

**原乡秘境** 盛夏暑气蒸腾，浙西衢江南部却藏着一处鲜为人知的原乡秘境。乌溪江碧水绕城、青山叠嶂，串联起黄坛口乡、举村乡、岭洋乡、湖南镇三乡一镇。这片隐匿在仙霞余脉深处的山水，避开了人声喧嚣，以峡谷清风、林海负氧、库区碧水为底色，构筑起天然避暑康养胜地。一场五天四晚的自驾探秘之旅，解锁乌溪江独有的夏日清凉与原乡烟火。

# 山清水秀乌溪江

◆文/图 刘艺



## 初入峡谷

### 黄坛口：溯溪寻凉，古韵栖居

自驾首站抵达黄坛口乡，作为乌溪江秘境的门户，这里峡谷纵深、溪流纵横，是近郊溯溪避暑的首选地。不同于热门景区的拥挤燥热，境内溪流清澈见底，浅滩遍布、飞瀑潺潺，夏日平均气温常年低于市区。漫步千年紫薇古道，百年古木依山傍水，沉淀着岁月人文肌理。

乡里民宿依山临溪而建，保留山野原生质感，推窗即揽青山碧水。夜幕降临，落座山间农家，一锅地道乌溪江清水鱼、一盘鲜嫩山笋野菜，无过多调味，尽得山林本味，为旅途开启清凉篇章。

## 深隐畲乡

### 举村乡：林海洗肺，畲风寻韵

第二日驱车深入深山腹地，抵达静谧的举村乡。万亩竹海连绵起伏，原始森林郁郁葱葱，超负氧离子包裹整座山野，是名副其实的森林康养

秘境。这里保留着最淳朴的畲族人文风貌，古村落依山而建，畲族刺绣、原生态山歌、传统民俗代代传承。

夏日的举村乡清凉静谧，无燥热扰、无车马喧。游客可体验手工制作乌米饭、竹筒饭，沉浸式感受畲乡特色饮食文化。沿江缓步慢行，林海清风拂面，林海清风拂面，山野治愈感拉满，独享远离尘嚣的静谧时光。

## 江湾秘境

### 岭洋乡：环湖静心，慢养时光

第三日走进乌溪江最幽静的岭洋乡，江水曲折形成星罗棋布的小湖泊，散落的湖心小岛藏于

碧水之间，山水格局灵动雅致。这里是三乡一镇中最小众的康养净土，无商业化喧嚣，唯有江水潺潺、山林幽幽。

夏日午后，可临江水煮茶、坐岸观云，在山野茶室静心放空；也可漫步环湖小径，在天然浅滩戏水纳凉。当地渔家民宿主打沉浸式山居生活，晨起观江上晨雾，夜枕江风星河入眠，以慢节奏解锁夏日康养的真谛。

## 库区风物

### 湖南镇：山水壮阔，烟火归真

旅途后两晚落脚湖南镇，坐拥乌溪江最壮阔的库区风光。仙霞群山环抱万顷碧水，沿江自驾

公路蜿蜒如画，移步换景、山水壮阔。打卡百年古码头、古朴廊桥，触摸千年渔耕文化的岁月痕迹，读懂江畔人家世代依水而生的人文底蕴。

夏日的湖南镇烟火温润，特色库区鱼头煲、清水螺蛳、农家土腊肉，皆是独有的江畔风味。白日乘船游湖、揽山水全景，夜游江畔街巷、品市井烟火，在壮阔山水与人间烟火中，圆满这场秘境之旅。

五天四晚的自驾旅途，串联起乌溪江多样的夏日风貌。从峡谷溯溪、畲乡人文，到环湖康养、库区烟火，三乡一镇以青山为屏、碧水为韵，藏着浙西最纯粹的夏日秘境，是夏日避暑、静心康养的绝佳原乡栖息地。

## 奇趣海岛

# 苍南 168, 与海有约

◆文/徐梦 图/苍南文旅

在浙南绵长的海岸线上，苍南 168 黄金海岸线蜿蜒铺展 168.8 公里，如一条镶着碧海银浪的玉带，串联起沙滩、礁石、渔港、古村与海岛。自 2022 年全域旅游提质升级以来，这条滨海公路褪去朴素底色，以特色化场景、沉浸式体验、全景式海景，成为浙南最热门的自驾海岸线，获评全国自驾游标杆线路，每年吸引百万自驾游客奔赴山海之约，解锁独属于苍南的滨海浪漫与渔家烟火。

自驾穿行 168 海岸线，看海是一路随行的治愈底色。公路依山傍海而建，路面干净通透，窗边即是无遮挡的蔚蓝海景，一步一景、帧帧如画。从渔寮大沙滩的无垠碧海，到雾城月亮湾的温柔浪涛，从韭菜园的礁石奇景，到炎亭的滨海沙洲，山海地貌层层递进、景致各不相同。晴日里，海面波光粼粼，远山含黛、天海一色；暮色时，落日余晖铺满海面，晚霞浸染整片海岸线，168 落日营地的光影美景，成为无数游客镜头里的出圈景致。

历经数年精心打造，沿线完成全域景观提质、观景平台升级、滨海步道修缮，打造出多处网红打卡节点。曾经零散的滨海景点连成闭环风景带，兼具壮阔山海意境与清新治愈氛围，无需刻意找景，自驾沿途随时停车，便能邂逅专属苍南的滨海浪漫，沉浸式感受浙南独有的山海画卷。

