

秋風送爽，黔中大
地披上了五彩斑斕的盛裝。
作為中國首個國家森林城市群建
設試點省份，貴州依託得天獨厚的生
態資源和豐富多彩的民族文化，創新推
出「養眼、養胃、養身、養肺、養心」
的「五養」旅遊體系，將傳統觀光旅
遊升級為沉浸式養生體驗，讓遊客
在詩畫般金秋時節，收穫全方
位的身心滋養。

文：黃鋒

康養棲居 詩畫金秋

赴一場貴州的「五養」深度體驗之旅

養眼·攝金秋：視覺盛宴裏的山水長卷

貴州的秋色是一幅立體的山水長卷，從東到西，由南至北，呈現出層次分明的自然美景。加榜梯田的金色稻浪與依山而建的苗家吊腳樓相映成趣，勾勒出大地的優美曲線。每當晨霧升起，陽光穿過雲層灑在層層疊疊的梯田上，形成絕美的光影效果，這裏成為攝影愛好者嚮往的天堂。

六盤水妥樂村的千年銀杏林更是秋日裏不可錯過的奇觀。村裏分布着1,500餘株古銀杏樹，其中樹齡最長的已達1200餘年。秋風拂過，金黃的銀杏葉飄灑在青石板路上，與古驛道、小橋流水相映成趣，營造出「樹樹秋聲，山山寒色」的詩意境界。

赤水丹霞地質公園在秋季展現出別樣的風采。紅色砂岩與五彩森林相得益彰，竹海依舊翠綠，而楓樹、烏柏等樹種則染上了深紅、金黃等色彩，構成一幅絢麗的自然畫卷。梵淨山作為世界自然遺產，秋季的景觀尤為壯麗。隨着海拔的升高，植被色彩呈現明顯的垂直變化，從山腳的青綠到山腰的紅黃相間，再到山頂的雲霧繚繞，形成獨特的自然景觀帶。

為讓遊客充分領略貴州秋色，省文旅部門特別規劃了10條精品攝影線路，涵蓋梯田、古村落、丹霞地貌、原始森林等特色景觀，並配備專業攝影指導服務，幫助遊客捕捉最動人的秋色瞬間。



●世界著名大瀑布之一、中國最大的瀑布——黃果樹大瀑布。安順市委宣傳部供圖



●「維C之王」刺梨在貴州生長的成果，直徑可達53毫米。貴州省工業和信息化廳食品工業處供圖

養胃·好黔味：山野「食」光裏的養生智慧

貴州秋季美食充分體現「藥食同源」的養生理念，將當地特色食材與養生之道完美結合。刺梨作為「維C之王」，其維生素C含量是柑橘的50倍，獼猴桃的10倍。秋季正是刺梨成熟的季節，遊客不僅可以品嚐新鮮的刺梨果實，還能體驗刺梨汁、刺梨酒的釀造過程，感受這一「山林珍品」的獨特風味。

酸湯火鍋是貴州飲食文化的代表之作。採用苗家古法發酵工藝製作的酸湯，富含益生菌，搭配新鮮的河魚或山地牛肉，酸辣鮮香，既開胃又養生。在秋風漸涼的季節，一鍋熱氣騰騰的酸湯火鍋不僅能溫暖身心，更有助於調理腸胃。

貴州豐富的中藥材資源也為秋季養生提供了獨特優勢。天麻燉雞、杜仲豬腰湯等藥膳，將道地藥材與生態食材巧妙搭配，既保留了食材的鮮美，又發揮了藥材的滋補功效。這些藥膳根據中醫「秋冬養陰」的理論，特別適合秋季進補。

值得一提的是，貴州還推出多條美食研學路線，遊客可親自參與刺梨採摘、酸湯製作、藥膳烹飪等體驗活動，在美食製作過程中深入了解貴州飲食文化中蘊含的養生智慧。各少數民族村寨舉辦的「長桌宴」，更讓遊客在歡歌笑語中品嚐地道美食，感受濃厚的民族風情。



●世界自然遺產、國家5A級旅遊景區——小七孔景區。黔南州委宣傳部供圖

養身·赴黔程：山地運動裏的活力釋放

貴州獨特的喀斯特地貌和宜人的秋季氣候，為開展山地運動提供了理想條件。登山徒步是感受貴州秋色的最佳方式之一。梵淨山的登山步道在秋色裝點下更顯魅力，沿途不僅可以欣賞到珍稀植物和奇特地質景觀，還能在登頂後體驗「會當凌絕頂，一覽眾山小」的豪情。萬峰林的徒步路線讓遊客在「磅礴數千里，為西南奇勝」的喀斯特峰林中穿行，感受大自然的鬼斧神工。

貴州的高橋極限運動在全國獨樹一幟。壩陵河大橋的蹦極項目落差達370米，是吉尼斯世界紀錄認證的全球最高商業蹦極設施；平塘天空之橋的玻璃棧道漫步、北盤江大橋的低空跳傘等項目，為尋求刺激的遊客提供了獨特的體驗機會。而於9月28日正式通車的花江峽谷大橋，更以625米的橋面至水面高度成為新的世界第一高

