



貴陽甲秀樓之景。

體驗山地公園省 感受多彩貴州風

當季風掠過北緯26度的峰林，貴州的夏日便化作一首沁涼的詩篇。這片被習近平總書記譽為「公園省」的秘境，以92.5%的山地丘陵編織成翡翠色的穹頂，125.8萬座峰巒托起雲端的涼夏。

在這裏，「爽」不僅是體感的溫度，更是一場多維度的生命禮讚：喀斯特溶洞裏氤氳的18℃清風，拂過王陽明悟道的龍場書院，裹挾着苗嶺飛歌的悠揚韻律，將「爽身」二字刻入每個毛孔。沿着赤水河的微醺酒香，紅色聖地與屯堡石巷交織出時光隧道，侗族大歌的復調與陽明心學的迴響在吊腳樓間碰撞，「爽心」的文化盛宴正喚醒沉睡的文明基因。黔靈山的獼猴躍

過億年古岩，百里杜鵑的斑斕漫過梯田，梵淨山的雲瀑浸潤着世界自然遺產的饋贈，「爽眼」的視覺盛宴讓《千里江山圖》在此間活色生香。當絲娃娃的酸辣喚醒味蕾，酸湯魚的醇香浸透鄉愁，茅台鎮的古法與新釀在舌尖共舞，「爽口」的滋味便成為刻錄貴州的味覺密碼。從蠟染的藍靛秘境到銀飾的月光交響，從黔嶺古道飄來的都勻毛尖到數字雲端生長的「雲上貴州」，「爽購」的驚喜在傳統與現代的碰撞中綻放。此刻的貴州，既是徐霞客筆下的山水長卷，更是深埋心底的詩意原鄉——當你在千戶苗寨的萬家燈火中觸摸星辰，在黃果樹的水簾後邂逅彩虹，「爽遊」的悸動便化作永恆的遠方。許入介

避暑秘境：「公園省」貴州的專屬IP

當江南已為暑氣所困，黔地卻獨得清爽。位於雲貴高原的貴州，平均海拔1100米，夏季平均氣溫23℃，森林覆蓋率達63%，被譽為中國的「綠色走廊」。9個中心城市環境空氣質量平均優良天數比例達到98%以上，空氣清新香甜，是一個可以賣「空氣罐頭」的地方。

涼都六盤水，實為炎夏裏最奢侈的所在。盛夏時節，城中溫度常在二十度上下徘徊，晨霧凝成薄綃覆在明湖濕地，正午驕陽經玉舍森林千重碧葉篩濾，落地時只剩斑駁溫涼。在這裏晨起需添衣，夜寐要覆衾。若夜宿山間客棧，推窗但見銀河低垂，星子墜在烏蒙山脊，恍惚間竟分不清是天光寒冽，還是山色沁涼。涼都之名，豈偶然哉？

安順府地，溫度恆在21攝氏度，不多不少，恰如天公精心調製。舊州古鎮的石板路上，賣甜酒粑的老嫗搖着蒲扇，說這溫度最宜發酵米酒。雲峰屯堡的石頭房子裏，地戲面具掛在陰涼處，六百年的唱腔在穿堂風中愈發清亮。黃果樹瀑布飛流直下，水霧瀰漫，涼氣襲面，聲若雷鳴。瀑布之下有潭，水極清澈，游魚可數。當地小兒常赤足涉水，笑聲與水聲相和，竟不知世間有暑熱為何物。

「避暑之都」貴陽，整座城市如同輕放在群山臂彎裏一樣。甲秀樓臨南明河而立，河畔柳枝輕拂，偶有白鷺掠過水面，划出一道銀線。城中居民清晨或傍晚，三三兩兩沿山徑徐行，呼吸草木清氣。青岩古鎮的背街處，狀元蹄在砂鍋裏咕嘟冒泡，香氣混着金銀花的清涼鑽入遊人衣袖。高坡苗鄉的梯田在雨季變成明鏡，苗族姑娘的百褶裙擺過處，驚起一田的蜻蜓。