沿着公路继续前行，探海是解锁海岸深度的核心乐趣，也是苍南 168 差异化文旅的精髓所在。依托优质滨海资源，2022 年以来当地持续丰富滨海体验业态，摒弃粗放开发模式，以精细化打造激活海岸活力，构建动静结合的玩海体系。华东稀缺的海螺湾冲浪基地人气爆棚，是温州唯一专业冲浪场地，新手可逐浪追风，体验海上速度与激情；海边滑翔伞项目凌空启航，自驾游客可俯瞰蜿蜒海岸线与浩瀚东海，山海全景尽收眼底。

常态化的特色文旅活动，让海岸四季热闹不息。世界沙排巡回赛、山海露营音乐节、滨海机车巡游、星光文旅市集轮番上演，新潮玩法适配年轻自驾群体。同时深度挖掘“三个六百年”渔家文脉，串联沿线古渔村、海防遗迹，自驾途中可探访百年渔家古宅、感受传统渔俗



文化，在新潮运动与古韵人文的碰撞中，读懂苍南海岛文化的厚重底蕴。如今沿线闲置民宿、渔家乐全面复苏，文旅业态持续升级，自驾旅途兼顾趣味体验与人文底蕴。

奔赴海岸尽头，品海是藏在烟火里的终极浪漫，解锁苍南滨海生活的治愈内核。苍南坐拥天然优良渔港，炎亭、大渔等渔港物产丰饶，四季海鲜不绝。依托本土渔家饮食文化，当地打造滨海美食市集、渔家风味街区，让自驾游客一路追风逐浪，一路舌尖寻鲜。

清晨可看渔港千帆归航、鱼虾满仓；午后坐在临海渔家乐里，品尝刚上岸的梭子蟹、皮皮虾、花蛤等时令海味，原汁原味的鲜甜，是大海馈赠的专属美味。沿途山海大集烟火升腾，不仅有新鲜海产，更有苍南特色渔家小吃，沉浸式还原滨海市井烟火，让每一位自驾游客，读懂“靠海吃海”的苍南烟火诗意。

从单一观海到沉浸式玩海、从自然风光到人文共生，2022 年至今，苍南 168 海岸线完成华丽蝶变。全域交通旅游深度融合，智能文旅服务全面升级，“乐游 168”2.0 版提供一站式出行服务，接待游客量连年攀升，已然成为全国知名的滨海自驾标杆。

168 公里山海绵长，一路海景、一路风情、一路烟火。自驾驰骋苍南 168 黄金海岸线，看碧海连天、落日漫海，探潮玩新趣、千年渔韵，品海味鲜甜、人间烟火。这场与大海的温柔邀约，藏着浙南最动人的山海风光，也藏着苍南独有的海岛浪漫与岁月温柔。

# 长沙，市井烟火凡人心

◆文/蓝程丽 图/长沙文旅

## 城市一撇

作为一名从上海远道而来的食客，我总偏爱避开网红商圈，钻进长沙纵横交错的巷子弄堂，在青石板古街里寻觅地道湘味。几日慢行探店，才懂长沙真正的美食灵魂，从来不在装修精致的门店，而在藏于老街深处、烟火蒸腾的市井小店，一碟一味，沉淀着湖湘饮食百年脉络。

坡子街、太平老街是初访者的第一站，却只是湘味的序章。往侧边窄巷拐进，老长沙街巷纵横交织，西长街、文庙坪、南门口、冬瓜山，一条条弄堂串联起几代长沙人的饮食记忆。长沙美食自古重油重辣，明清时期码头商贸繁盛，往来船工劳力需重口味饱腹御寒，辣椒、豆豉、腊味就此融入日常，慢慢形成香辣鲜浓的独特风味，这份植根市井的饮食底色，至今完整保留在街巷小摊之中。

我的探店之旅从清晨拉开序幕。文庙坪老巷的粉店天刚亮就坐满本地人，现熬筒骨汤底配上手工扁粉，码子种类繁多，红烧牛肉、肉丝、杂料铺满碗面，一勺现炸辣椒油提香。不同于上海清淡鲜甜的口味，长沙米粉浓烈奔放，嗦一口热粉，暖意从喉头漫至全

身，是老长沙代代相传的晨间仪式。巷口小摊的糖油粑粑是意外惊喜，金黄软糯裹着焦糖，外脆内糯，甜而不膩，百年小吃简单朴素，却俘获无数食客。

午后钻进南门口窄弄，烟火气扑面而来。黑色经典臭豆腐外酥里嫩，淋上蒜蓉剁椒卤水，闻着微臭入口鲜香；紫苏桃子姜清爽解辣，酸甜脆嫩，是街巷独有的解腻小食。转角老牌菜馆藏在居民楼底层，没有花哨装潢，主打地道家常湘菜，小炒黄牛肉鲜辣入味，剁椒鱼头鲜醇开胃，腊肉蒸干菜复刻旧时码头人家餐桌风味，老板操着长沙方言上菜，满满市井温情。

夜色降临，冬瓜山美食街巷迎来高潮。狭窄弄堂摆满小摊，烤肠、紫苏牛蛙、卤味鸡鸭、猪油拌粉依次排开。猪油拌粉酱香浓郁，葱花、花生米增香，简单一碗便是长沙人深夜慰藉。沿街老店传承数十年卤菜手艺，卤水由 20 余种香料慢熬而成，鸭头、鸭脖软烂入味，辣中带回甜，是长沙夜宵文化的缩影。

短短几日穿梭街巷，我走遍长沙大小古巷弄堂，读懂湖湘美食的过往与当下。

长沙的辣从不是刻意迎合游客，是扎根市井、历经岁月沉淀的生活滋味。每条老街、每处巷尾，热气腾腾的小吃摊，人声鼎沸的家常菜馆，拼凑起最动人的烟火人间。褪去城市喧嚣，一碗粉、一串烤物、一碟小炒，纯朴滋味直抵凡人心，这便是长沙独一份的温柔。

