

文、图/长沙狸手

长沙的夏天是具象的——写字楼的空调外机嗡嗡作响，湘江的风裹着热气。俗话说“热在三伏”，眼下正处于一年中最热的时段。据长沙市气象台，从本周末开始，长沙最高气温将会上升，呈现湿热交蒸的局面。

当“避暑”成了刚需，越来越多人把目光投向城东的大围山。地处湘赣边界的大围山镇，是湘东的“边城”，距离长沙市区约100公里，清光绪《湖南通志》引用《一统志》，记载了其名的由来：“岗峦围绕，鶑踞四县，因名大围。”大围山国家森林公园位于连云山脉的腹地，这里不仅是自然、人文的“博物馆”，还位列“湖湘十大避暑名山”榜首，是长沙人的避暑后花园。

这里的长沙18℃

在大围山溪谷部落
寻找长沙人的清凉慢生活



扫码进入长沙狸手
开启你的夏日部落之旅



盛夏时节 跳进冷冽的溪水

浏阳市张坊镇的溪谷部落靠近大围山国家森林公园南大门与西溪磐石大峡谷景区，依托小溪河，是一个充满自然风情与原始韵味的玩水好去处。

大围山夏天的凉爽，根在水里。发源于大围山国家森林公园南麓七星岭湿地的小溪水，水温在15℃左右，水质绝佳。也因此，溪谷部落的水，清得能看见水下1.5米的鹅卵石纹路。迈入其中，水触到皮肤的瞬间，凉意顺着毛孔往里钻，比空调房的26℃还多几分生命力。

溪谷部落的整条原生溪谷，是天然的游乐场。刚进园换上粗麻制的部落服饰，脚还没踩实溪石，就能听见远处七彩玻璃漂传来的惊呼声；皮筏在藤蔓掩映的透明管道里极速下滑，穿过树冠时溅起的水花把阳光拆成七色，最后“哗啦”冲进深潭，连岸边的风都跟着凉了几分。

不想太刺激的话，就去平缓的溪段躺桨板。仰躺着把四肢摊开，清凉的活水托着你慢慢漂，眼前是遮天蔽日的枝叶，阳光漏下来，恍若碎金浮在水面，耳边只有水流擦过板沿的轻响。忘记压力、忘记工作，来这里，你可以体验“慢生活”。

不仅大人，对孩子来说，这里也是游乐场。浅滩里有园区投放的小鱼，等着孩子们去抓。小狸到现场采访时，遇到长沙市区来的周女士，她5岁的儿子裤腿卷到膝盖，手里攥着瓶水，里面是刚捞的小鱼：“他今天光脚跑了三个小时，回家肯定睡得香。”

园区内的“软服务”同样贴心：玩水久了容易冷，食堂门口摆着两大桶温热的姜茶免费喝；出口处的独立淋浴间装着大功率热水器，玩完冲个热水澡再换上干衣服，避免感冒，不怕尴尬。野得尽兴，玩得稳妥，谁又能拒绝在盛夏跳进这样一条冷冽的小溪呢？

需要注意的是，山中天气说变就变。即使预报晴天，也建议随身携带雨衣。由于昼夜温差大，且山泉水温度低，务必带上一件薄外套或冲锋衣。

此外，最好要穿溯溪鞋或带防滑功能的凉鞋，不要穿拖鞋下水，以防滑倒或被碎石划伤。

科普

大围山为什么是 湖南的“小庐山”

大围山是湖南的“小庐山”。其与庐山同处长江中下游地区、相距不远，地形标高、纬度、气候及基础地质条件相同，兼具峰林、幽谷、平湖等多元山地景观，且都存有第四纪冰川遗迹。更重要的是，大围山是长株潭都市圈有名的核心避暑目的地，功能定位与庐山高度匹配。

大围山国家森林公园保存有冰斗、冰坎、鱼脊峰、U形谷、悬谷、漂砾等发育较好，类型较全的第四纪冰川地质遗迹。由冰窖、冰斗、U形谷等负地形演化而来的数十个中低山湿地，孕育了“九十九道弯”浏阳河——浏阳河上游之大溪河、小溪河均发源于大围山。

