

重庆

CHONGQING
SIJILVYOU
ZHINAN



四季旅游指南

《重庆四季旅游指南》编委会 编著

Summer 避暑

耍水、避暑、乡村休闲

重庆夏季最清凉的140°



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

Summer

重庆

CHONGQING
SIJILUYOU
ZHINAN



四季旅游指南 避暑

《重庆四季旅游指南》编委会 编著

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

重庆四季旅游指南·避暑 / 《重庆四季旅游指南》编委会编著. — 重庆: 重庆大学出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5624-9977-0

I. ①重… II. ①重… III. ①旅游指南—重庆市
IV. ①K928.971.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第161632号

重庆四季旅游指南·避暑

CHONGQING SIJI LUYOU ZHINAN · BISHU

《重庆四季旅游指南》编委会 编著

策 划:  重庆日报报业集团图书出版有限责任公司

责任编辑: 王伦航 版式设计: 何海林

责任校对: 连晓培 责任印制: 邱 瑶

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 易树平

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023) 88617190 88617185 (中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆共创印务有限公司印刷

*

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 12.25 插页: 0.25 字数: 288 千

2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-9977-0 定价: 38.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书, 违者必究

《重庆四季旅游指南·避暑》

编委会

主 任：谭家玲

副 主 任：刘 旗 管 洪 向泽映 秦定波

委 员：罗绍禄 郭 刚 陈 兵 江 波

喻为民 李友凡

主 编：秦定波 陈 兵

副 主 编：喻为民 李友凡

编 委：张军兴 王伦航 王 尊 许安全

徐 勤 杨康平 李 坤 汪 鑫

李文卫

摄 影：钟志兵

插 画：王 璐

图片编辑：任 琦

山水重庆 一幅美不胜收的清涼画卷

山水之都，美丽重庆。重庆依山水建城，长江、嘉陵江、乌江在此交汇，是世界著名的山城、江城、不夜城，还拥有国内唯一的邮轮线路，拥有丰富的山水资源。

目前，重庆“山水之都，美丽重庆”国际旅游品牌有都市旅游区的“山水之都、喜庆之市、不夜之城、浪漫休闲之旅”，渝西的“渝西走廊、巴渝画廊、探秘遗产、亲山乐水之旅”，渝东北的“三峡奇观、湖光山色、水陆空的立体度假之旅”和渝东南的“武陵风光、世外桃源、民族风情、乡村休闲之旅”四大旅游产品做支撑。

山水重庆，一幅美不胜收的清涼画卷。在日月轮回的四季变幻之中，在城市喧嚣与乡村宁静之外，有着无数令人痴迷的避暑休闲目的地。

高山峡谷、森林草原、田园花海、奇洞如幻……这些上山入水、穿林进洞的避暑休闲目的地，是镶嵌于巴渝大地上的璀璨明珠，是大自然赐予我们的瑰宝。

为展现重庆四季旅游资源，服务广大市民和游客周末度假休闲，在以《重庆商报》为主体开展四季旅游主题宣传基础上，重庆市旅游局和重庆日报报业集团特推出《重庆四季旅游指南》系列丛书，将以现有的轨道和高速公路为经，以季节特色、主题旅游目的地和旅游产品、项目为纬，对五大功能区域建设成就进行记录，对重庆四季旅游进行挖掘整理，使其成为到重庆旅游的权威信息手册，唱响重庆旅游“四季歌”，让更多人了解重庆、走进重庆，传播重庆旅游的良好形象。

