

# 渝北这7个山野秘境,清凉又浪漫!



白云·粮栗

当蝉鸣奏响盛夏的乐章,当城市热浪裹挟着疲惫,渝北的山林正悄然铺开一幅清凉的避暑画卷,这个夏天,走进7处隐于渝北山野的秘境,在云雾、溪流与星空下,解锁属于你的夏日避暑方程式。

## 野兽花园农庄 海拔千米的云端乌托邦

想逃离市区38℃的高温?来放牛坪景区的野兽花园农庄准没错!这里海拔超千米,夏季平均气温比市区低6℃,一脚踏入就像闯进了自然的清凉怀抱。

作为重庆首家引入朴门永续设计理念的生态农庄,这里不止有满眼的绿意,更有吃、住、玩、学一站式体验:白天在户外露营听风吟,带娃参加山顶亲子课堂,或是在自然马术场感受驰骋的快乐;夜晚则能一头扎进玩水派对,在法式花园里拍一组氛围感大片,再等一场烟花音乐会点燃星空——夏日的浪漫,在这里被无限拉长。

**地址:**渝北区茨竹镇放牛坪村  
**电话:**13883587217  
**避暑关键词:**法式花园美拍、烟花音乐会、夏夜纳凉会

## 白云·粮栗 老粮仓里的时光慢驿

在木耳镇的白云山上,一座由老粮仓改建的民宿藏着时光的故事。白橡木、青瓦、藤编与山、石、竹、水巧妙相融,四合院的传统格局里,每一扇窗都框着一幅流动的水画。

清晨推开窗,看云雾在山谷间慢慢散开;午后坐在庭院里,听蝉鸣与清风撞个满怀;傍

晚望着夕阳为老粮仓镀上金边,恍惚间仿佛穿越回旧时光。在这里,暑气被挡在门外,只剩下“采菊东篱下”的闲逸。

**地址:**渝北区木耳镇白云支路垭口村85号  
**电话:**13509477548  
**避暑关键词:**古朴粮仓、四合院文化、自然休憩所

## 龙门·璞村 玉峰山下的返璞归真

玉峰山半山腰的龙门·璞村,是被森林环抱的秘境。70%的森林覆盖率让这里常年清凉,森林、梯田、溪流、湿地交织成画,几栋白色建筑藏在林间,自带“返璞归真”的滤镜。

住进坡地民宿,清晨被鸟鸣唤醒;去森林餐厅吃一顿山味,食材带着泥土的清香;午后在沉浸式花园里喝茶看书,或是在森林营地搭个吊床晃悠一下午——所谓“一宿一世界”,大概就是这样把日子过成慢镜头吧。

**地址:**渝北区玉峰山镇芳菲路318号  
**电话:**023-88566599  
**避暑关键词:**森林覆盖率70%、坡地民宿、雅集美学

## 龙槐山院 江南小院的隐于世

大盛镇的龙槐山院,是7栋闲置民居变身的“东方乌托邦”。白墙青瓦的建筑嵌在山景里,推门而入,满院绿植让人错觉闯进了江南小院。

室内是原木自然风的设计,阳光透过窗棂洒在木地板上,喝茶、看书、发呆,时光仿佛都慢了下来。在这里,不用刻意做什么,光是坐着看山、听风、闻草木香,就足够治愈一整



野兽花园农庄



龙槐山院

个夏天的烦躁。

**地址:**渝北区大盛镇天险洞村廖家湾  
**电话:**023-65956303  
**避暑关键词:**白墙青瓦、东方美学、山景浑然天成

## 山与湖 圣托里尼的白色浪漫

玉峰山镇的山与湖民宿,是藏在山林里的“小希腊”。纯白建筑背靠青山,与田园山水相映,随手一拍都是清新大片。

在这里,你可以在咖啡厅里喝杯冰美式,看阳光在湖面碎成金箔;也能拎根鱼竿坐在湖边,等一场满载而归的垂钓;傍晚尝尝特色口水鸡、酸菜鱼,让味蕾也沉醉在山野里。既有圣托里尼的浪漫,又有田园的烟火气,这才是夏天该有的样子。

**地址:**渝北区玉峰山镇玉峰村19组13社  
**电话:**15823429996  
**避暑关键词:**希腊风情、咖啡茶室、生态垂钓



山与湖



山顶见·青坎

## 山顶见·青坎 橘白碰撞的活力山居

木耳镇的山顶见·青坎,用白色的纯净与橘色的活力,在山间撞出一抹亮眼的色彩。7间房都带着观景窗,坐在窗边喝茶时,远山、绿树、田野就在眼前铺展开来。

清晨拉开窗帘,看第一缕阳光吻上山尖;午后躺在床上,看云卷云舒飘过天际;夜晚听着虫鸣数星星——在这里,每一刻都能感受到山野的温柔。

**地址:**渝北区木耳镇金刚村九组15号  
**电话:**19122902148  
**避暑关键词:**观景窗、山野茶歇、活力建筑

## 岩口院子 孟浩然笔下的诗意栖居

木耳镇的岩口院子,藏着孟浩然笔下“绿树村边合,青山郭外斜”的意境。青瓦白墙的老院子里,大门、石阶、皂荚树都还在,背靠竹林、田园环绕,一踏入就像走进了古诗里。

坐在院子里的老树下乘凉,看阳光透过树叶的缝隙落下斑驳的光影,听主人讲老院子的故事,仿佛穿越到了“故人具鸡黍,邀我至田家”的场景。夏天的燥热?早就被这满院的恬静冲散啦。