大围山的主峰七星峰海拔1607.9米，号称“湘东第一峰”，因山顶有七块巨石而得名，每年五月开始，这里不同品种的杜鹃花次第开放，蔚为壮观。

除了杜鹃花，这里还有其他生态环境优越的证明：区内植被覆盖率达99.5%，还有许多珍贵的野生动物。这里地表水达到国家一级标准，水中含多种矿物质和微量元素，空气中负氧离子高达85900个/cm³。由于山高林密的地理特点，大围山“夏无酷暑”，夏季均温18℃到22℃，这使大围山具有“天然空调”“大氧吧”的优势。正是这片土地的慷慨，才孕育出溪谷部落这样“长在山野里”的避暑胜地。

溪水冰过的西瓜，沁甜

舞蹈，鼓点撞在林子里，连心跳都跟着稳了几分。

一位正躺在竹编躺椅上听溪水声的姑娘对小狸说：“平时加班到凌晨，脑子里的弦绷得快断了，在这儿躺了两个小时放空一下自己，真的很放松。”大围山森林的“疗愈”，是实实在在的：风穿过山林，鸟叫虫鸣，泥土微湿，漫步其中，接触到的是一个舒缓、亲切的自然。

小狸提醒：山里蚊虫较多，需备好防蚊液、花露水。大围山是浏阳河源头保护区，请勿乱扔垃圾，不要捕捉野生鱼虾。

昼日游溪涧，夜深观星河

“醉后不知天在水，满船清梦压星河。”“星垂平野阔，月涌大江流。”星星与水，自古以来就是文人墨客笔下的好“CP”。而在大围山，白天玩完了水，晚上刚好也能观星河。

大围山是长沙人绝佳的“追星”胜地。天文观测数据显示，每年7月中旬至8月中旬，是大围山银河景观的黄金观赏时段。赶上星夜，璀璨银河高悬夜空，轮廓清晰、层次分明。不妨趁着晴好夜色，奔赴山林山野，搭起帐篷，静待星空，赴一场专属夏日的银河之约。

如果选择在大围山住上一晚，刚好能把“白天的野”和“夜晚的静”串联起来，一趟路程体验两种绝佳的度假体验。位于大

围山半山腰的云起民宿，坐落在海拔460米的适宜高度。傍晚时分，玩累了的游客刚到民宿，就能看见落日把对面的山峦染成金黄色。民宿的露台是最好的观景位，点一壶当地的云雾茶，看着太阳一点点沉到山后，天空从橙红过渡到紫蓝。第二天清晨，鸟鸣会把你叫醒。拉开窗帘，云海在山谷间翻腾，你的住所像浮在“海上”的一座孤岛，远处的山峰只露出尖顶，像海上的礁石。

在民宿吃完早餐要是还有力气，可以沿着步道往上走，路边的山泉水常年冰凉，掬一捧洗脸，瞬间清醒。白天在溪谷里撒野，晚上在云端看星，清晨在云海里醒来，这种节奏，就是度假该有的松弛感。

提醒

进山露营，小心蝉鸣

“门诊每年夏季都会接诊多例与蝉鸣噪声相关的听力受损患者。很多人存在认知误区，觉得自然声响不会伤害耳朵。”近日，宁波大学附属第一医院耳鼻咽喉头颈外科李吉副主任医师发出警示：蝉鸣本质是高频噪声，长时间暴露极易损伤内耳毛细胞，损伤一旦发展至不可逆阶段，终身无法复原。

18岁杨同学暑期进山露营，正午密林蝉鸣密集，全程未佩戴隔音防护用品。连续4小时身处嘈杂环境后，当晚明显感觉耳朵闷胀，难以听清手机提示音等细碎高音。听力检查小杨确诊噪声性高频听损。经过药物治疗，杨同学听力基本恢复。

60岁园林工人刘师傅从事林间绿化作业12年，每年6至8月全天在树下修剪，长期持续接触集群蝉鸣。长年累月的噪声刺激，令他饱受高频耳鸣困扰，常常听不清女性说话、低声交谈内容。检查结果提示，刘师傅属于噪声性感音神经性听力损失。

(央视·纵览新闻)

