



巴东野三关

“东进西出第一关”的清凉邀约

湖北日报全媒记者 徐月恩 通讯员 朱映城 向峰

入伏以来,高温席卷多地,而巴东县野三关镇却独享一份清凉。这里平均海拔1200米,夏季均温22℃,森林覆盖率超70%,素有“离东部最近的西部,离平原最近的高山”之称,凭借独特的生态与区位优势,正成为省内外游客避暑康养的热门目的地。

8月4日,湖北日报全媒记者走进野三关镇尘外民宿,庭院里清风拂面,不少游客在此闲谈休憩。“开车过来三个小时就到了,下高速就是集镇,生态环境非常好。”来自湖南常德的游客徐秋英对这里赞不绝口。

素有“华中凉都”之誉的野三关,自古便是“东进西出第一关,入渝达川第一哨”。如今,不少外地游客索性在此购房置业,开启暑期“候鸟”式旅居生活。

夜幕降临,铁厂荒社区道子坪上,草坪星空音乐会激情上演。近2000名游客伴着晚风聆听民谣,灯火与星光交相辉映,昔日偏远山村变身夏日打卡热点。

“以前这里是一片荒坡,没人愿意来。去年,道子坪农耕长廊、童梦公园修好以后,游客就多了起来。今年又新增了13个配套子项目,山上的游客都想搬下来住。”村民颜丽华笑着指向门外的停车场,“你看,20个车位已经全部停满。”

村内,观光小火车往来穿梭,串联起环湖民宿群、岚山茶肆、森林烤场、星空音乐会等多元业态,形成一体化的乡村旅游体验线路,将山间每一处惊喜都送到游客眼前。

“候鸟”的到来,也带火了当地森林花海景区。“景区设置了爱心门、花海秋千等多处打卡点,配套网红桥、卡丁车、太空环等游乐项目,满足不同游客的游玩需求。”经理冯泽源介绍,乘坐高铁抵达的游客凭车票可免景区大门票,入住本地民宿和酒店的游客也可享受门票优惠。

“曾经,野三关最大的优势只是‘凉快’;如今,野三关输出的是生态、康养、避暑、山居、慢生活。”野三关镇党委宣统委员、副镇长李涛说。

数据是最好的印证:2025年避暑季,野三关接待游客108.3万人次,民宿从2021年不足80家增至300余家,商品房销售面积达12.18万平方米。

30万“候鸟”归巢18℃清凉

湖北日报全媒记者 徐月恩 通讯员 廖原 谭小兵

8月3日,从恩施州利川市出发,沿恩广高速向西行驶一小时,便来到素有“世界凉都”之称的苏马荡。当天中午,恩施州气象台发布的主要消息康养避暑地天气预报显示,苏马荡气温仅在18℃至23℃之间。

驶入度假区,但见群山环抱,绿意葱茏,车行其间犹如穿行于绿色隧道。打开车窗,凉风习习,暑气顿消。截至当日,苏马荡省级旅游度假区旅居“候鸟”已突破30万人。

来自重庆万州的刘顺明,是苏马荡的资深“候鸟”,年年准时前来避暑,“这里地势好,四周全是树林,空气清新。工作人员热情,饭菜也合胃口,待在这里心情格外舒畅。”

依托海拔1500余米的森林资源和夏季平均22℃的宜人气温,苏马荡已成为全国知名的“候鸟”康养基地。每年夏季,30多万来自重庆、武汉等高温城市的“候鸟”如约归巢,在此安享清凉夏日。

候鸟经济的红利,也实实在在地惠及了当地经营者。“最长的在这里住了五个月,大多是回头老顾客。去年整个避暑季,50间客房基本满员,毛收入差不多80万元。”罗汉石康养园老板刘继绿介绍。

藏于山林间的半集人间茶舍,是今年新近开业的休闲打卡点。负责人陈超介绍,茶舍主打川渝坝坝茶和工夫茶,同步展销文创产品及各乡镇特色农副产品。“大家茶余饭后可以邀约亲友喝茶闲谈,丰富旅居日常。”陈超说。

