

五子登科

梁平，素有“小天府”的美誉，1000平方公里“巴渝第一大平坝”风调雨顺，优越的条件孕育了丰美的物产：稻子、竹子、柚子、鸭子、豆子，号称“五子登科”。

稻子

梁平水稻良种覆盖率达99.8%，建有现代化育秧中心，实现了全程机械化，构建起“稻禽协同”“稻渔(鱼、虾、蟹、鳊、蛙)共生”等“水稻+”绿色循环农业发展模式。“高粱山有机米”夺得重庆十大好吃大米第一名。

竹子

梁平做足竹文章，开发全竹宴：竹笋、竹荪等竹海特产，开设了乡村旅游商业街、竹林打卡地——猪神三巷。推出了梁平竹帘、梁平竹雕、梁平竹编、梁平竹琴、梁平法造纸等国家和市级非遗产品。

柚子

两百多年前，时任福建邵武知县的刁思卓把文旦柚苗带到了家乡——梁山。经过梁平这方水土的孕育和历代柚农的精心培育，形成了今天的梁平柚。如今，梁平柚与广西沙田柚、福建莆田文旦柚并列中国三大名柚。在梁平就可以吃“全柚宴”，还可以购买柚子系列产品。

鸭子

百年老字号、四代传承人，作为渝派川菜的代表——梁平张鸭子，以干、香、瘦特色闻名，四代祖传卤制工艺。自1913年问世以来，卤料秘方中药材，由最初的24味，变成现在的48味。百年卤水，浸润着传承人的匠心，也让张鸭子插上了腾飞的翅膀。

豆子

用豆子做成的豆筋(俗称“豆棒”)、豆干、豆皮是餐桌的美味佳肴。梁平豆筋生产历史悠久，相传嘉靖年间便被列入皇室贡品。裹蹄豆干因携带方便，历来是千年古驿道上过往客商的首选美食，“小而有味”“油而不腻”，沉淀出岁月的历久弥香。

休闲度假来梁平

行至高粱，心纳平川。

梁平，一山两水七分田，沃野千里、碧田万顷，三分之二的面积被湿地覆盖，是巴渝第一大平坝。百里竹海绵延百里、竹种类繁多，是梁平靓丽的风景线，梁平人民的金山银山。

旖旎的田园风光，深厚的农耕文明，自古以来就是梁平最亮的风景眼，最浓的乡愁源！这里禅宗文化与农耕文化、非遗文化，相互交融、互荣共生，是巴渝文化的重要发祥地之一。

在成渝地区双城经济圈建设加快推进的当下，梁平区坚持生态优先绿色发展，推进农文旅融合，精心打造旅游精品、创新打磨文创产品，推出田园之旅、康养之旅、修心之旅、文化之旅，塑造“山水田园·美丽梁平”品牌，协同渝川黔毗邻地区打造巴蜀文化旅游走廊和康养旅游胜地。

好山好水好田园，休闲度假来梁平。

梁平欢迎您！

品“五子登科”
游山水田园

●现代田园城市之旅(一日游)

双桂湖国家湿地公园—智慧城市中心—三峡竹博园—数谷农场(午餐)—双桂堂(全素宴)—圣唯缙丝绸体验馆—百年张鸭子(鸭子)(午餐可选在数谷农场或双桂堂)

●明月山·百里竹海民宿回归之旅(二日游)

D1:竹海之门—寿海(竹子、全竹宴)—梁山驿—明月山·明月汇(住宿)
D2:观音洞—竹风湖—梦溪庄园—猪神三巷—返程(各民宿或农家乐均可用餐)

●周末假日美食之旅(二日游)

D1:博物馆—规划展览馆—文峰塔—万石耕春(稻子)—中华·梁平柚海(柚子、全柚宴)—梨树园火锅(晚餐)—特色夜市—平野园林(住宿)
D2:烂肥肠(早餐)—滑石古寨(鲟鱼火锅、洞藏酒)—川西渔村(豆子、龙溪鱼)—返程

田园之旅
万石耕春农耕文明

先秦乌木水槽、汉代铁制农具、明代谷仓罐、清朝耕牛碑……梁平农耕文明可以追溯到2000多年前。到南宋初年，人们把繁忙的春耕景象正式命名为梁山八景之万石耕春，建起了“万石耕春楼”，既可供邑令视察春耕，也可观赏“千里沃野，万石耕春”的美景。

