

责编:罗 丹 美编:黄山敏 组版:田银川 校对:兰凤琴 吴刚飞 E-mail:ztrbbjb@126.com 本期质量监察:周 燕

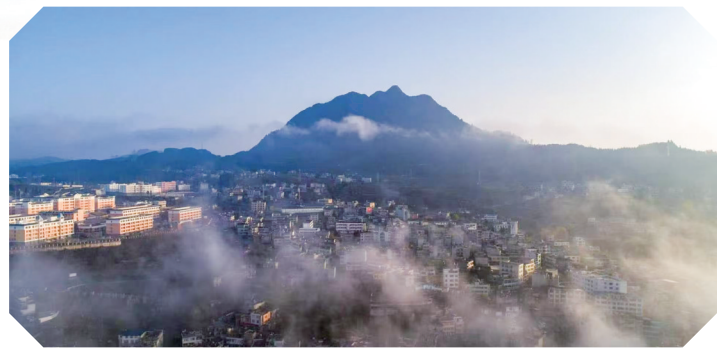


## 天赐凉 城纳风 乡野静

### ——镇雄19.8℃的清凉之旅

马蹄岩峡谷。

立秋已过,当全国多地仍处于“烧烤模式”时,位于乌蒙山脉腹地的镇雄县,却以19.8℃的平均气温,为远道而来的客人捧出一方清凉。



位于乌蒙山腹地的镇雄。

#### 01 天赐“凉”机

“在镇雄避暑,哪怕中午太阳大,也不难受!天气不闷热,非常凉快!体感干爽少汗,蚊虫也很少,称得上是避暑福地!”连续第二年来镇雄避暑的成都游客杨晓琴,对当地的旅居体验赞不绝口。

镇雄的清凉,源于独特的地理禀赋。地处云贵三省结合部,境内群山连绵、沟壑纵横,海拔从630米到2416米高低错落,县城海拔1500多米。全县年平均气温仅为11.3℃,夏季平均气温仅19.8℃,最热月平均气温也只有20.5℃。

更难得的是,这里森林植被繁茂,百万亩竹海与连片山林共同构筑起天然生态屏障,负氧离子浓度极高,是名副其实的“天然氧吧”。高海拔优势叠加茂密的森林植被,让镇雄的夏夜格外凉爽,夜间就寝仍需加盖薄被。

赤水河、乌江、白水江三大水系穿境而过。经过持续的生态治理,赤水河流域(镇雄段)鱼类种

类从2020年的36种增至43种,出境断面水质常年稳定在Ⅱ类及以上,赤水河流域(昭通段)先后入选全国“美丽河湖”“幸福河湖”优秀案例。水清岸绿、鱼翔浅底的生态风貌,让沿岸成为避暑康养、休闲观光的优质目的地。

2019年成贵高铁通车后,镇雄全面迈入“高铁时代”。截至2025年底,全县高速公路通车里程达152.6公里,铁路通车里程达90.9公里,成贵高铁、叙毕铁路和5条高速公路穿境而过,川渝地区游客半日便可抵达。

依托宜人的气候条件、便捷的交通、优质的生态资源等优势,镇雄将“人间避暑·稀罕镇雄”的生态优势转化为实实在在的旅游经济效益。2025年,全县累计接待国内游客874.15万人次,实现旅游综合收入64.88亿元;接待避暑游客151.9万人次,实现旅游综合收入12.01亿元,其中旅居人数约10万人次。

#### 02 城“纳”清风

“在人民公园,我看到了牌坊、碑林,真切感受到了镇雄‘大雄古邦’的文化底蕴。”来自重庆的游客杨先生讲述道。他和妻子在镇雄避暑期间,主要在城区活动,丰富的城市景点和人文景观,让他们的避暑休闲体验格外充实。

镇雄县建制历史悠久,人文底蕴深厚,素有“大雄古邦”之称。自西汉武帝建元六年(公元前135年)置南广县起,迄今已有2100多年建制史。近年来,镇雄以县城为核心载体,深度挖掘“大雄古邦”文化底蕴,全力打造集文化体验、旅游集散、休闲消费于一体的“古邦文化城”;同时持续拓展城市绿色空间,完善公共绿地、康养休闲绿地与社区附属绿地布局,累计建成8座城市公园和11座口袋公园,城市宜居品质与文旅承载能力持续提升。

