

走，找个26℃的湘景清凉一夏

今日女报/凤凰网记者 唐天喜 通讯员 张和生 阳望春 肖清文 钱明



立夏过后，气温不断攀升，有人躲在24小时的空调下，有人喝着冰镇饮料。其实夏天并不只有空调与饮料，找一处清凉的地方避暑休闲，成了很多人出行的首选。如今，在湖南就有些“神仙”地方，夏季的平均气温在26℃以下，去这样的地方走走，在凉爽与美景的包围中，拍照发个朋友圈，真是比吹空调还韵味。



隆回花瑶古村：夏天最高温26℃



花瑶篝火晚会很受游客欢迎。

“我们这里是避暑天堂。夏天最高气温也就26℃。”6月1日，说起夏天避暑的好去处，湖南雪峰山大花瑶文化旅游有限责任公司副总经理梁玉安自豪地告诉今日女报/凤凰网记者，他们打造的大花瑶景区中，位于邵阳市隆回县虎形山瑶族乡的崇木凼村是很多人夏天避暑的地方，“不仅气候适宜，而且这里有独特的花瑶文化和自然景观。”

崇木凼村，平均海拔1310米，年平均气温11℃。它又被称为“中国花瑶第一村”。崇木凼，顾名思义，就是崇拜树木。据介绍，该村有百年古树325株，其中树龄在300年以上的28株，最古老的树距今已达1000多年。而且，崇木凼村的村居大多是单层或双层花瑶传统木构建筑。每到暑假，就有很多人来到村里避暑。“不用吹空调，晚上睡觉还得盖被子。”不少游客住了一晚后，都如此感叹。

在崇木凼村游玩，你可能会偶遇几位花瑶的老人，她们席地而坐，以手中雪白的线为画笔，以墨色的布为底，一针一线绣出她们心中的图景。这些图景有着神话般的内容和复杂精巧、栩栩如生的神秘图腾，这正是花瑶的特色工艺——花瑶挑花。花瑶挑花图案达千种，一件筒裙挑花约有30多万针，累计需180多个工作日才能完成。著名的文学家沈从文盛赞其为“世界一流的挑花”。

今年“五一”期间，数十万游客来到大花瑶景区。其中，最火爆的一个节目是具有5D高科技效果的沉浸式情景剧《花瑶喜宴》。观众由前坪至大厅，再至宴厅，一步一景，沉浸式参与迎亲接喜，零距离感受花瑶人对歌定情、送伞订婚、打泥还礼、成婚“打滔”、“拦门酒歌”等怪诞而又极富情致的婚俗。“‘打滔’是花瑶男女在喜庆节日互坐大腿。”梁玉安介绍，该情景剧集“视、听、触、感、闻”于一体，首创婚俗文化融入演出和餐饮，在欣赏演出的同时，还可品尝花瑶特色美食。“每天都在虎形山花瑶大剧场上演，每天演出3场，每场观众三四百人，还不能满足游客观看的需要。”

此外，还有富有特色、可以互动参与的花瑶篝火晚会。有人在游玩过后这样写道：“关于花瑶的追忆，是古树石瀑金银花，对歌打滔拦门酒，是枕凉风与大山同眠，愿作山里少年。”

城步南山牧场：亲子避暑最佳地

“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊。”这是很多人向往的草原风光。其实，在湖南，你也可以感受到类似风光。那就是位于邵阳市城步苗族自治县的湖南省南山种畜牧草良种繁殖场（简称“南山牧场”）。

南山牧场，是国家重点风景名胜区，平均海拔1760米，既有北国草原的苍茫雄浑，又有江南山水的灵秀神奇。23万亩集中连片的草山草坡，绵延40余公里，被誉为“南方的呼伦贝尔”，建有南国最大的现代化山地牧场。在这里，有很多适合家长跟孩子一起体验、游玩的项目。比如：

你可以带孩子住

进蒙古包，360

度亲近大自

然，体验南

方大草原

的特殊韵

味，与北

方大草原

暗暗比较

一番。在这

里，你可

以带孩子体

验骑

马、射箭、滑草，

可以带孩子参观牛奶挤

奶站，并体验手动挤奶的乐趣。而且，景区

整条街上有很多特色奶制品销售，你可以把

酸奶一次吃个够。在南山牧场，还有一道亮

丽的风景线，就是满山矗立的风力发电大风

车。有很多家长带孩子走近大风车，让他们

实地感受风车发电的神奇。网友“与鑫同行”

撰文表示：“我们带孩子先观世界，孩子才

有世界观，相信这份来自身体的体验和书本上

学到的或者电视中看到的，是完全不一样的

体验，它让孩子们对科技有了更深的了解。”

南山牧场七月份平均气温19℃，夏秋最高气

温28℃，因此还在2016年被评为“湖南最

佳避暑胜地”。网友“Bella”游完南山牧场后

在自己的美篇中写道：“开车行驶在大草原上，

与蓝天、白云、奶牛、大风车相伴，非常喜悦！

这里非常适合避暑。”



住在南山牧场的蒙古包里，夏天晚上得盖被子。

炎陵神农谷：感受“四个一”

神农谷每年接待境内外游客近百万人次，已逐渐成为全国知名旅游胜地。而其中最资深的游客，不会匆匆而来匆匆而去，而是停下脚步，在这里住上一段时间。网友“爱上寂莫”2019年暑假就去神农谷里住了两天。他回忆：“晚饭后我们去散步，天上繁星点点，凉风徐徐，路灯稀稀落落，好一幅世外桃源的景象。这次碰到很多来过好多回的游客，他们是每年都来，一来就住个把星期的那种，还有的住就是一两个月，惬意得不得了，好羡慕他们。”在这里，游客吃的是农家土菜，走在路边，你就能看到“自由散漫”的鸡鸭。而且，住在神农谷境内的居民多为客家人，遇到重要节日、喜庆活动时，客家人会用客家山歌、“三人龙”、单人舞狮等表演及“客家十碗席”、“姜糖丝”、艾叶米糠等特色小吃招待客人，其中客家山歌、“三人龙”曾在全国获奖，被列入省级非物质文化遗产。

为什么越来越多的人来神农谷避暑游玩呢？因为这里有四个第一。这里有湖南第一高峰——神农峰；有湖南第一高瀑——神农飞瀑；有“亚洲第一氧吧”——珠帘瀑布；我国南方地区保存最完好的一块11.6万亩的原始森林，区内共有国家重点保护野生动植物103种。

当然，这里的温度也不高，七月最热月平均气温为20.7℃。不过，网友“爱上寂莫”建议，“景区住宿建议住在山上，山脚下住宿确实便宜，但是很热，跟城里无差别”。因为越来越多的人选择住在神农谷避暑，以至于神农谷景区周边都开了不少民宿，一些退休的人们选择在此住几日，颐养天年。



神农谷的负氧离子非常丰富。

