

# “养身养心 月来月好”

——写在2026宜春·明月山第二十届月亮文化旅游节开幕之际

金秋赣西，桂香漫溢，月华铺洒宜春大地。9月24日，2026宜春·明月山第二十届月亮文化旅游节正式拉开大幕。

自2007年首届月亮文化旅游节举办至今，这一文旅品牌走过整整二十载春秋。二十年来，宜春以月为媒、以文铸魂，把天上一轮明月，淬炼成为城市鲜明的文化标识，交出一份“以文塑旅、以旅彰文”的赣西文旅实践答卷。

历经二十年接续耕耘，宜春已经从“看月亮”的节庆观赏，迈向沉浸式“过月亮生活”，推动月亮文化从舞台展演走向烟火日常，把文化IP转化成可旅居、可体验、可消费的现实生活图景。

“莫以宜春远，江山多胜游。”韩愈笔下的宜春，自古与月色缘分深厚。明月山因山形似月得名，历代咏月诗文在此流传；火龙追月、古礼拜月等民俗代代传承，沉淀下独属于赣西大地的中秋浪漫。深厚的人文底蕴、得天独厚的生态资源，为宜春打造“月亮之都”夯实根基。回望办节历程，月亮文化旅游节不断迭代升级：从最初一台主题晚会，到多类型文旅活动遍地开花，今年确立“养身养心，月来月好”节会主题，聚焦“赏月、泡泉、山居、康养、夜游”五大核心场景，完成从办节造势到塑造生活方式的转型。办节思路跳出传统舞台观演模式，让游客从台下的观看者，变成生活场景的亲历者、参与者，让月亮文化真正扎根市井烟火。

本届二十周年节会最核心的创新，就是落

地“月亮生活方式”。“月亮生活”是立足传统养生哲学、顺应自然节律的现代健康生活范式，秉持张弛有度、阴阳平衡两大理念，以月亮圆融有度、动静相宜的文化特质为内核，倡导既脚踏实地深耕生活、担当进取，又仰望月色康养身心，实现工作与生活、物质与精神的平衡共生。这也体现了“崇文、厚德、实干、争先”的宜春城市精神内核。

产业是“月亮生活”的重要支撑。当前，行知堂中医康养、明月山菌群生命疗养基地等一批康养项目落地，竹隐静舍、瀚德山居等山居疗愈民宿投入运营，集富硒科普、旅居接待、产品展销、电商培训于一体的明月山大健康产业项目正加速推进，森林、艺术、中医、运动、温泉、食疗、医美协同的康养产品矩阵逐步形成。

节会期间，将正式发布《2026宜春明月山月亮生活蓝皮书》。依托景区客流、旅居消费调研等数据，系统总结“月亮生活”实践成果；小红书“宜春明月山月亮生活旗舰店”同步上线，开放购票、特产选购、攻略查询、线路预订功能，构建“云端相逢—实地奔赴—沉浸体验”传播消费闭环，线上种草、线下落地，让远方游客提前了解、预定明月山的“月亮生活”。

本届月亮文化旅游节从9月24日持续至10月7日，部分活动延伸至11月，设置“月享生活·标杆盛典”“月趣人间·全域乐享”两大板块，策划四大主体活动、九项配套活动，兼顾盛典仪式、康养体验、民俗传承、户外运动等多重维度。启动仪式落地明月千古情景区户外广场，以“月光巴士”沉浸式叙事串联全市各县（市、区），将各地人文风物搬上舞台；旅居推介活动公开招募旅居体验官，开展3天2晚深度试住体验；月亮文化古法中医康养生活体验季、明月山古琴康养音乐汇，推动中医药文化与温泉康养融合；9月18日至20日举办了宜春明月山首届医美与大健康产业高质量发展大会，探索富硒温泉与医美行业融合发展新路径。

节庆属于大众，烟火最动人心。9月25日晚，温汤镇将上演全民闹月民俗活动，追火龙、吃月饼、赏烟花等中秋传统民俗轮番上演，重现传统中秋盛景。10月1日至7日，“月映匠心·物载生活”月亮文创+非遗市集将亮相温汤，汇集月亮文创、非遗技艺、本土农特产品。同时，明



明月千古情景区上演嫦娥奔月



游客享受富硒温泉带来的快乐



明月山往年全民闹月活动盛况



明月山景区“嫦娥”(NPC)为游客送月饼



游客在明月山体验中医义诊

月山行徒步、追光夜跑、明月山超级山径赛相继开启，赛道串联梯田、古道、竹海、村落，满足户外爱好者、家庭游客多样化出游需求。

中秋、国庆节叠加节会，宜春推出实打实的文旅惠民举措。全市景区、温泉、民宿、餐饮整合推出30余项福利；持续开展“全球学子嘉游赣·诗画宜春多胜游”活动，落实学子门票减免；升级后的宜春文旅一卡通整合全市120余家核心文旅资源，卡面总价值近2.7万元，已发行近40万张。应对国庆客流高峰，明月山落实“四免”宠客举措：客流饱和时开通温汤集镇至景区入口免费接驳；国庆期间每日8时前入园游客免景区门票；开放温汤周边9处停车场合计1100余个免费停车位；全日制在校学生享受免票政策，景区提前至早晨6时30分开园，以精细化接待保障游客出行体验。线下邀约专家、文旅达人实地打卡，线上联动抖音、B站、小红书多平台传播，持续擦亮“月亮之都”城市品牌。

