

亲子避暑，“湘”村溯溪真“香”

文、图：今日女报/凤网记者 冯晓雅

果冻色的溪流、亮黄色的水枪、橘红色的马甲……炎炎夏日，去近郊乡村溯溪成了热门旅游选项，不少市民趁着暑期带家人前往休闲避暑。

溯溪+露营，溯溪+民宿……伴随着乡村旅游的火热，长沙浏阳、岳阳、湘西等省内以山水自然资源取胜的地区，涌现出一大批亲子溯溪玩法。

7月16日，今日女报/凤网记者探访了距离长沙较近的溯溪景点，发现三伏天里，亲子溯溪有妙招……

看！溪水里有个水上世界

进入暑假，浏阳市淳口镇向坪村，就在“玩水圈”崭露头角。

从长沙出发，经杭长高速到达永安收费站出口，再继续跟着导航前行一段路程，淳口镇向坪村逐渐现出真容。

从高处眺望，一条如蛟龙般蜿蜒的小溪，盘桓在连绵的连云山麓之中。沿着盘山公路绕过“十八弯”，两边茂密的树木让体感温度降了不少，耳畔传来的溪流声让人心旌摇曳。

这便是有着“距离长沙最近的亲子溯溪山谷”之称的龙溪谷景区。

隔着一片竹林，不时传来孩童们的笑声。今日女报/凤网记者走近时，看到基地管理员徐鹏撑着竹筏从林间淌过，他的皮肤晒得黝黑，正有条不紊地招呼着客人。

“最初，我们在村里租了这块地16年的使用权，准备围绕精品民宿来做文旅综合体，今年是第6年了，没想到亲子溯溪先火了起来。”2018年，从事旅游装备方案设计一职的徐鹏决定跳出舒适圈，投身乡村旅游建设，他与爱人先后考察了不少地区，发现了森林覆盖率达90%的向坪村，而村里有条长达20余公里的溪道更是

让他眼前一亮。

“这个项目能落地，也得益于老村支书刘志强的支持。”徐鹏说。近年来，向坪村被评为长沙市文明村镇，全年平均气温16-18℃，非常适合发展田园综合体、乡村创意等业态。刘志强认准乡村旅游的发展前景，已近耳顺之年的他亲身参与道路改建、河道整治等环节。

就这样，一老一少结成了忘年交，徐鹏在村里原有的四合院农家乐的基础上，扩建了餐厅，搭建了民宿，理顺了溪道。

挖机开进了村里，一袋袋沙土靠人力运进了景区，溪道里危险的深坑经过了填埋和拓宽，湍急的溪流变成了平缓的水滩，近3公里的溪道，他们因地制宜将其分为：竹筏漂流区、水上游乐区、溯溪道和游泳区域。

游玩的起始处便是竹筏漂流区，亲子家庭汇聚于此，三五成群，大家拎着水枪、水桶，在竹筏上打水仗。竹筏停住，下岸便是缓流区，汇集了香蕉船、皮划艇等颇受孩子喜爱的水上游乐项目。再往上便是溯溪道，水不深，才及脚踝，但略显湍急，很适合家长带着孩子踩水徒步，采访时今日女



报/凤网记者看到，不少家庭带着露营设备在溪水里“安营扎寨”，很是惬意。

“一日游的家庭适合吃过午饭，稍作休息后再玩水，若是时间充裕可以在村里留宿一晚。”在徐鹏看来，晚上就着篝火和亲戚朋友吃一顿烧烤，再带上孩子去抓虾，体验夜间溯溪也是不错的选择。

“我们每年都来龙溪谷玩，因为这里水非常干净，有小虾、小鱼等。我印象很深的就是捉虾子，晚上带个捕鱼网，拿个手电筒，虾子就在溪水里一动不动，一网下去收获颇丰，孩子高兴坏了。”家住长沙县的田田告诉今日女报/凤网记者。

2022年，进入景区的游客达到近15000人。尽管溯溪火热，但在徐鹏和刘志强看来，

维护好生态环境才能更长久地吃上这碗旅游饭。除了景区日常的卫生及安全维护工作，他们还预备联合周边村落与河长共同制定河道治理计划，包括交通劝导、溪道卫生、生态环境维护以及防溺水科普宣传等方面。

