

步“步”生辉! 邵阳城步苗乡点亮亲子旅行新选择

今日女报 / 凤网记者 陈雪炎

在邵阳的西南边陲，城步苗族自治县这座深藏于群山环抱之间的苗乡山城，在这个秋日闪耀着独特的光芒。

9月10日至11日，第三届邵阳旅游发展大会在城步苗族自治县举办，当大山里的“苗族风情”遇上数字光影的“科技魅力”，究竟会谱写出怎样动人心弦的诗篇，又给长沙的宝爸宝妈们提供了哪些新鲜的亲子游玩法？今日女报/凤网记者从现场发回游玩体验报告：这条城步苗族自治县二日游线路，带娃应该这么玩！

探索!

在玉龙洞发现“洞府仙境”

九月的风，带着初秋的温婉，轻轻拂过城步大地。这里蓝天如洗，山歌悠然，仿佛是大自然用最细腻的笔触，在这座苗乡山城勾勒出一幅幅淡雅的画卷。

走进苗乡山城的第一站，我们来到了探索“洞府仙境”的玉龙洞。

这里是喀斯特地貌的璀璨精华，像是一部清晰的地质变迁史，静静地躺在岁月的长河中，记录着地球历经的沧桑巨变与辉煌成就。

站在洞口，隐约可以看见里面云雾缭绕，溶洞群落连绵不绝。

“妈妈，洞里面有些什么呢？”

“走吧，小探险家，我们一起去找答案！”

来自长沙的邓女士是个地理爱好者，常在三湘辽阔的土地上探索不同地貌的魅力，最近，听闻提质改造后的玉龙洞景区焕然一新，便带着10岁的女儿前来“探洞”。

步入洞中，各类奇石千姿百态，在声、光、电的映衬下，宛如一座天然雕塑的艺术长廊。沿着蜿蜒曲折的玉龙河悠然前行，千年灵芝、化龙池等20余个景点依次展现，亲子游客尽享一幅幅流动的山水画卷。

“这边抬头可以看到一个自然形成的‘寿’字，祝福各位游客福寿绵长。”景区讲解员带大家一步步领略以“龙”元素为主的八大景。玉龙洞相关工作人员表示，目前，玉龙洞景区正在提质改造，其中白云洞已向市民游客开放。趁着假期，可约上亲朋好友一起前往白云洞赴一场探索“洞府仙境”的奇妙之旅。

TIPS

1. 整个景区线路较长且有较为陡峭的台阶，游览全程大约需要50分钟。
2. 洞内湿滑，奇石遍布，道路崎岖，应注意脚下防滑以及小心撞头。
3. 洞内气温较低，注意保暖。

沉浸!

沿巫江感受苗乡风情

步入民族风情街，耳畔迎客的芦笙响起，卖花灯的货郎与人群擦肩而过，让无数苗乡儿女沉醉的夜晚就此开启。

街道位于城步苗族自治县巫水河畔，全长约400米。街区内小桥流水，绿意葱茏。

除了自然景观，风情街上也随处可见苗族传统建筑元素和民族图案，浓郁的苗族文化气息扑面而来。今年35岁的吴女士特意带女儿穿了苗服来逛街，提前感受国庆的节日气氛。她告诉今日女报/凤网记者：“桥边有时还会有很多苗家阿哥阿妹对歌，小朋友特别喜欢。”

观景之外，城步美食也在这里齐聚。油茶、青钱柳、南山蕨菜、浆盐菜、甜酒、苗家辣椒、古田竹衣、南山奶粉、虫茶……一步一景，一步一味。

沿街走至儒林大桥，便可以邂逅一场国风市集，非遗灯笼、投壶、漆扇……各类互动游戏吸引了不少孩子的目光，家长们则在一旁的国风茶室休憩品茗，好不快活。

傍晚时分，缠绵妩媚的灯光醉了熙熙攘攘的人群，走过儒林大桥至乘船入口，便可体验全国首个水上苗乡数字幻游项目《巫水河边月正圆》。

2.6公里的巫江夜游，乘船于江渚之上，游客们在城步苗乡“守家人”的引导下，通过四杯城步油茶，在“一场婚礼、一条血脉、一场义举、一世团圆”中，品味“何以为家”的城步滋味。