为迎接“候鸟”归巢,利川持续优化服务保障:新增火车站直达苏马荡的旅游专线,加密32条避暑直通车;开设异地医保服务专窗,推行“候鸟”家庭医生签约服务,签约群众约1.6万人,续约率超90%。

从“过客”到“家人”的康养样本

湖北日报全媒记者 徐月恩 通讯员 刘唯茜

酷暑时节,当大多数人还在寻觅一处清凉时,海拔1200米的建始县花坪镇早已给出答案——“凉资源”在这里已转化为覆盖全龄、贯穿全季的避暑旅居生态。8月初,新溪村聚丰园民宿院里,竹竿上的衣物被山风轻轻掀起。老板谭海锋正拆着快递,包裹里有老人托买的降压茶,也有孩子念叨的零食。来自武汉的游客马啟勳在这儿避暑已有12个年头:“每年住上一段时间,睡眠好多了。”想逛街,老板顺路接送;想吃家乡味,自助厨房全天敞开。“人心换人心,住久了就是家。”谭海锋说。

不远处,蝶合园民宿集的共享庭院里,十几位游客围坐歌唱。新溪村12家民宿统一定价、统一服务、互通客源,抱团发展延伸了游客的活动边界,也让日子更有烟火气。“凉快,带孩子喂鱼摘黄瓜,比在家有意思。”游客严兆雄说。

上午10时,云溪学院老年大学座无虚席。武汉退休教授讲授养生知识,台下银发学员认真聆听。72岁的唐腊梅曾是心衰患者,3年前来此避暑,如今每天上课跳舞,呼吸富氧空气,整个人都舒展了。“干脆买了房,把这儿当第二个家。”她说。

傍晚,花坪镇的街道愈发热闹。“候鸟”们牵着孙辈,挽着老友悠然散步。云溪大舞台上灯光亮起,乐团丝竹悠扬,省非遗“火龙”喷火舞动,台下数百位老人跟着节拍摇摆。

如今,花坪镇1000余家民宿错落分布,业态互补、服务分层,从“卖清凉”走向做康养。当“候鸟”变成“家人”,这座大山里的小镇正用最朴素的服务,书写旅居康养的新样本——不是匆匆路过,而是慢慢生活;不是短暂避暑,而是长久安家。

利川苏马荡

建始花坪

酷热之下『凉』在鄂西

归山养身心

栖居纳长夏

逐风跃林壑



坪坝营森林小木屋。(湖北日报通讯员 冉启锐 摄)



苏马荡广场跳舞的人群。(湖北日报通讯员 王伟钢 摄)



野三关森林花海景区内的彩虹滑道。(巴东县融媒体中心供图)



游客在齐岳山体验滑翔运动。(湖北日报通讯员 彭一新 摄)

酷暑难耐,市民寻“凉”各有偏好,哪种更自然、更健康、更舒心?“鄂西林海”“天然氧吧”给出答案。

进入避暑旺季,恩施州推出暖心措施,迎接八方游客。州文旅局开展“铁腕治旅”行动,严查导游乱象、整治强制消费。州气象台每天推送重点景区温度,提醒游客适当增减衣物。各旅游景区纷纷完善基础设施、提升旅游标准,让游客体验更佳。

本期《恩施观察》,湖北日报全媒记者将带您走进恩施州几个典型景区,感受自然避暑的独特魅力。

在2.5万亩林海中体验22℃之夏

湖北日报全媒记者 徐月恩 通讯员 简洁

当全国多地进入“蒸烤”模式,海拔千米之上的建始县长岭岗林场,却独享一份22℃的天然清凉。

8月初,湖北日报全媒记者驱车沿沪渝高速西行,自龙坪乡驶入蜿蜒山路。窗外,万亩林海铺展如画,清风徐来,乳白色的云雾漫过山脊。摇下车窗,山风裹挟着林木清香扑面,深吸一口,高浓度的负氧离子直抵肺腑,都市的燥热与喧嚣顿时烟消云散。

