

莫以宜春遠 江山多勝遊

「莫以宜春遠，江山多勝遊。」跟着唐宋八大家之一韓愈，循着五言律詩《秋字》，一道遊覽宜春大好河山。
文：黃慧 彭倩玉 曾婉苓

宜春地處江西省西北部，因「城側有泉，瑩媚如春，飲之宜人」而得名，自漢高祖六年（公元前201年）建縣以來，迄今已有2200多年的歷史。宜春現有3個國家級生態縣，29個國家級、省級森林公園、自然保護區和旅遊景區，1個世界溫泉健康名鎮，2個「江西風景獨好」旅遊名縣。

月亮之都 流溢浪漫傳奇

「山稱明月好，月照遍山明。」「月亮之都」明月山帶有浪漫傳奇色彩，比如，唐代大詩僧齊己筆下的明月山，映月而明；明月山腳下的姑娘夏雲姑（小名喚明月），系宋孝宗的皇后；相傳，嫦娥從明月山奔月而去……

在宜春，月亮不僅是自然景觀，更是一項充盈了獨特情感與創造力的文化符號。在宜春中秋傳統民俗、明月山、明月大道等，處處可見融入了月亮元素的匠心獨造。自2007年起，宜春已成功舉辦十八屆月亮文化旅遊節，中秋拜月、火龍追月、山巒夢月、江河映月、焰火賞月、無人機繪月……宜春無處不在的



◀ 銅鼓天柱峰。

月亮文化展現出月亮之都的魅力。

國家5A級旅遊景區明月山，海拔1736米，每立方厘米負氧離子含量為國家標準的35倍，是名副其實的天然氧吧。漫步山間，萬頃竹海，郁郁蔥蔥；山腰五疊瀑布，宛如天際洩出，形態各異，「江南第一瀑」雲谷飛瀑落差119.6米，氣勢磅礴；山頂盆地中的月亮湖，夜幕中月光與湖水兩相和。這裡還有中國七大懸空棧道之一青雲棧道，中國大陸第一、世界有三的高山觀光小火車。此外，明月山多次位列中國5A級景區品牌傳播力100強榜單。

十泉十美 晒湯可飲可浴

據後漢書《郡國志》記載：「宜春南鄉三十五里，有溫泉，冬夏常熱，湧出，投生卵即熟，以冷水和之，可祛風疾。」明月山晒溫泉，常年保持在68℃-72℃，日出水量可達13000噸。宜春境內的10個縣（市、區）均有溫泉，形成「宜春溫泉，十泉十美」的總體格局，打造銅鼓湯里溫泉、樟樹古海溫泉、奉

新九仙溫泉、靖安九嶺森林溫泉和恆茂森林溫泉等特色溫泉。明月山晒溫泉，是目前全世界發現的唯一一處可飲可浴的富硒溫泉，偏硅酸含量每升達75毫克，PH值呈弱鹼性。明月山溫湯旅遊度假區獲評國家級旅遊度假區，溫湯鎮獲評世界溫泉健康名鎮。

文旅項目 豐富富有特色

國家級旅遊度假區溫湯鎮年客流量近1500萬人次；熊出沒樂園盛大開業，瞬間成為熱門打卡地，開園首周遊客量達8.7萬人次；豐城唯美養生谷年接待遊客超200萬人次；萬載古城年遊客接待量近1000萬人次，如火如荼的特色文旅項目吸引八方來客。你還可在古城老茶館一邊喝着大碗茶，一邊欣賞採茶戲和花燈戲；在茶油博物館，切身感受「茶籽全身是寶」；在靖安縣中源國際滑雪場、銅鼓七星嶺滑雪場，上演銀裝素裹下的激情……

宜春菜品口味濃厚、鹹鮮兼辣，具有「鮮辣香醇、味和天下」的特色。宜春各縣（市、區）都有特色菜餚：高安腐竹宴、上高食全十美宴、萬載祠堂宴、奉新天工農家宴、樟樹藥都養生宴、豐城「真牛·好鴨」宴、宜豐竹鄉宴、袁州府鄉宴、靖安白雲九珍生態宴、銅鼓客家土八碗宴……

「景景惠遊」活動讓遊客盡享實惠。一張聯票，即可暢遊明月山、溫湯鎮、靖安中源等景區，旅遊成本降低40%。持「宜春文旅一卡通」的遊客，可在湘贛2省13市的200餘家景區、酒店、餐飲門店，享受專屬優惠。截至2024年底，發行量已突破26萬張。



