



大花瑶虎形山景区游客中心和太阳城堡民宿。

## 寻一处宁静 享一刻悠闲

——花瑶休闲旅游带你走进乡村田园生活,感受民宿美好,领略民俗文化

邵阳日报记者 陈贻贵 通讯员 奉爱花

到乡间寻一处民宿,吹一吹自然的风,惬意地享受悠闲时光和属于乡村的宁静。近日,隆回县高山台地民宿协会发布了花瑶休闲旅游攻略,带你走进乡村田园生活,去感受民宿美好,领略民族民俗文化。

### 旅行地推荐

大花瑶虎形山景区游客中心:依照花瑶女性所戴花瑶帽造型建造,在全省甚至全国独树一帜。“花瑶帽”集票务、住宿、餐饮及演绎于一体,包括太阳城堡民宿、“花瑶帽”精品酒店、花瑶喜宴游客餐厅、花瑶喜宴5D沉浸式演出、篝火晚会、儿童游乐园等设施。

崇木幽:崇木幽古寨被誉为“中国花瑶第一村”,依山傍水,海拔1300米左右,平均气温11摄氏度。古树密布,树龄最长的有1800年,最短也有600年。千百年来,花瑶族人对古树的崇敬膜拜已经根植在他们的精神原野之上。

瑶王古寨:坐落在花瑶虎形山的集镇上,既有山河远阔,也有人间烟火。花瑶乖乖街是游客最集中的地方,最繁华、最商业化的区域,道路两边商铺林立、各种小吃应有尽有,旅馆客栈随处可见。瑶王古寨大院是集非遗保护、文化传承、娱乐休闲、创意基地、休闲度假等为一体的文化旅游体验基地。瑶王府、神木楼、花瑶非遗展示馆、老后摄影作品展示馆,是必去观光打卡之地。

大托石瀑:大托石瀑由岩石形成,石瀑宽2100余米,高350米,整座山就是一块石头,宛若一道瀑布,一泻千丈,成为独特的自然景观。石瀑的脚下,便是保存最完好的大托瑶族古村寨。

白水洞村:村内有梯田、石瀑、瑶寨等自然人文景观,平均海拔1100米,旅游资源丰富,当地“花瑶挑花”被列为国家级非

物质文化遗产,该村先后入选“湖南省首批乡村旅游重点村”“湖南省文化和旅游扶贫示范村”。

草原村:平均海拔1400米,隆回大花瑶虎形山景区的绝佳避暑圣地,素有“春看山花、夏避暑,秋看峰林、冬看雪”一说。自然风光旖旎,民俗风情古朴,风景自然天成,群山高阔,延绵不绝,有“云上草原”的美称。这里是全国非遗呜哇山歌的发源地和传承地,吸引了一大批高等院校的艺术家前往写生创作。

旺溪瀑布:旺溪大峡谷五叠级瀑布群,溯流而上分为仙伴戏水、金子潭、回湾潭、虎跳崖、龙过江,如飞珠滚玉,气势磅礴。

龙瑶幽谷:依托花瑶民俗风情、旺溪瀑布群和白马山丰富的旅游资源,着力打造集樱花谷、紫藤走廊、高山仿古防火长城、高山杜鹃谷、垂丝海棠谷、红枫谷、合欢谷、薰衣草谷等于一体的花卉观光园区。规划建设游客服务中心、芝樱广场、高山观光餐厅、星海露营基地、垂钓休闲区及300余栋独栋木屋别墅群等观光、休闲、度假业态项目。

### “云上花瑶”一日游

线路1 大花瑶虎形山景区游客中心—崇木幽花瑶古寨、古树公园—花瑶乖乖街(瑶王古寨)—山背花瑶梯田(星空云舍)—返回

线路2 大花瑶虎形山景区游客中心—崇木幽花瑶古寨、古树公园—龙瑶幽谷—旺溪瀑布—返回

### “云上花瑶”两日游

第1天 大花瑶虎形山景区游客中心—崇木幽花瑶古寨、古树公园—花瑶乖乖街(瑶王古寨)

第2天 白水洞大峡谷(大托瑶寨和

石瀑、白水洞梯田、岩儿塘瑶寨、36道拐红军路)—草原水库、呜哇山歌—山背梯田(星空云舍)—返程

### “云上花瑶”三日游

第1天 隆回—魏源故居—旺溪瀑布—大花瑶虎形山景区游客中心

第2天 崇木幽花瑶古寨、古树公园—白水洞大峡谷(大托瑶寨和石瀑、白水洞梯田、岩儿塘瑶寨)

