



忘忧之乡 诗画云州

—云州区牢记嘱托绘就文旅发展的“诗与远方”



“人文云州”——在这里让你感受历史与雄厚

云州区作为大同市最具代表性和魅力的县区之一，以其古老的石器遗址、厚重的历史遗存、丰富多样的古建筑闻名于世。作为一个拥有深厚人文历史底蕴的城市，云州区吸引了无数游客驻足观赏。

吉家庄新石器遗址，显示了云州大地很早就有先民在这里农耕、制陶、繁衍生息，这里是探索中华文明起源的重要一页。白登山头，汉高祖刘邦曾与匈奴冒顿单于鏖战。狼烟台上，见证汉代边城农牧文化间的刀剑烽火。

昊天禅寺，始建于北魏，是唯一的一座火山之上的寺庙，巍峨挺拔、俯瞰四方。寺为三教寺、儒、释、道并举并存。塔为七级浮屠塔，登高望远，心旷神怡。

许堡古堡，城墙周长1500米，南北长于东西，呈长方形。古堡向南开有正门，城头石铭“许家庄堡”。古堡有8条居民巷，20余座庙宇。瓮城开有东西两门，东门城头石铭“迎恩”，西门城头石铭“息警”，东门城头上方石铭“保障”，西门城头上方石铭“团圆”。东西城头与东西两关的铭文字合起来的意思是“上迎恩息，下息兵警，保障人民安居乐业”。

吕家大院，是清朝财政大臣吕坤的宅院，仿皇宫四合院建筑，门上曾悬挂进士、贡士等御赐牌匾，门前有旗杆、高高的台阶、威严的石狮、朱漆的大门，雕梁画栋，流光溢彩，整套院落建筑规模在当时晋北

堪称一流，属晋商文化的一部分。

忘忧农场，依托绿水青山、田园风光、乡土文化等资源，发展休闲度假、旅游观光、养生养老、创意农业、农事体验、乡村手工艺等。是一处集农业观光采摘园、创意农事体验基地、创意农业活动中心、户外运动基地、特色民宿、生态餐厅、品牌农产品展销中心等一体的农场。

云州区民俗文化馆，是云州区规模最大的收藏、展示和传播云州先民民俗为主的专题性博物馆，云州区民俗文化馆藏品达1000多件，这些藏品部分是博物馆征集征收的，部分是当地农民自发捐献出来的，共分6个室内展厅和1个室外民俗展厅，即第一展厅农家客室、第二展厅农耕文化、第三展厅书画展示、第四展厅红色文化、第五展厅历史文化、第六展厅和一个室外民俗展厅。

一方水土养一方人，一方人风。云州民间文艺种类繁多，舞蹈动作与场面变换复杂，以打击乐伴奏，鼓点铿锵，深受百姓喜爱。“二鬼摔跤”杂技技艺，一人操纵，表现两个人作摔跤、翻滚、踢打等动作。独角戏，一人表演，边唱边舞，幽默诙谐。灯官由两人抬一丈余木杠，上坐头戴乌纱扮丑官，动作滑稽。

不仅如此，云州区还有龙凤寺、地藏寺、普渡寺等深山古刹，以及许多各具特色的旅游文创产品，如吉家窑黑陶、黄花仙子钥匙扣、黄花胸针、葫芦皮画、手工编织、黄花书签、非遗大同高跷、时光漂流瓶、印花印刷品、黄花餐巾纸、黄花丝巾、黄花小枕等。

这是一片富饶的土地，300万年前第四纪地壳运动形成了世界上唯一发育在黄土高原上的大同火山群。火山喷发造就沃野百里，聪慧的先民在此地种植五谷，培育黄花。今天，云州区把“小黄花”发展成真正的“大产业”，成为名声远播的黄花之乡。

这是一片神奇的土地，历代兵家必争、边贸频繁，农耕文明、游牧文明在这里交融碰撞，悠久的历史孕育出厚重的区域文化。今天，在这片充满希望的田野上，云州区人民牢记习近平总书记视察时的殷殷嘱托，在新征程上奋勇向前，在诗画山水的大地上抒写新的诗篇。



“宜居云州”——在这里让你体验温馨和舒适

“看到云州区的黄花很美，火山地质公园很有韵味，网上一查，高铁动车全都有，就赶紧订票订房。”来自河北的张女士表示，“出门旅游，乘车方便，住得舒心是最基础的事，云州区都做到了。”

近年来，云州区不断加大文化旅游基础设施和公共服务建设投入力度，加大宣传营销、品牌推广，持续推动云州区文旅产业提质增效。目前，全区有云州区宾馆、昊天商务酒店、安达大酒店、贺店村民宿(云舒居民宿、胡胡里窑洞民宿、贺家店民宿、同顺民宿)等多家设施齐全、居住舒适的地方。

而且，云州区还利用得天独厚的山水资源，在桑干河沿线布局了10个露营地的项目，打造出“拥抱山野”露营旅游模式。线路起于忘忧农场的“忘忧篷客·田野牧云”营地，然后是桑干河北岸的西坪镇西沙窝村西南云小营、一水营地、西坪镇东沙窝村南“桑干左岸”露营地、许堡乡于家寨村东寨高“云水

在”等营地，以及桑干河南岸的许堡乡西坪村北的“梅风之谷”营地、许堡乡南坨村北“心月岛·银滩”露营地、峰峪乡东马庄村“梨园水庄野奢”营地、桑干河国家湿地公园的“星空露”营地、世家小镇云起生态度假区的星空营地、止于党留庄乡上泉村西御河东岸的“墨园野奢”露营地，能够充分满足游客的各种需求。

