巴风渝韵醉巴南

最重庆 老巴县

▲朝阳下的巴南城市景观

“江风无限好，诗酒夕阳间。”

穿越时空长河，当清代文人姜会照写下这首《舟次木洞》时，他对这片山水的喜爱之情溢于言表。

巴南，前身为历史名邑巴县，曾经是巴国都城所在地，迄今已有三千多年历史。公元前316年，秦国在此设置巴郡。北周武成三年（561年），将巴郡改建为巴县。1994年12月，撤镇巴县，建立巴南区。

巴国——巴郡——巴县——巴南区，数千年历史沉浮，区域版图几经变更，但巴渝文化一直郁郁葱葱，历久弥新，孕育出了“以头留城、忠信两全”的英雄将军巴蔓子、“革命军中马前卒”邹容、近代民主革命家政治家杨沧白、新中国首任女大使丁雪松等杰出人物，形成了坚韧顽强、开放包容、豪爽耿直的巴人品格。

作为重庆唯一一个带“巴”字的行政区，巴南兼收并蓄，沉精古荷，孕育出木洞山歌、接龙吹打2项国家级非遗项目，13项市级非遗项目，60项区级非遗项目，并完整保存下了丰盛、木洞等古镇，汇聚成独特的历史文化脉络。

这里，不仅有“诗”，还有“远方”。巴南旅游资源丰富，拥有大小河流60余条、60公里长江岸线、4个江心岛屿、93个湖泊，主城近50%的森林面积。汉海海洋公园、华熙LIVE、云林天乡等文旅新地标，更是熠熠生辉。2007年，巴南被中国矿业联合会评为西部第一个“中国温泉之乡”。巴南也是“中国优秀旅游城区”，是远近闻名的山水之城、养生之城、休闲之城。

▲重庆彭氏民居

▲丰盛古镇碉楼

地古韵

“爽浪喷江门，幽涧胃琼树。寒林碧参差，秋峰恭回互。”——明·王廷相《木涧辞》

凝望滔滔江水，明代文人王廷相用一首《木涧辞》，将自己途经巴县时的所见所闻赋于宣纸之上，也让后人从一个小小的木涧驿，得以窥之当时巴县有着怎样的光景。

木洞，因“涧出神木”而名，是长江水岸上典型的因水而兴的小镇。从历史长河中走来，这里除了杨沧白、丁雪松、邹容外，还走出了全国劳模原副主席黄启臻、驻华苏加原大使喻明生、重庆川剧名家沈铁梅等名人。这里还是著名的“山歌之乡”，作为巴歌渝调重要传承之一的木洞山歌，已被纳入国家级非物质文化遗产。

与木洞遥遥相望的，是“中国历史文化名镇”——丰盛古镇。这里不仅享有“长江第一早码头”的美称，同时还拥有“川渝式”碉楼群、会“唱歌”的石头——紫云响石、独具空间结构特色的千年回字街。

探寻古镇的沧桑巨变后，再来解密巴南的历史人文密码，在彭家大院的砖瓦之间，或许能够找到一些线索。

彭家大院位于巴南区南泉街道白鹤林，由大盐商彭瑞川建于清道光二年（1822），至今已有近两百年的历史，是重庆地区保存最完整的古民居建筑。

大院内随处可见各式缕空圆雕和深浅浮雕，戏曲人物、琴棋书画、龙凤花鸟等栩栩如生。留下了一部永不褪色的木石史诗，让人品读不尽。

作为巴人的重要活动区域，巴南也是巴人遗迹最丰富的地区之一，现有国家级和市级文物保护单位9处、不可移动文物1485处、珍贵可移动文物210件。抗日战争时期，巴南南泉是战时首都的重要迁建区之一，现遗存有全国重点文物保护单位南泉抗战旧址群，包含孔园、听泉楼、校长官邸、竹林别墅、中央政治学校研究部旧址5个文物点，是第7批全国重点文物保护单位，也是重要的抗战遗址。

