

水上运动点燃盛夏，会讲故事的山村剧场入夜入戏

# 怀化文旅“避暑+体验”双场景等你来



实景剧《狃子花开》表演。

当暑气席卷湘西，怀化用一场“清凉文旅”的双重奏，在第五届湖南旅发大会即将来临之际为游客奏响了今夏文化与生态交织的新变奏。

一边是浪花飞溅的水上运动中心，摩托艇飞驰而过，带起惊叫与欢笑；一边是山谷清凉的千年古村落，《狃子花开》的实景剧缓缓拉开帷幕，村民在夜幕下演绎自己的故事。两个景区，以“一动一静、一水一剧”的方式，为第五届湖南旅发大会交出一份别样答卷。

■文/图/视频

三湘都市报全媒体见习记者 宋科铖

## 打造“城市边上的冲浪基地” 水上运动点燃盛夏

在沅水之畔，沅陵中华书山水上运动中心自试运营以来人气迅速飙升，成为这个暑期的“打卡圣地”。

桨板、皮划艇、香蕉船、摩托艇、水上飞人……多样水上项目轮番上阵，吸引着来自怀化、长沙、常德等地的游客前来体验。“第一次玩肥仔艇，全程被甩到嗓子眼，真的又怕又上头。”来自长沙的“00后”王嘉琪刚刚下水，脸上还残留着激动的红晕。

水上运动中心位于沅陵县书山码头，依山傍水，紧邻芸芦贰号民宿集群，是怀化市目前规模最大、设施最全的水上项目聚集地。项目负责人杨鹏介绍，中心引入国内先进设备与专业安全管理团队，同时围绕“年轻化、沉浸式、互动性”打造消费场景，让水上项目不止于玩，更能拍、能炫、能社交。

而在基础设施之外，水上运动中心还同步布局周边旅游生态。游客可以在上午挑战极限水上项目，下午前往借母溪穿林溯溪，傍晚在千堂湾村看村剧，尝农家宴，形成“一日多体验”联动式文旅线路。

## 古村夜色吹来文化凉风——溯溪入境 入夜入戏

如果说白天的沅陵是水上乐园，夜晚的千



中华书山水上运动中心水上项目。

堂湾，则是一座会讲故事的山村剧场。但在这两个“热度场景”之间，还有一段不可错过的“冷色铺垫”——森林溯溪。

借母溪国家级自然保护区，被誉为“生态王国、物种天堂”，森林覆盖率高达90%。沿着原始溪流徒步而行，脚下是清澈冰凉的水流，耳边是鸟鸣蝉唱与林风交织的天然交响。穿过沟谷、藤蔓与古树，游客仿佛走入一处不染尘烟的“天然氧吧”。

“越是向深处走，气温越是凉爽，到达最深处气温可低至22℃。”当地导游介绍。保护区内共有观赏植物460多种、陆栖脊椎动物108种，是名副其实的“天然博物馆”。景区也专门设置了“生态溯溪线”，安排向导带队进行安全引导，兼顾娱乐与环保教育。

而当山风拂去一身暑气，夜幕悄然降临，溯溪的终点，正是古村千堂湾的起点。这里正上演着一出由村民自编自演、历时八年的实景剧《狃子花开》。

7月31日晚，剧场座无虚席，280余名游客在溪边就座，灯光亮起，锣鼓声中，盘木工人春牛与狃花女婉儿的故事缓缓展开。背景是吊脚楼与青山，舞台则是村中石板路、稻田边与老水车。

这部实景剧以上世纪30年代湘西边远山村“借母生子”的旧俗为引，串联起贫苦与坚韧、母爱与乡愁，将文化的厚重、生活的琐碎、美学的质朴融合于一体。自2017年首演以来，累计演出超2000场，接待观众超过30万人次，让千堂湾从“偏僻村”变为“打卡地”，“参演的70多位本地村民，年均增收了1.5万元以上。”借母溪村相关负责人周佳林介绍。

除了看剧，如今的借母溪乡，还将“打糍粑”“磨豆腐”“辰州傩面具制作”等非遗项目纳入游客体验环节。白天游客在古村中蒸米、捶糍粑、磨豆腐，听村民讲述土家人的年节与传说；晚上则观剧、K歌、参与“村晚”活动，沉浸式地感受山村的烟火与情感。

## 湖南暑期红色游 热度居全国前十 韶山成热门研学目的地



扫码看视频

8月3日，记者从文化和旅游部网站获悉，根据国内居民出游情况抽样调查统计结果，2025年上半年国内居民出游人次达32.85亿，同比增长20.6%；出游花费3.15万亿元，同比增长15.2%。而进入暑期，红色旅游持续升温。红色旅游以新内容、新形式成为暑期文旅市场的重要增长极，湖南凭借丰富的红色资源和沉浸式研学体验，成功跻身全国红色旅游热门目的地前十。

### 湖南红色游进入全国前十，韶山热度领跑

这个暑期，在“亲子游+研学游”的双重带动下，湖南红色旅游走俏。根据同程旅行平台数据，湖南位列全国红色旅游热门目的地第7位，韶山毛泽东同志故居持续领跑，成为学生与家长争相打卡的“必游景点”。

“这是我第一次来韶山，在毛泽东故居看到那盏陪伴他青年求学的油灯，我仿佛触碰到了历史的温度。”来自福建的高二学生胡晨告诉记者，“这趟旅程不仅是一次旅行，更是一次心灵的震撼。”他和同班同学一起参加学校组织的研学活动，特地安排在暑期走进韶山，“希望在大学前，能留下一次难忘的红色记忆。”

韶山景区工作人员介绍，进入7月以来，景区接待量稳步上升，其中研学团数量同比增长近30%。红色课堂、主题讲解、红歌快闪等沉浸式活动成为吸引青少年的重要元素。去哪儿旅行数据显示，韶山暑期酒店预订量同比增长12%，游客多以家庭亲子组团形式前来。

今年正值中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年，湖南多地推出纪念展览与互动项目，将红色文化与时代精神深度融合，带动省内整体红色旅游热度持续上扬。

### 长沙推出“湘见长沙红”，27家场馆联动打卡

红色热土长沙也在今夏推出创新体验。记者了解到，“湘见长沙红”2025长沙红色追寻季活动目前正在火热进行中，活动联动湖南博物院、长沙博物馆等27家红色场馆，以“百闻不如一见，长沙红！”为主题，吸引市民和游客参与线下打卡与线上答题互动。

“我们早就在网上预约了博物院的红色展厅。”来自广东东莞的学生陈诗诗说，她和家人自驾抵达长沙，第一时间加入打卡行列。“答题还能换护照和文创盲盒，感觉好酷。”她的红色护照已盖满了10个场馆印章。

据了解，“湘见长沙红”活动将持续至8月31日。活动设置知识答题赢证书、护照集章换文创、红色线路寻访等环节，共发放5000册红色印记护照和5000份红色线路寻访地图，在各场馆免费发放。市民可持护照游馆集章，地图则助力规划“红色印记探寻之旅”。此外，“此处‘湘’逢长沙红”“少年·走红长沙”研学行动、“长沙红随堂考”等特色研学项目也同步开展，进一步拓展红色旅游的参与面与趣味性。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 曾冠霖



上海学生打卡毛泽东同志故居。图源湖南研学团