▶ 明月山晒溫泉，是目前全世界發現的唯一一處可飲可浴的富硒溫泉。



▲ 「月亮之都」明月山。

江西吉安：四色交織 古今韻味深遠

吉安，這座地處贛江中游的千年古城，被《中國國家地理》評為「最具潛力旅遊目的地」城市，着力為全球遊客提供「沉浸式、全季候、多維度」的文旅體驗：追尋革命初心，探秘山水秘境，解碼廬陵文化，品味舌尖盛宴。
文：黃慧 彭倩玉 曾婉苓

吉安，取「吉泰民安」之意而得名，西接湖南，南攬羅霄山脈中段，是長江中游城市群重要成員，也是江西文旅版圖中璀璨的明珠。

信仰裏的吉安 穿越時空的精神豐碑

吉安是中國革命的搖籃，被譽為「沒有圍牆的革命歷史博物館」。

井岡山革命博物館以2萬餘件文物全景式展現革命歷程；井岡山革命烈士陵園內，碑林、雕塑群與紀念堂承載初心；黃洋界峭口炮台遺址與五指峰形成歷史與自然的對話。

在這片充滿紅色記憶的土地上，《井岡山》實景演出，《星火》情景劇通過聲光電技術還原「朱毛會師」等場景，遊客可參與「挑糧小道」重走活動。

此外，永新三灣改編景區（建設新型人民軍隊的重要開端）、賀頁采誓詞廣場（現存最早入黨誓詞的見證地）、吉州城革命歷史紀念館、東固革命根據地等，承載崢嶸歲月。

山水裏的吉安 山水秘境的康養密碼

吉安森林覆蓋率達67.6%，擁有3個國家級自然保護區、11個國家森林公園，構建起「全域皆景」的生態格局。

走進武功山、羊獅寨，您可盡攬10萬畝峰林，還有雲海、日出、晚霞、高山草甸星空營地；轉至遂川，春觀雲海，秋賞金浪，「茶浴SPA」；行至廬陵水系，流連「廬陵十景」、「十里桃林」，品味靈動水城的生態美學。

文化裏的吉安 千年文脈的活態傳承

吉安古稱「廬陵」，素有「一門三進士，隔河兩宰相，五里三

狀元，十里九布政，九子十知州」的美譽，文化遺產星羅棋布。在吉安2800多年的歷史長河中，共誕生宰相22名、狀元17名、進士3000多名，走出了歐陽修、楊萬里、文天祥、解縉等一大批先賢名臣。

近年來，吉安構建起「書院古村窯址非遺」文化矩陣。其中，白鷺洲書院現存文天祥手植古柏與「雲章閣」藏書樓；漢陂古村保存367棟明清建築，被譽為「廬陵文化第一村」；釣源古村作為一代文宗歐陽修及後裔聚居地，是詩意棲居地和廬陵文化典型縮影；吉州窯擁有24座古龍窯遺址群，提供「宋潮點茶」「木葉天目」燒製體驗；中國進士文化園復原古代科舉場景，設「狀元及第」古裝巡遊與「號舍沉浸式劇本殺」。

煙火裏的吉安 舌尖上的活色生香

吉安美食以「鮮、香、辣、醇」為特色，形成「一縣一宴、一村一味」的美食地圖，暮色中的能仁巷和恩江古城——夜間集聚區，通過傳統小吃與現代夜市經濟的融合，共同演繹夜色中的活色生香。

永新血鴨，融合米酒香、鹹鮮之味，以其鮮辣醇厚、酒香濃郁、鴨血裏肉的獨特風味聞名；泰和烏雞，因《本草綱目》記載其「益助陽氣、滋陰補腎」功效而聞名；還有井岡山煙筍燒肉、安福火腿、萬安魚頭、遂川板鴨、吉水解縉豆花、新干桔香魚絲、峽江貢粉等美食讓您縱享饕餮。

▶ 井岡山上，紅旗獵獵。



◀ 吉安武功山金頂露營基地。

科技賦能 文旅新範式

吉安通過「文化+科技」「旅遊+生態」模式，打造多個全國首創項目。

數字學生景區：井岡山革命博物館推出VR重走長征路，遊客可「穿越」至1927年三灣改編現場；

光影夜遊集群：後河·夢迴廬陵、漢陂古村夜遊、恩江古城3D光影秀形成「夜遊金三角」；

生態研學基地：武功山設立「高山草甸生態監測站」，遊客可參與植被採樣與數據分析；

康養旅居品牌：高嶺宿集推出「竹林療愈課程」，紅豆杉養生谷設「負氧離子監測體驗中心」。



▶ 釣源古村是歐陽修後裔八卦佈局古村，有着獨特的「七星伴月」水文景觀。

