



# 暑期到铜梁清凉一“夏”爽翻天

□ 铜梁区融媒体中心记者 谢凤 通讯员 张永红 郭洪

这个夏天怎么过？舒爽消暑一定要到铜梁来。因为这里不仅有精彩震撼的大型非遗山水实景剧演出，浪漫的玄天湖水乐园和野趣横生的康龙溪戏水，还有好几处绝美瀑布，可耍水可溯溪。这些打卡地可以给你带来视觉上的绝佳感受，也能让你在凉爽的湖水、溪水中凉爽一“夏”。

玄天湖塑胶赛道

## 巴岳山玄天湖景区

游客如果来到巴岳山玄天湖景区，耍事可多了。巴岳山群峰俊秀，层叠叠嶂，森林覆盖率超过90%，负氧离子浓度极高，是名副其实的天然氧吧。沿着登山步道徒步攀登，吸氧洗肺，康养身心。山脚下，玄天湖湖光山色秀美动人。沿着玄天湖环湖漫步、慢跑或骑行，可以尽情悠然享受大自然的美好。

### 耍事一：游玄天湖水乐园

水乐园是由玄天湖水旅公司依托独特的巴岳山玄天湖景区自然资源禀赋，依形就势、因地制宜匠心打造的。水源部分来自巴岳山脚下原周家湾煤矿“封后”矿洞中自然形成的一条溪流。溪流长年不断，溪水日流量达3000—4000立方米，冬暖夏凉。水乐园集水上乐园、露营休闲、金色沙滩为一体，让游客一站式体验多种度假方式。目前，已建成区域面积48亩，有游客服务中心、森林展厅、林间活景区，含成人泳池、浅水池、SPA池、儿童池等，还有一大片亲水泊岸区，其中有占地约3000平方米的金色沙滩和15500平方米的露营草坪。草坪边上设置了共享厨房，可为露营的游客提供半成品食物或者饮料水果等。

玄天湖水乐园门票仅限通过“玄天湖水旅”微信小程序购买，不接受现场购票。每天10:00开放售票，仅限购买当日和次日门票，售完即止。暑假期间，每日限200人。自驾车前往的游客，导航“重庆市铜梁区玄天湖周家湾玄天湖水乐园”便可到达。停车后，免费乘坐公司提供的摆渡车前往目的地。  
咨询电话：023—45866578

### 耍事二：环玄天湖步道骑行跑步

大约10公里长的玄天湖环湖步道可谓“鼎鼎有名”。作为每年铜梁龙马马拉松的重要赛段，它是全国首屈一指的马拉松景观赛道，举办过很多著名赛事。环湖步道全长约10公里，路面宽度3.2米。沿途设有卫生间、热水供应点及观景平台等配套设施，还种植了树状月季、木芙蓉、象牙红等。两边草坪茵茵、树木葱茏，各类野生鸟类于此栖息繁衍。湖光山色相映成趣，环湖漫步、慢跑或骑行，可尽情享受大自然的美好。

### 美食推荐

玄天湖龙火锅(龙舞广场店)  
地址：铜梁区巴岳山玄天湖旅游度假区  
联系电话：13320256731  
玄天湖龙火锅(西郊店)  
地址：铜梁区西来村西郊玫瑰岛旁  
联系电话：19923609533



玄天湖自然生态环境



土桥镇荷和原乡



蒲吕街道康龙溪



二坪镇老虎口瀑布



围龙镇桥亭湖

## 土桥镇荷和原乡景区

炎炎夏日，到荷塘观映日荷花、游荷塘月色是一种浪漫至极的体验。暑期，位于土桥镇荷和原乡景区的千亩荷塘，数百种荷花已入花期。你可漫步亭榭曲廊，或泛舟于爱莲湖上，近距离欣赏荷花的优美姿态，品味百荷争艳、鱼戏荷塘的田园美景。有兴趣的游客，还可到莲湖酒店品一次“莲菜全席”“全荷宴”等。由荷变幻出一道道舌尖美食，养眼又养生。你也可以在湖畔的露营地，享微风轻拂、树影婆娑，优美湖景尽收眼底。  
带着孩子的游客，可以去参观荷