大洞山歌 国家级非遗代表性项目

张龙火灯 国家级非遗代表性项目

鱼洞私打鸡 市级非遗代表性项目

重庆南龙 市级非遗代表性项目

▲圣灯山五洲园红枫

▲南泉硝壁飞泉

流连温泉原乡 **南泉街道**（打卡南泉十二景、寻老重庆记忆、泡品质温泉）——**丰盛镇**（观奇楼、奇石、奇树、品非遗美食、游国家森林康养基地“彩色森林”，住特色民宿）—**东温泉镇**（泡品质温泉、游白沙寺寻十八羊古树、登木耳山）——**木洞镇**（游木洞河街、听木洞山歌、品特色美食、夜宿江景民宿）

山南风

“步虚衫袖等飞翔，石磴盘回欲接星。”——清·程嘉翔《圣灯山绝顶》

在巴南区圣灯山，清代诗人程春翔用一首七律描写了满目皆绿的景色，以及登顶望高的喜悦之情。

巴南四季皆是诗。

春天，这里的颜色被大自然演绎得多姿多彩——南湖多彩植物园内遍布红枫、玫瑰、桃花、樱花、杜鹃、虞美人等观赏类花木；五洲园的“亚洲红枫”春天展叶，敢与百花争艳；彩色森林引进金叶皂角、枫树、金叶水沙等十余种彩色林木；云林天乡的格桑花、油菜花、海棠争奇斗艳，置身其中，犹如闯入七彩世界。

夏天的巴南，是浸润在水中的城市，这里拥有众多各具特色的漂流项目——龙济峡漂流、龙泉谷漂流、佛影峡漂流、如来谷漂流。此外，重庆汉海海洋公园等水上项目，也是避暑休闲不可多得的好去处。

秋天，您可以信步果林间，深入大自然，呼吸清新空气，品尝新鲜果实，体验采摘的乐趣。还可漫步西流沱文旅小镇，在以街带院、街巷相交、高低错落的建筑风貌中探寻巴文化的踪影。

冬天，三五好友沐浴在云雾缭绕的温泉池里，泡得一身温润如玉，养身养心。巴南温泉储量占重庆温泉总储量的一半，是重庆世界温泉之都核心区，现有三大温泉各具特色——东温泉拥有世界唯斯特地貌上唯一恒温温泉热洞；南温泉是著名的历史名泉，传说建文帝曾在此隐居，郭沫若、张恨水等名人亦曾在此驻足；桥口坝温泉有“华清第二汤”之美誉。

除了自然景观，这里还有引人入胜的现代文化艺术中心——重庆华熙国际文化体育中心，作为华熙LIVE·五棵松的升级版，可满足国际与国内高端体育文化项目及群众性文化、体育活动的需求，现已举办过世界花样滑冰大奖赛、国际文创周、DOTA（刀塔）电竞联赛以及明星演唱会等130余场活动。

畅游都市乐园 **海洋公园**（探秘海底世界、体验人鱼共舞）——**鲸豚湾**（玩转清凉夏日，享受亲子时光）——**巴南博物馆**（了解老巴县的前世今生）——**华熙LIVE·鱼洞**（看演出、尝美食、品味时尚生活）——**巴滨路**（悠荷漫步、游主城最美滨江路）——**西流沱小镇**（畅游江湖小镇、品特色美食）

人匠心

“野老自工田舍计，行人过此望仇池。”——清·赵照《鱼洞溪》

有“晚清第一词人”之称的赵照，在途经巴县时曾提笔写下七绝《鱼洞溪》。短短28个字，不仅勾勒出了这里的美景，更赞美了当地人民勤劳、朴实的品质。

也正是这种勤劳、朴实的品质，才孕育出众多非物质文化遗产。

乱针绣，被称为“中国第五大刺绣”。鱼洞乱针绣是重庆巴南鱼洞籍女艺人杨世华在继承苏绣艺术的基础上，将西洋画的色彩与素描画的对影法结合起来运用于刺绣，并在鱼洞地区流传的绣制方法。该绣法融合了刺绣与绘画的技艺，在针法中暗藏笔调，采用长短交叉线条，分层加色手法来表现画面，针法活泼、线条流畅、色彩丰富、层次感强、风格独特，是中华刺绣艺术的一绝。

千百年来，巴南茶伴随着巴南人的匠心几经传承、历练、蜕变，焕发出别样的光彩和魅力。

收鲜、摊晾、杀青、揉捻、造型、烘干、提香、包装……新中国成立后，巴南制茶人用匠心造好茶，将传统制茶杀青、揉捻、干燥等基本工艺扩展为八道工艺，具有外形挺直匀整、绿润显毫、香味醇郁持久、汤色黄绿明亮、滋味醇干爽、叶底嫩匀鲜活等特点。

