

铜仁市老年游学精品线路推介（二）

为深入贯彻落实党中央、国务院积极应对人口老龄化国家战略和省、市加快推进旅游产业化系列决策部署，贵州省铜仁市老年大学与市文化广电旅游局联合出台了《铜仁市老年游学工作实施方案》，在全市重点打造“一城、一镇、一山、两址”（一城：即以周逸群烈士故居、周逸群烈士陈列馆等为主要教学点的中南门古城游学示范基地；一镇：即以万山区新时代爱国主义教育基地、汞矿工业遗址博物馆等为主要教学点的朱砂古镇游学示范基地；一山：即以梵净山景区、亚木沟景区、云舍土家民俗村寨、寨沙侗文化村、大金佛寺等为主要教学点的绿色康养游学示范基地；两址：即石阡县困牛山战斗遗址、印江县木黄红二红六军团会师纪念旧址）5个老年游学示范基地和红色教育、绿色康养等精品游学线路，积极开展游学活动，进一步激发老年人学习热情，提升老年教育教学质量，助推老年教育与地方旅游产业深度融合发展。

精品游学线路推荐：铜仁市梵净山绿色生态康养游学线路

全程时间：四天三晚

线路设置：出发地——中南门古城——梵净山——石阡古温泉——返程。

基地及课程介绍：

1. 中南门古城：国家 3A 级旅游景区，第二批国家级旅游休闲街区，铜仁市老年游学示范基地。中南门古城位于贵州省铜仁市中心城区，是铜仁保存最为完整的明清历史文化街区，迄今已有 600 多年的历史，2006 年被列为全国重点文物保护单位。游览中南门古城以茶文化、府城文化、市井文化、儒家文化、红色文化、科普文化体验为特色，主要有红二红六军团长征贵州纪念馆、周逸群烈士故居、周逸群陈列馆、梵净星空艺术馆、苏铜文化交流中心、文庙书院、东山寺、飞山宫等特色主题文化和非遗文化体验区，配套有酒店客栈、美食小吃、文创购物、抹茶体验、梵净医馆、网红直播、主题餐饮、旅游产品、休闲娱乐、配套零售等业态，给人以“游中学、游中养、游中乐”的体验。

课程设置：游学时间半天，主要参观红二红六军团长征贵州纪念馆、周逸群烈士故居、周逸群烈士陈列馆，聆听红二红六军团长征的贵州故事和周逸群烈士生平事迹。游览中南门老街、梵净星空艺术馆、苏铜文化交流中心、文庙、梵净书苑、东山寺、飞山宫、黔绣馆、工农兵照相馆等，聆听铜仁古城历史，感受铜仁文化和古城变迁。欣赏《铜仁赋》演绎、飞山宫非遗展演（铜仁傩戏、箫笛、说春），体验市楼绣球招亲、中南门街锦衣卫巡演、苏铜文化展示、大食府小剧场轻演绎，品尝铜仁特色美食等。

食宿安排：留宿中南门古城惠庭希尔顿酒店，在中南门古城就餐。



2. 梵净山：梵净山位于贵州省铜仁市印江、江口、松桃 3 县交界，系武陵山脉主峰，国家级自然保护区、联合国“人与生物圈”保护网成员、世界自然遗产、中国十大避暑名山、中国第五大佛教名山之一，国家 5A 级旅游景区。全境山势雄伟、层峦叠嶂，溪流纵横、飞瀑悬泻，其标志性景点有红云金顶、月镜山、万米睡佛、蘑菇石、万卷经书、九龙池、凤凰山等。梵净山拥有丰富的野生动植物资源，栖息着黔金丝猴、珙桐、紫薇等珍稀动植物，其中黔金丝猴被誉为“地球的独生子”，仅存 800 余只，是国家重点保护的珍稀动物。

课程设置：游学时间一天半。第一天上午，乘坐景区观光车、高空索道，俯瞰梵净山深谷飞瀑、茫茫林海，到达万宝岩索道上

站后徒步木栈道前往山顶蘑菇石、红云金顶、老金顶、九皇洞、鹰嘴石、万卷书、鲤鱼吐珠等景点，领略梵净山的生态奇观和独特地貌。下午，游览中国土家第一村——云舍村，参观神龙潭、古巷道、土家桶子楼、乡愁馆、土家织锦馆等，观看云舍风情表演，学习土家非遗金钱竿，品尝地道土家菜肴，喝土家糯米酒，感受土家年味打糍粑等。第二天上午，游览梵净山脚的亚木沟景区，徒步明朝古院和亚木沟峡谷，感受石崖峻秀、飞瀑流泉、古藤环绕的天然氧吧。

食宿安排：第一天中餐自带，下午留宿云舍村，体验土家族特色美食；第二天，前往石阡温泉酒店住宿。



3. 石阡古温泉：国家4A级旅游景区。石阡古温泉始建于明

万历三十四年（1606年），是中国最古老的温泉之一，至今已有400多年历史，形成了独特传统的洗浴文化，是中国独有的集温泉洗浴、休闲娱乐、健康疗养、运动康体、商务旅游、观光为一体的大型温泉休闲旅游胜地，是全国唯一、世界少有既可洗浴，又能直接饮用的天然矿泉温泉，素有“国水”和“天下第一神汤”之美誉。

课程设置：游学时间半天，开展泡石阡古温泉、学习温泉文化、品石阡美食等康养游乐活动，感受“国水”和“天下第一神汤”的独特魅力；开展游学心得分享、文化交流演出等，提升游学成效。

食宿安排：留宿石阡县温泉酒店并在石阡县城就餐。

温泉区 · 石林泡池

石林泡池区合计约40余个，分别为：五行池（金泉、木池、水泉、火泉、土泉）、名利双收池、独占鳌头池、吉祥如意池、金榜题名池，另外还有一系列的水中泡池和室内泡池等。