本书为《重庆四季旅游指南》系列丛书第二辑，是感受重庆清凉画卷的出游攻略。每年夏天，都应该有一次出游。到重庆避暑，跟着《重庆四季旅游指南·避暑》即可。

山水重庆，精彩绽放，大美重庆，非去不可。

谭家玲

目录

CONTENTS

第一篇 主城纳凉，说走就走的消暑周末

📍 绕城高速沿线

鹅岭公园：渝中制高点纳凉观景 3

彩云湖：主城里的“桃花源” 5

清新夏日，去华岩寺赏最美荷花 6

铁山坪：近郊氧吧、避暑消夏 8

九凤瑶池生态休闲 / 绿意盎然的白塔坪 10

白市驿森林公园：登山避暑享野趣 11

登高吸氧尖刀山 11

山城绿宝石，寻古探幽歌乐山 12

南山：观夜景纳清凉 14

到加勒比享冲浪乐趣 15

迎龙湖：湿地公园“洗肺”之旅 16

金刀峡耍水溪降 17

缙云山：竹林云海享清凉 18

园博园：城市生态公园避暑 20

山间漂流，与水共舞，统景带你嗨翻天 21

茨竹华蓥山，生态休闲游 22

圣灯山—佛影峡：享高山避暑之清凉，峡谷漂流之惊险刺激 23

近郊避暑天坪山，你值得拥有 24

南湖鲤鱼岛上享清凉 24

第二篇 周边避暑，约一段盛夏的清凉之旅

📍 成渝高速沿线

永川 >

茶山竹海：茶竹中尘世外 27

荣昌 >

荣昌林下观花海 29

万灵古镇：看水车划小船 30

成渝高速沿线吃住购 32

📍 渝蓉高速沿线

璧山 >

青龙湖：如玲珑幽秀的山中盆景 34

大足 >

荡舟戏水龙水湖 35

渝蓉高速沿线吃住购 36

渝遂高速沿线

铜梁 >

- 巴岳山：观奇景看绿意 38
- 玄天湖：休闲步行绝佳之所 39
- 黄桷门奇彩梦园：观花海玩垂钓 40
- 安居古镇：“水云龙”带你走进全民狂欢 41
- 黄安坝：看鹤舞白沙芦苇花海 42
- 渝遂高速沿线吃住购 43

渝武高速沿线

合川 >

- 钓鱼城：寻找历史足迹 45
- 双龙湖玩水观石 / 渝武高速沿线吃住购 46

渝宜高速沿线

垫江 >

- 楠竹山：聆听风吹竹叶的声音 50
- 乐天花谷：赏百花争艳 51

梁平 >

- 双桂堂祈福观庙会 52
- 百里竹海：听风吹竹叶品全竹宴 53

万州 >

- 万州大瀑布：赏瀑布观彩虹 54
- 凤凰茶乡：看高山茶园观壮美梯田 55
- 铁峰山森林避暑 55

云阳 >

- 云阳龙缸：挑战自我极限 56
- 岐山草场：露营遛马看星星 58

奉节 >

- 天坑地缝：探秘世界奇观 59
- 天鹅湖：泛舟湖面与鸟儿共舞 61

巫山 >

- 当阳大峡谷：寻找离心灵最近的地方 62
- 红椿大坪：一路风光美景不断 63
- 梨子坪享清凉夏日 63
- 葱坪：保存最完好的高山湿地草场 64
- 清凉中探寻石柱寨 64
- 渝宜高速沿线吃住购 65

秦巴、三峡腹地

开县 >

- 雪宝山：寻找秦巴古道印迹 68
- 南山：天然森林氧吧 69
- 狗儿坪：享夏日清凉听美丽传说 70

巫溪 >

- 大宁河：回味远古巫文化 71
- 红池坝：17℃的凉爽让你纵情奔跑 72

城口 >

- 东安镇：原乡长宿 康养天堂 74
- 北屏乡：大巴山深处的“故人田园” 76
- 岚天乡：吃着腊肉赏着美景享受清凉一夏 78
- 河鱼乡：清凉度夏中、乡土文化里唤儿时记忆 80
- 巴山湖：感受“巴山夜雨”奇观 82
- 九重山：邂逅自然美景 82
- 秦巴、三峡腹地吃住购 83

