



## 四川凉山州德昌县 春秋三百天,四季养生地

▲德昌县城

诗人陶渊明在一千多年前描摹过他对于世外桃源的想象:是芳草鲜美,落英缤纷;是土地平旷,屋舍俨然;是阡陌交通,鸡犬相闻;是黄发垂髫,怡然自乐。千年之后,人们照着文字四处追寻,在四川省第二大平原安宁河谷腹地,找到这样一个如隐匿世外般的“桃花源”小城——德昌。



▲螺髻山晨曦

德昌县位于四川省西南部,是中国攀西战略资源创新开发试验区的重要节点,四川省委、省政府安宁河谷地区率先发展的腹地,凉山州“德昌西昌冕宁喜德”同城化发展的重要城市,中国农业硅谷的核心示范区,天府第二粮仓。幅员面积2284平方公里,自古便是商贾云集之地,茶马古道重镇。因地势酷似凤凰饮香泉,故有“香城”“凤凰城”和“燕子城”之称。夏无酷暑、冬无严寒,这里有最适合康养的温度、湿度、高度、空气洁净度和绿化度组成的“五度空间”。

德昌是一带一路缅甸皎漂港线上的重要节点,地处成都、重庆、昆明经济三角区的中心区域,西昌半小时经济圈、攀枝花1小时经济圈、成都昆明3小时经济圈内,北距西昌青山机场40分钟车程,南离攀枝花机场80分钟车程。成昆铁路、京昆高速、108国道、成昆铁路复线纵贯南北,新规划的德会、宜攀等高速网络将打通东西门户,发展潜力巨大,高铁、高速、航空等交通网络纵横贯通。



▲火草麻布编织技艺展示 张奕新/摄

自西汉建镇以来,德昌已有两千余年建制史,纵横千年,南丝绸之路“北达京畿,南通蒙昭”,22个世居民族和谐交融。千年传承的农

耕文化、凤凰文化、仓颉文化、“九宫十八庙”佛道教文化、红军红色文化、多彩傈僳族文化如春草般在这片土地茂盛生长。镌刻古邛人文化的全国重点文物战国至西汉大石墓群被誉为“中国金字塔”,省级保护文物魁星阁、字库塔群文风绵延,凉山州唯一的傈僳族文化独具魅力,23项处国家、省、州、县级文物保护单位和27项非物质文化遗产保护名录全面展示德昌历史文化底蕴。“四川省花卉(果类)生态旅游节”“傈僳风情冲浪节”“草坝场农耕文化节”“千年端午药市暨药膳美食节”“角半沟刨汤美食文化节”“傈僳族阔时节”“四川省(冬季)乡村文化旅游节”等特色节庆助推德昌文旅产业高质量发展。



▲德昌县角半村桑椹樱桃节 王跃武/摄

德昌地处西南,为川滇接合部,自古民族众多,在浩瀚的历史长河中,德昌各民族兄弟共同创造了灿若星河的文化遗产,流传至今。德昌是四川省傈僳族最大的聚居区,因此以傈僳族为特色的非物质文化遗产众多,成为地方特色之一。其中,傈僳族火草织布技艺被列为国家级非物质文化遗产。

德昌西临雅砻江、东连螺髻山,属亚热带高原季风气候。巍峨的横断山脉、蜿蜒的安宁河水送来充足光照和充沛降水,使德昌成为全国气候变化最小的地区之一,万亩野生杜鹃花海、碧波荡漾黑龙海子,这里常年鲜花盛开瓜果飘香。德昌杉、大树杜鹃等国家珍稀树种组成的天然林,带来全县71.6%的森林覆盖率。平均海拔1300米,年均气温18.1摄氏度,相对湿度65%,无霜期300天以上,饮用水106项指标

均符合国家标准,年均日照时数2360小时,PM2.5指数年均25,年平均负氧离子浓度为4286个/cm<sup>3</sup>,负氧离子浓度达到7级标准,超出世界卫生组织界定的清新空气的标准及保健浓度临界值,对人体健康具有增强免疫抗菌力和康复治疗的作用,是大自然恩赐的“天然氧吧”和生态康养旅居目的地。

德昌是四川省第一批优质稻基地县、四川省第一批优质蔬菜生产基地县、袁隆平超级稻示范基地。这里气候温和、土地肥沃、物产丰富、森林茂密,自然气候舒适宜居,全年优质天气达到100%,素有“春秋三百天,四季养生地”的美誉。德昌有海拔3650米以上第四纪古冰川遗迹、笔锋墨池、五彩冰碛湖的国家级风景名胜螺髻山;有浩瀚壮美、古柏苍松的原始森林;有万花齐放、层林尽染,万亩杜鹃怒放的姑姑山四川省级森林公园;有宛如绿海滴翠的蓝宝石黑龙海子四川省级森林公园。

“中国果桑之乡”“四川省昌米之乡”“优质蒜薹之乡”“优质稻基地”“优质早市蔬菜生产基地”和省级“无公害农产品生产基地”“中国气候好产品”“巴蜀气候好产品”等荣誉称号,已成为德昌“吃得放心”的重要保障。

“中国天然氧吧”、全国最适宜人居住的美丽小城市之一,“自然(养生)旅游目的地”“四川省十大最具潜力森林康养目的地”“四



▲国泰民安 夏建胜/摄

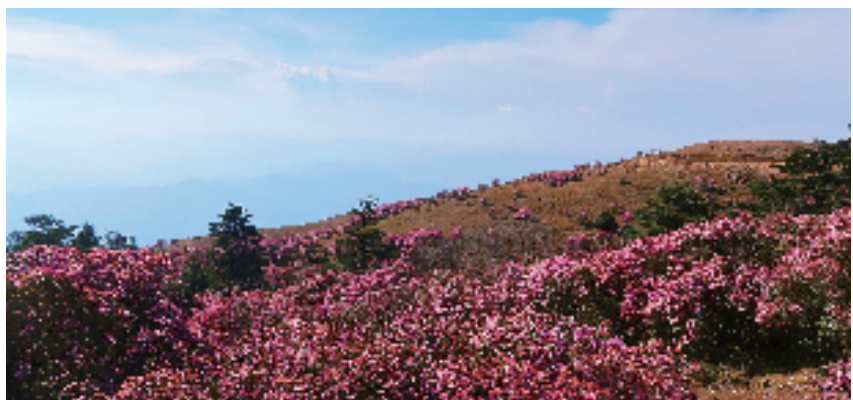
川省森林康养基地”“自然(养生)旅游目的地”“四川省园林县城”“省级乡村旅游示范县”“中国气候宜居城市(县)”“全国绿化模范县”“巴蜀气候康养地”等已成为德昌“住的舒心”的重要名片。



▲角半村

别具特色的“天府旅游名村”“国家级乡村旅游重点村”,独具风情的“四川省民间文化艺术之乡”“大凉山旅游名镇”,5个大型康养点,超过125家星级农家乐、乡村酒店、精品民宿、高端酒店,为远道而来的游客提供自然清新的度假环境,康养+旅游,田园+度假,高质量的康养旅居产品层出不穷,“三山四水”勾画出宁静祥和的山水墨画,绿色优质的鲜果蔬菜,是游客亲近自然、体验乡村、康养休闲的绝佳之选,由内而外实现一站式四季旅居。

欢迎来德昌,与你期待的“世外桃源”相遇。



▲云盘山杜鹃岭 张雨/摄