



贵州侗乡大健康产业示范区。吴德军 摄



从江县城（无人机照片）。吴德军 摄



从江县高增乡新生村云海景观。吴德军 摄

## 养心圣地 神秘从江



从江县高增美德村日出。吴德军 摄

在贵州省黔东南的苍茫群山中，有一处被都柳江滋养的秘境——从江。这里山川形胜，四季温润，是远离尘嚣的天然养心之地。其神秘，不仅在于云雾缭绕的梯田与层叠的远山，更在于那穿越时光、保存完好的多元民族文化。

这片土地，是民族文化的鲜活宝库。全县95%的人口为少数民族，苗、侗、瑶、壮、水等民族在此和谐共生，沿着古老的传统。您可以在“侗族大歌之乡”小黄，聆听宛如天籁的多声部合唱；探访“世界最后一个枪手部落”岫沙，感受苗族汉子镰刀剃头、敬畏树木的古老习俗；走进“中国历史文化名村”

增冲，仰望被誉为建筑瑰宝的增冲鼓楼；还可以到“人口文化第一村”占里，探秘世代相传的生育智慧。

自然与人文在此完美融合。被誉为“农耕文化博物馆”的加榜梯田，随山势起伏，宛如大地的律动诗行。而传承千年的瑶族药浴，以其独特的保健功效，跻身“世界三大洗浴文化”之列，为旅途带来身心的彻底舒缓。

从江，是联合国认可的全球重要农业文化遗产地，是歌声、炊烟与古老仪轨交织的故乡。她的神秘与滋养，就在每一曲歌、每一片田、每一缕药香之中，静候每一位追寻宁静与真实的旅人。



从江县高增乡小黄村千人侗族同胞演唱侗族大歌。吴德军 摄



村民在贵州省黔东南苗族侗族自治州从江县高增乡小黄侗寨晾晒稻谷。吴德军 摄



从江县月亮山腹地加榜梯田拍摄的雪景（无人机照片）。吴德军 摄



从江县加榜镇加水村拍摄的金色梯田美景（无人机照片）。吴德军 摄



从江县贯洞镇龙图村，各族群众参加芦笙比响大赛长桌宴。吴德军 摄



村民在贵州省从江县高增乡建华村挑运香禾糯稻谷。吴德军 摄



从江县丙妹镇大歹苗寨景区云雾弥漫（无人机照片）。吴德军 摄



村民在贵州省从江县加榜梯田“开秧门”春耕仪式上展示传统农耕。吴德军 摄



从江县翠里瑶族壮族乡高华村瑶族同胞正在为客人添加瑶族药浴。吴德军 摄