作为重庆市级非物质文化遗产项目的巴南茶叶制作技艺制作后的茶叶，曾被重庆亚太市长峰会作为指定用品，并获得第六、七届“三峡杯”名优茶金奖，第七届“中茶杯”全国名优茶一等奖。

除此之外，麻辣鲜香的四合胡豆、雕工精细的周氏木作、香飘四方的木洞三宝……这一个个让游客津津乐道的巴南珍宝，无不凝结着巴南人的匠心和传承。历经千载，巴南这座城市继往开来，将优秀传统文化融入到城市的发展脉络，变得愈发光彩照人。

老巴县，最重庆！物华天宝、人杰地灵的“醉美”巴南，定能让您“乘兴来尽兴归”。

文创·非遗精品一览

“巴巴虎”文创系列

巴巴虎，古巴国巴人图腾之一，巴南文旅形象大使，根撷巴巴虎形象设计的系列文创产品包括玩偶、盲盒、餐具等。

重庆红枫

采用传统扁饮技术，不使用任何化工材料和扁饮材料，将野生洞叶制作成为高雅的工艺品，为巴南区第三批区级非物质文化遗产代表性项目。

巴南银针

100%明前嫩芽，非遗巴南茶技炒制，中国名牌农产品，亚太城市市长峰会唯一指定用茶，中国绿色食品博览会名优茶“金奖”。

长江石手绘创意画

以天然长江石为主体，主要根据自然美、科学美、艺术美等标准来选择的一种艺术形式。2019年列入重庆市第六批市级非遗代表性项目名录。

周氏传统木作

系分布于巴渝地区的木作技术和雕刻技法，2017年列入重庆市巴南甄第三批区级非物质文化遗产代表性项目名录。2019年列入重庆市第六批市级非遗代表性项目名录。

刘家四合胡豆

传承祖传的秘技，历经七道工序，全部使用人工完成，完美还原重庆接味朝豆瓣、酥、麻、辣、香的特点，是巴南区级非物质文化遗产代表性项目。

第二季双晒五大活动
扫一扫就看到

到巴南要做的7件事

壹 赶一次原乡市集

地点：丰盛、木洞

活动内容：吃豆花、听木洞山歌/茶馆说书、购非遗产品（四合胡豆、木洞油酥鸭、木洞榨菜、木洞蜜饯）、寻古镇古韵

贰 泡一回康养温泉

地点：南温泉、东温泉

活动内容：南温泉：打卡南泉飞瀑、船游花溪河、重访陪都遗迹、细品乡绅名人的闲闲野趣、重拾重庆记忆

东温泉：赏十八羊古树、蒸热洞天然桑拿、泡品质温泉、听天浴传说

叁 品一盏巴南清茶

地点：白象山茶园、天心寺

活动内容：白象山茶园：采茶、学制茶（市级非遗技艺）、学泡茶、香樟林下品茶

天心寺：泡一壶清茶、上一堂专业禅修课、仰望星空叩问心灵

肆 住一晚乡野民宿

地点：拾山房、苴·山谷里、花境院子、壶茶、云尚小院、江风徐来、飞花渡、五斗丘、大来山树屋、面包森林

活动内容：在水宿里枕一屋江风、在林宿倾听虫鸣鸟唱、在农家小院里看袅袅炊烟遥寄淡淡乡愁、面朝山林江水，亦可春晓花开

伍 海一场文体活动

地点：华熙国际体育文化中心

活动内容：看文艺演出、观体育赛事

陆 采一蓝田园瓜果

地点：亚洲、二圣、南彭、接龙、东温泉

活动内容：摘四季鲜果，赏田园美景

柒 奥一把乘风破浪

地点：昊宇航空、天盟航空、南山南滑翔、越展户外、龙济峡、佛影峡、龙泉谷

活动内容：体验滑翔伞、旋翼机、三角翼、热气球等低空飞行、户外越野项目和漂流

本版文图由巴南区委宣传部、巴南区文化旅游委、巴南区融媒体中心提供