俯瞰云州区的“夏日画卷”，是阳光明媚、繁花盛开的勃勃生机；是绿水青山、文旅兴旺的万象更新；是桑干澄碧、苍鹭飞翔的诗情画意……今日的云州区区委、区政府，牢记嘱托担使命，感恩奋进再出发，紧紧围绕省委赋予大同“融入京津冀、打造桥头堡”重大发展战略机遇，勠力同心、乘势而上，一幅山美、水美、城美、人美，美美与共的发展前景，正在云州区的大地上悄然实现。

桑干河畔沿线露营地



梨园水庄

“生态云州”——在这里让你感受壮阔与秀美

离开熟悉的城市喧嚣，去城市周边的青山绿水间寻找心中所向往的一种田园牧歌式生活——想获得这般偷得浮生半日闲的体验，无需远行，在离市区仅半个小时车程的云州区，就能找到。

盛夏的云州区，更像是一座流光溢彩的梦幻之地，美得让人无法拒绝。在这里，你能遇见不一样的风景，感受不一样的美好。大同火山群，是中国五大著名火山群之一，矗立着多座完整漂亮的火山锥体，最为著名的有金山、黑山、狼窝山、陶老山、双山、马蹄山、老虎山和吴天寺山，一个个犹如地底幽灵突兀而起，威武而神秘。蔚为壮观，被誉为“东亚大陆稀有的自然遗产”和“火山地质博物馆”。

大同土林，万年风雨雕琢，成就一个原始、荒凉、粗犷的远古世界，林立的土柱或如威武的西部武士，或如沧桑的大漠少女，土墙、土路，自然风光别具一格，成为众多摄影师、画家创作的写生胜地。

黄花主题公园，一亩亩黄花汇成一望无际的金黄色花海。自开放以来，采摘季节日均接待1000余名游客，园内的旅游扶贫项目“田园超市”交易火爆。小小黄花，遍地生“金”。目前主要有黄花观景平台、眺望台、黄花主题广场、黄花交易市场驿站、黄花栈道等，塞

上美景吸引着来自四面八方的游客赏黄花、拍美景、品美食，体验田园之乐。

“大同睡佛”，是由马头山、殿山、小泉华山和马鞍山绵延而成的一段山体，远看犹如云冈大佛平躺，天庭饱满，鼻梁直挺，双唇齐拢，下颏浑圆，颈项细长，胸挺腹收，双腿舒展，躯体伟岸，被誉为“大同睡佛”，其神态逼真，让人惊叹大自然的鬼斧神工。

采凉山风景秀丽，“采凉积雪”在古代为大同八景之一，有“马嘶踏遍银山顶，鸟惊惊玉树枝”的咏叹。桑干河国家湿地公园，是以保护野生动物、迁徙水禽及其栖息地为主的自然保护区。湿地景观丰富，有国家一级、II级重点保护野生动物黑鹳、大天鹅、小天鹅等珍稀鸟类。桑干河湿地动物多样性高，具有极为重要的保护意义和科学价值。桑干河滋润了云州土地，孕育了云州文化，这里壮观秀美，古尽塞上风情，早在明代“桑干晚渡”就被列入“云中八景”之一。

乌龙峡，地处桑干古道，中间是一绵长峡谷，两岸为火山熔岩，经河水亿年冲刷，形成长千米、宽百余米的天然奇峡，峡内杨柳依依，绿草茵茵，瀑清崖翠，石壁花异，黑色巨石星罗棋布，汨汨泉流环绕其间，碧波荡漾的湖水让人心旷神怡。



万亩花海

魔幻土林

桑干湿地

火山群国家地质公园



黄花烧麦

刀削面

羊杂

人间烟火气，最抚凡人心。吃得舒不舒服，是游客选择目的地的重要因素。云州区物产丰富，美食品种之多，不胜枚举。

黄花宴，包罗万象，菜品丰富，有黄花点心、软糯香甜；酥炸鲜黄花，味道纯真；黄花豆腐刀削面，黄绿色的鲜黄花，嫩白的豆腐，浇在筋道爽滑的刀削面上，色香味俱佳；黄花素什锦刀削面，不仅将鲜黄花作为“主角”，更成了一碗大刀削面的点睛之笔；黄花馅百花烧麦，将黄花加入馅料中，使得这款融入了“忘忧元素”的传统小吃别有一番风味。除此以外，还有黄花冠顶饺、水晶翡翠黄花等，每一种都令人赏心悦目。

忘忧鸡，肉质细嫩略有嚼头，甜汁入味，越吃越有味，越吃越想吃，就连骨头里都香飘四溢，吃了这道美味，就像神仙一样快乐，忘记了忧愁和烦恼。

黄糕，是黍子的籽粒，去皮磨面蒸熟，即为黄糕，可以煮食，可以油炸。一块软糯香甜的素糕，沾上浓浓的汤汁，填进嘴里，柔软黏糯，有种粗犷的淳朴香气，不用蘸糖，咀嚼时有丝丝甜气翻涌。

刀削面，是多少身在外乡人魂牵梦绕的家乡味道。面条外薄中厚，棱角分明，光滑软筋，加上肥而不膩的扒肉条，卤煮的鸡蛋，一条香干，再配上烂腌菜，一碗面食，让你的味蕾大开。

羊杂，放入调料(葱段、姜片、桂皮、香叶、茴香等)，加料酒，粗辣椒面，炒出香味，放入羊杂翻炒，加水炖煮，再加上土豆一起盛碗，上面是一层厚厚的红油，既让人担忧会不发出些许油腻，又不断挑逗人的味蕾，以至欲罢不能。

不仅如此，还有许多各具特色美食产品，例如黄花酱、黄花啤酒、黄花饼、黄花茶、黄花脆、冻干杏、非遗忘忧酒、莜面、藕粥、盐煎羊肉、铜火锅等。

云州风情