



康養黔行 漫享冬情

——走遍大地神州 醉美多彩貴州——

冰雪秘境：山水清奇重定義

貴州的山水在冬天會「說話」。它褪去了其他季節的喧囂，顯露出最本真的內核。

赴一場梵淨山的雲上之約。乘坐纜車，完成一次從凡塵到仙境的「穿越」。腳下是翻湧的雲海，眼前是披着霧凇銀裝的峰林。億萬年的蘑菇石在冰晶點綴下，宛如神話遺存。當夕陽為金頂和雪線鍍上金邊，那一刻的壯闊與溫柔，能瞬間佔滿你手機的全部內存，也定格為此生難忘的回憶。

在威寧草海，看生命如何過冬。這裏沒有蕭瑟，只有生機。成千上萬隻黑頸鶴與候鳥在此翩躚起舞。這裏是世界十大候鳥棲息地之一，每年冬季迎來超過10萬隻候鳥前來越冬，其中包括全球三分之一數量的黑頸鶴。

遇見黃果樹，傾聽冰與水的協奏曲。此時的黃果樹，收起了夏季的磅礴，展現出別樣的清麗。水流變得輕靈秀美，水勢減小，反而讓蒼勁的岩石肌理顯露，偶有冰凌懸掛其間，在陽光下閃閃發光。這是其他季節難得一見的景象，既有冰的清冷，又有水的靈動。

在六盤水的滑雪場，用雪板劃破冷空氣，速度與歡笑成為最好的驅寒方式。誰說南方不能擁有冰雪的快樂？這裏的玉舍國家森林公園滑雪場、梅花山國際滑雪場等，都是冬季滑雪的熱門目的地。

色彩斑斕：冬色調盤藍不住

貴州的冬天，是一位大膽的藝術家，它的調色盤遠比你想像中更濃郁。

在「黔中第一奇景」開陽香火巖，冬季的峽谷因水質清澈而更顯幽深，兩岸的丹崖赤壁與尚未落盡的紅楓相映，碧水、赤壁、紅葉，構成一幅極具視覺衝擊力的油畫。冬日的盤州妥樂村，也正上演着最後的銀杏黃金盛宴。千餘株古銀杏樹將村落染成絢爛的金黃，落葉鋪滿小徑、石屋與溪流，漫步其中，彷彿走入一個被時光遺忘的童話。

荔波茂蘭喀斯特森林的冬天，依然是一片秘境綠洲。這裏的負氧離子含量高達每立方厘米18萬個，是一個名副其實的「天然氧吧」。而在興義萬峰林，冬季則露出了大地的本色，一座座峰林如漏斗般散落其間，布依族村寨的灰瓦白牆點綴其中，在晨霧中構成一幅絕美的田園水墨畫。

肇興侗寨的五座鼓樓在冬日晴空下格外醒目，它們以「仁、義、禮、智、信」為名，不僅是建築，更是族群的精神圖騰。而放眼整個黔东南，雷公山的蒼翠、都柳江的碧藍，共同織就了這片土地的永恆底色，西江千戶苗寨的璀璨燈火，便如苗家女兒巧手繡在這幅畫捲上的星星，溫暖而奪目。

溫泉養生：大地溫暖御嚴寒

作為「溫泉省」，貴州的暖意從地下湧出。泡湯，是冬日極致的享受。

在石阡，泡一口「活」的歷史。在400多年歷史的古溫泉裏，體驗「可飲可浴」的神奇。這裏的溫泉水質富含硒、鎂等對人體有益的微量元素，水溫常年保持在45℃左右。



●六盤水冰雪運動滑雪場。姚詠攝



●銅仁石阡溫泉。銅仁市委宣傳部供圖

右。閉上眼睛，彷彿能聽見明朝的流水聲。

去劍河，沉浸於苗鄉的愜意。劍河仰阿莎溫泉瀰漫着濃郁的苗侗文化氛圍，在這裏，你可以在獨具特色的湯池中，讓富含礦物質的泉水療愈身心。這裏的溫泉有「苗鄉聖水」之稱，其水質清澈，浴感爽滑。

在息烽，做一次「森林浴」。隱匿於林間的天然氡泉，身體浸泡在溫暖的泉水中，呼吸是滿滿的負氧離子。息烽溫泉是我國著名的氡泉，也是全國八大溫泉之一，水溫常年保持在53℃-56℃，在這裏泡溫泉，既能放鬆身心，又能享受森林的靜謐。

節日歡騰：人心熱度勝火爐

貴州冬天的「暖」，更在於人心的熱度。當時序進入歲末，一場場盛大的民族節日便接連上演。

在這裏，你會被熱情的「攔門酒」迎接，會被宏大的侗族大歌震撼，會圍着篝火與陌生人一起跳舞，分享着剛打好的糍粑。

雷山苗年是冬日裏不可錯過的文化盛宴。在此期間，可以看到盛大的苗族盛裝巡遊、聆聽天籟般的苗族飛歌、觀賞驚險的苗族高蹺舞，還能品嚐到苗族特色的長桌宴。苗年是苗族同胞最隆重、最重要的節日，相當於漢族的春節。