天上明月，天下宜春。二十载望月逐梦，是一座城市深耕文旅特色的坚守，更是对美好生活的孜孜追求。当传统月亮文化邂逅现代康养旅居，明月山走出一条文化赋能产业、节庆赋能城市的特色道路。一轮皓月，映照青山绿水，也映照市井烟火。

这个金秋，登名山、泡硒泉、品美食、赏民俗，赴一场跨越二十载的明月之约，在宜春，感受养身养心，体会“月来月好”的“月亮生活”。



明月山推出接驳服务

## “养身养心 月来月好”

2026宜春·明月山第二十届月亮文化旅游节活动亮点

### 01 2026宜春·明月山第二十届月亮文化旅游节启动仪式

时间：9月24日20:00—22:00

地点：明月千古情景区广场

内容：活动涵盖启动仪式、月亮生活之夜晚会与天幕展演三大板块，串联迎宾歌舞、沉浸式演艺与场景剧场，让游客在山水月色间，尽享明月山月亮生活的诗意氛围。

### 02 “琴韵明月·五音养身”明月山康养音乐汇

时间：9月26日

地点：明月山维景国际温泉度假酒店

内容：音乐会融合中医五行与富硒康养，设置名医问诊、药膳食养、中医站桩功三大体验板块，将中医康养融入月亮生活体系，打造集问诊、中医康养体验、中医康养学习、消费于一体的中医药文旅新场景。

### 03 “我们的明月山，心中的康养地”旅居推介活动

时间：9月24日至26日

地点：明月山温泉风景名胜胜区

内容：公开招募旅居体验官开启3天2晚深度试住，把节庆流量转化为康养旅居的长期客源。体验官将体验三件事：泡一泡富硒温泉，做一次健康体检，住一住山间民宿。让广大游客觉得，这不是做客，而是回家——晨起散步、午后喝茶、傍晚泡泉、枕月而眠，把日子过得像月亮一样圆满、宁静、从容。

### 04 全民闹月民俗活动

时间：9月25日

地点：明月山温汤旅游度假区

内容：活动汇聚祥龙展演、万载傩舞、先贤诗颂、古礼拜月四大特色演绎，以“观、礼、诵、游”的参与方式，沉浸式感受月亮文化的独特魅力。

### 05 “月下晒泉，魅音情缘”电音月活动

时间：9月25日至26日，10月1日至5日17:30—21:00

地点：明月山维景国际温泉度假酒店

内容：活动精心打造潮流电音舞台、月亮文创展区、休闲互动体验区等多元场景，集视听狂欢与文创游玩于一体，让游客沉浸式感受明月山晒泉与月色交融的浪漫生活，解锁秋日休闲狂欢新体验。

### 06 “仰山有月·山野有歌”仰山音乐会

时间：9月26日

地点：明月山洪江镇

内容：以月亮文化为核心，举办《仰山月》轻柔氛围音乐会，演绎国风、治愈系曲目，活动现场将上线“仰山月”系列限定饮品与甜品，搭配诗词巨型月亮打卡装置，形成听歌、品月、打卡的完整沉浸式体验，让游客尽享山野月夜的诗意生活。

### 07 “月落山野·共赴良宵”南惹乐乐山游园会

时间：9月26日

地点：明月山洪江镇

内容：活动现场将打造月宫装置与灯笼长廊，配套特色市集及趣味游园项目，并呈现古典舞、汉服走秀等国风演艺、山野乐队献唱、望月祈福仪式。古韵交织月色山野，邀你共赴一场浪漫松弛的月夜之约。

### 08 “江湖禅道明月山行”徒步活动

时间：10月

内容：设置10km、25km两大徒步组别，适配休闲体验人群与轻度徒步爱好者。沿途设置多处打卡标识与固定补给站点，配备医护人员、沿线志愿者全程值守保障，让每一位参与者尽情感受明月山山野行走的乐趣。

### 09 “月映匠心·物载生活”月亮文创+非遗市集

时间：10月1日至7日

地点：明月山温汤旅游度假区玉盘广场

内容：活动以“月亮生活”为核心理念，汇集月亮文化文创品牌，设置“月亮文化专题展示区”“文创沙龙”“户外文创市集”“宜春非遗市集”等多元展区，让市民游客在创意与非遗的交融中，感受“像月亮一样生活”的美好意蕴。

### 10 2026明月山超级山径赛

时间：10月31日至11月1日

内容：设置10km、30km、50km、70km四大组别，适配休闲体验、入门跑者与资深越野选手，沿途设置民俗打卡点与补给保障站点，将山地越野挑战、禅宗文化、乡村风光融为一体，让参与者在奔跑中尽享明月山的自然之美与人文之韵。

（本版文图由明月山温泉风景名胜胜区提供）