长岭岗林场平均海拔1600余米,连片林海面积达2.53万亩,森林覆盖率超87%,区域内负氧离子含量高达每立方厘米20000个,是名副其实的“天然氧吧”。

走进林场,连片草坪上五彩帐篷错落铺开,游客三五成群,或围坐闲谈,或拍照打卡;孩童在草坪上肆意奔跑嬉戏,山野间满是欢声笑语。复古森林小火车穿梭于松林花海之间,载着游客沉浸式欣赏层叠绿意与山间风光。

清晨与傍晚,是康养体验的高峰时段。开阔的生态草坪上,游客自发铺开垫子,在老师指导下练习森林瑜伽、八段锦。抬手、屈膝、吐纳之间,高负氧离子的山林为身心带来深度舒展与舒缓。

“这里温度适宜、环境清幽,玩法也养生。每天清晨练练八段锦,白天坐小火车逛森林、露营吹风,晚上吃清淡滋补的药膳,身心特别放松。”游客马朝斌早已爱上长岭岗的旅居生活,专程在此长住避暑。

火爆的人气,离不开硬件的完善与服务的暖心。今年暑期,景区持续优化游玩配套,规整露营地、修缮林间步道、升级观景平台,确保游客安全舒心游玩。同时,辖区盘活大量农屋,打造标准化山间民宿,满足长短途游客的多元旅居需求。

据统计,今年暑期以来,长岭岗日均露营及休闲游玩游客达1万人次,单日旅游综合收入近70万元。

龙坪乡长岭岗社区党委书记贺茂从表示,社区将持续丰富康养场景、迭代游玩业态、升级服务品质,擦亮“22℃云端四季康养”名片,为乡村文旅高质量发展注入新动能。

19℃原始森林里的“第二故乡”

湖北日报全媒记者 徐月恩 通讯员 舒淑

盛夏时节,武陵深山满目苍翠。咸丰县坪坝营镇古木参天、浓荫蔽日。7月24日中午11时,常来小舍院子里飘出腊肉合渣的香气,一群说着常德话的游客围坐桌前,仿佛回到自家老屋。

“饭就快哒,捡啥场伙准备嘅哒。”老板刘新一边摆桌,一边用地道乡音招呼。熟悉的常德话从院子这头传到那头,游客们收起“跑胡子”,放下茶杯,循香而来。

这座藏在鄂渝交界处深山里的避暑小镇,如今已成为湖南常德游客的“第二故乡”。这里坐拥我国中西部连接带上最大的原始森林群落,森林覆盖率高达96%,夏季平均气温仅19℃,负氧离子浓度每立方厘米超过10000个,是名副其实的天然空调与氧吧。

63岁的常德游客杨玉梅,已是第二年来坪坝营避暑。

“我们一行二十几个人,这里凉快、干净,住着很舒心。”杨玉梅说。午饭后,游客们各有去处——文体广场上散步的、娱乐室里打常德“跑胡子”的、树荫下喝茶聊天的,各得其乐。

便捷的交通,让坪坝营成为常德人的夏日“后花园”。2019年黔张常铁路开通后,从常德到此仅需四五个小时。

2022年,坪坝营成功创建省级旅游度假区,2025年累计接待游客140万人次。去年夏季,坪坝营森林康养避暑游客中,常德人占比高达90%。

为留住这些“候鸟”游客,度假区持续提升服务品质:扩建免费停车位至400个,组织民族歌舞表演和篝火晚会,开设中医体验馆,安排流动理发车进村服务。村里也将街边垃圾站搬离正街,协调驻村旅投公司配备冲洗设施和污水管道,让避暑环境更加整洁舒心。

目前,咸丰正加快推进坪坝营创建国家级旅游度假区。按照规划,2026至2027年将建设冬季滑雪场、推进天目湾旅游开发,引入高端度假酒店品牌,打造森林睡眠中心,推动景区从“一季游”迈向“四季游”。

