

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，坐落于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带领团队调研后，在汝城县县城规划修编中将汝城县定位为“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°黄金气候生态带上，县城海拔600余米，夏季平均气温在22℃~31℃，极少有35℃以上高温，没有伏暑闷热。

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。

汝城县气温适中，既能避暑，又不伤阳，还可晒背养阳补充维生素D。若想出汗排毒，白天适当运动即可。而且山地气候，昼夜有温差。初夜适合遛弯散步，观看露天影戏，尽享夏夜清爽。晚上凉爽则睡眠好。休息得好，疲乏消除、体能恢复，平衡阴阳。若要气温更低、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。还可到沵水山、白云仙高山草原上的星空营地露营。

因此，汝城的气候非常适合避暑旅居，也很适合开展夏令营活动。

空气清新 汝城县所处山间盆地，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，新区建设容积率低，既没有尘土飞扬，也没有城市强地热效应，县城卫生环境较好，无三类企业污染。据观测数据显示，县域环境空气优良率高达100%，饮用水质达标率100%。

汝城县森林面积360万亩，植被覆盖率74.2%。主要植被有常绿阔叶林、针阔混交林、针叶林、高山草地，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。汝城县荣列国家园林县城、国家卫生县城。

由于地势开阔，周边山林茂密，县城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，负氧离子丰富，对神经、血管、肺脏有保健作用，益于养生。来到汝城，身处其境，倍感体舒、神清气爽。

饮食 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，有山地垂直气候现象，气温有差异，土质也不尽相同，适合各种动植物

生长，也造就诸多地域性美食。如淇江鱼、南洞茶油、热水笋干、乾铺杨梅、旱塘硒山茶、濠头野香菇、集龙河香螺、九江白毛茶、良田坪小水果、樟溪梯田泥鳅等。

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。

汝城的食品加工品种繁多。如辣椒就有酿辣椒、糍辣椒、煨辣椒、爆辣椒、豆豉辣椒等多种产品，其中“湘汝牌”老坛剁椒畅销全国。

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。如有艾糍、棕糍、菱浆糍、油糯糍、高粱糍、手捏糍、大禾米糍、南瓜油糍、糍花、果糍、水粉、水酒、豆包心、绿豆粉等。

汝城饮食丰富。如果预约，还可品尝到富有特色的汝城古祠堂的婚寿喜宴“九大碗”。

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，夏日养阳，也要适当运动，动则生阳。运动出汗可排脏腑筋骨之寒湿，舒展阳气。所以动汗为贵。

汝城群众体育运动活跃，汝城县全民健身服务中心获“湖南省全民健身示范单位”，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。

在汝城，男女老少皆可找到合适的运动方式。县内各种体育协会和俱乐部，经常组织开展摩托车、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。还有汝攀夏令营，可做强健体魄的锻炼。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。

在汝城，还可到含氯适中、水温高达98℃的热水温泉蒸桑拿、洗热浴，既排汗排毒又促进内分泌，对人体健康有良好的效果。

汝城气候不暑不凉，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“湖南省老年友善医院机构”，均

可为游客提供康养服务。

游观可赏 汝城避暑，旅游观赏不落寂。

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，是朱德争取范石生援助解困南昌起义军余部供给的谈判合作地，是湘南起义的策源策划地，是中央红军长征突破第二道封锁线的主要战斗地，是湖南省历史文化名城……

全县拥有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，文物古迹众多。其中列入各级重点文物保护单位的有国家级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。

县内五大文旅区构成了以县城为中心、公共汽车可达的一小时文化生态旅游圈，引人注目。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、濂溪书院、云头书院、绣衣坊等景点和津江、云善、上水东等城中传统村落及罗泉温泉在内的历史文化休闲区；三是保存中央红军长征突破第二道封锁线的战斗遗址和休整时“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；五是正待开发的山上隆起九十九座小山包、谷底堆满奇石、巉岩峭壁延绵数里的江背山大峡谷山地拓展区。

在汝城，还有列入全国红色旅游经典景区的湘南起义策源地的“汝城会议”景区旧址群，能展示汉风古韵、颇有故事被誉为传统乡土社会“活化石”的近千座汝城古祠堂群等。

丰富的文物古迹，众多的景点景区遍布城乡，有“一周看不尽，半月有看头”之说。这些景点景区大部分免费开放，游客可尽情游观。伏天避暑好晃悠，游赏汝城好打卡。

休闲怡情 夏日属火，对应心脏，要怡悦性情养心。汝城避暑休闲，让人闲情逸致、慰藉心灵。

登临耒山，感怀神农创耒耜之历史意义；游步予乐湾，追思周子在春游中成思《太极图说》和点拨传授程颢、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；漫步金山赏夏荷，品味周敦颐《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，观赏文物古迹，游览历史展览、聆听过往故事，感悟理学在汝城过化、在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，从毛泽东、朱德联合发表的《出路在哪里》的传单和“一张借据”“半条被子”感人故事中，彻悟中国共产党人的初心和与人民群众的鱼水关系、血肉联系及“将革命进行到底”的坚强意志和坚毅品行。

汝城的各种休闲活动也丰富多彩。游客来此，可观看本地民间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。在传统历史文化街区及传统村落，可以体验骑马、射箭、投壶、拓印及学习礼仪、穿着汉服等充满古韵的民俗活动。

若有雅兴，或走进书院挥毫泼墨，绘画书法、作诗赋对；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；到暖水温泉酒店，体验富含“水中黄金”偏硅酸、有护心美肤作用的温泉冲浪等娱乐活动。

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、两江口水域、黄石古冰川遗址、热水温泉、瑶畲民族竹海村寨、飞水寨、德寿山、青龙峡、瑶畲风情园、九龙白茶庄园等景点。休闲其中，可缅怀当年彭德怀率部扩展苏区的峥嵘岁月，坐船观赏山林景观或临江垂钓、漫步视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、品尝珍稀白毛茶、乘坐空中飞船和森林小火车、踏舞悬空玻璃镜、信步悬崖玻璃桥……在森林浴中尽情游玩。

在森林公园游玩中，还可以在森林草丛中寻找到被喻为“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。

在汝城，去耒山和三省第一峰之沵水山朝圣祈福，寄托美好愿望，也是诸多游人的开心选择。

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，翱高山草原；观长征公园，听感人故事；品山珍美食，养健美身体。