

有一种美好叫“去信阳”

——2026信阳夏季八大主题旅游线路攻略

□本报记者 周涛 文/图

当城市被热浪包裹，中原大地何处寻得一片清凉秘境？素有“北国江南、江南北国”美誉的信阳，正以其叠翠的青山、浩渺的湖水、漫野的茶香和浓郁的烟火气，向全国游客发出“嗨一夏”的邀约。这里褪去了燥热喧嚣，藏着一整个中原最治愈的夏日清凉。

近日，信阳市文旅部门正式发布八条主题鲜明、体验丰富的夏季旅游线路，涵盖山水避暑、茶香品悟、非遗寻味、红色研学、乡村休闲等诸多维度。这不仅仅是一份旅游指南，更是一封来自豫南的夏日请柬，邀请您告别酷暑，沉浸于“南北间、茶香里”的温柔与慢时光。

信阳的山峦是凝固的绿浪、湖水是流动的碧玉，山水共同描绘出一幅“北国江南”的清凉画卷。无论是云海翻涌的鸡公山，还是岛屿星罗的南湾湖，抑或是深藏大别山腹地的原始森林，每一处都在23℃的恒温里，邀您步入一个自带天然空调的绿色世界。在这里，呼吸是清冽的，脚步是轻盈的，心灵是自由的。

信阳的夏天，是泡在一盏清茶里的。当晨曦穿透薄雾，漫山遍野的茶树苏醒，空气里弥漫着信阳毛尖特有的清香。这缕茶香，是打开信阳诗意生活的钥匙，牵引着人们从喧嚣都市走向静谧茶山。循着茶香，您可以漫步于环湖的万亩茶园，静坐于古朴的茶庄园，听风品茗，让时光在杯盏中的茶叶沉浮间慢下来。这是一场关乎嗅觉、味觉与心灵的朝圣，在茶韵悠悠中，静享独属于信阳的美好。

如果说山水是信阳的风骨，茶是信阳的雅韵，那么信阳菜便是这片土地最质朴温暖的烟火气。从浉河畔喧嚣夜市里滋滋作响的烧烤，到深巷老店中慢火煨出的浓香炖菜，每一口都是生态食材与匠心手艺的碰撞。这趟美食之旅，不仅是味蕾的狂欢，更是一场深入市井与山野的寻味之旅，让您在唇齿留香间，读懂信阳人“食不厌精，脍不厌细”的生活哲学。



提示：本图为手绘游览图，仅为展示景区名称及概位，与实际位置和实际相互位置相差较大，不能用于导航依据。

在炒茶师傅的掌中蜕变成香沁天下的毛尖；可以聆听光山花鼓戏高亢的唱腔，看罗山皮影在幕布上演悲欢；可以触摸商城、罗山等地陶土在窑火中涅槃的温润。这不仅仅是一场观摩，更是一次与古老灵魂的对话，让您在亲手体验中，感受非遗在当代焕发的新生。

在炒茶师傅的掌中蜕变成香沁天下的毛尖；可以聆听光山花鼓戏高亢的唱腔，看罗山皮影在幕布上演悲欢；可以触摸商城、罗山等地陶土在窑火中涅槃的温润。这不仅仅是一场观摩，更是一次与古老灵魂的对话，让您在亲手体验中，感受非遗在当代焕发的新生。

信阳有见证“28年红旗不倒”的红色热土，有埋藏着千年文明的考古遗址，有种类繁多的动植物自然宝库，更有指向苍穹的航天梦想。将课堂搬到山水之间、历史现场，让知识在行走中变得鲜活。孩子们可以在这里追溯革命先辈的足迹，可以亲手触摸古老的陶片，可以

