



万州滨江环湖美景。

吃烤鱼、看瀑布、游三峡  
领略“高峡出平湖，  
碧水映万州”

## 快来与万州 进行一场 亲密接触吧！

“路入巴东何处好，万州郭外最清奇”，这是清代诗人李鼎元在游历古代万县时留下的诗句。随着10月29日宁波—万州航线的开通，这个三峡奇景与田园风光相映，巴东文明与川蜀美食齐聚的旅游胜地——重庆市万州区，正向喜爱旅游的宁波市民发出诚挚的邀请。

### 高峡出平湖 ——走访三峡库区的休闲之旅

万州地处重庆东北部，三峡库区腹心，因“万川毕汇”而得名，因“万商云集”而扬名。幅员面积3457平方公里，总人口176万。

“以前，我坐游轮经过万州，但没有上岸，印象中万州比较小、不是很发达。这次一到万州，我的想法完全改变了。长江两岸高楼林立，风景如画，三座长江大桥贯通南北，到了晚上江畔灯火璀璨，夜景绝对不逊色于宁波的三江口。”上周，借着航线的开通，我市旅游局组织了十余家市内旅行社的负责人到万州考察旅游线路，考察之后，余姚市河姆渡旅行社董事长熊百川谈了自己对万州的印象。

的确，三峡工程建成后，长江水位提高到175米，“高峡出平湖”的壮美景色使重庆的第二大区（县市）万州平添了几分如香港维多利亚湾一般的风采，万州也迎来了新时代旅游的黄金机遇。

“万州有突出的区位优势，水路位于重庆、宜昌之间的中心点；有独特的平湖资源，三峡水库蓄水后，碧水浩淼；有较为完善的水陆空立体交通体系，游客进出方便快捷。”万州区旅游局局长罗重生介绍，今年1—9月，全区旅游接待总人数1080.35万人次，旅游综合收入62.38亿元，同比分别增长42%和51%。

万州主城区的长江两岸，如今成了“平湖万州”滨江环湖区，是集旅游集散、休闲度假、城市功能于一体的“全国知名滨水都市旅游度假区”，充分展示了“城在山中、水在城中、人在山水中”的滨水宜居旅游城市形象，2016年被央视评为“新三峡”十大旅游新景观。

游客在领略壮美长江的同时，走进江畔的三峡移民纪念馆，可以拾取三峡移民的集体记忆，完整了解三峡库区历史，触摸移民的心路历程，体味三峡大移民这个世界级难题的破解过程。

### 亚洲第一瀑——体验秀美山川的生态之旅

走出城区，万州独特的山地景观同样令人折服。在甘宁镇，这个三国时期东吴名将甘宁的故乡，游客可以欣赏到被誉为“亚洲第一瀑”的万州大瀑布群。

“我以前没有听说过万州大瀑布，因此期待值不高。直到站在瀑布群下，那种恢宏的气势令人惊叹。瀑布背面，通过壁道串起来的一系列小景点，匠心独具，和其他瀑布比起来显得与众不同。”熊百川说。

位于万州区梨树乡境内的王二包自然保护区，是三峡腹地的又一处名胜，有人将它称之为“珍宝岛”，不仅是森林氧吧，更有种类繁多的珍稀动植物。

罗重生介绍，保护区平均海拔1200米，占地7496公顷，森林储积量31万平方米。现有维管束植物181科666属1242种，其中珍稀濒危保护植物32种；有兽类50种、鸟类93种、昆

虫993种。能观赏到水杉、南方红豆杉等国家一级保护植物，以及豺、大灵猫、小灵猫、斑灵狐、红腹锦鸡、白冠长雉等国家二级保护动物。自然保护区内终年浓雾弥漫，林海苍茫，夏为避暑胜地，冬为赏雪佳境，是三峡库区科考和观赏珍稀动植物的好去处。

同样位于万州区梨树乡境内，地处地宝土家族乡的潭獐峡旅游景区，距万州城区70公里，峡谷长21公里，以奇峰、潭瀑、林木为主要特征，主要由将军峡、天王峡、桃园峡、地缝峡、海螺峡等五峡组成，尤以深潭浅滩、激流冲浪、野獐飞禽最为吸引眼球，峡中水质清澈，其中的“一线天”景观，全长约2000多米，最窄处不足1.5米，是罕有的原生态大峡谷。

