



01 贵州平坝 游“大明遗韵”观戏剧活化石

集夏季避暑、秋日休闲、冬季康养旅居的“西部黄金通道”平坝，位于贵州省中部，隶属安顺市管辖，是一处适合轻度度假的短途旅游目的地。

“平坝”一名正式启用于明洪武二十三年（公元1390年），特指“地多平旷”，但实际上，这地方的历史源流可追溯至春秋战国时代，应属历史上神秘的大夜郎国范围。

时间来到蒙元时期，平坝这地方归“亦溪不薛宣慰司”管辖。“亦溪不薛”是蒙语，意思代表“水西”，元时在贵州设土司，以鸭池河为界将土司分为“水东”“水西”两部分。水西政权可以被称为贵州建制最早、规模最大、影响最深的政权，当时以宗法制度、则溪制度、土官制度统治毕节、贵阳、安顺、遵义、六盘水的部分区域，早年间有首彝族民歌《水西谣》，就是借歌中男女之间的思念表达对故土的眷恋以及在恬静柔美情感中的淡淡忧伤……

到明朝时推行“卫所制”，置“平坝卫”，隶属贵州都司，“平坝”的名称也从此开始正式启用。

2015年5月，安顺市平坝区正式成立，既是“西部的黄金通道”，又是“黔中的文化走廊”，有600年历史的“大明遗韵”天龙屯堡，更是必打卡的旅游目的地。

天龙屯堡，是现存最完好的保持明朝汉服的汉族居住地，屯堡文化也是平坝最有特色的看点之一，源于明朝朱元璋大军征南以及后来的调北填南，也就是军屯制，令征讨大军就地屯田驻扎，同时从中原及湖广等地征调工匠、平民等迁至贵州安顺天龙一带居住，甚至一些朝廷犯官，也被强行迁到此地。

走进天龙屯堡，就好像进入几百年前一处“石头世界”，房屋、街面、碾子、石磨，目之所及全是石头，令人恍如穿越回到明洪武十四年三十万征南大军留驻黔中时的景象。甚至当年军中兼具操练、祭祀、娱乐的军傩也被完整地以“地戏”形式保留，成为第一批国家级非物质文化遗产，内容只演绎忠义征战的武戏而不涉其他。

当年将士卸甲耕田，借戏曲形式消解乡愁，不忘沙场，以木雕刻假面遮面，屯堡人尊称其为“脸子”，是承载着英魂的神圣之物，也是非遗技艺的核心载体。表演时将脸子佩于额头，青布头巾遮挡下半张脸，身披刺绣战裙，背插三角令旗，招式复刻军阵武术，保留明初练兵身段。

天龙屯堡是每天10:30和14:30固定开设两场地戏，节假日会加开11:30和15:30两场，所以建议是先观赏地戏，然后再开始逛游。门票可选79元古镇+天台山+观光车的联票，观光车单独买票19元/人，如果仅游天龙屯堡街巷、观看地戏是35元/人。

平坝鹅肉粉、鹅肉火锅、烙锅包揽一日三餐的当地特色，早餐一碗鹅肉粉，汤清味鲜；午餐灰鹅火锅，鹅嫩汤浓；晚餐或宵夜烙锅跟上，所谓“烙锅”，就好像一口锅倒扣过来，在上面烙烤肉类、洋芋等食材，佐以贵州本地辣椒吃，直接停不下来。能吃辣的建议尝试一下屯堡菜的余秋辣子，很有特色。



▲金秀“醉美”圣堂湖



▲平坝伍龙寺



▲以大瑶山原始森林中的观音草制作的树叶豆腐。



◀平坝鹅肉粉

02 广西金秀 到“世界瑶都”赶山野干货

作为广东的“邻居”，广西壮族自治区的旅游资源也相当丰富，除了美名远扬的桂林山水之外，在大瑶山腹地，还藏着官方认定的一处“世界瑶都”金秀，这里的年平均气温为17摄氏度，森林覆盖率也极高，而10月后的金秀，秋高气爽，空气通透，同时还是各类山野干货上市的时节，既饱眼福又饱口福。

金秀的全称是“金秀瑶族自治县”，明朝以前这地方多是山林，甚少人居，直到明初才陆续有瑶族、壮族等迁至此地居留。

金秀最值得去的目的地有几处，一是圣堂山，即大瑶山的主峰，海拔约2000米，可看高山云海和奇峰石林，距县城约38公里，门票价格58元/人，视个人体力情况预留4-5小时比较理想。

清早登顶看到云海的几率相对最高，有兴趣的游人亦可去寻觅一下那棵被誉为“圣堂树魂”的古树——千年南方铁杉，历千年而傲然，经岁月亦苍翠，冠盖如云，气势恢宏……

不想爬山的可选择另外一处目的地——大瑶山盘王景区，即原来的莲花山景区，在县城西北部，距离县城约15公里，因整座山体似含苞待放的莲花而得名。这里的“索道+悬崖电梯+步道”组合妥妥的懒人福音，真正实现0难度登顶。

1650米长度的盘王索道一览山景；两座观光电梯临悬崖而建，一座高度133米，一座153米，如腾云驾雾般看峰林云海，直上云霄；悬崖挂壁步道全长8.5公里，中途没有台阶设计，老人、孩童甚至代步车等都能顺畅通行，漫步于斯，观赏石林仙都、并蒂莲花、五瑶并秀、盘王点兵等景致，一步一景，步步随行。

金秀之所以被称为“世界瑶都”，是因此地瑶族支系最多，传统民俗文化保留相对最为完整，仅有的一座纪念瑶族先祖盘王的寺庙盘瓠庙（也称“盘王庙”）就在莲花山景区，庙中的盘王为何手持牛角？牛角是瑶族迁徙过程中的重要物件；为日后能相聚，分成12支迁徙的瑶族人将牛角切分成12段，每支持1段，若12段牛角聚集完整，则代表12支瑶族人团圆……

金秀的特色美食瑶王簸箕宴是以竹簸箕为容器，铺排有腊肉、土鸡、五色糯米饭、笋酿等近10种不同食材，人多的话可选择尝试，感受瑶家人热情好客的待客之道；以猪肉拌炒焦米粉入坛密封发酵半年以上的瑶家腊肉风味独特；而以大瑶山原始森林中的观音草制作的树叶豆腐青翠爽滑，当地叫“拉呱都吗”，山野风味浓郁；此外，竹笼鱼酿、瑶家笋酿等美食都可尝试感受。

每年农历十月十六日是盘王节，大型瑶族风情表演、瑶族长桌宴、瑶族服饰展演等活动都会在金秀瑶族自治县展开，选这个时间节点领略瑶乡风情最好不过。不过金秀尚无高铁站，最近站点是柳州站，出站转大巴约2小时可到县城。



■金秀大美圣堂山