橋，規劃有蹦極、蕩繩、高空鞦韆等更具挑戰性的體驗項目，進一步豐富貴州的橋旅融合體驗。這些項目均在專業教練指導下進行，確保安全性的同時提供極致體驗。

山地騎行作為有氧運動的代表，在貴州發展成熟。赤水河谷旅遊公路全長160公里，沿線設有完善的騎行設施和服務站點，遊客可以一邊騎行一邊欣賞赤水丹霞地貌和古鎮風情。萬峰林的田園騎行路線穿梭在金黃的稻田之間，讓遊客在運動中感受鄉村秋天的寧靜與美好。

此外，貴州還創新開發了「山地運動+養生」的複合型產品，如結合瑜伽的登山課程、融合冥想的騎行活動等，滿足不同遊客的多元化養生需求。這些活動不僅鍛煉身體，更能讓遊客在運動中獲得心靈的放鬆與愉悅。



●世界自然遺產，中國丹霞地貌面積最大、出露最齊、特色最典型的景區——赤水丹霞。遵義市委宣傳部供圖



●「世界地質公園」、國家5A級旅遊景區——萬峰林。黔西南州委宣傳部供圖

養肺·森呼吸：自然「淨」界裏的深氧之旅

貴州作為中國森林覆蓋率較高的省份之一，秋季的空氣質量和生態環境尤為優越。數據顯示，貴州主要森林區域的負氧離子濃度常年保持在

每立方厘米2萬至萬個，是名副其實的「天然氧吧」。

梵淨山自然保護區森林覆蓋率超過95%，原始生態系統保存完好，是進行森林浴的理想場所。遊客可以沿着木質棧道漫步林間，深呼吸富含負氧離子的新鮮空氣，感受大自然的淨化力量。茂蘭喀斯特森林作為世界自然遺產，其獨特的喀斯特地貌與原始森林交相輝映，形成了獨特的生態環境，漫步其間彷彿進入了一個天然的「空氣淨化工廠」。

貴州豐富的溫泉資源為秋季養肺提供了另一重保障。石阡古溫泉有400多年歷史，溫泉水中富含多種對人體有益的礦物質元素；劍河溫泉將當地苗族醫藥與溫泉療養相結合，推出具有潤肺功效的苗藥浴；息烽溫泉的療養院則提供專業的呼吸康復課程，幫助遊客改善肺功能。

各大康養基地推出的「深氧假期」產品，將呼吸訓練、森林冥想、氣候療法內容有機結合，為遊客提供系統性的肺部養護體驗。特別是在湄潭萬畝茶海等地推出的「茶園呼吸」體驗，讓遊客在品嚐貴州優質茶葉的同時，進行專業的呼吸鍛煉，實現養肺與養心的完美結合。



●世界上最大的苗族村寨——西江千戶苗寨。黔東南州委宣傳部供圖

養心·享寧靜：

貴州的養心之旅既扎根於深厚的傳統文化，又融合了現代潮流元素，為遊客提供多層次的精神滋養。「四大文化」體驗是養心之旅的核心內容：在遵義會議會址感受紅色文化的洗禮，在西江千戶苗寨體驗少數民族文化的獨特魅力，在萬峰林下領悟生態文化的深刻內涵，在六盤水三線建設博物館回味奮鬥精神的歷史價值。這些文化體驗讓遊客在旅行中獲得思想的昇華和精神的富足。

新三線潮流展現了貴州創新活力的一面。貴陽湧現出的眾多獨立咖啡館，使用本地種植的咖啡豆進行創意特調，將貴州風味與國際潮流完美融合；精釀酒吧創新推出刺梨艾爾、獼猴桃波特等特色酒款，展現貴州食材的多元可能；新茶飲店以都勻毛尖、湄潭翠芽等名茶為基底，開發出符合年輕人口味的時尚飲品。這些新興消費場景不僅滿足味蕾享受，更成為文化交流和社交互動的重要平台。

非遺手作體驗具有明顯的心理療愈效果。在丹寨寧航蠟染工坊，遊客可以學習蠟染技藝，在平靜的手作過程中感受苗族文化的精髓；在玉屏簞篋製作工坊，體驗音樂與工匠精神的完美結合；在三都水族村寨嘗試馬尾繡，在絲絲縷縷中感悟水族文化的細膩傳承。這些非遺項目不僅讓遊客了解傳統文化，更能幫助他們在專注的手作中獲得內心的平靜。

值得一提的是，貴州的精品民宿已成為養心文化的重要載體。萬峰林下的峰兮半山客棧提供「開門見山」的居住體驗；梵淨山腳的行驛雲舍將禪意與現代舒適完美結合；西江千戶苗寨的循美民俗讓遊客深度體驗苗族生活方式。這些民宿不僅是住宿場所，更是實現心靈棲居的重要空間。

「五養」體驗
貴州秋日的全面昇華

金秋的貴州，宛如一座流動的康養博物館。這裏將抽象的「養生」概念轉化為可觸可感的深度體驗——養眼於山水之色，養胃於地道之味，養身於運動之趣，養肺於自然之氣，養心於文化之境。五個維度相互交織，共同構成完整的養生體系。

隨着貴州交通網絡的日益完善——縣縣通高速、高鐵成網、機場加密，這場「五養」之旅愈發便捷。這個秋天，走進貴州，在詩畫金秋中棲居，赴一場關乎身心煥新的深度體驗之約，收穫不同於傳統觀光遊的養生真諦。



●世界自然遺產、國家自然保護區——梵淨山。銅仁市委宣傳部供圖