

重庆“凉资源”

内在发展

仙女山美丽的风景

石柱黄水月亮湖景区

把“凉资源”做成“热产业” 重庆高海拔山区的21℃生意经

民宿升级

让“歇脚地”变“安居地”

清晨薄雾笼罩武隆仙女山，夏季平均气温21℃，海拔1600米的草场旁，民宿“玲珑雅居”的院子里，游客正围坐享用高山农家早餐。王贵全忙碌地整理客房订单，手机上不断弹出下周预订信息。“7月中旬以来，周五、周六房源提前一周售罄，不少客人一住就是半个月。”

五年前，王贵全跟随乡亲开办农家乐，凭凉爽天气吸引短期游客。如今避暑人群需求升级，走马观花一日游减少，长时旅居成主流。2024年，他投入资金改造院落，转型精品民宿。客房数量精简，配套全面升级，房价较传统农家乐提升近一倍，依旧客源不断。

“游客早已不满足于‘有地方睡觉’，而是追求舒适旅居体验，

倒逼住宿业升级。”仙女山旅游度假区管委会相关负责人表示。过去渝东南高山避暑供给以低端农家乐为主，同质化严重。近两年，当地引导分类发展，形成大众农家乐、中端民宿、高端度假酒店多层次供给体系，并规范服务标准，完善污水处理、停车场、便民商超等配套，补齐短板。

作为重庆首个国家级旅游度假区，仙女山坐落于北纬29度黄金宜居带，海拔1100至1700米，夏季均温约21℃，森林覆盖率超80%。

“清凉是门票，‘留下来’才是考题。”武隆区仙女山旅游度假区党工委副书记、管委会副主任彭国华坦言，要让旅居不只是换个地方避暑，而在山水间找回生活的自在。为此，

仙女山已建成40余个宜居社区，商业及酒店配套85.5万平方米，630余家酒店民宿、2.6万余张床位，康养雅居、度假洋房等多元产品全覆盖；武隆区人民医院新院区及中医院扩容，110余名医护在岗，特色蜂疗中心亮相；公交线路、智能快递柜、代驾、外卖等配套持续完善，形成“来了就能住、住了不愿走”的服务体系。

类似场景也在石柱黄水大风堡、千野草场等上演。

“避暑经济首个拐点，是住宿业态分层。”市商务委相关负责人说，从人均100多元的包吃住农家乐，到199元的亲民民宿，再到499元的星空观景套房，渝东南高海拔山区已形成覆盖高中低全梯度的供给体系。

场景扩容

“一日游”拉长“多日度假”

主动丰富消费场景，推动文体休闲服务落地。

石柱黄水镇率先破题。7月初，“2026石柱土家文化消夏旅游季”启动，森林星空音乐节、毕兹卡非遗夜市、高山露营大会轮番上演。游客白天徒步原始森林，晚上逛夜市看演出，消费延伸至全天候。数据印证变化：以往游客周六上山、周日返程，停留不足24小时；系列活动启动后，平均停留时长提升至3.2天，带动餐饮、零售、文化体验等多元增收。

黄水并非孤例。武隆赵家乡推出“高山水乡”纳凉系列活动，山地徒步、亲子农耕、乡土文艺演出常态化，山村变身日夜皆热的度假社区；涪陵武陵山依托国家森林公园，举办高山露营音乐季，配套星空电

影、户外烧烤，过夜游客同比增长超四成；丰都南天湖推出“冰雪+避暑”双季运营，暑期夜间灯光秀和湖畔民谣演出填补了高山区夜间消费空白。

一系列活动打通了“白天生态观光、夜间文化消费”的闭环。市商务委相关负责人表示，植入音乐、露营、非遗、夜市等新业态，渝东南避暑目的地摆脱了“白天热闹、夜晚冷清”的困境，消费结构从单一住宿转向住宿、餐饮、文娱、购物一体化综合消费，“一日游”正被拉长为“多日度假”。

双向延伸

“凉资源”成为“热产业”

黄水镇土家美食街，谭师傅经营土家菜十余年，过去只做家常便饭，随着旅居客群增多，游客更愿为“土味”体验买单，他顺势开发高山菌宴、蒸菜系列，还将本地高山蔬菜、野生菌加工成真空伴手礼摆上夜市。“单是伴手礼一项，旺季每月多卖两万多块。”他还与周边三个村20多户农民签订长期收购协议，农产品不出山便有了稳定销路。

产业链延伸不止于餐饮。武隆区双河镇木根村依托高山蔬菜基地，与多家民宿建立“田间直供餐桌”合作，每日清晨采摘的果蔬中午即上餐桌，部分民宿还推出“采摘+烹饪”体验；石柱冷水镇瞄准康养赛

道，将蔬菜种植与生态康养结合，推出药膳、高山氧疗，吸引慢性调养群体长住；奉节兴隆镇依托天坑地缝景区，引导避暑客流采购党参、天麻等药膳包，带动高山中药材就地增值。

当地政府同步完善营商服务，面向经营户开展食品安全、服务礼仪培训，优化交通接驳、通信网络、应急医疗等公共服务，并引导从业者树立长期经营思维，避免旺季涨价、淡季歇业，探索四季运营模式。

纵深

从“靠天吃饭”到“靠服务吃饭”

“发展避暑经济，本质是依托生态优势做强乡村生活性服务业。”重庆大学廖

成林教授认为，气候是天然优势，但唯有完善的服务业体系，才能将季节性客流转化为稳定产业收益，真正实现绿水青山价值变现。凉资源不会自动成为热产业，气候红利是短期机遇，高品质生活性服务业才是长久根基。

从“靠天吃饭”到“靠服务吃饭”，从“卖清凉”到“卖生

活”，重庆高海拔山区正完成从资源依赖到服务驱动的产业跃迁。当“避暑”不再只是夏季的短暂逃离，而成为一种生活方式的选择，渝东南山区的夏天，便有了更长的保质期。上游财经综合重庆日报

“30间房全住满了。”王贵全笑着盘点今年夏天的生意，58岁的他是武隆区仙女山街道的农民，5年前将自家小楼改造成“玲珑雅居”民宿，做起避暑营生。入夏以来，重庆持续高温，而石柱、武隆、奉节等海拔千米以上地区昼夜温差大、凉风习习，成为大家避暑的热门去处。

记者走访发现，当地避暑经济正从单纯“靠天迎客”转向主动升级。政府抢抓“凉机”，推出森林音乐节、高山露营季、非遗美食夜市等系列活动，有效延长游客停留时间，拉长消费链条，过夜游客占比稳步提升。从“卖清凉”到“卖体验”，重庆高海拔山区凭借天然气候禀赋，正将避暑经济打造为重庆暑期消费市场的新增长极。

温馨的住宿环境