中益乡有1200多年的养蜂历史。这里的群众，世世代代都会养蜂。

地处黄水国家森林公园腹地，森林植被面积21万亩，森林覆盖率超过85%，区域内“三污”排放为零，常年盛开的多种中草药材花，是优质蜜源。拥有中蜂最适宜的生长环境和丰富的蜜源，是中益乡人民养蜂得天独厚的条件。

中益乡是“中华蜜蜂小镇”，正在深入挖掘蜜蜂文化，打造出一批农文旅融合的拳头旅游产品，推动产业从“一产支撑”向农旅融合发展深度调整。通过与企业合作加工销售蜂蜜产品，每年可为集体经济增收15万元以上，带动农户就业增收约20万元以上。

蜂蜜般的甜日子，正在浸润着中益乡人的生活。

■链接》

融土家元素 塑文创产品

金音石文房四宝

石柱产“黑玉”最之声铿锵，与金属同，故名“金音石”。精雕而成的金音砚与蟹砚、峡石砚并称“巴渝三大名砚”。金音石文房四宝集金音砚、金音石镇纸、狼毫笔和松烟墨于一体，以产品承载历史，以文化修养身心。

西沱云梯灯

土家族吊脚楼营造技艺是国家级非遗。位于长江之滨的西沱古镇云梯街两旁，林立着这种技艺建设的大量特色建筑。西沱云梯灯以云梯街为元素创意设计，入夜灯亮，你可以轻松将错落有致的“微缩街景”带回家里。

太阳石摆件

石柱土家啰儿调是国家级非遗。其代表作《太阳出来喜洋洋》世界闻名，是石柱县歌。摆件取太阳初升为设计理念，植入《太阳出来喜洋洋》民歌，传唱土家民族风情，绽放非遗文化魅力。

大湾晨曦水杯

晨曦初升，万物昌盛。一日之始，在晨之曦。万物苏醒，恰得其益。大湾晨曦水杯是一款遇热变色的马克杯，融合中益乡大湾民宿诗意栖息之景，呈现“晨曦初升，田园大湾”的画面。

本版文图由石柱土家族自治县县委宣传部、文旅委提供