山水绘就文旅画卷

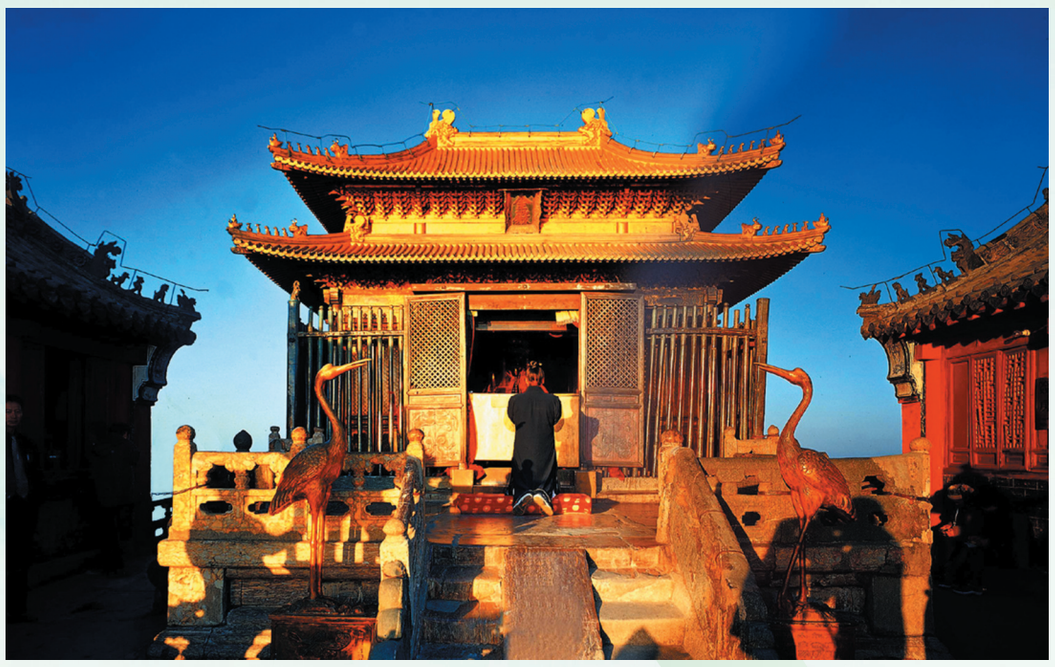
本报记者段吉雄

武当山

武当山又名太和山，主峰海拔1612米，景区总面积312平方公里，是著名的道教圣地、太极拳发祥地、国家5A级旅游区、国家重点风景名胜区、国家森林公园、国家地质公园、全国十大避暑胜地。1994年，武当山古建筑群被列入《世界文化遗产名录》，2006年被整体列为国家重点文物保护单位，武当武术、武当宫观道乐、武当山庙会被列入《国家非物质文化遗产名录》。武当山风景区有太极湖、玄岳门、太子坡、南岩宫、金顶、紫霄宫、五龙宫、琼台八大景点，属自然景观和人文景观完美结合的山岳型风景名胜区，以其绚丽多姿的自然景观、规模宏大的古建筑群、源远流长的道教文化、博大精深的武当武术著称于世，被誉为“亘古无双胜境，天下第一仙山”。

路线

驾车从十堰东上高速，沿汉十高速至武当山出口下，导航武当山换乘中心，全程约40分钟。



武当山金殿。通讯员彭莹 摄

当晨雾漫过丹江口大坝时，武当山金顶已迎来第一缕阳光。十堰这座镶嵌在鄂西北的山水之城，以武当山为砚，以汉江水为墨，在绿水青山间铺展出一幅流动的诗意长卷。

武当山作为世界文化遗产和国家5A级旅游景区，八百里峰峦间藏着丰富的自然与文化瑰宝。天柱峰拔地通天，七十二峰环绕拱卫，紫霄宫、太和宫、南岩宫等古建筑群镶嵌其间。紫霄宫的铜铃、太和宫的琉璃瓦，在晨光中熠熠生辉；南岩宫的龙头香悬于峭壁，成为独特的景观标志。太极殿前，张三丰创立太极拳的传说流传至今，让这里成为海内外游客感受道家文化的重要目的地，每一处遗存都承载着深厚的历史底蕴。

从武当山东麓向东南行至茅箭区，朝北沟的生态蝶变成为文旅融合的生动注脚。曾经的采石场遗址，如今已被绿植覆盖，狗尾草、灰条菜等草木将岩壁装点成绿色天地。夕阳西下时，人们便以城市为背景，在镜头里定格丰富多姿的生活场景。快门声与虫鸣声叠韵，让这片重生的土地，有了最鲜活的意境。