镇雄县城核心区涵盖乌峰、南台、旧府3个街道,建成区面积约23平方公里,常住人口约45.2万,是滇川黔结合部的区域中心城市,既是避暑旅居的核心集散枢纽,也是感受镇雄人文魅力的重要窗口。这里配套设施完善,酒店、美食街、公园、文化场馆一应俱全,构建起吃、住、行、游、购、娱全链条,让游客在清凉惬意的氛围中,沉浸式感受“大雄古邦”的千年文脉,实现“避暑+文化”的双重体验。

县城内的乐享古邦欢乐城(大古里),是国家4A级旅游景区,涵盖户外主题游乐、特色商业街、天然温泉康养、文化休闲体验等多元业态,是镇雄县文旅产业的核心引擎。近期举办的2026年古邦丝韵·葫芦丝巴乌邀请赛、彝族火把节等活动,为避暑旅居的游客和市民带来沉浸式文化体验,极大丰富了避暑季的文旅供给。

与之相邻的赤水源森林湖

运动公园,是国家3A级旅游景区,这座藏在县城里的城市绿洲,湖水澄澈、绿树成荫,沿岸绿草如茵;园内环湖跑道、健身设施、亲子乐园一应俱全,周边咖啡馆、轻食茶饮店、露营区错落分布,让人们在自然怀抱中享受休闲时光,成为避暑游客与市民休闲纳凉的首选之地。

县城近郊的大马场,是长征国家文化公园(镇雄段)红军长征步道示范段的终点。依托长征国家文化公园(镇雄段)建设,当地打造了全长13.4公里的长征体验步道,沿线布设20个红色文化节点,串联起大马场草甸、乌蒙磅礴观景台等景点。步道沿线绿树成荫,环境清凉幽静,是避暑旅居游客与本地市民徒步吸氧、露营赏景、观看日出日落的首选之地。漫步道可以重走长征路,登顶观景台俯瞰乌蒙壮阔云海,感受“乌蒙磅礴走泥丸”的豪迈气概。开间草甸上可体验骑马、放飞风筝等休闲项目,既可租帐篷就地露营,也可入住观景民宿夜观星空;站在乌蒙磅礴观景台,还能追忆红色岁月,重温乌蒙回旋战的峥嵘历史。

老城区旁的凤翅山森林公园林木葱郁、翠色层叠,山间步道蜿蜒曲折,登顶可俯瞰全城风貌,感受“会当凌绝顶”的清凉与畅快。分布在城区中的人民公园、德政公园、赤水源广场、雄鹏广场、大雄古邦水体公园、绿轴文体公园、魁星阁文化公园等,也是市民与游客休闲娱乐、纳凉散心、运动锻炼的好去处。

“重庆太热了,特意带着家人来镇雄避暑。上午逛森林湖公园,下午游大马场长征国家文化公园,晚上入住特色民宿,温度适宜,空气清新,旅居体验特别舒心!”来自重庆的游客陈女士,道出了广大川渝游客的共同心声。

#### 03 乡野“觅”静

与城市的喧嚣不同,走进镇雄县的乡野田园,你会发现一片别样的避暑天地:错落有致的村庄、阡陌纵横的田野、苍翠欲滴的群山、清澈见底的溪流,构成了一幅美丽的乡村画卷,让人心旷神怡。

镇雄县各乡镇依托原生态山水、万亩竹海、瀑布溶洞与淳朴乡风,大力发展乡村避暑旅居产业,让深山乡野成为外地游客长期旅居、避暑康养、治愈身心的诗意栖息地。

“我们就喜欢这里的田园风光。”来自成都的旅居游客刘树英说道。她每天和朋友们在乡村游玩,呼吸清新空气,锻炼身体,吃得好,睡得好,已经深深爱上了这个地方。

赤水源镇是赤水河的发源地,青山如黛,碧水蜿蜒,游客在此既能饱览赤水河源的自然风光,也能沉浸式感受乡村的宁静与惬意。有着“赤水河第一村”之称的银厂村,如今已成为许多外地游客到镇雄避暑旅居的首选地。随着避暑旅居产业蓬勃兴起,银厂村的民宿、山庄遍地开花,住宿、餐饮、超市、农家休闲等配套设施一应俱全,让每一位游客得以静下心来,慢享清凉时光,卸下一身疲惫,放松身心。