**地址:**渝北区木耳镇石柱村岩口院子  
**电话:**15696407772

**避暑关键词:**乡野田园、青瓦白墙、田园环绕  
这个夏天,不必困在空调房里,来渝北的这些清凉秘境,让山风带走燥热,让绿意治愈心灵,在日出日落、云卷云舒里,遇见最舒服

夏日时光,收藏好这份清单,约上家人朋友,一起出发吧。 **本报记者 欧云霄 整理**

## 龙塔街道龙头寺社区: 开展助老志愿服务活动

本报讯(记者 王彦雪 通讯员 刘妍)近日,龙塔街道龙头寺社区新时代文明实践站精心组织开展了“‘智’享生活”智慧助老志愿服务活动,帮助老年居民融入数字时代,乐享便捷生活,切实解决老年群体面临的“数字鸿沟”难题,深化社区养老服务内涵。

活动现场,志愿者化身“数字辅导员”,采取“一对一”辅导与集中讲解相结合的方式,为老年居民系统普及智能手机常用功能操作方法。针对老年群体的不同需求,志愿者提供了精准化帮扶:为视力不佳的老人开启手机“超大字体”模式,确保界面清晰;对接受能力较弱的长者,进行“手把手”教学,辅以“慢动作”演示,反复指导直至掌握;考虑到老年人记忆力特点,专门制作了图文并茂的操作指南并录入手机备忘录,方便随时查阅复习。

当天活动还重点对养老资格认证系统应用进行了全流程辅导。志愿者通过分步骤演示、口语化讲解,将复杂的注册登录、人脸核验等操作转化为通俗易懂的步骤,有效降低了学习门槛。此外,活动还特别增设了防范电信网络诈骗宣传环节,指导老人识别诈骗信息,下载安装“国家反诈中心APP”并开启预警功能,提高其数字安全意识。

在志愿者悉心指导下,老年学员们逐步掌握了操作技能,脸上洋溢着收获的喜悦。参与活动的张伯伯高兴地说:“以前觉得智能手机太复杂,总得麻烦孩子帮忙。现在学会了养老认证,以后自己就能操作,方便多了!”

此次活动通过精准化、个性化的教学服务,不仅提升了老年居民的数字化应用能力,也增强了他们的生活便利性和幸福感,为营造尊老、敬老、助老、惠老的社区氛围提供了有力支撑。

## “强国复兴有我”夏日 送文化送服务活动启动

本报讯(记者 欧云霄 通讯员 晏永峰)为丰富市民文化生活,推动全民阅读和集邮文化传播,近日,“强国复兴有我”夏日送文化送服务活动在渝北茂茂广场A馆1楼中庭正式启动,活动将持续至8月24日,涵盖全民阅读书展、特色集邮文化展、会员读书会及邮政便民服务等内容,为市民带来丰富多彩的文化体验。

本次活动由区委宣传部主办、双凤桥街道、中国邮政渝北片区分公司、渝北茂茂广场及区集邮协会共同承办,旨在弘扬中华优秀传统文化,激发青少年学习兴趣,助力“书香重庆”建设。现场将设置全民阅读书展专区,展出党政、文史、社科、经济及儿童文学等国内外精品书籍,供市民免费阅读,倡导“多读书、读好书”的良好风尚。

此外,区集邮协会带来了特色集邮文化展,通过纪念邮票展现重庆在历史、艺术、科技等领域的成就,吸引众多市民驻足观赏。中国邮政渝北片区分公司现场提供金融反诈宣传、第三代社保卡更换等便民服务,进一步便利群众生活。活动期间,还将举办3期会员读书会,参与者可获赠教培机构试听课券,实现文化惠民与教育服务的双向联动。



老师讲解扎染的制作方法

## 区图书馆临空讲堂非遗体验周落幕 四场活动带读者触摸传统之美

本报讯(记者 欧云霄)近日,区图书馆依托重庆市公共图书馆讲座联盟资源,精心策划的临空文化讲堂非遗文化体验周圆满落幕。

活动特邀非遗传承人坐镇,以“扎染”“香囊”“古法口脂”“叶雕”为主题展开系列讲座,每场均设置沉浸式体验环节,让读者在“听”与“做”的深度互动中,真切触摸非遗文化的鲜活生命力。

体验周以“扎染”讲堂拉开序幕,传承人详解扎染的历史渊源与捆扎、浸染技巧后,指导大家亲手操作,读者们将紫色布袋通过不同捆扎方式赋予

独特花纹,最终收获一件件独一无二的扎染作品。

第二场“香囊”讲座中,读者不仅了解了传统香囊的配方,还认识了有驱蚊功效的艾草、薄荷等天然药材,并在传承人的指导下亲手将香料装入布袋,一针一线缝制出小巧玲珑的驱蚊香囊。

“古法口脂”讲座则带来别样惊喜,带领读者走进古代美妆世界。大家在了解蜂蜡、油脂等原料特性的基础上,通过现场熬制、灌装,制作滋润护唇的天然口脂,进一步感受古人生活智慧。

最后一场“叶雕”讲座,传承人展示了叶雕作品的精妙技法,带领读者们选取合适叶片,经修剪、雕刻等步骤,将普通树叶转化为精致的叶雕书签。

四场活动各具特色,从布艺染色到香料配伍,从古法美妆到叶片雕刻,非遗传承人用生动讲解与耐心指导,让读者在动手实践中触摸传统技艺的温度。

此次体验周不仅为读者提供了近距离接触非遗的机会,更让大家在亲手创作中理解非遗与生活的紧密联系,让古老技艺在互动体验中焕发新的光彩。



“叶雕制作” 区图书馆供图