遵義城的夏天藏在湘江河的柔波裏。鳳凰山在晨霧中若隱若現，老人們在林間打太極，衣袖帶起的風都是涼的。綏陽雙河洞，終年恆溫16℃，踏入其中，宛如走進天然空調房。赤水竹海，15萬畝翠竹形成的天然氧吧，漫步其間，隨風起伏碧波盪漾。茅台鎮的赤水河畔，酒香被河谷的風釀得愈發醇厚，品酒師說這溫度最宜微生物發酵。海龍屯的殘垣斷壁間，野薔薇開得正好，當年土司納涼的密室如今成了蝴蝶的婚房。

黔東南的涼爽是從杉木河起始的。乘一葉皮筏順流而下，兩岸青山如黛，偶有飛鳥掠過，水花濺起時，涼意撲來，暑氣頓消。岫沙苗寨的楓香林裏，蘆笙曲在年輪間蓄成涼泉。西江千戶苗寨的萬家燈火次第亮起，像銀河傾瀉在山谷。肇興侗寨的鼓樓下，老人們搖着蒲扇計算節氣，說這樣的涼夏，稻穗定能沉甸甸地低頭。

黔南的夏天，是螺絲殼山巔雲霧浸潤的都勻毛尖。晨光漫過螺旋狀茶壠，採茶女的竹籃盛滿雀舌嫩芽，炒青時蒸騰的蘭香，化作杯中沉浮的碧浪。暮色垂落時，三都水寨的馬尾綉在月光下泛起星輝。白馬尾毛捻作



青山綠水間的杉木河漂流。

絲線，雙魚葫蘆紋在靛布上復活，銀蝶振翅欲飛，綉娘指尖流轉出《水書》裏封存的星河密碼。當平塘天眼的銀碗盛滿夜露，射電望遠鏡對準蒼穹，正接收137億光年外的宇宙私語。

銅仁的夏天在梵淨山的雲海裏沉浮。蘑菇石上的露珠映着佛光，金頂殿宇的銅鈴在風中誦經。苗王城裏的吊腳樓依山而建，推開窗就能接住山澗的清風。太平河畔的雲舍古村是行走在夏季的田園詩，亞木溝峽谷中萬千飛瀑爭流競瀉，在青嶂翠谷間奏響一闕水的狂想曲。錦江河畔的中南門古城，則成為銅仁夏日最溫婉的註腳。

畢節的夏天是百里杜鵑謝幕後的安可。織金洞的暗河流淌着亘古的涼意，九洞天的光影秀在岩壁上演繹創世神話。威寧草海褪去了春日的羞澀，彝族姑娘在阿西里西草原上牧羊，裙擺掃過的地方，蕎麥花就羞怯地低下了頭。赫章的非菜坪上，萬畝野生韭菜花悄悄開始醞釀花年。

黔西南的夏天藏在馬嶺河峽谷的褶皺裏。萬峰林的八卦田在晨霧中若隱若現，布依族孩童騎着水牛穿過石橋。雙乳峰下的稻田裏，蛙聲與蟬鳴此起彼伏，老農說這是最天然的節氣歌。聽着「八音坐唱」的漂流者乘皮划艇穿過水簾，驚叫聲與歡笑聲在峽谷石壁間來回碰撞，最後都化作了清涼的水汽。北盤江畔的納灰村，布依族的「水龍節」把這個夏天推向高潮。

黔夏之美，不止在於山水形勝，更在於這方水土孕育的生活智慧。貴州的夏日，是山與水共舞的時節，是洞與林私語的辰光，是天地賜予人間的一方避暑秘境。黔地消夏，靜待有緣人前來細細品味。

靜享人間煙火 細品文脈悠長

夏季的貴州是一個理想的去處，這裏如同一方淨土，藏着無數個美麗秘境、世外桃源。724個村寨列入中國傳統村落保護名錄、數量居全國第一。312個中國少數民族特色村寨讓人望得見山、看得見水、記得住鄉愁。

在貴州，隨處可見恬靜優美的田園風光畫卷，可感受「採菊東籬下，悠然見南山」的閑適。行走在貴州的田野阡陌，溪流潺潺、鳥語蟲鳴撫慰人心，使心中平添一份平和從容。風雨橋、吊腳樓、石板路，讓人慢下來、靜下來，願意住下來、留下來。