貴州積極推進鄉村文化振興，少數民族文藝會演、傳統體育運動會、「村超」「村BA」等群眾性文體活動品牌活力迸發。這些充滿鄉土氣息而又極具專業水準的賽事活動，已成為貴州冬季旅遊的新亮點。

文化深度：多彩文脈賦靈魂

黔貴大地文脈綿延，各類文化盛事密集呈現，文化繁榮的磅礴氣象，展現出「多點突破、全域開花」的生動格局。

近年來，貴州大力實施紅色文化重點建設、陽明文化轉化運用、民族文化傳承弘揚、屯堡文化等歷史文化研究推廣「四大文化工程」，加快建設多彩貴州文化強省。

從文學影視到舞台藝術，從美術創作到民間文藝，「十四五」以來，貴州文藝創作百花齊放，碩果盈枝。緊扣時代脈搏的報告文學集《江山如此多嬌》獲得第八屆魯迅文學獎；歌曲《心遠天高》摘得全國「五個一工程」獎。電視劇《偉大的轉折》斬獲飛天獎；電視劇《烏蒙深處》正在央視熱播；原創歌曲《上春山》《登高》相繼唱響央視春晚。京劇《陽明悟道》、雜技劇《繡琳琅》等劇目相繼斬獲梅花獎、俄羅斯國際馬戲節銅獎並赴全國巡演，贏得廣泛讚譽。

在冬季的貴州，遊客可以深度體驗這些豐富的文化資源。可以去遵義參觀遵義會議會址，了解紅色歷史；可以去修文縣參觀陽明文化園，感悟「知行合一」的哲學思想；可以去安順觀看屯堡地戲，感受600年前的大明遺風；還可以在各地的博物館、非遺工坊中，親身體驗苗族刺繡、銀飾製作、侗族大歌等非物質文化遺產的魅力。

美食暖冬：舌尖上的貴州溫度

在貴州，抵禦寒涼的方式，是投入滾燙的市井煙火。讓一鍋酸湯魚，「點燃」你。酸辣滾燙的紅酸湯，是貴州冬天最熱情的「擁抱」。新鮮的江團魚在其中翻滾，先喝一碗湯，酸香開胃；再吃一口魚，鮮嫩爽



●今日開通的盤興高鐵納懷河特大桥，與另外兩條公路橋橫跨納懷河，一同聯通山外。林劍攝



●貴陽香火巖瀑布。

貴陽市委宣傳部供圖

滑。酸湯魚的酸主要來自自然發酵的毛辣果和米湯，辣來自貴州特有的小辣椒，這種獨特的口感是貴州美食的代表。

跟着本地人，來一趟「暖食之旅」。早晨，用一碗湯頭醇厚的羊肉粉喚醒自己；午後，在街邊買個烤得焦香的洋芋，撒上辣椒面；夜晚，去嘗嘗路邊的烙鍋。貴州的羊肉粉以其鮮美的湯底和細膩的羊肉著稱，是冬日早晨的最佳選擇。

火鍋是貴州冬季不可或缺的美食。除了酸湯魚，還有豆米火鍋、辣子雞火鍋、蹄膀火鍋等多種選擇。特別是豆米火鍋，以芸豆為主要原料，湯底濃郁，口感獨特，是貴州獨有的火鍋品種。在寒冷的冬日，與三五好友圍坐一桌，共享一鍋熱氣騰騰的火鍋，是貴州冬日最溫暖的畫面。

小吃與甜食也同樣令人難忘。在青巖古鎮，品嚐軟糯的鹵豬腳；在街頭小店，來一碗香甜的八寶飯；在夜市攤上，品嚐現打的糍粑。這些小吃不僅美味，更是貴州飲食文化的重要組成部分，承載着當地人的記憶與情感。



●盤州妥樂古銀杏。

陳維象攝



●雷山苗年現場。

黔东南州委宣傳部供圖



●貴州美食特色酸湯魚。黔东南州委宣傳部供圖

交通：貴州交通便利，香港有直飛貴陽的航班。省內交通網絡發達，遊客可選擇合適的交通工具前往各景點。貴州已實現縣縣通高速，高鐵網絡也日益完善，從貴陽到省內各主要旅遊城市都非常便捷。

住宿：從豪華酒店到特色民宿，貴州提供多種住宿選擇。建議遊客提前預訂，特別是在節假日期間。

最佳旅行時間：貴州冬季旅遊的最佳時間為每年11月至次年2月。此時可以欣賞到貴州獨特的冬景，體驗溫泉和民族節日，同時避開旅遊高峰。

衣物準備：貴州冬季早晚氣溫較低，特別是山區。建議攜帶保暖衣物，包括羽絨服、毛衣、手套、圍巾等。若計劃前往梵淨山等高山景區，需準備防滑鞋具。

特色產品：貴州有許多值得購買的特色產品，如茅台酒、都勻毛尖茶、苗族銀飾、蠟染等。這些不僅是精美的紀念品，也是貴州文化的載體。