“尝尝我们这特产的木瓜饮吧！”面对游客，徐鹏都会不遗余力地推荐向坪村的农家特产，定居6年，这里早已成了他的第二个故乡。徐鹏感慨，因亲子溯溪基地名声渐响，他们计划将农家采摘、登山徒步等旅游项目加入其中，刘志强更是透露：“向家坪村历史悠久，自然资源丰富，同时宗祠文化、乡贤文化都得到了很好的传承，我们未来将打造红色文化主题研学课程，为亲子家庭提供更多选择。”

野！溪上有群小小探险家

踩水徒步、峡谷攀登、跳水……7月15日，在距离浏阳市达浒集镇三十多里远的金坑峡谷，前来溯溪的家庭将这个小山冲挤得满满当当。

“这是一项需要全家参与，能让孩子锻炼体力、耐力和毅力的户外运动。”湖南顽星国旅总经理邓旭说。

2022年初，邓旭与团队以“农家乐+旅行社”的方式，与金坑峡谷周边的金坑村、雅山村、金田村等村落联合开辟一日亲子溯溪项目。

邓旭介绍，金坑溯溪分为A、B线路，A线路适合带8岁以上的孩子参与。十几公里的路程，体验的项目很丰富。有溪流徒步，还有适合岩降的小瀑布区，更有适合跳坑的浅水潭

等，是较为经典的户外亲子溯溪线路。

“现场多以20人为一组，我们会给游客做好防护措施，进行安全教育后才出发。”雅山村第一书记李自强介绍，峡谷的岩壁上提前打好了安全钉，让孩子们玩得尽兴，也确保安全。金坑峡谷最有特色的是多个飞潭水瀑，高的四五米，矮的一两米，村民称为“滑滑梯”，因为难度较低，特别适合孩子和家長一起体验。

“去年我带4岁的儿子走完了全程，记得在遇到瀑布的时候，起初他还有点害怕，在教练的帮助下，最后一鼓作气完成了挑战，大家都夸他是个小小男子汉。”邓旭笑着说，在他看来，溯溪作为一项亲子户外

运动，不仅能够让孩子亲近大自然，更能锻炼他们的体能和意志力，还能结交有共同兴趣爱好的朋友。

每年的暑期档是家庭溯溪游的高峰期，金坑峡谷亲子溯溪项目的火爆，也带动了当地农家乐的发展。同时，随着社交媒体上溯溪+露营方式的走红，不少村民也自发购置了天幕、桌椅、帐篷等露营设备，为游客提供更多选择。

长沙妈妈满晓佳很喜欢溯溪露营，她笑着对今日女报/凤网记者说：“想让孩子感受我们小时候玩水的乐趣。”全家人一起自驾出溯



供图：受访者

溪，孩子们踩水嬉闹，便是难得的亲子时光。



TIPS>>

这里也适合亲子溯溪

浏阳宝盖寺
地址：浏阳市宝盖寺
宝盖寺也是社交媒体上的“常客”，每到了夏季，沿路都是在溪水里“安营扎寨”的家庭，这里的溪谷绿树掩映，既清凉又舒服，有不少溪道适合溯溪。

马尾皂水库周边
地址：浏阳市淳口镇
马尾皂水库周边水质清澈，树荫多，可以在这里玩、乘凉，还可以钓鱼。

北罗霄国家森林公园
地址：岳阳市平江县罗原浆酒厂
这里空气清新、环境幽静、舒适感极佳，很适合亲子溯溪。



TIPS>>

亲子溯溪提醒

- ①听从景区或者安全员的教导，穿戴好救生衣、安全帽、溯溪鞋。在溯溪过程中尽量慢行，严禁跑跳嬉闹，防止跌倒受伤。
- ②溪水较凉，为孩子多准备一套换洗衣物，提前备好水和补充体力的食品。
- ③带好驱蚊水、感冒药等常备药品，以防不时之需。
- ④孩子在溯溪游玩时，请家长全程陪伴，不要让孩子离开家长的视线。