近年來，貴州通過體育搭台、文化唱戲、旅遊賦能的方式，推動「村超」「村BA」活力四射、持續出圈，形成千億級流量奇觀，如今，在貴州的「村」字號活動中得到了全新演繹。

榕江「村超」現場，侗族大歌率先開場，隨後激烈的足球賽點燃全場。中場休息時，苗族姑娘們銀飾叮噠地走進球場，「高山流水」敬酒歌讓空氣都醉了幾分。牛欄火鍋的香氣在場邊瀰漫，小販穿梭在人群中，冰粉、脆魚、糯米飯的叫賣聲與加油聲混作一團。當終場哨響起，無論勝負，球員們都會拉着對手跳起多耶舞，銀飾與汗珠一起在月光下閃爍，將這場最野性的足球盛宴，跳成最溫柔的夜晚。

台盤「村BA」則是籃球愛好者的天堂。這裏的比賽沒有專業裁判，卻有最熱情的拉拉隊。賽後的一碗冰鎮楊梅湯配上現打糍粑，讓暑氣頓感全消。而近期頻頻亮相的貴州「村T」，更是貴州將非遺技



銅仁梵淨山

藝與現代美學完美交融，展現出強大的文化自信和時代風採。

從「百節之鄉」中土生土長的村味文化，帶着泥土的芬芳、鄉村的味道、勁吹着「最炫民族風」，正「嗨」翻一整夏。走進貴州，在消夏之旅中放飞自我，在喧囂塵世間品味純粹快樂。多彩貴州風、黃小西T次方音樂節、路邊音樂會、溶洞音樂周等文藝演出開啓夏日狂歡盛宴，讓廣大遊客切身感受貴州文化底蘊與現代氣息的和諧共鳴。

好山好水孕好物，黔酒黔茶黔生活。茅台酒鎮「風來隔壁三家醉，雨後開瓶十里香」；都勻毛尖、湄潭翠芽……好茶怡神，其味極佳。這個夏季，

在貴州嘗一嘗地道食材烹飪的農家小吃，品味獨特的黔菜，更是讓人生津留香、回味無窮。不誇張地說，貴州是美食天堂、小吃王國。宮保雞丁、陽朗辣子雞、烏江豆腐魚、凱里酸湯魚等黔系佳肴色香味俱佳、廣受歡迎；羊肉粉、牛肉粉、腸旺麵、絲娃娃等傳統小吃琳瑯滿目、膾炙人口。夜貴州燈火璀璨、流光溢彩、越夜越精彩，貴陽青雲市集、新印1950、多彩貴州城「千山百味」……辣、酸、奇、鮮的小吃薈盡濃濃煙火氣。

在貴州，山地民俗也獨具魅力。住進安順壩陵河閩山匠廬、黔西南興義萬峰榕宿、黔西化屋璞墟等精品民宿，讓人極致享受「依山伴月眠，如夢水雲間」的愜意。在貴州，豐富而質優的溫泉資源涵蓋了全省77個縣（區），石阡溫泉、息烽溫泉、劍河溫泉等天然溫泉，均是夏日療養身心的好去處。

在貴州紅色文化光照未來，「遵義會議」彪炳史冊、「四渡赤水」揚名中外，「紅飄帶」、「偉大轉折」演藝劇目守正創新、令人震撼。在貴州陽明文化光芒綻放，陽明祠、玩易窩等「陽明·問道十二境」有助您體悟知行合一、治癒精神內捲、追求此心光明。在貴州屯堡文化伴隨着「貴州建省」與生俱來的血脈，時時都在書寫着團結如一的情感故事、處處都在傳承着天人合一的傳統智慧，生動詮釋着寄情山水、美麗生存的豐富內涵，蘊藏着如夢如幻的人文之美。

在貴州紅色文化光照未來，「遵義會議」彪炳史冊、「四渡赤水」揚名中外，「紅飄帶」、「偉大轉折」演藝劇目守正創新、令人震撼。在貴州陽明文化光芒綻放，陽明祠、玩易窩等「陽明·問道十二境」有助您體悟知行合一、治癒精神內捲、追求此心光明。在貴州屯堡文化伴隨着「貴州建省」與生俱來的血脈，時時都在書寫着團結如一的情感故事、處處都在傳承着天人合一的傳統智慧，生動詮釋着寄情山水、美麗生存的豐富內涵，蘊藏着如夢如幻的人文之美。