第3天 36道拐红军路—草原水库、呜哇山歌—山背梯田(星空云舍)—香炉山前年寺庙群—乡村振兴展示馆—返程

### 高山台地民宿推荐

虎形山瑶族乡白水洞村:乡村印记、花瑶栖山居、小桥流水人家、依连民宿、梯田农家、半山腰客栈、兰姐客栈、聚贤山庄、白云民宿、金银花山庄、云谷茶舍、花瑶阁。

虎形山瑶族乡崇木幽村:花瑶古寨假日山庄、云上瑶、26度花瑶居农庄、鸿庆农家小院、红日山庄、谭威家民宿、华丽农家客栈、良栖小院、步家客栈、云瑶居、豪丁生态农庄、沈家客栈、和美农家乐、湘瑶居民宿、金龙旅馆、静雅客栈、香炉小院。

虎形山瑶族乡草原村:歌王古寨、水库湾民宿、小陈农家雅院、悦客之家、茉莉山居、陈姐客栈、伍家小院、治维客栈。

虎形山瑶族乡大托村:旺族农家、石瀑客栈、瑶都宴、山外清风楼、竹林别苑、老地方农家小院。

小沙江镇:龙瑶幽谷、佳瑶庄园民宿、翔鹏饮宿、山水田园、森林公园、大福山庄、花之瑶民宿、鸳鸯果山庄、悦客之家、俊怡民宿、老杨民宿、珑井小院、景江时尚宾馆、湘悦酒店、湘庭庭酒店、九园丰农庄、雅晟居民宿、晶一酒店、乡吧民宿。

## 赏荷摘桃剥莲子 趣味农旅迎客来

邵阳日报讯 (记者 陈贻贵 通讯员 李建钢 黄渝液) 7月30日,在新宁县回龙寺镇低坪村的荷花池中,近百亩荷花摇曳生姿。游客们漫步在荷塘中的步道,悠闲地剥着莲子,品尝夏日的清凉,在叠叠荷叶拥簇中流连忘返。

在荷塘中,还不时有游客用荷叶做成披风或帽子,既避暑乘凉,又亲近自然,尽情享受回归童真的乐趣。“我特意从回龙寺镇上来这里玩,看看荷花,吃吃莲子。在荷花丛中散步,风中都有莲子的香味,特别舒服。我们还采了荷叶,仿佛找到了小时候的感觉。”游客冷洁说。

黄桃园距离荷塘只有5分钟的车程,游客在饱览荷塘美景后,再前往黄桃园体验采摘



游客在赏荷拍照打卡。

的乐趣。漫山遍野的黄桃树上挂满一颗颗成熟的黄桃,微风一吹,整个黄桃园都溢满桃香。游客们在园中当起了果农,自己亲手采摘黄桃,简单清

洗过后便能直接品尝。一口咬下,汁多肉脆,味道酸甜沁人。游客陈香说:“桃子汁水很多,真的好吃。带着孩子摘桃子,让他们体验劳动的快乐,让暑

假更有趣味。”

近年来,低坪村大力发展乡村旅游,以荷花观光与黄桃种植为抓手,开辟出一条“荷美桃香”的体验式农旅路线。以当地特色农产品吸引游客兴趣,用农旅结合方式打开农产品销路,美食美景的融合发展让村庄更美的同时,也能让村民更富。

低坪村党支部书记李卫林介绍,随着乡村振兴的发展和村集体经济不断壮大,低坪村发挥产业优势,结合5.33公顷荷花池、8公顷黄桃,大力发展乡村体验旅游,受到广大游客的喜爱。今年,黄桃刚成熟就迎来不少回头客,预计今年黄桃年产量约2.5万公斤,将吸引5000人次来旅游观光体验。



### 市博物馆即将恢复开放

邵阳日报讯 (记者 陈贻贵) 7月10日至8月10日,为最大限度保护和避免文物的破坏和损失,市博物馆启动馆藏文物预防性保护项目,暂停对外开放。经过一个月的闭馆施工,市博物馆将于8月11日恢复正常对外开放。

