



# 这里是华南避暑山城

□朱惠芳

与广东省仁化县、江西省崇义县交界的湖南省汝城县县城,坐落在罗霄山脉与南岭山脉接壤处的山间盆地上。2009年,时任中国科学院城市规划设计研究所所长蔡立力,在通过团队调研后,就将汝城县规划修编的发展定位为“理学发源圣地,华南避暑山城”。到过汝城避暑旅居的许多游客,都为这座理学名城、避暑山城而点赞!

## 【气温适中】

汝城地处北纬25度黄金气候生态带上,县城海拔六百来米,夏季平均气温22℃—31℃,极少有35℃以上高温。俗话说,春夏养阳,秋冬养阴。夏伏天既要避暑热,防中暑过泄损津耗气,又不能久宅空调房,低温损阳,更不能过于阴凉,感冒伤阳。还要借夏天阳气旺盛,适当排汗,将寒湿等邪毒排出体外。汝城县城气温适中,既能避暑,又不伤阳,还可晒背养阳补充维D。若想出汗排毒,适当运动即可。而且山地气候,早晚温差大。初夜可看看露天电影、戏剧,享受夏夜的清爽,夜静后则凉爽好睡眠。休息得好,疲乏消除,体能恢复,平衡阴阳。若想要更凉爽一些,则可到距县城不远,海拔高一点的原汝城钨矿居住区纳凉避暑,还可到汨水山、白云仙高山草原上的星空营地露营。

## 【空气清新】

汝城县城所处山间盆地,宽约20公里,长约50公里,有古耒水(今浙水)穿流而过。山风徐徐,空气流畅。县城常住人口约10万人,老城区小,新城区建设容积率低,既无尘土飞扬,也无城市强地热效应,而且县城卫生环境较好,无三类企业污染。据观测,县域环境空气优良率高达100%,饮用水质达标率100%。汝城森林面积360万亩,覆盖率74.20%。主要植被有常绿阔叶林、针阔混交林、针叶林、高山草地,已被列入国家南岭山地森林及生物多样性生态功能区,获评国家生态文明建设示范区。县城荣列国家园林县城、国家卫生县城。县城由于地势开阔,周边山林茂密,流畅的空气携带着一股沁人的清香。既没有伏天的暑气,也没有高山的寒气、深山的瘴气、城市的霾气、水边的湿气、海边的腥气。身处其境,倍感神清气爽。而且负氧离子丰

富,对神经、血管、肺脏有保健作用,有益于养生。

## 【饮食鲜美】

夏日暑湿交加,易于困脾,影响食欲。因此,需要调节饮食。汝城山多,海拔高低不一,气温有差异,土质也不尽相同,适合各种动植物生长。但除山间盆地为供港蔬菜基地,量产优质蔬菜外,很多区域并不大,特定物产不多,不能大批量交易。如淇江鱼、南洞茶油、热水笋干、乾甫杨梅、旱塘晒山茶、濠头野香菇、集龙河香螺、九龙江白毛茶、良田坪小水果、樟溪梯田泥鳅等特产均有明显的地域性。

为品尝季节性食物,汝城人有尝鲜食嫩的爱好。如嫩南瓜炒青辣椒、毛豆焖田鲤、仔姜炒仔鸭、蒜苗炒豆腐干等。口味上,既有湘菜的香辣,也有粤菜的清爽。宜淡则淡,宜重则重。夏季小水果主要有奈李、水蜜桃、水晶梨等。

汝城的食品加工,品种繁多。如辣椒,有酿辣椒、糍辣椒、煨辣椒、爆辣椒、豆豉辣椒等,更有湘汝老坛剁椒成为畅销全国的品牌。汝城盛产山水米,多产梯田米,量产竹稻米,特产大禾米。粮豆加工,也丰富多彩。如艾糍、粽糍、菱浆糍、油糯糍、高粱糍、手捏糍、大禾米糍、南瓜油糍、糍花、果撒、水粉、水酒、豆包心、绿豆粉等等。还有汝城古祠堂的婚寿喜宴“九大碗”,可预约聚餐品尝。

夏季人体代谢旺盛,体能消耗大,而胃口稍差。避暑之际,品品美食,改善胃口,补充能量。

## 【运动康养】

暑天大汗,伤阳耗阴,因而要避暑。但是,夏日又宜养阳,动则生阳,运动出汗可排脏腑筋骨之寒湿,舒展阳气。

汝城群众体育运动比较活跃。汝城县全民健身服务中心获得“湖南省全民健身示范单位”荣誉,中国户外健身休闲大会多年在汝城设站,有“红三角”户外运动基地之美誉。县里的各种体育协会和俱乐部,可组织开展摩托车自行车、溯溪徒步跑步攀援游泳、篮球门球乒乓球羽毛球柔力球、广场舞太极拳八段锦跆拳道等体育培训和活动。县城旁的古耒水沿河游步道,风景秀美,江风徐徐,很适合休闲信步。青壮年则可徒步红军长