22℃草场上“动”起来的夏天

湖北日报全媒记者 徐月恩 通讯员 雷帆

“白天不用开空调,晚上还得盖薄被!”重庆游客张君智站在齐岳山草场8号风车打卡点,望着脚下翻涌的云海,由衷感叹。

素有“中国南方最大高山草场”美誉、位列中国避暑名山榜第69位的齐岳山,植被覆盖率达90%,核心区域负氧离子每立方厘米超30000个,是名副其实的天然生态氧吧,夏季气温恒定在22℃左右。

然而,齐岳山并不满足于“靠天吃饭”。过去仅靠夏季观光的单一模式已被彻底改变:高山滑草、星空露营、骑马、滑雪、低空飞行等项目遍地开花,动感十足的避暑新体验正吸引着八方来客。

“来这儿不仅凉快,还能玩得开心!”游客张建军一边擦拭着滑草后的汗水,一边笑着说,“我们一家人来避暑,大人可以骑马、体验滑翔伞,小孩就在草场上跑着玩。运动锻炼的同时,还能在山风中凉凉爽爽玩一天,比躲在空调房里舒服太多了!”

项目的火热,折射出人气的旺盛。而人气的持续升温,离不开全域服务的提档升级。景区紧靠G5012高速南坪出口,318国道穿境而过,游客下高速后转弯便扎进清凉。当地集聚50家酒店民宿、避暑小区与康养生态园,年接待留宿游客达24万人次。

为保障游客体验,利川设立齐岳山生态保护和发展中心统筹管护,夏冬旺季多部门联合值守,党员志愿者穿梭车流疏导交通、化解诉求,每年暖心服务200余万游客。从一瓶水到一张导览图,从问路指引到应急救援,贴心服务让避暑更安心、舒心。

当前,利川正重点做强低空、冰雪、马产业、露营等四大特色业态,加快游客集散中心与智慧旅游系统建设,不断完善全链条康养服务,让齐岳山的夏天“动”起来、“活”起来。

建始长岭岗

咸丰坪坝营

利川齐岳山

山地运动玩出新花样

湖北日报全媒记者 徐月恩 通讯员 焦国斌

盛夏时节,巴东县绿葱坡镇四季公园内,高山马鞭草正值盛花期,紫色花海铺满山野,如一幅绚丽的自然画卷,吸引大批游客前来避暑休闲。孩子们在花海间体验滑草、骑马等项目,观景之余尽享户外运动之乐。

“小孩子骑骑马、滑滑草,还能欣赏这么漂亮的花海,心情特别好。”游客王玲笑着说。

绿葱坡镇平均海拔1700米,全域森林覆盖率超90%。当地夏季日间气温稳定在20℃左右,入夜后凉意明显,无需风扇空调便可安然入睡。青山、云海、清凉,引得各地游客纷至沓来。

首次到访的广州游客饶芳对当地气候和风光赞不绝口:“广州闷热潮湿,酷暑难熬,而这里清晨锻炼都要穿长袖,气候非常舒服。”优越的度假体验,让她已决定携家人长期旅居于此。

据云漫松涧民宿负责人刘兵介绍,自7月上旬以来,民宿线上订单持续爆满,预订已排至8月20日。游客大多来自重庆、湖南以及省内的武汉、宜昌、荆州、黄石等地,平均停留时长普遍在10天至2个月之间。

打破传统避暑景区“单一乘凉”的瓶颈,绿葱坡今年聚焦硬件升级与业态创新:新建恒温游泳馆、国标羽毛球馆、乒乓球馆及网网匹克球场地,打造高山马术体验中心,配套骑行步道与观景平台,构建起全龄段度假体系。

依托丰富业态,绿葱坡镇推出“清凉避暑+山地运动+康养疗养+亲子研学”四位一体度假模式,游客可一站式解锁多元体验,停留时间显著延长,全链条高品质度假体系初步成型。

“我们将持续深耕山地运动、生态康养、避暑旅居,研学文旅四大核心业态,不断完善基础设施、丰富产品体系、提升服务品质,全力冲刺国家级旅游度假区创建目标。”绿葱坡镇党委书记牟哲说。