

遛娃新乐趣,把家安到风景里

今日女报/凤网记者 冯晓雅

推开窗户,在弥漫着雾气的东江湖畔迎接清晨;摆好桌椅,在飞檐翘角的吊脚楼里准备长龙宴;晨曦刚至,古镇狭长的巷道里早已传来了小贩吆喝的声音……

在景区里安家是一种怎样的体验?从小在如画的风光中成长,小小推荐官们是否又能挖掘出特别的亲子玩法?今日女报/凤网记者发现,“家住景区”的湖南妈妈们,不仅早就把生活过成了诗,更是开发了一套独有的遛娃方式。



耳濡目染,在吊脚楼里长大的“大老板”

“千人共赴长龙宴,这是一种什么样的体验”“在城步的巍峨群山间,有一座闪耀着红色光芒的精神堡垒——高山红哨”……邵阳城步苗族自治县“苗阿姐”品牌主理人杨华娟身着苗服,笑意盈盈地站在镜头前介绍家乡,这已经变成了她的生活日常。

杨华娟的家在儒林镇,小镇坐落于“靓绝一城”的巫江畔,背靠有着“南方呼伦贝尔”之称的南山牧场,入目便是有着浓浓苗乡风情的吊脚楼。这里还是第三届邵阳市旅游发展大会的主办地。在景区出生成长,杨华娟对家乡的自然山水、民族文化与美食特产有着天然的感知力。

“我的梦想是把苗族文化传承下来,传播出去。”2014年辞别县城的高薪岗位,“开荒”家乡酒店餐饮业,她展现了非凡的韧性。

“那时候我女儿小卷毛刚出生,我一边带她,一边筹建自己的第一家饭店。”杨华娟告诉今日女报/凤网记者,9年来,小卷毛跟着妈妈一起,光着脚踩过古街冰凉的青石板,坐着背篓赶过乡镇初一、十五的市集。

“茅坪镇有很多原汁原味的土货,像香辣子、干豆角、腊肉等,要是买到了笋粑粑,回家炸得酥脆,我女儿能吃满满一碗。”杨华娟介绍,在自己的耳濡目染下,女儿也变成了“美食家”:她经常给游客介绍南山萝卜、大山蕨菜、五团龙脊辣等当地美食。

今年7月,凝结着杨华娟心血的苗阿姐民俗文化馆正式落户儒林镇,也意味着杨华娟从“家住景区”直接升级为“家变成景点”。“现在,我和我女儿是行走的苗族文化展示模特。”杨华娟笑着说。

文化馆是原汁原味的苗家建筑,光是苗族特色的镂空雕花窗棂就有十多种,馆内展示了苗绣、苗饰、苗医苗药、傩戏、剪纸等不同种类的苗族民俗文化,亲子游客可通过图文介绍、实物展示和互动体验,深入了解苗族的历史和当地特色农产品。“欢迎大家来我家的民俗文化馆体验苗族文化。”小卷毛面对镜头落落大方地推荐,她告诉今日女报/凤网记者,每个月文化馆都会举办一次苗家特色的长龙宴,除了有精彩的民俗表演看,还能尝到地道的城步特色菜。

TIPS: 杨华娟推荐的家庭自驾游玩法

DAY1: 抵达儒林镇,住在县城,晚上体验巫江夜游。

DAY2: 上午打卡玉龙洞,下午前往南山牧场,途中可以在苗寨桃林村拍拍照,晚上住南山牧场,次日可早起看日出。

DAY3: 上午在南山牧场游玩,让孩子们体验挤牛奶、大草原骑马等,下午前往大寨村,这是一个没有被过多商业化的苗寨,晚上在村里入住能体验到最原始的苗族风情。

自然为师,小小探险家成长记



杨振莉的民宿成了“儿童乐园”。

“妈妈,渔民伯伯开始撒网啦!”家住郴州资兴东江湖风景区旁,杨振莉“近水楼台”先得这片如画风景。37岁那年,她在碧波荡漾的东江湖畔迎来了生命中的小太阳——儿子可乐。在与大自然的亲密接触下,7岁的可乐已成长为一个阳光可爱的孩子。

“这个季节最适合去徒步、露营,感受大自然的乐趣。”开了民宿之后,杨振莉收获了一帮兴趣相投的小姐妹,“基本上每个周末我们几个家庭都会相约去户外,让孩子认识动植物,同时锻炼他们的自理能力。”最近,可乐完成了徒步往返30多公里的天鹅山国家森林公园项目。