“都梁之民独无苦，须晴得晴雨得雨。”南宋诗人陆游曾赋诗赞叹梁平风调雨顺、物阜民丰。现在，梁平推动农文旅融合发展，传统农业向现代农业、智慧农业转型升级，万石耕春的农耕文明又是一番新景象——

在安胜镇龙印村双桂田园·万石耕春景区，站在瑞丰亭上远眺，春天阡陌如锦，夏天绿浪翻滚，秋天满地金黄，每个季节都是一幅迷人的画卷。在稻田旁的碗米民宿，可以听蛙鸣、闻稻香，说丰年，还可

以感受农耕文明、体验传统农事、参与土陶制作。

在合兴街道龙潭村，中华·梁平柚海景区春天举办柚花节、冬季举办国际柚博会。游客既可漫步柚海观光感受“太柚作”，又可徜徉贡柚古道、刁家院子“柚见乡愁”。

在金带街道双桂村，重庆数谷农场有中国农科院·云腾田园馆、荷兰·番茄工场、以色列·花卉工场、重庆农科院·瓜果工场、西南大学·草莓工场、有机稻蟹生态示范园和自然校园，游客既可观农业科技、学农业知识、赏奇花异果，也能玩亲子游戏，现场采摘、购买有机果蔬，感受智慧农业带来的现代田园的魅力。

每年金秋，梁平还要举办三峡晒秋节，晒秋色、晒丰收、晒民俗、晒幸福，晒风调雨顺、物阜民丰的好日子，晒出独特的田园风光和浓浓的乡情乡愁。

康养之旅
百里竹海湿地润城

明月山·百里竹海是国家AAAA级旅游景区，是全国寿竹面积最大的竹海景区，也是竹木共生的著名景区，拥有成片竹林35万亩，竹品种180多个；是“中国首批森林氧吧”，每立方厘米含负氧离子100000余个；是“中国寿竹之乡”。

“东有莫干山，西有明月山。”到明月山百里竹海，住“百斗七星·百里星宿”精品民宿群。住进这里的“星空露营地基地”“梦溪庄园”“梁山驿”、老鹰窝等竹海民宿，漫步在荔枝古道边，远离车马喧嚣，听雨打竹叶、风吹过竹林的声音，享受一段静好岁月。

在百里竹海，有明月湖、观音湖、花石湖、猎神湖、竹风湖和螺海、琴海、竹海、寿海“五湖四海”以及观音洞、竹海小镇、小峨眉等景区景点。每到一处，你都能感受到水的灵动、竹的绿意，真可谓一步一景致、一处一心情。

山下便是80万亩稻田湿地画卷。梁平自古以来就是一座湿地与城市协同共生的湿地之城，有408条流域水系、77座水库。特别是重庆梁平双桂湖国家湿地公园，更是重庆生态湖、长江三峡风景眼。

双桂湖，亭廊水榭、木质栈道、垂云北观、桂湖夕照、张桥烟雨和都梁飞雪等景点和10公里环湖跑道在湖畔相连。这里不但游客向往，623种植物、207种脊椎动物也以湖为家。就连全球珍稀极危鸟类青头潜鸭、灰雁也爱上了这里。

与双桂湖毗邻而居的是三峡竹博园，集中展示了梁平、全国甚至世界的竹种类、竹文化、竹利用，是一家竹类品种十分丰富的竹园区。园内湿地宣教中心设有长江三峡自然学校和长江上游乡村湿地研究中心，既对梁平丰富的小微湿地的保护、修复和发展进行深入研究总结，又让中小学生认识湿地、了解湿地，增强保护湿地的生态保护意识。

修心之旅
游双桂堂攀滑石寨

领略了田园风光、湿地画卷，再登“小华山”滑石古寨。作为曾经的军事堡垒，滑石古寨始建于宋淳祐二年，屹立于突兀拔出一座孤峰之上，“一夫当关，万夫莫开”，是山城抗击蒙军的梯次防御体系之一。

古寨西面近10万平方米石壁呈75度倾斜，光滑的石壁上2000多步梯坎呈“之”字形蜿蜒而上。手把铁链，拾级而上，登上寨顶早是汗流浹背、气喘吁吁，端起一碗红糖阴米水临风畅饮，疲惫尽去，心旷神怡。

滑石古寨四面悬崖，如今，寨顶完善了烽火台、非遗观光长廊、聚义堂、后寨门、神奇石梯、非遗展演基地；寨下建起了清雅小筑、水陆空游乐园、5D玻璃云桥、环湖路等，增设了速滑、攀岩、游船、喊泉、生态探险等刺激好玩的互动体验性项目。