📍 沿江、沪渝高速沿线

长寿 >

长寿湖：一湖圣水一湖诗 87

菩提古镇：引领美食新风尚 89

涪陵 >

武陵山：五步一道景，十步一重天 91

大木花谷：避暑赏花圣地 92

丰都 >

雪玉洞：玉骨冰肌清凉地 93

大美雪玉山，原生自然景 94

双桂山：白鹿夜鸣迎嘉宾 95

方斗山：最佳避暑休闲乡村 95

石柱 >

大风堡：夏日里的清凉“森”呼吸 96

黄水林海消夏旅游季 97

忠县 >

八斗台：竹海听风草场牧马 99

皇华岛：被遗忘的古城 100

天池山：听松涛阵阵 参天主教堂 100

沪渝高速沿线吃住购 101

📍 渝湘高速沿线

南川 >

金佛山：打造“世遗”主题避暑旅游 104

神龙峡夏季耍事多 106

不登山王坪，枉为南川行 107

天然空调楠竹山 / 碧波荡漾黎香湖 108

武隆 >

仙女山：梦幻乐园，户外天堂 109

芙蓉水美胜九寨沟 111

武隆县和顺镇：风车的故事 一首随风起舞的乡村民谣 112

白马山：云蒸雾绕如梦如仙 114

彭水 >

彭水苗族踩花山节：载歌载舞庆吉祥 115

不醉黔中争去得，摩围山色正苍苍 116

清凉胜地阿依河 118

黔江 >

深山明珠小南海 119

濯水古镇：土家水乡，千年古韵 121

武陵圣郡，天下名山 123

酉阳 >

江南的鄂尔多斯，菖蒲盖大草原 124

魅力阿蓬江，寻奇苍岭大峡谷 125

如梦如幻的龚滩古镇 126

酉水河：一片缠绵摆手歌 127

秀山 >

鸡鸣三省，边城洪安 128

五彩川河盖，四季风情苑 129

渝湘高速沿线吃住购 130

📍 渝黔高速沿线

綦江 >

古剑名山，禅艺山水 133

近在咫尺，清凉横山 135

浪漫花坝，自驾营地 136

水墨夏宫，养生高庙 137

丁山湖：千米高山，坐享湖光山色 137

万盛 >

中国最美养生峡谷—万盛黑山谷 138

九锅箐：山城绿珠，氧吧洗肺 140

青山湖：体验农耕文化，享受亲水健身 141

渝黔高速沿线吃住购 142

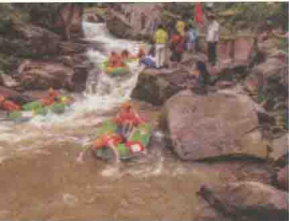
渝泸高速沿线

江津 >

- 四面山：森林纳凉吸氧，古镇喝茶听戏 144
- 大圆洞氧吧洗肺 146
- 滚子坪：相约川东竹海 147
- 临峰山：荡舟逗猴好去处 / 清溪沟垂钓露营 148
- 骆峡山品茗观雾 / 渝泸高速沿线吃住购 149