该项目针对现有展厅部分展柜内文物出现各种文物病害,升级改造一批展柜,配置展柜恒湿净化机,并针对重要文物展柜气密性差、展存环境湿度无法调节等问题,进行文物展柜的更换,为文物提供安全可靠的陈列环境,同时提高观众的参观体验满意度。采用熏蒸剂,对文物进行整体杀虫养护。建立馆藏文物保存环境监测系统,包括配备无线环境监测系统及设备,添置便携式温湿度、二氧化碳检测仪、便携式甲醛检测仪等手持环境检测设备,实现对文物库房、展厅和重点展柜等文物保存环境的温度、湿度、二氧化碳、挥发性有害气体、紫外线、光照度进行全方位的检测。

此外,根据库房文物类型、规格和数量,配置了一批文物储藏专用的储藏柜和囊匣。通过运用多种调控手段,对文物保存微环境实施有效的“稳定、洁净”调控,形成馆藏文物预防性风险管理机制,提升馆藏文物预防性保护的综合能力。

市博物馆馆藏文物预防性保护项目的实施,不仅可以保护文物以利于长期保存,还可以提高博物馆工作人员的保护意识和能力。通过该项目的实施,市博物馆可以更好地履行其保存文化遗产的使命,为后代留下更多珍贵的文化遗产。

### 弘扬传统文化 增强文化自信

#### 隆回“委员讲坛”漫谈楹联知识

邵阳日报讯 (记者 陈贻贵 通讯员 黎祐银) 7月27日,在隆回县政协十届十二次常委会议举行的“委员讲坛”上,中国楹联学会学术委员会副主任、湖南省楹联家协会副主席、中国楹联最高奖——梁章钜奖和“瓯海杯”对联理论奖获得者邹宗德受邀讲授楹联知识。

邹宗德以“对联在中华文化中的地位”为题,从对联是中国文化的名片、对联是高度浓缩的语文、对联是汉语言的美发挥到极致的产物、对联是传统文化根脉的绵延、对联是隆回传统文化的精粹五个方面娓娓道来,内容一环紧扣一环,条分缕析。邹宗德阐述了对联在中华优秀传统文化中占有极其重要的地位,特别是最后一项内容紧扣隆回传统文化的历史与现实,把隆回最美的联、最高的联、最早的联等阐述得引人入胜。

“邹宗德的讲课十分精彩,我们没想到对联竟然如此重要、如此有趣、如此充满魅力,增强了对隆回作为‘中国楹联文化县’的文化自信。”隆回县政协副主席吴厚宾感叹道。

### 崑山景区“放大招” 六大群体免费游

邵阳日报讯 (记者 陈贻贵 通讯员 蒋世民) 7月26日,世界自然遗产地、国家5A级景区新宁崑山景区推出多重优惠措施,对六大群体开启免费模式。

14岁以下小孩、65岁以上老人免费游。凡未满14周岁的儿童、已满65周岁(含65周岁)的老人凭有效证件可以免费游览崑山的八角寨、天一巷、辣椒峰和紫霞峒四大景区。另外,14周岁(含14周岁)至18周岁(不含18周岁)的未成年人、60周岁(含60周岁)至65周岁(不含65周岁)的老人可以享受崑山的八角寨、天一巷、辣椒峰和紫霞峒四大景区门票半价优惠。

大、中、小学生免费游。2023年8月1日至8月31日,凡全国本科及本科以下的在校大学生、中小學生以及应届中高考毕业生凭有效证件可以免费游览崑山八角寨、天一巷、辣椒峰和紫霞峒四大景区。

现、退役军人免费游。2023年8月1日至8月31日,凡现役军人、军队离退休干部和退役军人凭有效证件可以免费游览崑山的八角寨、天一巷、辣椒峰和紫霞峒四大景区。同时,军嫂凭有效证件可以半价游览崑山的八角寨、天一巷、辣椒峰和紫霞峒四大景区。其中现役军人、军队离退休干部免费政策长期有效。

全市医务人员免费游。原来面向全市医务人员(医疗卫生专业技术人员)的免费门票政策继续执行。

剪“崑山发型”免费游。截止到8月31日,凡剪“崑山发型”的游客经景区查验后可以免费游览崑山的八角寨、天一巷、辣椒峰和紫霞峒四大景区。该门票政策从2023年5月19日开始实行。

“导游之家”国导家属免费游。凡持有效国导证的导游陪同其直系亲属父母、配偶、子女可免费游览崑山的天一巷、辣椒峰、八角寨、紫霞峒四大景区。该门票政策自2019年6月1日起开始实行,长期有效。