北上至张湾区，白马山的自然风光与人文景观相得益彰。山形如昂首白马，千年古刹掩映在云雾中，登山石阶被岁月磨得光亮。香火与松涛共鸣，金鞍寨残垣在暮色中若隐若现，檐角铜铃随风作响，诉说着与真武大帝相关的传说，吸引着登山爱好者与文化探寻者。

跨过汉江大桥进入郧阳区，金岗山的茅草、汉江河里的碎金与郧阳城区构成绝佳景观。茅草呼唤着山风，鸟雀穿梭其间，汉江如丝带环绕城郭。而站在园岭山的峰顶，即可领略到现代脉搏与山水间奇妙交融，又可以看到汉江在群山间的闪转腾挪，还可以感受到“道法自然”的千年气韵穿透时空而来。

溯汉江支流至郧西县，五龙河的峡谷风光独具特色。溪流在鹅卵石间流淌，遇悬崖形成多处瀑布——仙女瀑水幕垂落如星子散落，黄龙瀑冲击岩壁时常现彩虹。栈道旁的青苔记录着时光痕迹，松鼠跃过枝桠，变色龙偏着头打量行人，灵动的自然景观让这里成为徒步旅游的热门线路。

房县野人谷、野人洞以独特的地质景观与神秘传说吸引游客。溶洞内，钟乳石历经亿年形成，石笋承接的水滴藏着地质变迁的密码。出洞入谷，清澈溪流中可见鱼群游弋，密林深处的“野人”传说更添几分神秘，让这里成为兼具科普与探险价值的旅游地。

竹山县女娲庙内，香火缭绕，药草香气弥漫，皮影戏演绎着远古传说。登山俯瞰，群峰如绿绸铺向天际，女娲抟土造人的故事与梯田稻穗相映，让自然景观与文化传说深度融合。

如果你想体验云端的感觉，竹溪县高山草甸便是不二之选。野山羊在草甸上觅食，麋鹿穿行花丛间，惊起云雀纷飞。夜幕降临，银河在头顶缓缓铺展，仿佛伸手便可触碰。

作为南水北调中线工程核心水源地，丹江口水库如蓝宝石镶嵌山间，站在“沧浪之光”观景台上，耳畔似乎能听见千年前“沧浪之水清兮，可以濯我缨”的古谣。这里，不仅是观景的高点，更是连接古今的纽带：它见证着水库滋养北方的豪迈，也收纳着岸边人家日出而作、日落而息的寻常生活，让“沧浪之水”的故事在时光里生生不息。

从武当的仙韵到丹江的浩渺，从峡谷的幽深到草甸的辽阔，这些散落在山水间的诗行，终将在汉江的涛声里，吟唱出最动人的和弦。

竹山县女娲山



路线

驾车从张湾上高速，沿十白高速转十巫高速至宝丰出口下，导航女娲山风景区即可，全程约2.5小时。

竹山县女娲山风景区位于宝丰镇，是国家4A级旅游景区。景区以女娲文化为核心主题，建有女娲祭坛、圣母亭、问天阁等文化景观。2025年5月启动圣母亭、问天阁的文旅业态招商，计划通过沉浸式文化体验、特色餐饮等业态提升景区内涵。

记者刘昆 摄

茅箭区朝北沟



路线

从十堰城区导航朝北沟，全程约20分钟。因近期朝北沟道路升级，暂时封闭。

茅箭区朝北沟被誉为十堰的“曼哈顿”。这里的都市风光令人叹为观止，高楼林立，景色一览无余，吸引了大批网友前来打卡拍照。夜幕低垂，华灯璀璨，都市的夜景仿佛梦境般绚丽多彩。在这样的夜色中，即便是随手一拍，也能轻松捕捉到一种大片般的氛围感，让人沉醉其中。目前，武当路通往朝北沟的公路正在整修中。

记者刘成臣 摄

郧阳区金岗山



路线

驾车沿十堰大道行至郧阳汉江大桥，导航金岗山可直达山顶。全程约40分钟。

郧阳区金岗山位于该区城关镇金岗村，山顶有大平台，方便停车，也适合露营。站在山顶俯瞰，蜿蜒的汉江如丝带般环绕，漫山茅草随风翻滚，宛如阶梯，山水相互映衬，构成一幅自然风光大片，让人流连忘返。此外，这里也是拍摄日出、日落的绝佳摄影地。