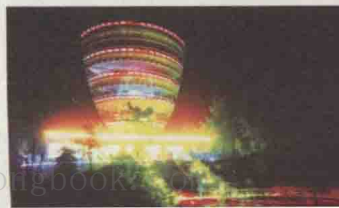
第三篇 乡村休闲的惬意时光

- 避暑有新招，水中吃饭觅清凉 153
- 夏日避暑有去处，葡萄园里话清凉 154
- 木耳：主城最近的葵花园 154
- 石船：有机葡萄消暑解渴 155
- 兴隆品杨梅 155
- 天星寺：夕阳古道徜徉天心古寺 156
- 跳石：比主城低 6℃ 的清凉避暑地 157
- 璧山大兴：3.5 万亩葡萄等你来摘 158
- 农博园：綦江现代农业的“火车头” 159
- 荷花山庄：赏湖光荷色、品农家荷味 160
- 土桥：千亩荷花荡漾美景醉人 161
- 永川采果季 162
- 品味古色古韵，请到潼南双江古镇 164
- 生态大观园：最大最美的山水田园世界 165
- 小南海镇：远离尘嚣的土家风情 166
- 水市乡：这里的夏天只有 22℃ 167
- 石会镇：QQ 农场体验游 168
- 土地乡：世外桃源犀牛寨 169
- 火炉镇：万峰林海骑行避暑季 170
- 冷水：美丽的田园，尽享清凉一“夏” 171
- 鱼池：500 亩荷塘盛情绽放 171
- 毛坝：避暑休闲，天元胜境 172
- 后溪古镇：武陵深处好风光 173
- 木叶村：森林溪谷，秀美风景避暑地 174
- 平安：万亩平坝上的花海 175
- 乌江明珠周家寨 176
- 善感：浪漫西瓜节 178
- 郁山古镇：古老文明 秀美风光 178
- 丰联村：电站水库，独特自然风光 179
- 凯堡：林区、库区、茶区 179
- 唱起采茶小曲，去凤凰村采高山新茶 180
- 盛家村：比城区低 7℃ 的避暑胜地 181
- 武平：高山湿地避暑胜地 182
- 太平坝：太平仙境，世外桃源 183
- 天子山上滑草去 / 双桂荷海荷花节 184
- 兴隆：54 公里环线串起清凉之旅 185



第一篇

主城纳凉， 说走就走的消暑周末



G5001

名称	星级	位置	服务项目	停车位
曾家服务区	4	曾家一金凤	加油、汽修、公共卫生间、超市、餐饮	223 个
珞璜服务区	4	珞璜一支坪	加油、汽修、公共卫生间、超市、餐饮	138 个
迎龙服务区 (温馨驿站)		惠民一迎龙	加油、公共卫生间、超市、餐饮	125 个
龙兴停车区		协睦一龙兴	加油、汽修、公共卫生间、超市、餐饮	121 个
复兴服务区		水土一空港	加油、公共卫生间	285 个

[illegible]



鹅岭公园：渝中制高点纳凉观景

鹅岭公园是渝中半岛的最高点，公园内的瞰胜楼更是登高远眺、欣赏重庆主城美景的绝佳去处。公园现分为佛图关与鹅岭两大园区，古关要隘与私家庭园刚柔相济，雄峭险峻、清秀雅致，各具特色，堪称重庆园林艺术的典范。

鹅岭公园前身系清末重庆商会首届会长、富商李耀庭的别墅，其名曰“礼园”，亦称“宜园”。公园内植株密布，绿树成荫，自建成之日起，便是重庆著名的纳凉避暑之地。1960年，美术家朱宣咸以公园内的榕湖绳桥为题材创作的作品《榕湖滴翠》，生动再现了“火炉”重庆的炎炎盛夏里，鹅岭公园榕湖绳桥给酷暑难耐的重庆市民带来的美好、和平、宁静的清凉世界。

公园内的瞰胜楼是整个渝中半岛的制高点。白天登上瞰胜楼，可纵览长江和嘉陵江的磅礴气势，感受大江东去的豪迈。晚上登楼，整个重庆的夜景尽收眼底，万家灯火层现叠出，两江水面彩光粼粼，再抬头，满天繁星，十分壮观，一定会令你禁不住赞叹出声。

鹅岭公园旁的佛图关地势险峻，两侧环水，三面悬崖，自古有“四塞之险，甲于天下”之说。关下林木葱郁，烟云缭绕，登关远眺，两江碧玉如带，道路萦回，江南、江北美景，尽收眼底。



