

歌唱家刘一祯与儿子被郴州美景震撼

“福地”郴州：奇山异水有福气

文：今日女报/凤网记者 陈寒冰 实习生 刘可盈 图：黄建华

“郴州的山水真的很美呢！如果你没有陪孩子一起去高椅岭爬山，去仰天湖骑马，去莽山看铁头蛇，那就真的太遗憾了！”在孩子出游热的暑假，歌唱家刘一祯在接受今日女报/凤网记者采访时，向外界大力推荐家乡郴州。

郴州，别称“福城”，位于湖南省东南部，自古便有“北瞻衡岳之秀，南峙五岭之冲”之称，既是“兵家必争之地”，又是“人文毓秀之所”。千百年来，这片神奇的土地吸引着无数文人志士前往，初中语文课本中的《爱莲说》就源于郴州市汝城县桂枝岭下，婉约派词人秦观也为郴州留下了一首《踏莎行·郴州旅舍》。

山水含灵秀，林中育福祉，拥有“天下第十八福地”的郴州更是亲子游的好去处。

作为土生土长的郴州市人，刘一祯感叹：带着孩子走过全国各大城市后仍被郴州的美景震撼，真是“山美、水秀、树灵动”。

在《爱莲说》里享廉福



濂溪书院

“我觉得书本上的内容是理性的，真正能让孩子主动接受的东西应该是感性的。”回想与孩子的旅游经历，刘一祯表示，每次亲子游，孩子都特别开心，也能在游山玩水中有收获。

郴州临武的龙洞、资兴的东江湖、宜章的莽山，刘一祯都曾带孩子去过。每到一处景点，她都会给孩子介绍当地的风土人情，让孩子在感受风景的同时，潜移默化地掌握很多知识。“家长多带孩子出去旅游，多看看山，多看看水，开阔视野，能让身心都得到净化。”刘一祯笑着说。

刘一祯多次带孩子前往位于郴州市汝城县的濂溪书院，感受“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”的书香魅力。书院正厅门口的对联“濯清莲守拙朴，立人极光日月”，涵育了郴州人清正廉洁、刚正不阿的品格。“濂溪先生”周敦颐的理学思想于此向外界“润物细无声”地浸润，为当政者注入两袖清风、洁身自重的灵魂。

“每次回郴州，我都会带着孩子住在濂溪书院附近，并经常去书院里走走，孩子不但能感受到这里的文化内涵，还可以在院子里喂鱼、喂鹅、喂鸭、喂鸽子。”刘一祯告诉记者。她一直喜欢带着孩子看世界，“亲子游中最重要的是陪伴，只有给予孩子一定的陪伴，孩子才会有安全感，有安全感的孩子才比较淡定从容，遇事不慌，能够敞开心怀去接受一些事情”。

陪着孩子一起玩、一起学习、一起成长，刘一祯发现每一次出行孩子都会有变化，“有些从书本上不能理解的道理，孩子会在行走中逐渐解惑，在积累中慢慢变得成熟”。

在苏仙传奇里享眼福

“来郴州旅游，就要来看一幅山水‘苏’卷，走一趟人间‘仙’境。”郴州市苏仙区委书记黄志文如是赞叹。

作为郴州全域旅游示范区，苏仙区因神奇的传说驰名海内外，也因美丽的自然山水风光久负盛名。

据不完全统计，郴州出生的孩子，大多数被父母带去爬过苏仙岭。

位于郴州市内的苏仙岭，植被繁茂，四季葱郁，自古享有“山川之秀甲湘南”的美誉，因汉朝人苏耽在此修道成仙而得名。踏着白鹿洞、升仙石、望母松的“仙”迹，刘一祯感觉苏仙岭的空气中都弥漫着神话故事中的人物味道。刻有秦观《踏莎行·郴州旅舍》的“三绝碑”也始终散发着神秘气息，令人向往。

“郴江幸自绕郴山，为谁流下潇湘去？”或许，今天的人们可以这样回复秦观：为了诗和远方。

刘一祯激动地告诉今日女报/凤网记者：“我和孩子都



高椅岭

去过苏仙岭，顺着台阶一级一级往上爬就能看到观景台。站在台上，能将苏仙岭的美景尽收眼底。我们《美丽郴州》的音乐短片就是在那里拍的！”尤其是傍晚时分，站在观景台上，能领略到金色落日拖着长长的霞光慢慢降落到地平线下，天空宛如正在上色的油画。

如果说苏仙岭带给人以“恍若仙境”之感，那么高椅岭的丹霞碧水无疑是为苏仙区增加了一抹亮色。

走进高椅岭，红山绿水、

山环水绕便映入眼帘。险峻的岩石让人心生敬畏，碧艳的水洼镶嵌点缀，连明朝地理学家徐霞客都曾来此“打卡”，并给予了“江口诸峰，俱石崖盘立，无一山不奇，无寸土不丽”的高度评价。

其实高椅岭就是一整块形态怪异的巨型红色岩石，山与山之间有岭相连，而岭上是光滑如牛背的岩石。当你漫步在高椅岭，眼前不仅有独特的丹霞风光，还能欣赏山下湖水的清澈碧绝，不愧被人称赞为“世之所有，此尽有之”。

在红色故事里享幸福

郴州，静静地绽放于湘南。山地丘陵面积占总面积75%的郴州，被誉为“林中之城，创享之都”，以独特的神奇峻秀代表着湖南的一方山水，美得温婉而不张狂，秀丽而不妖艳。

刘一祯说：“今年端午假期回郴州，我带着孩子重游故地，到郴州的各个景点走了走，让他多感受家乡的美好幸福。”

的确，郴州美景数不胜数。沟壑纵横的飞天山，大自然之鬼斧神工让人叹为观止；晨雾弥漫的小东江，轻舟、仙雾、渔夫、撒网，成为了人们念念不忘的经典；高耸入云的莽山，巍峨屹立，群山朝揖，蔚为壮观；天然纯净的仰天湖，让人心旷神怡之余，还能尽情体验瑶族民俗……

除了得天独厚的自然风光和底蕴深厚的历史文化，郴州还拥有灿烂红色文化。

目前，郴州市正在积极打



刘一祯经常带着儿子去郴州游玩。

造红色文旅，尤其是“半条被子”的红色故事吸引了全国各地的人们前来重温那段艰苦而光荣的奋斗历程，其中有不少孩子组团来研学。1934年11月，在郴州汝城县沙洲瑶族村，3名女红军借宿徐解秀老人家中，临走时把自己仅有的一床被子剪下一半给老人留下了。老人说，什么是共产党？共产党就是自己有一条被子，也要剪下半条给老百

姓的人。

如今，包括沙洲瑶族村在内，中华大地已全面建成小康社会，这就是一种福气。

如果说文化是诗，那么旅游则是远方。

“湖南人游郴州，全国人游湖南”是郴州给出的绚丽旅游名片，让更多人知道了郴州，愿意走进郴州、了解郴州，全方位感悟“郴”心“郴”意。而郴州市用心用力，充分发挥区位优势、交通、平台和旅游集散地四大优势，不断做强做大文旅产业，让文化这首“诗”更加温润，让旅游这个“远方”更加诱人。

峰峦叠翠，湖光山色，流连忘返，“万千景象在其中”，这就是郴州。

走吗？走吧！从此刻出发，去郴州享受一趟轻松自在的亲子游，游“福地”，领“福气”，听孩子说，看孩子做，与孩子做朋友，和孩子一同成长，共享人间美好百福。