观察林间的珍稀鸟类，可以仰望星空畅想未来。

信阳作为大别山革命老区的核心区域，每一寸土地都浸染着红色的记忆。从红二十五军长征出发地何家冲，到刘邓大军千里跃进大别山的渡淮处，再到鄂豫皖苏区首府新县，历史的回响从未远去。重走这段烽火岁月，不仅是为了瞻仰旧址、聆听故事，更是为了追寻那“坚守信念、胸怀全局、团结奋进、勇当前锋”的大别山精神，让红色基因在新时代的征程中继续传承与闪耀。

信阳的乡村，不是简单的田园风景，而是一处诗意栖居地。在郝堂村，看荷塘月色映衬着白墙黛瓦；在田铺大湾，感受创意小店与古村民居的奇妙融合；在丁李湾，漫步于青石板路，聆听时光的絮语。这些散落在山水间的小村落，或古朴，或清新，或文艺，它们共同构成了信阳最美的底色，等待着您去寻找那份久违的乡愁与内心的宁静。

信阳的休闲，是一种深入骨髓的“慢哲学”。它不追求走马观花的打卡，而是倡导一种“宿在风景里”的沉浸式体验。在南湾湖畔的咖啡小院，看一本书，等一场日落；在茶山深处的精品民宿，闻着茶香入眠，听着鸟鸣醒来；沿着新开通的信阳沿大别山高速，串联起一个个风格各异的“山居”，将身心完全交付给自然。

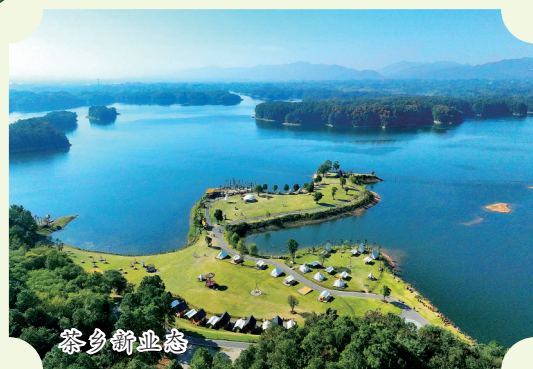
从山水秘境到茶香田园，从红色足迹到非遗匠心，从市井烟火到轻奢度假，信阳的夏天，为每一位旅人准备了独一无二的打开方式。这个夏天，不妨循着这些精心规划的线路，深入“北国江南”，邂逅一份独属于信阳的温柔与清凉，沉浸体验“在河南，有一种生活方式叫信阳”的休闲哲学。



武占岭漂流

山水避暑游

线路一：浉河游船—南湾湖景区—星宿川沙滩营地—波尔登森林公园—鸡公山景区（漂流）；线路二：灵山景区—龙山湖国家湿地公园—大苏山国家森林公园—金兰山国家森林公园—武占岭生态旅游度假区（漂流）—黄柏山国家森林公园—金刚台西河景区（漂流）；线路三：濮公山矿山公园—走读淮河文化园—安山森林公园—西九华山旅游区。



茶乡新业态

茶香品悟游

线路一：浉河两岸茶摊—南湾湖茶岛—孔雀岛露营地—茶香九湾—嘉木饮茶庄园—何家寨露营地—文新茶村；线路二：毛尖小镇—车云顶峰茶庄园—灵鼎峰茶场—七龙山茶庄园；线路三：罗山老寨山—大苏山（清代茶园）—光山县五岳湖黄金茶园—商城县黄金驿站茶园。



浉河边夜市

美食寻味游

线路一：浉河烟火（西关桥至毛尖桥）—小南门市—消防队夜市—新申河夜市—好吃九街—平桥小吃城；线路二：灵山景区—司马光小镇（印子馍、糍粑）—香山湖—田铺大湾—奇龙岭—平安驿—逗街；线路三：中心城区（南湾鱼、焖罐肉、热干面、鸡蛋灌饼）—罗山县（大汤汤、猪油馍）—新县（将军菜、炖菜）—商城县（老鸭汤、滑肉、筒鲜鱼）—固始县（鹅块）—淮滨县（面炕鸡）—息县（包信大饼）—光山县（泥鳅拱大蒜、腊肉炖黄鳝）—潢川县（黄岗鱼汤、甲鱼、胡辣汤）。