记者刘昆 摄

郧西县五龙河



路线

驾车从十堰西上高速，沿福银高速行驶至郧西出口下，导航五龙河景区，全程约1.5小时。

郧西五龙河全长58公里，属汉江支流天河上游，因道教“五龙捧圣”传说得名。终年水流湍急、水质清澈，形成百余处瀑布、深潭及峡谷景观，分布1745种植物及大鲵等珍稀动物，被誉为“中国小九寨”。五龙河旅游风景区由“五龙谷仙道养生休闲区”“神雾岭寻根问祖探源区”“五龙河激情体验漂流区”“三官洞野营探险狩猎区”四大板块组成。 记者刘昆 摄

房县“双野”景区



路线

驾车从十堰东上高速，沿汉十高速转呼北高速至房县出口下，导航野人谷景区，全程约2小时。

“双野”景区位于房县境内，为国家4A级旅游景区。野人谷、野人洞，俗称“双野”。野人谷为5亿年前由天坑、溶洞、地下河在地质变化过程中相互作用形成的峡谷，因常有野人出没而得名。长5公里的天然大峡谷以水叫绝，青山与碧水映衬，飞瀑与流泉交织，波澜壮阔的老龙须瀑布、妙不可言的野浴三潭、堪称一绝的天根、独具特色的野人府、天然原始的植物群落，构成了一幅极富创意的山水画卷，是阳春赏花、盛夏避暑、金秋观景、隆冬咏雪的旅游胜地。野人洞与野人谷毗邻，因洞内有野人脚印而得名。洞长1980米，分上下两层，上洞和下洞落差45米，两洞中间是一个巨大的天坑，惊险刺激。洞内有4厅5宫59景，神斧天工造就的石林石柱擎天立地，气象非凡；石仙石兽姿态憨顽，栩栩如生；石宫石殿错落有致，华贵气派；石门石径可钻可穿，晶莹如玉；石笋、石花、石幔琳琅满目，姿态万千。野人擂鼓、野人寝宫、野人美女、野人脚印，奇峰怪石，造型逼真，构成了“野人”主题天然工艺走廊。

通讯员邢炯华 摄

丹江口市沧浪之光



路线

驾车从十堰东上高速，沿汉十高速行至土关垭下，导航沧浪之光观光塔，全程约1.5小时。

丹江口水库旁矗立着一座现代地标——沧浪之光观光塔，其设计灵感来源于广州市标志性建筑“小蛮腰”。这座塔高达83米，共有21层，每一层都充满了独特的体验。位于21层的天空之镜观景台，拥有1800平方米的全玻璃平台，站在这里可以以上帝视角俯瞰整个库区、坝区、城区以及环库公路的美景。位于20层的元宇宙体验馆是一个互动体验的奇妙空间。通过裸眼3D技术，游客可以观赏到复原的均州古城、恐龙世界以及武当仙境等虚拟场景，还有各种互动小游戏，其乐无穷。从12层开始，有一条高空螺旋滑道，体验者可以从云端滑下，感受从高空到地面的刺激感。沧浪之光观光塔不仅是一个景点，更是一个融合了科技与文化的现代地标，为游客提供了全新的旅游体验。 记者张建波 摄

竹溪县十八里长峡高山草甸



路线

驾车从张湾上高速，沿十白高速转十巫高速行至竹山出口下，导航十八里长峡保护区双坪村，全程约3.5小时。因草甸位于保护区内，需找当地向导带路。

竹溪十八里长峡双河口向南，入五里峡，过偏桥湾，经樟木寨东侧沿着曲径向上攀，有一海拔2500米的高山，半山腰住着几户人家，多以养殖放牧为生，这里便是南坪。经南坪再攀至山顶，有一片高山草甸，面积有一万余亩，置身其中，放眼遥望，绿涛无垠。时逢夏秋，每有风动，更有“天苍苍，野茫茫。风吹草低见牛羊”的美景。记者刘昆 摄

张湾区方滩画廊



路线

从十堰城区发展大道导航方滩画廊景区，全程约40分钟。

张湾区方滩画廊位于黄方路，是集自然景观与艺术体验于一体的滨水休闲区。5公里生态廊道串联起水域风光与山林景观，春季可赏花海、夏季可垂钓、秋季可观红叶。堵河沿岸设有草坪露营区，可体验野餐、帐篷露营，还提供小木屋、汽车公寓等住宿设施。方滩乡滑翔伞基地自4月26日运营以来，已吸引300余名游客来此体验“云端漫步”。云端运动正成为方滩乡新名片。 记者张建波 摄