

# “北岸”微度假,于“山江泉村”间焕活能量



当都市生活需要按下暂停键,“微度假”已成为最触手可及的疗愈方式。无需长途跋涉,在南京及周边,一系列融合自然、文化与慢生活的目的地正悄然生长。

近日,南京市官宣“江北新区”与“浦口”一体化融合发展,升级版的“北岸”呼之欲出。这里的文旅资源同样令人神往,山、江、泉、村交织,构成了南京微度假体验丰富的板块。



## 山居理想村: 响堂,山谷里的文艺日常

**定位:**藏于老山腹地的美学村落。

**核心体验:**

**打卡:**“栀咖啡”品山野特调,“回艺”空间体验非遗手作,“植艺美学空间”感受绿意。

**食宿:**入住“宿里”民宿揽山入眠;在NEWARC南法餐厅或“大福来”烤全羊,满足味蕾。

**徒步:**挑战响堂大马山6公里精华环线,登顶俯瞰江北全景,这里亦是老山滑翔伞起跳点,视野极佳。

**特别建议:**若留宿,次日清晨登山至鹰嘴崖观看日出,景色震撼。

**行程速览:**

**一日:**上午徒步环线→下午咖啡馆与手作→傍晚水库观日落。

**两日:**增加入住,感受山谷星空与日出,节奏更为舒缓。

## 徒步森呼吸: 老山,城市的天然氧吧

**定位:**离城最近的原始森林徒步地。

**路线精选(由易到难):**

**入门体验线(约10km):**象山湖公园→吴家大洼→大椅山→南京老山森林公园→七佛寺→不老村→象山湖公园。

公园→七佛寺→不老村→象山湖公园。路况友好,风景多元。

**进阶挑战线(约18km):**林场地铁站→猪头山→大顶山→二顶山→南京长城→浦口烈士纪念碑→石婆山→石公山→大椅山→南京老山森林公园→七佛寺→不老村→象山湖公园。需一定体力,视野开阔。

**深度穿越线(约20km):**云幽谷旅游区→隆兴寺→龙洞→大刺山→大慈塔→鹰咀山→伏龙山→不老村→象山湖公园。强度大,适合资深户外爱好者。

**实用贴士:**部分路段进入景区需购票(老山30元、珍珠泉60元),务必提前下载离线地图。

## 江岸时光机: 从旧码头到落日客厅

**定位:**一条串联历史与当下的滨江人文走廊。

**漫步路线:**浦口码头(起点)→浦口火车站历史街区(逛“背影咖啡馆”“风雨廊书店”)→桥北滨江生态公园(核心)。

**不可错过:**在公园触摸“轮渡桥”工业遗迹,寻找拍摄长江大桥与城市天际线同框的绝佳机位,尤其日落时分,江天尽染。

## 文艺静心场: 墨韵与光影

**求雨山文化名人纪念馆:**

**定位:**集合四大书法家(林散之、高二适、胡小石、萧娴)纪念馆的文化园林,亦是出片圣地。

**体验:**竹林吸氧,欣赏真迹,于“卿·请坐”咖啡厅小憩,是拍摄新中式、古风、文艺写真的绝佳背景。

**游玩贴士:**

**门票:**免费开放。

**交通:**地铁10号线至文德路站,步行或骑行可达。

**穿搭建议:**素色、汉服或新中式服装更出片。

**最佳时间:**清晨或午后三、四点后,光线柔和,最易出片。

**江苏警官学院博物馆:**

**定位:**藏身于高校内的特色主题博物馆(指纹、警察史),是“冷门但精彩”的知识型打卡点。

**攻略贴士:**

**预约:**须通过官方微信小程序“江苏警官学院博物馆参观活动预约”提前实名预约。

**提示:**遵守校园及博物馆管理规定,保持安静,适合亲子研学或相关兴趣爱好者。

孔小芳

## 南京微度假目的地精选

除了“北岸”,南京周边还散落着各具风情的理想去处。

**建邺·江心洲环岛**

**特色:**城市中心的生态江岛,一条可同时观赏都市天际线与长江风光的平坦环岛路线。

**核心体验:**逆时针环岛骑行,东望双子塔、南京眼等现代地标,西赏长江、落日、灯塔等自然景色。路线全程无陡坡,对骑行新手非常友好。

**江宁·乡伴苏家**

**特色:**设计师主理的美学村落,乡村肌理融入现代文创。

**核心体验:**

拍照打卡:星空阶梯、临湖草坪;亲子休闲:宠物友好、鹿屿牧场、绿乐园、手作课堂(打香篆/干花DIY/昆虫观察);轻户外:皮划艇(1.2m以上可体验)、露营、钓鱼;美学生活:多家设计感咖啡店、餐厅、设计师民宿。

**住宿推荐:**原舍·平湖

**江宁·余村**

**特色:**“金陵古风第一村”,拥有明清古建筑群与独特的雅丹地貌“十里长山凹”。

**经典一日路线:**上午逛古村建筑与文艺小店→下午徒步十里长山凹→傍晚水库漫步赏日落。

**住宿推荐:**岳群青民宿、古风·行其野



**栖霞·桦墅村**

**特色:**文艺与田园结合,宁静的“乡村会客厅”。

**核心体验:**

寻访旧工厂改造的凤凰农家书屋、漫步周冲水库、“环村漫游线”骑行、在“缘起食堂”品尝窑烤面包、于农家小院吃时令菜。

**溧水·石臼湖**

**特色:**南京的“天空之境”,电影感湖岸秘境。

**打卡路线:**石臼湖特大桥(乘S9地铁体验“水上列车”)→“一工区”(灯塔+孤独树)→诸家村“爱心树”→湖畔咖啡店(如“晚照小院”)→张许村“龙猫草海”。

**高淳·漆桥古村**

**特色:**原生态千年古街,金陵第一古村落。

**看点:**汉代古桥、宋代古井、明清老宅。铁匠铺、竹篾店等传统手工艺仍在营业,生活气息浓厚。

孔小芳

## 以一场“微度假”,开启2026的幸福时光

身体和灵魂,总得有一个在路上。

得益于江苏密布的高铁、高速公路网络和人民生活水平的提高,旅行已不再是节日、寒暑假的专利,也不是需提前谋划的家庭“大宗”消费,说走就走的“小旅行”“微度假”正逐渐成为都市人的生活习惯。从CITY WALK到乡村躺平,从徒步山林到打卡名胜,从美食探店到文化体验,利用周末一两天的闲暇,去熟悉的、不熟悉的地方,寻找一点放空,给生活一点跳跃,成为社交媒体上最热门的话题。在刚刚过去的元旦小长假,江苏就以近2000万游客、近百亿消费,迎来2026文旅开门红。

为了给读者提供最地道最实用的出游指南,扬子晚报今

起推出每周一期的《文旅专版》,带您走遍江淮大地。从桃李争春到层林尽染,我们为您找寻四时最美的风景;从四月的春茶到十月的螃蟹,我们为您挑选最不可错过的美食风物;从秦淮的灯会到溱潼的会船,我们带您领略地方节庆的独特魅力;还有欢乐的冰雪世界、亲子乐园,悠闲的温泉泡汤、露营观星,不同的玩法,一样的美好时光。

莫春者,春服既成,冠者五六人,童子六七人,浴乎沂,风乎舞雩,咏而归。

昔日大同世界的理想图景,已成为今天的生活日常。让我们一起,说走就走吧。

王烨