与滑石古寨遥遥相望的是“天下第一禅堂”双桂堂。双桂堂被誉为“西南禅宗祖庭”，距今已有近400年历史，因寺内有金桂、银桂两株桂花树而得名。

双桂堂占地面积160余亩，宏大的明清官殿式建筑群被称为“明清建筑的宝库”。关圣殿、弥勒殿、大雄宝殿、文殊殿、破山塔、大悲殿、藏经楼、七重殿堂——平行排列在中轴线上，均匀而对称；客堂僧寮分布两旁，主次分明，虚实相生，自成体系；回廊曲巷，长亭短榭，廊巷相连；蜿蜒幽深，引人入胜，整体体现了古代工匠较高的建筑水平。

开山祖师破山倡导农禅并重，率众垦田开荒，其诗文、书法境界高远，自成一格，其禅学著述收入《大藏经》。第十代方丈竹禅的绘画、音乐造诣深厚，其古琴曲《忆故人》被广为流传。

“巴山森，蜀水深，桂花开处系平生，万竹山青青……”登滑石寨，流一身汗水；游双桂堂，留一心静气。身倦了、心累了，不妨来一趟修心之旅，在暮鼓晨钟中聆听《忆故人》、品尝全素宴，远离尘嚣、静心安神。

文化之旅
士笃儒风非遗荟萃

仓廪实而知礼节，衣食足而知荣辱。良好的自然生态、多元的劳动方式，孕育了梁平“士笃儒风”的人文气息，催生了古朴多姿的非遗文化。

一代大儒，明代理学家、易学家来知德，是继孔子后用象数结合义理注释《易经》取得巨大成就的独学学者。他所著的《周易集注》收入《四库全书》。清代，梁山贤达捐资筹建文峰塔，塔身镌刻“灵秀”“文明”四字，鼓励后学像来知德一样，“灵秀”出类，“文明”拔萃，“文峰”也寄予了“文化”“文明”的高峰之意，一如塔铃云霄，傲视八方。

梁平非遗文化底蕴深厚，有梁山灯戏、梁平竹帘、梁平木版年画、梁平粽子锣鼓、梁平抬儿调5项国家级非遗，市区级非遗85项。2011至2020年，梁平连续被国家文化部命名为中国民间文化艺术之乡。梁平竹帘、梁平木版年画是国家级地理标志。

梁山灯戏是川剧灯腔在渝东片区的代表，吸收了巴渝民歌、民乐和民舞的艺术精髓而形成的一种活泼、幽默、风趣、载歌载舞的地方戏曲剧种，迄今已有500多年历史。它所演内容主要为生活小戏，所唱为民歌小调、村坊小曲，富有浓郁的乡土生活气息和民间地方色彩。梁山灯戏《招女婿》《卖驴》荣获全国第十一届群星奖、金奖，《你的手我的眼》《好人邓平寿》荣获重庆市五个一工程奖。

梁平木版年画起源于明嘉靖年间，已有近500年历史，是为庆贺年节而印制的一种民间美术制品，内容以门神、神话传说、戏曲故事、吉祥图案为主，属于木刻水印版画的范畴。

“闲披屏子诸先生，官禄榜黄色色新，更有驰名京省处，钩金水甲士门神。”清代中叶诗人蓝选韵的《竹枝词》生动地记载了当时的门神年画盛况。

梁平竹帘起源于宋代。经元、明至清，梁平竹帘的工艺日臻成熟。清末民初，梁平本地民间画师方炳南，首创在梁平竹帘上作画，此后不少书画名家也在帘上题字、献画，使得梁平竹帘闻名遐迩，成为国家领导人出国访问，馈赠外国首脑和国际友人的礼品之一，被誉为“天下第一帘”。

梁平粽子锣鼓是独具巴渝文化特色的一种民间打击乐，以自然传承、自由组合的方式存在于民间，为节日盛会、开业庆典、生日礼仪、婚嫁嫁娶等民俗活动渲染气氛。2010年，梁平粽子锣鼓进京参加中央电视台《民歌·中国》音乐栏目录制。

“梁平抬儿调”由当地的抬号号子发展演变而来，旋律优美，节奏高亢明快，韵味严谨，唱词朴实、风趣、内容丰富。是抬脚儿在抬运过程中，通过即兴唱来抒发内心情感，缓解疲劳，协调步伐的一种娱乐方式。

到梁平，可以观看非遗表演、品尝非遗美食、购买非遗产品，来一趟赏心悦目的文化之旅。

第二双晒
五大活动
扫一扫
就看到