非遗体验

非遗体验游

线路一：文新茶村（信阳毛尖茶、毛尖茶制作技艺）—柳林老街（地锅豆腐制作）—郝堂村（郝堂八大匠）；线路二：灵山（罗山皮影戏、大汤汤、猪油馍）—光山东岳村（光山花鼓戏、司马光砸缸故事）—新县田铺大湾和丁李湾（新县刺绣、地灯戏、新县民歌）—商城平安驿·逗街（商城民歌、花伞舞、商城地菜）—商城郭窑小镇（陶器制作技艺）—固始根亲文化园（花挑舞、灶戏、固始鹅块）；线路三：潢川县（空心贡面、双柳鱼丸汤、锣鼓十八番）—息县（息夫人传说、油酥馍、包信大饼）—淮滨走读淮河文化园（孙叔敖故事、淮滨泥塑、淮滨木船船模制作技艺）。



研学团队走进鄂豫皖革命纪念馆

暑期研学游

线路一：鄂豫皖革命纪念馆—信阳科技馆—信阳市气象防灾减灾科普教育基地—中山古镇信阳航天科普体验中心—航空职业学院；线路二：（历史考古）：信阳博物馆—城阳城址国家考古遗址公园—古息文化考古研学基地—息夫人文化园—淮河国家湿地公园—淮河博物馆—商城县李仁清金石艺术博物馆（大国工匠高浮雕传拓技艺）—光山茶具博物馆；线路三：（科普生态）：鸡公山风景区—波尔登森林公园—董寨国家自然保护区—濮公山自然博物馆—金刚台地质展览馆—商城县大别山蜜蜂文化馆。



红绿交织四望山

红色传承游

线路一：信阳博物馆—鄂豫皖革命纪念馆—四望山新四军第五师师部旧址；线路二：何家冲红二十五军长征出发地—邓颖超故居纪念馆—王大湾会议会址纪念馆—花山寨会议旧址—鄂豫皖红色首府景区—田铺大湾—许世友将军故里；线路三：刘邓大军渡淮纪念馆—金刚台红军洞群景区—商城县革命历史纪念馆—王秉初故居。



烟雨田铺大湾

乡村田园游

线路一：睡仙桥村—楼畈村—集云村—郝家冲村—土门村；线路二：郝堂村—大埠口—豫见江南—新集村；线路三：东岳村—司马光油茶园—南王岗乡村会客厅—丁李湾—田铺大湾—西河古村落—郭窑小镇；线路四：潢川连岗村—息县弯柳树村—淮滨王湾村—固始沙河村。



有稻山房轻奢游

轻奢休闲游

线路一：（北湖线）云雀咖啡—来信咖啡—北湖树下—喜悦小院—FURUI草本茶咖—湖边茶咖；线路二：（南湾线）1951文创园—南湖书院—杉屿森林露营地—见山咖啡—小满耕读书屋—孔雀岛露营地—何家寨露营地—归拙园民宿—枕溪秘境—茶那花格小院；线路三：（107线）山崎瀑布咖啡—白鹭洲民宿—松林苑民宿—柳林老街—波尔登森林公园；线路四：（大别山高速线）罗山县（云山水、灵鼎峰、清源居、有稻山房）—光山县（油茶工坊良栖民宿、乡村会客厅、朴宿微澜民宿、净居茶隐民宿）—新县（大别山露营地、水坊印象、紫云山庄、西河恋歌、枫杨树下、半坡拾光）—商城县（别字民宿、桐花姑娘民宿、城南别苑民宿）—固始县（安山半山茶舍、鱼生小院、苏瑜院子、吾家故事、竹林里、红花知青文化园）。

线路综合信阳市文化广电和旅游局官方发布信息