游船内的桌上备有油茶配料，黄豆、阴米、花生苞谷、糍粑、红薯等样样俱全，苗家阿哥阿妹斟茶吟歌，灯影交织处，一派苗家火塘屋场景恍若眼前。

游船缓缓前行，一幕幕美妙的沉浸式剧情在眼前徐徐展开。从“苗家有女初长成”到“男儿陇上踏歌行”，从老山界的一场送粮义举到巫水河边的每一段阴晴圆缺……船随戏动，戏在河中。游客们乘坐游船，化身苗家阿哥阿妹，亲历一场巫水河边的“归乡探秘之旅”。

据了解，巫水夜游项目于9月15日至10月31日开启试运营，感兴趣的市民游客可约上三五好友，一起在秋日夜晚感受一场别开生面的浪漫夜游之旅。

TIPS

1. 整个游览路线约2.6公里，游览时长约70分钟。
2. 船上没有卫生间，且中途没有停靠点，最好上船前提前去卫生间。
3. 沉浸式游览途中会有一些互动环节，请大家穿好救生衣，注意安全，看管好自己的小孩。

趣游!

漫步南山牧场体验苗家“阿勒泰”

素有“中国第一牧场”“南方的呼伦贝尔”等美誉的南山牧场，23万亩草地连绵，一眼望不到边，不少游客笑称，苗家儿女有属于自己的“阿勒泰”。

沿着盘山公路蜿蜒而上，车辆的每一次转弯都能邂逅一片美丽风景。车程过半，窗外的景色从高山变成草甸，天空澄碧，远山含黛，让人感受到无尽的惬意。

南山牧场平均海拔1760米，是我国南方最大的现代化山地牧场，气温常年保持在18℃~23℃，相比城区而言更添一丝凉意，即便在阳光灿烂的午后，也是体感舒服的温度。

漫步南山境内，大坪、老山界、茅坪湖、紫阳峰、南山顶、蛟龙洞等景点应接不暇，亲子家庭还可以体验挤牛奶、骑马等项目，足够让孩子们撒欢一整个下午。

“这里的云好白好近，风吹着很舒服！”特意从长沙过来游玩的黄女士让儿子嘉佳体验了一下骑马，坐在马背上，嘉佳兴奋极了，能够亲密地感受草原的阳光微风，自己仿佛也走入了山水画中。挤牛奶也同样让他印象深刻，“嘉佳一边念叨着‘挤一挤，松一松’的挤奶秘诀，一边有模有样地半蹲着，满脸专注地忙活，成功挤了半桶牛奶后，他感到特别有成就感。”黄女士回忆，她告诉今日女报/凤网记者，看到孩子在草原的广袤中学会沉着和心胸广阔，她感到特别欣慰。

等到华灯初上，便可到南山特色小镇的街道，入住古香古色的当地民宿，品尝当地的特色美食，暂时忘却城市的喧嚣，在清新的空气和凉爽的微风中感受与大自然的亲密接触。

TIPS

1. 南山酸奶：以优质南山牧场鲜奶为原料，既保留了鲜奶的醇厚奶香，又赋予了酸奶特有的风味与活力，拥有在奶源地体验第一鲜的独特风味。
2. 南山牛肉干：在南山牧场土生土长的散养黄牛肌肉强健，肉质紧实，这里的牛肉干外焦里嫩，肉香浓郁。
3. 风味竹笋：当地种植的竹笋经过人工采摘，高温蒸煮等多道工序，口感爽、鲜、脆、嫩、香，适合作为特产。