旅游攻略

开放时间：08:00—22:30

门票：无，瞰胜楼 5 元/人

咨询电话：023-63656060

023-63863511

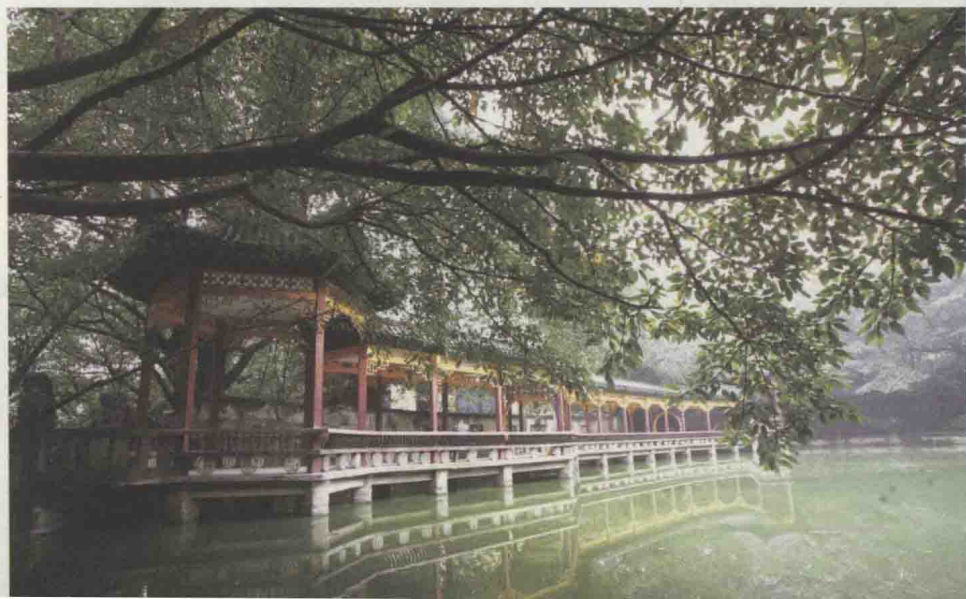
交通线路推荐

🚇 轨道：轨道 1 号线鹅岭站下，步行 5 分钟至鹅岭公园。

🚌 公交：224、403、413、402、418、109、421 等路公交鹅岭站下，步行 5 分钟至鹅岭公园。

绕城高速沿线

主城







彩云湖：主城里的“桃花源”

花木繁盛，空气清新。白鸟云集，湖水清清。锦鳞游泳，游人如织。彩云湖城市湿地公园，像绿宝石一样镶嵌在城市楼宇之间。

作为重庆市首个国家级湿地公园，彩云湖城市湿地公园也是主城最大的生态公园和城市湿地公园，公园规划为五个相对独立又互相衔接的功能区：生态景观区，主要利用现有桃花河水系形成人工湖体；九龙坝文化休闲景观区，提供旅游、娱乐休闲配套服务；运动休闲区，设置足球场、网球场、游泳池等；滨水景观区；湿地生态示范区，围绕桃花溪水体营造都市中难得的湿地景观。公园已成为市民免费休闲度假、运动健身、旅游踏青、生态科学普及的出行场所，并可以开展钓鱼、露营、野餐、观鸟等老少皆宜的活动。

5万余株植物、1600亩的湖泊，彩云湖可以称得上是重庆主城的一片“桃花源”，在酷夏难耐的重庆，给人们提供了一片避暑之阴。

2016年，彩云湖国家湿地公园启动了提档升级工程，打造“环湖彩林映水天，满园桃花绕溪边”的全新美景。景观提升是此次彩云湖国家湿地公园提档升级的一大重点。一期工程为公园新增16个景点，使公园景点超过40个。

同时，彩云湖国家湿地公园还重点打造双辉揽月、彩云临碧、杉林烟雨等环湖十景，形成独特的彩云湖景观。此外，公园还将新建地标性建筑——彩云阁。占地约1200平方米的彩云阁将是公园内最高的建筑，在彩云阁上，市民可以欣赏公园全景。而在彩云阁下，将是公园打造的健身运动区。一期工程将完善公园的夜景设施，打造全新公园夜景，方便市民夜游公园。



旅游攻略

开放时间：全天

门票：无

咨询电话：023-68671087

交通线路推荐

公交：117、466、807、BRT
等路公交至彩云湖下车。



清新夏日，去华岩寺赏最美荷花



“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红。”荷塘美景，虽红绿相衬，却艳而不俗，如一缕清风，吹散夏日积蓄在人们心中的燥热。在赏荷的季节里，山城的荷花竞相盛放，是最清心养眼的一道风景。