镇雄县锚定避暑旅居生态康养基地发展定位,擦亮赤水源头生态名片,依托五德“大地之眼”溶洞群的独特地质奇观,高标准建设秘境探险区,重点发展地质观光、户外探险、山地运动、科普研学等多元业态,让游客在清凉中体验探险乐趣;依托赤水河、乌江、白水江三大水系,镇雄县打造了3条精品旅游线路,串联起全县优质避暑资源,形成集生态观光、森林康养、乡村休闲、文化体验于一体的旅居示范带。这些线路推动自然禀赋与人文底蕴深度融合,让每一处清凉秘境各具特色、相得益彰,绘就山水秘境与人文风情交相辉映的动人画卷,满足不同游客的

避暑休闲需求。通过多方协同发力,“人间避暑·稀罕镇雄”“有一种叫云南的生活——赤水源头等你来”两大文旅IP持续赋能文旅发展,县域文旅品牌辨识度、省外影响力持续攀升。

“这里的群众待人热忱,气候清凉舒爽,晚上让人睡得踏实,很适合修身养性。”这是成都罗女士第二次来到杉树乡大保村旅居的切身感受,她今年还带着家人和朋友一同前来。杉树乡森林覆盖率达82%,是名副其实的“天然氧吧”和避暑康养胜地,素有“生态竹乡”的美誉。平日里,他们除了观赏云海和日出日落、坚持锻炼身体,还喜欢进山挖折耳根等野菜。加之当地群众淳朴厚道,经常送自家种植的蔬菜给他们,这让罗女士一行人在杉树乡的避暑生活平添了几分温馨。

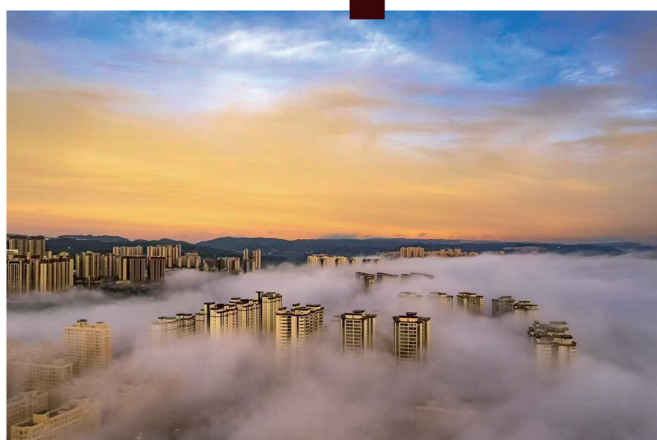
据镇雄县文化和旅游局相关负责人介绍,镇雄县避暑旅居业态不断完善,乐享古邦欢乐城(大古里)成功获评国家4A级旅游景区,辐射带动效应持续提升;中屯小三峡桃源谷、赤水源森林湖运动公园、五德“大地之眼”溶洞群等国家3A级旅游景区有序发展;赤水源镇银厂村、碗厂镇庆坝村等乡村旅居试点稳步推进;场坝镇王家沟、大马场农文旅融合发展示范点等项目相继建成,初步形成龙头带动、多点支撑、业态融合的发展格局,县域旅游承载能力和避暑旅居品牌辨识度稳步提升。

天赐清凉禀赋,城藏悠然风光,乡揽田园诗意。依托得天独厚的生态气候优势筑牢避暑发展根基,城区景点多点布局丰富休闲体验,乡野田园多元赋能旅居产业,镇雄县全方位、多层次构建全域避暑文旅新格局,擦亮“人间避暑·稀罕镇雄”金字招牌,不断放大生态优势、激活产业动能、赋能乡村振兴。避暑旅居产业带动镇雄县城乡人气旺、业态活、百姓富,将“凉资源”转化为“热经济”。

(本版文图由通讯员碎金、张波采写拍摄)



魁星阁文化公园。



云雾环绕的镇雄县城。



赤水源镇银厂村“源头小院”农家乐。



“天然氧吧”杉树乡。