

重庆夏季十大主题旅游线路发布

到綦江 共赴山野 趣享清凉

5月19日,2026年“5·19中国旅游日”重庆市分会场活动在梁平启幕,今年主题为“乐享品质旅游 共赴美好山河”。活动现场发布了2026年夏季十大主题精品旅游线路及夏季旅游热点图,包括高山避暑、亲水狂欢、山野露营等主题。

綦江古剑山、郭扶高庙星空露营地、响马河漂流、老瀛山分别在“凉居山野”高山避暑康养之旅、“星野纳凉”山野露营栖心之旅、“峡谷逐浪”溯溪漂流探险之旅、“森氧寻幽”原始森林徒步之旅,被推荐给八方游客。

綦江古剑山

“凉居山野”高山避暑康养之旅

古剑山海拔800-1200米,森林总面积10万余亩,夏季均温比中心城区低5-8℃,是綦江久负盛名的避暑胜地。登金顶可观云海日出,访净音寺可祈福静心,游三镜湖观水天一色。山间步道蜿蜒,森林覆盖率高,适合徒步、露营、亲子游。景区配套民宿、露营地等设施,是康养度假、纳凉避暑的理想之选。

千年古刹净音寺前身为东岳庙,始建于北宋,距今已有1000年历史。古剑山帐篷露营地占地面积130亩,配备有卫浴间、儿童游乐区、烧烤区等。

古剑山禅意线

●路线:净音寺下院→宝髻路→净音寺上院(阳桥)→观自在→三镜湖→2号服务站→净音寺下院停车场

- 距离:约9公里
- 耗时:3-4小时
- 难度:中级(步道+公路为主,部分陡坡石阶)
- 亮点:千年古刹,森林公园,避暑圣地,古剑云海,綦江全景
- 吃住推荐:
扶摇见山:17358376160
玉龙禅栖:15310281187
净音寺素食餐厅:13364048898
云半里酒店:023-48667798
双湖农家乐:13883922260
小平农家乐:13983870048



綦江郭扶高庙星空露营地

“星野纳凉”山野露营栖心之旅

高庙平均海拔1100米,年平均气温15℃,森林覆盖率达80%,有“重庆凉都”“重庆市避暑垂钓之乡”的美誉。10万亩天然林海搭配塘库水系,清凉氛围感拉满。游客可登狮子山、牯牛背,观大僚湖,穿高青大峡谷,逛星空露营公园,打卡网红纸片岩,尽享自然之乐。不仅如此,还有古朴神秘的铜鼓殿、望乡台、天神坛等惊人遗迹可寻访,亦有史韵悠悠的古寨门、绵延不绝的“十里悬崖”可打卡。

每年夏季举办星空露营季,还可搭帐篷,观星河,享篝火晚会,揽治愈系风景,感受回归大自然的惬意悠闲,是避暑纳凉、亲子出游的理想之地。

高青峡谷(仙凤峡)探秘线

●路线:高青学校→牯牛背→关门石→蟠龙水库下库位→古梭罗群→笑脸石→天生桥水库→高青学校

- 距离:约15公里
- 耗时:6-7小时
- 难度:中高级(峡谷+耕道+公路)
- 亮点:峡谷风光、自然奇观、僚人文化、嬉戏玩水、珍奇植物
- 吃住推荐:
湾湾山庄:13983006034
天保山庄:17782072475
水仙农家乐:13220209641
玉龙度假村:17353151524
情缘度假村:18984588337



古剑山阳桥
记者 周禹 摄



老瀛如来
特约通讯员 熊宇 摄



高庙星空露营地
记者 石亮 摄



白云观
特约通讯员 陈再华 摄



牯牛背
特约通讯员 陈宗武 摄



响马河漂流
特约通讯员 吴先勇 摄

綦江老瀛山

“森氧寻幽”原始森林徒步之旅

老瀛山位于綦江北部,是目前我国西南地区发现的白垩纪中期最大规模的恐龙足迹,是綦江国家地质公园核心区,具有典型的丹霞地貌和丰厚的人文历史遗迹。区内有莲花保寨、老瀛如来、三轿石、穿风洞等特色景点。徒步其间,可探秘远古恐龙足迹,也可在丹霞奇观与原始森林中深呼吸,感受大自然的鬼斧神工。

位于老瀛山的白云观,被列为西南三大道教场所之一,建观已有400多年历史,虽几经兴衰,至今依然香火旺盛。白云观景区奇峰雄峙,气势挺拔,峭壁千仞,白云缭绕,环境清幽,人在其中如临仙境。

老瀛山挑战线

●路线:白云观→瀛丰水库→天神庙→潮音洞→莲花保寨→老瀛山游客中心

- 距离:约15公里
- 耗时:6-8小时
- 难度:高级(古道+野山径)
- 亮点:西南三大道教圣地之一,恐龙足迹化石群,老瀛如来,丹霞地貌,梯田云海,原始森林
- 吃住推荐:
瀛山人家:023-48208038
白云酒家:15320288737
瀛山院子:13110199990
红岩山庄:13883863628
山里乡农家乐:19922807898



綦江响马河漂流

“峡谷逐浪”溯溪漂流探险之旅

响马河漂流位于赶水镇盐河村,全长6.8公里,被誉为“西南第一漂”。这里河水清澈、峡谷幽深,90%的漂道为天然河床,常年水流冲刷,石面光滑,是不可多得的原生态漂流胜地。十里峡谷长廊、绝壁一线……穿行其间,尽览大自然的鬼斧神工,任水花溅起的清凉感驱散夏日闷热。不同于高落差、强刺激的漂流,响马河主打亲子漂流,河道平缓、落差小,安全性高,全家出游适配度拉满。

每年七月,盐河村布朗李成熟,漂流完,还可以去感受采摘乐趣。布朗李果大形美、核小肉厚、质脆致密、风味浓,是经中国绿色食品发展中心认证为绿色食品A级产品,种植面积达1000亩。

- 路线:响马河漂流景区→牛舌口→松藻煤矿
- 距离:47公里
- 耗时:漂流约2小时
- 难度:中级
- 亮点:十里峡谷长廊,天然河床,沿河村布朗李
- 吃住推荐:
响马河漂流景区电话:023-61918888
盐河村布朗李基地:13452475537

本报记者 整理