华岩寺赏荷，早已是重庆人的一项传统消夏活动。清静的佛寺和高洁的荷花，不仅吸引善男信女来观赏，也是书画家、摄影师创作的灵感源泉。

荷花节时，大片大片的荷叶、大朵大朵的荷花在华岩寺内绽放。“荷叶罗裙一色裁，芙蓉像脸两边开”，这番美景用“美不胜收”来形容不足为过。

走在寺内小道上，抬头看去，高大的树簇拥而生，遮天蔽日，即使艳阳高照的晌午也不觉得热。石阶旁及路面石板上有许多以荷花为主题的石雕，尤其是石板上的荷花雕刻，美得让人不忍踏足。

华岩寺的多个荷塘呈阶梯形延伸，称作“七步荷塘”。传说当年佛祖降生时，无人扶持即能行走，举足七步，步步生莲，故名“七步荷塘”。荷塘边，摄影爱好者举着“长枪短炮”，捕捉荷花最美的姿态。荷塘中，荷花次第绽放。荷叶如碧，清中自生，其丝如缕绵延不断，其花庄重香馥长远，不枝不蔓，无挂无碍。重叠的荷叶间，几只嫩嫩的莲蓬探出头来，“素手摘莲蓬，馨香肺腑彻”这般动人的诗句大概就是在这种美景中写下的。除了“七步荷塘”的荷花之外，一路走来，直到华岩寺金佛前，处处可见盆栽荷花摆放路旁。就连寺的金佛也端坐在莲花宝座之上，周围簇拥着红白荷花，庄严之外更显慈眉善目。

荷花是经常出现在佛家经典和寺院艺术中的佛教圣物，代表着神圣纯洁。因此，华岩寺内的荷花，不仅仅好看，也在无声地传达着深刻的佛教思想。炎热的天气代表世间的烦恼，清凉的水表示清净纯洁，荷花在炎热的夏季盛开，寓意在烦恼的人间仍然有着高尚的境界，而荷花象征着从烦恼中解脱而生于佛国净土。



的圣人。人们在观赏荷花时，被它超凡脱俗的姿态感染，更加努力修行，追求清静无碍的境界。“花开见佛性”，人有了荷的心境，就显现出佛性。

赏完荷花，在寺中清香、三拜，虔诚许愿求佛祖保佑。短暂的华岩寺“七步荷塘”之行，赏花的同时又能参禅悟道，足以领悟佛教文化与荷花的自然美。等到夕阳西下，游人或许又会想起朱自清先生的著名散文《荷塘月色》，华岩寺的荷塘月色同样有着动人的景象。月光皎洁，清风拂面，荷塘与周围山林里蝉鸣蛙叫此起彼伏，伴着僧侣们的晚课诵经声，颇有超凡脱俗之感。。

华岩·龙门阵荷花旅游节，一般在每年的6月底开幕，持续到10月初，历时三个多月。从2010年首届重庆华岩·龙门阵荷花旅游节举办以来，观荷礼佛已经成为重庆市民盛夏最佳的都市休闲旅游活动之一。同时，结合华岩寺、龙门阵等景区资源，以佛教、民俗、民间文化为特色，举办数个大型重点活动，看书画展、华岩寺参禅养生、七夕华岩祈福等活动已成为不能错过的精彩体验。

赏花礼佛之后，人们还能前往旁边的龙门阵水魔方，加入到这里的水上狂欢之中。



📍 旅游攻略

开放时间

华岩寺 08:00—18:00

龙门阵水魔方（夜场）17:00—22:00

门票

华岩寺 30元/人

龙门阵水魔方（夜场）110元/人

咨询电话：

华岩寺 023-65254808

龙门阵水魔方 023-65211111

交通线路推荐

🚌 公交：204、268、425、843、891等路华岩寺站下，步行5分钟可到华岩寺；428路半山环道1站下，步行5分钟可到龙门阵。