征山路。男女老少皆可找到合适的运动方式。也可到含氡适中,水温高达98℃的热水温泉泡一泡,适当蒸蒸桑拿,既排汗排毒,又促进内分泌,亦有良好的健身效果。

汝城不暑不凉,还适合进行冬病夏治等康养。汝城县人民医院被列入湖南省级边界类区域医疗中心建设,汝城县中医院被确定为湖南省老年友善医疗机构,均可提供康养服务。

## 【游观可赏】

汝城避暑与旅游观赏两相宜。汝城是联合国地名专家组中国分部评定的千年古县,是华夏农耕文明的发祥地,是中国理学思想文化的发源地,是中国古祠堂之乡,是湘南起义的策源策源地,是中央红军长征突破第二道封锁线的主要战斗地,是中国温泉之乡,是湖南省历史文化名城……全县有3个中国历史文化名村,16个中国传统村落,6个湖南省历史文化名村,文物古迹较多。被列入国家级重点文物保护单位的有3处14个点,省级19处38个点,市级17处20个点,县级49处。堪称文化、文物大县。

以县城为中心,汝城五大文旅区构成了公共汽车可达的一小时文化生态旅游圈。一是冠有“最美森林”“华南第一热泉”“南岭植物王国”的九龙江国家森林公园度假区;二是包括老街、耒山、予乐湾、绣衣坊、濂溪书院、云头书院等景点和津江、云善、上水东等城中传统村落,以及罗泉温泉在内的历史文化休闲区;三是保存了中央红军长征突破第二道封锁线的战斗遗址和休整时的“五部一行”旧址的国家长征文化公园汝城区段观光区;四是隐有两座古道观的白云仙高山草原风景区;五是正待开发的江背山大峡谷山地拓展区,山上隆起九十九座小山包,谷底堆满奇石,巉岩峭壁绵延数里,已被授予“湖南省户外运动训练基地”。

汝城还有被列入全国红色旅游经典景区的湘南起义策源策源地的“汝城会议”景区旧址群;能展示汉风古韵、被誉为传统乡土社会活化石的近千座汝城古祠堂群;等等。众多景区遍布城乡,有一周看不尽,

半月有看头之说。且大部分没设门票,可尽情游观。

## 【休闲怡情】

夏日属火,对应心脏,要怡悦性情养心。登临耒山,感怀神农创耒耜之历史意义;游步予乐湾,追思周敦颐在春游中成思《太极图说》和点拨程颢、程颐,程颢欣作《春日偶成》的情境;在予乐湾诵读《太极图说》,觉悟天人合一的人生哲理;移步金山赏夏荷,品周敦颐《爱莲说》之意境;徜徉古街区,漫步古村落,驻足古书院、古祠堂、名人故居,观文物古迹、看历史展览、听过往故事,感悟理学在汝城民间传承所形成的良好官风家风民风;游观“汝城会议”景区旧址群,领悟中国革命早期的艰苦探索;观瞻中央红军长征突破第二道封锁线的过往遗址,从“一张借据”“半条被子”的感人故事中彻悟中国共产党人的初心和与人民群众的血肉联系,以及将革命进行到底的坚强意志和坚毅品行。

汝城的休闲活动丰富多彩。可观看本地祁剧或反映本地文化的戏剧电影,观赏瑶畲民族村寨歌舞、民间杂耍,体验传统历史文化街区及传统村落中的骑马、射箭、投壶、拓印,以及习礼仪、着汉服等汉风古韵的民俗活动。若有雅兴,或走进书院挥毫泼墨,或悠坐茶馆品茗对弈,或登古戏台放歌展艺。还可到航空飞行营地,搭乘三角翼、热气球,自驾滑翔伞,从空中俯瞰白云仙美景;到可直接饮用,富含“水中黄金”偏硅酸,有护心美肤作用的暖水温泉冲浪等。

在九龙江国家森林公园度假区,有红军西路军转战汝城纪念碑广场、黄石古冰川遗迹、热水温泉、鱼王瑶畲民族竹海村寨、瑶畲风情园、九龙白茶庄园等景点景区。休闲其中,可缅怀彭德怀率部扩展苏区的峥嵘岁月,坐船观望山林景观,漫步览察第四纪冰川留下的痕迹,观赏梯级飞流瀑布,体验温泉煮蛋,看竹海赏民歌,漂流热水河九龙江,乘坐空中飞船和森林小火车,信步悬崖玻璃桥,品尝珍稀白毛茶……也可在森林草丛中寻找被喻为贵妃花的汝城秋海棠和被喻为南国相思豆的红豆,献给心上的人。还可去耒山和三省第一峰之汨水山朝圣祈福,寄托美好愿望。

小手牵大手,大手拉老叟,避暑汝城走一走。度舒适夏日,游千年古县;逛理学名城,看古汉祠堂;赏最美森林,泡珍稀温泉;探奇特峡谷,翔高山草原;观长征公园,听暖心故事;品山珍美食,养健美身体。好爽!