文化风情馆，与家人孩子一起参加暑期研学游玩项目，包括抓鱼摸虾、植物拓染、创意软陶和编织制作(文创街)，也可以乘坐游船或快艇游湖，或在湖边诗意民宿住下来，静心感受山水田园风光……

原乡藕寓民宿  
地址：铜梁区土桥镇六福村3组  
联系电话：023—81600508，13983140917  
全荷宴(预定)  
地址：铜梁区土桥镇庆林村20组  
联系电话：023—64410898

## 蒲吕街道康龙溪

夏季戏水，蒲吕街道康龙溪你一定不要错过。这是一处网红耍水地。与家人朋友一起在冰凉的溪水里畅快地打一场水仗，在露营地就着烧烤喝一口冰凉的饮料，夏天的氛围感一下子就拉满了。  
近几年，蒲吕街道用心打造了康龙溪戏水地，精心修建了停车场、亲水台阶、游戏沙池、仿生树座椅、休

闲步道、露营地等。沿着康龙溪，可以从上游一路玩到下游，戏水、抓螃蟹、露营，尽情享受溪水的清凉。

在离康龙溪不远的岚峰槽谷，有一双“蓝眼睛”——这是两个巨大的矿坑湖，湖水如同碧蓝的玛瑙。目前正在打造升级中，又将是铜梁游玩的打卡胜地。  
地址：自驾导航蒲吕康龙溪

## 二坪镇老虎口瀑布

老虎口瀑布是铜梁的“网红打卡地”，也是铜梁的“小壶口”。瀑布气势磅礴，声如雷鸣虎啸，在几公里外都能听见，故名老虎口。老虎口瀑布每到丰水期，湍急的水流汹涌澎湃形成了多叠瀑布的自然奇观。  
一叠水流平缓，如丝如缎；二叠水流加速，直冲石壁；三叠水势磅礴，白浪滔天。  
夏季，瀑布水量不断暴涨，让瀑布气势更足！浪涛拍打着岩石，卷起千堆雪，场面蔚为壮观。瀑布属于涪江支流的小安溪。小安溪河流蜿蜒，

流经铜梁境内80公里，河面水平如镜，两岸竹树葱茏，景色迷人。

周边耍事有重庆名桥、情人树、水磨房、水帘洞等景点。河段上游1公里便是建于晚清的6孔众志桥，荡舟下游还可到达建于晚清的金瓯大桥。这两座桥都是重庆名桥，被列入重庆市地理信息中心、重庆地理地图书店编制的《重庆古桥地图》。  
地址：自驾导航二坪老虎口

## 围龙镇桥亭湖环湖步道

桥亭湖环湖步道是条新晋的网红步道。步道风景优美，颜值颇高。600亩桥亭湖碧水清澈，宛若洒落人间的一颗“绿宝石”，融“山、水、林、云、雾”等景观和“清幽、旷达、灵秀”等风格于一体，俨然一幅优美的自然生态画卷。

在环湖步道，三五好友一同奔跑，在清新的空气中体验康养生活。沿着桥亭湖——打卡画里桃源、小木屋、桥亭湖正坝，或者带上露营装备，在桥亭湖上的星月半岛搭起帐篷。日观山水，夜望繁星，感受山水田园的优美宁静。

这里的千亩蜜桃环绕桥亭湖岸。仲夏时节，形美色艳的桥亭蜜桃挂满枝头。园内早、中、晚熟三种优质蜜桃，个个汁多甘厚，整个采摘期将持续到8月。

地址：导航铜梁区围龙镇龙湖村  
联系电话：19122677122(张老师)，19122677277(刘老师)  
“桥亭外”特色湖畔民宿  
地址：铜梁区围龙镇龙湖村9组桥亭水库旁  
联系电话：15823172614  
美食推荐：钢子农家乐、陈建钢15310249558；庆会农家乐，赵登洪15310236952；西施农家菜，邓思蜜15310658864。

本版图片由铜梁区融媒体中心提供

玄天湖水乐园