

绿美连南 山水丹青间的疗休养胜地

在粤北的群峰叠翠中,清远连南瑶族自治县如同一颗镶嵌于喀斯特地貌中的绿宝石。这里森林覆盖率达83.8%,是广东“绿美生态”的典范。这里也是广东省少数民族人口最多、瑶族文化传统保存最完整的自治县,是全国乃至全世界唯一的排瑶聚居地,素有“百里瑶山”之称。

晨雾缭绕的千年瑶寨依山而建,青砖黑瓦的古民居与梯田层叠的稻浪相映成趣,构成一幅“山青、水秀、田美、寨古”的生态画卷。漫步其间,呼吸着每立方厘米超3万个负氧离子的空气,仿佛置身天然氧吧,身心皆被自然疗愈。

瑶浴康养

千年药浴,传承自然疗愈之力

连南不仅是生态绿洲,更是瑶族医药文化的活态博物馆。瑶族药浴,这一国家级非物质文化遗产,以山间百草为方,历经千年传承,成为瑶民祛病强身的秘法。在金坑森林康养旅游区,游客可体验瑶浴的独特魅力:药香氤氲中,感受草药精华渗透肌肤,驱散疲惫,焕活身心。若想深入探究,可跟随瑶医上山采药,聆听草木与生命的对话,领悟“天人合一”的养生智慧。

风情瑶乡

非遗与节庆交织的文化盛宴

连南是世界唯一的排瑶聚居地,文化底蕴深厚。在千年瑶寨,国家级非遗“瑶族长鼓舞”随鼓点飞扬,讲述着瑶族先民迁徙的壮阔史诗;而瑶族婚俗体验则让游客化身“新人”,身着传统服饰对歌、敬酒,沉浸式感受瑶家婚庆的喜庆与浪漫。每年盘王节、开耕节等盛大节庆,瑶寨化身为歌与舞的海洋,耍歌堂的吟唱、篝火晚会的欢腾,无不彰显着瑶族文化的鲜活生命力。

栖居瑶山

诗意民宿与生态农趣

疗休养之旅,离不开一处静谧居所。连南的民宿依山傍水,既有森林康养基地的现代舒适,也有油岭瑶寨吊脚楼的古朴风情。清晨推窗,可见梯田云雾缭绕;夜晚倚栏,可赏银河繁星璀璨。若想体验农耕野趣,不妨参与稻田捕鱼、采茶制茶,品尝瑶家黑糯米酒、稻田鱼火锅,让舌尖与大地共舞,感受“稻鱼共生”的生态智慧。

运动疗养

绿美瑶山的活力之旅

连南将生态与运动完美融合,打造“旅游+体育”新范式。骑行于万山朝王国家石漠公园的蜿蜒山路,挑战绿美瑶山半程马拉松,或在板洞天湖的碧水青山间徒步,每一步都能触摸自然的脉动。而瑶族传统体育项目如射弩、陀螺比赛,更让游客在竞技中感受民族文化的独特魅力。



▲瑶岭晨曦。



▲源远流长敬酒礼。



▲千年瑶寨篝火。



▶瑶元素客栈。



◀火塘围宴。

职工乡村疗休养线路推荐

一日主题线路

(一)天下瑶寨·醉美连南:广东瑶族博物馆→万山朝王国家石漠公园→油岭老排→油岭民俗瑶寨→南岗千年瑶寨→三江源旅游景区(广东美丽乡村精品线路)

(二)瑶寨乡村度假之旅:石泉公园→大麦山九寨梯田→大麦山白芒古榕→寨南·乡村旅游示范片(广东省乡村旅游精品线路)

二日主题线路

D1:广东瑶族博物馆→万山朝王国家石漠公园→油岭老排→南岗千年瑶寨→三江源旅游景区

D2:石泉公园→瑶排梯田国家湿地公园→金坑森林康养旅游区→云上瑶山香菇基地

三日主题线路

D1:广东瑶族博物馆→瑶排梯田国家湿地公园→金坑森林康养旅游区→云上瑶山香菇基地

D2:石泉公园→万山朝王国家石漠公园→油岭老排→油岭民俗瑶寨→南岗千年瑶寨→三江源旅游景区

D3:鹿鸣公园→九寨梯田→白芒古榕→寨南·乡村旅游示范片

岭南民族特色文旅廊道(连南段)

金坑森林康养旅游区→瓦角冲民族特色村→石泉公园→广东瑶族博物馆→越秀廊桥→瑶马赛道→鹿鸣稻丰谷田园综合体→三江源旅游景区→油岭民俗瑶寨→南岗千年瑶寨→墩龙瑶寨→九寨梯田→白芒古榕→黄莲现代茶园

最佳时节:

春赏桃花梯田,夏避酷暑清凉,秋览稻浪丰收,冬沐温泉暖意。四季连南,皆可疗心。

■万山朝王国家石漠公园

如需了解更多(如景区特色、住宿推介、瑶乡美食等),请扫一扫右边二维码,打开生态连南疗休养手册。



职工乡村疗休养热线: 19926951507
0763—8668084

联系人:唐女士