



WANZHOU



大安镇凤凰花山风景 摄/何忠

康养之旅

在万州东南部的丘陵地带,有一个休闲、旅游、度假、避暑的新去处——三峡恒合旅游度假区。这里是一个天然氧吧,有山峦、森林、溪流、野趣……

从万利高速龙驹匝道下道后,不远处便是三峡恒合旅游度假区北大门,沿着崭新宽敞的柏油路蜿蜒而上,饱览两旁精心设计的节点小景与原生态的山川景色,20分钟车程直达三峡恒合旅游度假区核心区。

一进入核心区,盛夏桑拿般的闷热立即被抛在了车后,凉风迎面摩挲着每一寸肌肤,清凉慢慢浸透了全身,让人仿佛一下从盛夏回到了春天,精气神足,倍儿爽。

核心区所在的恒合土家族乡平均海拔1200米,森林覆盖率61%,夏季平均气温25℃,拥有“全国面积最大的古枫香树群落”“磨嘴岩巴盐门户”“土家原乡文化”“传统祥瑞的鹿文化”,以及高山森林、峡谷云海、田园乡愁等资源。

来到这里,不仅可以避暑纳凉,游客还可以感受华美的民族服饰、古色古香的土家建筑、精致的手工艺品、动作优美的摆手舞等当地的民俗风情;品尝土家腊肉、斑鸠叶豆腐、蒸豆腐等土家美食;参加土家民俗文化一日游、土家女儿会、土家族哭嫁、赶年、牛王节、女儿会等。

今年这里开始重新上新装。7月18日,随着三峡古枫香树公园精彩亮相,古老而珍贵的百年枫香树群成为一道靓丽的风景线,敞开怀抱迎接八方客人。

但万州对恒合的规划远不止于此,万州人有着更高的期许和更远的规划。三峡恒合旅游度假区规划面积52.8平方公里,主体涵盖恒合乡7个村(社区)和龙驹镇花坪村部分区域,打造一廊(游龙戏凤·龙凤溪谷景观廊)、两区(鹿鸣之喜·森林度假区、心归云端·乡村休闲区)、一镇(有风来仪·高山康养旅居小镇)旅游度假产品体系,建成后将成为万州高山生态旅游的新坐标。

现在,万州正构建以“医疗服务、医药制造、养生养老、健身康体、健康管理”为核心的大健康产业体系,着力实施高山避暑康养工程、高端复合型康养工程、养老融合发展工程,以三峡恒合旅游度假区为重点,有序推进茨竹、燕山、罗田等康养小镇建设,高质量发展养生养老事业。



长岭镇安澜谷景区滑翔伞项目 摄/冉益军



中山杉环抱点缀的大周镇滨江长江抚琴广场 摄/何忠



西游洞“定海神针”

山水之旅

这里秀美壮丽,人杰地灵,孕育了三国时期东吴第一猛将甘宁,也是著名诗人、作家、文学评论家何其芳的故里。唐代诗仙李白、诗圣杜甫、诗王白居易,宋代书法家苏轼、黄庭坚、米芾,明代才子唐寅、文徵明和《西游记》作者吴承恩,道隆法师、破山禅师、竹禅法师、弘一法师、道慈法师等高僧,都在此留下了足迹与故事。

与万州大瀑布毗邻的千年古镇——武陵江湾风情小镇,古色古香,韵味浓厚。它是全国文明镇、全国卫生镇、全国特色小镇,长江水从它面前缓缓流动,四方山在它后面威然屹立,它带给人们不慌不忙的生活节奏,愉悦的生活方式。江湾武陵的景点之一石桥水,温婉灵动,恬静秀美,一河石桥水从石桥村中宛然流过,犹如母亲张开的臂膀把村庄搂在怀里。河两岸绿树成行,茅草轻

山因水而雄,水因山而媚,巴山渝水蕴涵了太多的惊喜和壮丽。位于甘宁镇的亚洲第一瀑布“万州大瀑布”,集山青、水秀、瀑宽、洞奇、潭幽、湖大、虹美于一身,比黄果树瀑布尚宽19米。瀑布下面是1600平方米的瀑布洞,7000余平方米的青龙洞、青龙洞“天工画壁”自然天成,让人叹为观止。

循着古色古香的景区大门进入万州大瀑布景区,一幅山水画卷扑面而来——近处是绿茵茵的树、清粼粼的水;远处,山在云雾的素裹里显露出浓浓淡淡、虚虚实实、若有若无的羞涩。

景区内,甘宁河静静地抒发纯净而幽深的情怀,恬静中透出一缕雅致。河两岸绿树成行,茅草轻拂,河滩覆盖的原生态植被,为幽静的景区增添了几分灵动。浅行于山水间,仿佛走进人间仙境一般!