貴州夏韻：與「黃小西」共赴一場山水人文的盛宴

這個夏天，讓我們循着「黃小西吃晚飯」（黃果樹、小七孔、西江千戶苗寨、赤水丹霞、萬峰林、梵淨山）的山水密碼，與黔山貴水簽下靈魂的契約，在自然詩與人文交響中，邂逅一場關於生命的覺醒之旅。

晨光熹微，赴一場「黃」金瀑布的天地交響。當第一縷晨光穿透雲貴高原的薄霧，安順黃果樹瀑布正以千軍萬馬之勢叩響夏日的序章。77.8米的銀練自九天垂落，在喀斯特岩壁上撞擊出雷霆萬鈞的轟鳴。主瀑如銀河傾瀉，83.3米寬的瀑面騰起虹霓煙靄，氤氳水霧化作億萬顆碎玉瓊珠，在朝陽中折射出七彩光暈。立於觀瀑亭前，看翻湧着白浪驚濤，聽千年水聲滌盪胸中塵埃，方知何為「飛湍瀑流爭



貴州村超

喧逐，硃崖轉石萬壑雷」的壯闊。不禁感嘆自然奇觀，用最原始的力量詮釋着水的哲學：至柔至剛，至靜至動。

午間小憩，醉入「小」七孔的水墨幻境。當正午的蟬鳴催人慵懶，荔波小七孔正以68級跌水瀑布編織着翡翠迷宮。古驛道上的七孔石橋倒影如月，涵碧潭水將千年時光沉澱成通透的碧璽。鴛鴦湖的琉璃水面倒映着婆娑樹影，拉雅瀑布如白紗輕垂，在藤蔓纏繞的原始森林裏書寫流動的詩行。這裏的每一塊鈣華灘都是凝固的浪花，每一株古樹都在苔痕斑駁中低語着地球演化的密碼。穿行其間，恍若步入北宋《千里江山圖》的留白處，山是青綠皴擦的筆意，水是墨色暈染的靈氣，連呼吸都變得透明澄澈。

日暮西沉，棲居「西」江苗寨的星辰人間。當夕陽為峰林鍍上金邊，西江千戶苗寨已點亮萬家燈火。1300餘棟吊腳樓依山就勢層疊而上，木質樑卯在千年風雨中凝結成活的建築史詩。長桌宴上酸湯魚的醇香與牛角酒的清冽交織，銀飾叮噠聲應和着蘆笙曲調，將苗族古歌裏的創世傳說化作跳動的篝火。登上觀景台俯瞰，星羅棋布的燈火與銀河遙相呼應，風雨橋的輪廓在暮色中若隱若現，讓人分不清是人間落滿了星辰，還是銀河淌進了人間。這裏的每一塊蠟染紋樣都是遷徙史詩的密碼，每一聲銅鼓舞點都在叩擊着文明的年輪。

華燈初上，「赤萬梵」的夜宴才剛剛啓幕。當夜色浸染黔貴大地，「吃晚飯」的山水盛宴才顯露真正的風華。赤水丹霞用3000平方公里紅層地貌點燃視覺盛宴，佛光岩的弧形絕壁在暮色中如涅槃鳳凰，十丈洞瀑布攜侏羅紀秘羅林的古老記憶奔涌不息。萬峰林兩萬座錐狀峰叢在月光下舒展成水墨長捲，納灰河畔的八卦田泛着稻浪銀輝，布依族村寨的炊煙裏飄着五色糯米的清香。而梵淨山的星空劇場正上演着生態史詩，紅雲金頂刺破雲海，黔金絲猴在林間跳躍，419平方公里的原始森林吞吐着天地靈氣，將「地球綠洲」的基因密碼封存在每一片珙桐葉脈之中。

在這片被造物主偏愛的土地上，時光以地質紀年的刻度鑄刻奇跡，文明用百褶裙上的圖騰延續記憶。當黃果樹的瀑聲與苗寨的蘆笙共鳴，當小七孔的水韻與萬峰林的峰影交疊，當赤水丹霞的熾烈遇見梵淨雲霧的清涼，貴州正以天地為席，邀您共品這場山水人文的滿漢全席。這個夏天，讓我們卸下都市的倦意，讓靈魂住進黔山貴水的詩篇，在「黃小西吃晚飯」的旅途中，找回生命最初的感動。



黃果樹瀑布



荔波小七孔



西江千戶苗寨



貴州省興義市萬峰林。張靈 攝