此外，大垭口国家森林公园、乌龙池森林公园、寨林风景名胜、罗田古镇等皆是万州境内观赏湖光山色、亲近自然的绝佳去处。

### 张飞庙、白帝城——触摸历史的文明之旅

万州有1800多年历史，自古以来就是长江三峡文明大通道的重要节点，巴楚文化、三峡文化、移民文化、抗战文化等交汇于此。

在这里，李白留下了“大醉西岩一局棋”的动人传说，唐朝名士李源和僧人圆泽镌刻了“三生有幸”的千古佳话，黄庭坚发出了“林泉之胜，莫与南浦（万州）争长者也”的由衷赞叹。而今，厚重的历史文化与壮美的高峡平湖相映生辉，“三生有幸，平湖万州”的城市形象也闻名遐迩。

从万州出发，沿江而下，一幅悠久而又壮美的历史画卷徐徐展开。

耗时约2个小时，就能抵达位于重庆云阳县城外的张飞庙，此庙已有1700多年历史，号称“巴蜀第一胜境”。2002年10月开始，三峡库区蓄水，国家重点文物保护单位张飞庙整体迁移到上游32公里处。这是三峡水库级别最高、距离最远的一次地面文物整体搬迁，也是近50年来中国最大的一次地面文物整体搬迁。

如再沿江东行，可到重庆奉节县瞿塘峡口的长江北岸，在奉节东的白帝山上，便能看到一

座背倚高峡、前临长江、气势雄伟的城楼——白帝城。古城东依夔门，西傍八阵图，三面环水，雄踞水陆要津，为历代兵家必争之地。“立于城上，望大江东去，刘备、张飞、甘宁等一众千古风流人物的故事便浮现脑海。”此次同去万州考察的宁波市职工旅游有限公司总经理宣学军感慨道。

浙江飞扬国际旅游集团有限公司副总经理裘郑表示：“原本万州是一个三峡经典线路的途经点，而航线的开通，使万州成为一个新的枢纽与中心，游客可以经万州前往重庆境内的各处名胜，周边旅游市场呈现出中心开花的辐射效应。我们可以推出一些万州进、重庆出的线路，提升整条线路的厚度与多样性。”

“12月份万州—恩施的高速公路即将通车，路程为1个多小时。到时，万州与恩施的景点就能串联起来，不仅路程大大缩短，而且价格也会实惠许多。明年开春我们准备全力推荐万州这条线路，现在好多游客已经开始在我们这里报名登记了。”熊百川说。

### 万州烤鱼、杂酱面——大快朵颐的美食之旅

除了美景，旅行途中最令人激动的当然就是美食了。万州可以说是美食天堂，最让人向往的就是大名鼎鼎的“万州烤鱼”。

万州烤鱼属于渝菜系，多用鲤鱼。做法是先鱼剖洗净后平放在铁夹中，放在炉上用木炭烧烤，盛到专用铁盘中，浇上用牛油、红油、白糖、花椒、辣椒等调味品炒出的底料，再放上西芹、豆芽等爽口菜，口味咸辣。烤鱼基本吃完后，将面条倒入烤鱼底料中搅拌均匀做主食，更是美味。去万州城内的心连心广场烤鱼一条街，可以品尝到最正宗的万州烤鱼。

除此之外，万州杂酱面的味道也是特别鲜香。万州杂酱面突出的是杂酱而不是面条，高手炒出的杂酱其味香远、其色鲜嫩诱人。杂酱面的做法讲究，吃法也讲究——要求“干漏带红”，即杂酱面不加汤，味要麻辣。

万州格格（意即蒸笼）也是万州区的一种传统小吃，属于川菜渝菜系下河帮菜，主要是由肉类和土豆一起蒸，味道偏辣，系万州餐饮的一大亮点。

此外，牛肉干、土鳝、鱼泉榨菜、万州古红橘、红心猕猴桃等美食都令人垂涎三尺。

“万州旅游市场内涵丰富，有适合登山、徒步的山水线路，有适合中老年人的生态休闲观光线路，1个半小时的飞行时间也使不少年轻的‘吃货’游客可以在短时间内游览万州，所以我们认为万州一定能吸引大批宁波游客前往。”裘郑说。

记者 乐晓立 通讯员 张爱国 刘道春（万州区委宣传部）

图片由刘道春、《万州时报》记者 冉孟军提供