人文之旅

直达天际,周围座座青山碧波荡漾,远处层层梯田尽收眼底。与司南祠遥相呼应的丁家箭楼,石木结构,三楼一底,通高10余米,四壁设有窗孔、瞭望孔、射击孔等,民居式大门高2米有余,宽1米多,门楣上部雕刻复杂的仿木结构雕饰,窗孔周围雕刻花纹,檐面阴刻楷书“源远流长”,是重庆市级文物保护单位。徜徉在这两地,仿佛时光倒流到明清时候。

驱车回城途经长岭镇凉水村,有一座良公祠,堪称三峡地区古民居建筑之经典。良公祠又称张家祠堂,为北伐名将张冲故居,是重庆市级文物保护单位。徜徉在这两地,仿佛时光倒流到明清时候。

良公祠占地3500平方米,始建于清代嘉庆初年,至嘉庆七年竣工,为“回廊式”四合院,5个天井,3座院落。祠堂内高大厚实的混合式梁架结构和建筑形制之组构关系,既标新立异,又颇具特色。前堂大厅为抬梁

式架构,中堂主厅为穿斗式架构。良公祠是重庆市级文物保护单位,万州区首家民俗博物馆,馆内分设《张冲生平陈列室》《古代石木雕展室》《古代书画展室》《现代书画展室》《明清红木家具》《古床陈列室》等。祠内,近千件藏品独具巴渝民俗风情,与幸存的良公祠建筑交相辉映,一步一景,一物一故事,追忆历史,其乐无穷。

此外,国家级历史文化名镇罗田镇,以“山水田园之美,文化古镇之韵”而独具特色,既可漫步明清古镇赏文物古迹,又可在茶马古道旁观小桥流水。新田镇的西游洞是国家3A级旅游景区,景区有三大景观:古生物化石——东方剑齿象、虎、犀牛、大熊猫等(陈列于美国纽约自然历史博物馆和万州博物馆,被命名为“盐井沟古生物群”),清光绪皇帝笔题匾《功业胸臆》,洞内高近30米的定海神针——金箍棒(称为天下第一柱)。

畅游三峡,去万州美丽乡村看看

畅游三峡,万州出发。作为大三峡旅游的集散中心和重要目的地,万州是大三峡旅游新起点。这里平湖美景,让人流连忘返。这里乡村美景,一样惹人陶醉。

大美万州,美在乡景,美在乡韵、美在乡味、美在乡趣。乡野漫步,你可以去乐享田园生活、体验休闲劳作、感知乡土风情、追寻文化记忆,点燃乡村美丽经济。

去乡村赏景,去乡下养心。畅游三峡,去万州美丽乡村看一看——



大龙古红桔采摘忙

采摘之旅

万州的冬季是属于古红桔的,每当平湖水滴,红桔成熟的时节,绵延数十公里的古红桔林里,红红的桔子挂满枝头,宛如红灯笼映红长江两岸,俨然成为冬日里长江边一道靓丽的风景线。万州古红桔古称丹桔,是三峡库区培育出的、世界栽培历史最悠久的古农作物良种之一,栽培历史已有近4000年,其种植面积占全国古红桔总面积的三分之一。

如今,大龙镇建起了万州古红桔主题公园,园内有红桔树4000多棵,其中树龄在100年以上的古红桔树就有111棵,是目前国内首个已建成的古红桔主题公园。在这里,园中品红桔,江边赏江景,别有一番风味。

现在,万州柑橘大家庭又有了新成员——万州玫瑰香橙。玫瑰香橙是从意大利引进的塔罗科血橙,经过改良后的品种,产品果大质优,且独具玫瑰色、富含花青素和晚熟错峰三大特色。

玫瑰香橙经过激烈的寒冬,果皮、果肉自然天成,具有独特的玫瑰色彩,果肉细嫩多汁,酸甜适度,带有一股玫瑰的芳香,因而被誉为“柑橘王者,橙中皇后”。每年春季,玫瑰香橙不但引来市民争相采摘,还远销北京、上海等地,甚至走出了国门。

进入盛夏,和这时天气一样火热的还有池塘里绽放的荷花。曲曲折折的荷塘之上,绵延田田的叶子和亭亭玉立的荷花,总能吸引人们驻足欣赏。在万州西部的弹子石,有一个池海湿地公园,池海的十里荷花远近闻名,绿色的荷叶和悄然绽放的荷花交相辉映,荡开池海荷香,好生惬意。在这里可畅游池海,观十里荷花,赏候鸟纷飞,听神龟传说,俨然世外桃源逍遥自在。

转眼到了秋季,空气中到处弥漫着无花果果的果香。如果你想采摘到最新鲜的无花果,便可来到钟鼓楼街街道大团村的无花果基地,做一名纯粹的采果人,寻找每一颗挂在枝头的鲜嫩果实,交给厨师,做出千变万化的无花果宴,细品大自然馈赠的那份生态味道。你还可以登高远眺,一览青山秀色,徒步健身洗肺,感受山、水、田、林、路在这里融为一体绝妙风景。

赵莹 王琳琳 孙勤
图片除署名外由万州区委宣传部提供



凤凰谷乡茶山



雨后放晴,凤凰水库如长卷之境 摄/冉益军