“在天鹅山顶可以俯瞰整个森林公园的风光,这里被誉为天然氧吧,空气很清新,一路上还能捡到酸枣、松子和落叶。”可乐告诉今日女报/凤网记者。

把家里变成了“景点”,足不出户就能遛娃。“晴天我们就在院子里搞烧烤,开音乐会,下了雨让孩子们围坐在咖啡厅,开一场读书会。”在杨振

莉的民宿里,可乐学会了“人之初,性本善”,也在大自然中认识了蚱蜢、蟋蟀、三角梅、仙人掌等不少动植物。“可乐在户外活动中学会了合作与分享,我们家长则在聊天中找到了共鸣与支持。大自然就是最好的老师,让孩子们更加快乐地成长。”杨振莉告诉记者。

作为资兴本地人,杨振莉对这片土地有着深厚的感情。东江湖不仅是杨振莉家的“后花园”,更是可乐的研学课堂。母子俩曾一起徒步到大坝上看瀑布,探索发电的原理;一起游览兜率灵岩溶洞,感受西游记中的奇幻场景;还一起在自行车道上畅快骑行,享受速度与激情。

杨振莉还推荐亲子家庭去体验东江湖的夜间项目“东江花月夜”:“妈妈们可以一起打卡拍照、围炉煮茶聊天,小朋友们可以体验水上自行车、帆船等体育运动。”乘一艘画舫随着资江徐徐而下,和孩子一起观景、赏月、品茶、看演出,资兴的夜色风景与民俗风情,正以另一种方式徐徐展开。

TIPS: 杨振莉推荐的家庭自驾游玩法

DAY1: 抵达资兴,在县城住宿。

DAY2 早起前往东江湖,看雾漫东江,游览兜率灵岩,带孩子登上大坝,听导游讲解水利知识,晚上体验“东江花月夜”。

DAY3: 去白廊镇带娃骑行,那里有一条非常舒适的亲子骑行道,下午前往凤凰岛,岛上有羊驼、孔雀、珍珠鸟等小动物可观赏。如果还有空余的时间可以去回龙山露营,早上看云海,特别浪漫。

最美家乡小小推荐官

由湖南省委网信办主办、今日女报/凤网、湖南妈妈去哪玩、湖南省家庭教育研究会承办的“湖南妈妈去哪玩 最美家乡小小推荐官”活动正在火热开展中,本报诚邀湖南各地的孩子们出境,与家人一起用“随手拍”等方式在镜头前展现家乡美景、历史底蕴、神话传说等。

本期“小小推荐官”——
小卷毛(9岁)
“来邵阳城步怎能错过一场民俗盛宴!赶紧穿上苗服,在苗族民俗文化馆看吊龙表演、唱苗歌,品尝色香味俱全的长龙宴吧!”

本期“小小推荐官”——
可乐(7岁)
“住在东江湖畔是什么感觉?清晨就能看见雾漫小东江的奇景,跟爸妈一起在湖畔骑行,还能去岛上和小动物们亲密‘贴贴’。”

最美家乡小小推荐官参与方式



掀起全民运动热潮! 2024 年安利纽崔莱健康跑在湖南收官

今日女报/凤网讯(记者 冯晓雅)为深入贯彻“健康中国”国家战略,全面提升湖南省群众的身体素质,激发社会各界对健身的热情,2024 年安利纽崔莱健康跑活动在湖南省内如火如荼地展开。截至目前,全省共举办了29 场健康跑活动,覆盖长沙、株洲、湘潭、常德、衡阳、郴州、益阳、岳阳等多个城市,吸引了超过3000 名运动爱好者参与,共同用行动诠释了“自然跑出健康范”的理念。

7月,趁着奥运热潮,2024 年安利纽崔莱健康跑在湖南正式拉开帷幕。省会长沙凭借其浓厚的体育氛围和广泛的群众基础,在烈士公园、湘江河畔等风景胜地,以亲子主题依次举办了10 场健康“家”年华趣跑活动。

起跑令一响,至10 月底,健康跑活动在全省范围内全面“开跑”。株洲和常德两市分别举办了2 场健康跑活动,活动紧密结合了当地的文化特色,注重与生态环境的融合,让参

与者在享受运动乐趣的同时,享受自然,领略文化。湘潭市共举办了5 场健康跑活动,活动地点涵盖了城市的主要公园和风景区,为市民提供了多样化的运动选择。衡阳市则凭借其丰富的历史文化底蕴,将健康跑活动与当地的旅游景点相结合,让参与者在运动中领略到了衡阳的独特魅力。郴州、益阳和岳阳三市健康跑的参与热情高涨,同样展现出了当地群众对健身运动的热爱和追求。在这些活动中,选手们不仅锻炼了身体,结识了志同道合的朋友,更是共同分享了健康生活的快乐。

据悉,湖南安利纽崔莱健康跑已经陪伴市民朋友走过了十多个年头,通过活动带动市民朋友培养健康合理的饮食习惯和生活方式。在品牌创立90 周年之际,安利始终坚持倡导大众践行膳食均衡与适度运动相结合的健康生活方式。健康跑不仅是一场简单的群众性运动,更是一次美好生活的启航。