



# 半朵梅花严州城

◆文/林乐怡 图/蒲玉珊

## 一城雅称:半朵梅花的千古渊源

“天下梅花两朵半,北京一朵,南京一朵,严州半朵。”这句流传百年的俗语,让杭州建德梅城镇的严州古城,拥有了独步天下的雅称——梅城。“半朵梅花”的由来,藏着古城独特的建筑规制与历史地位。古时城墙雉堞多为方形,而严州古城临江段城墙,特意将雉堞筑成内带三孔的三角形梅花花瓣状,又因府城规制略低于京城,便有了“半朵梅花”的美名,这一独特的雉堞形制,在全国古城中极为罕见,也奠定了梅城非同一般的历史分量。

## 三江环抱:得天独厚的地理格局

严州古城坐拥浙西绝佳地理位置,北枕巍峨的乌龙山,南襟新安江、富春江、兰江三江碧水,东西两侧群山环抱,形成山水相依、易守难攻的天然格局。作为古时浙西水运枢纽,三江汇流的地理优势,让这里自古便是商贸往来、军事驻防的重镇。自三国吴黄武四年建城,近1800年岁月里,三江碧水始终滋养着这座古城,山的沉稳与水的灵动相融,造就了严州古城独有的灵秀风貌,也让其成为江南少有的山水古城。

## 千年府城:绵延厚重的历史文脉

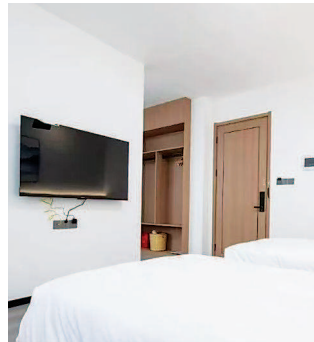
梅城千余年来始终是古代严州府治所在地,是浙西地区的政治、经济与文化中心,千年文脉绵延不绝。青石板路蜿蜒贯穿古城,串联起鳞次栉比的古宅、矗立街头的古牌坊,每一寸土地都镌刻着历史印记。城内百余口古井历经千年仍水质清冽,六眼古井、六合井滋养着一代又一代古城百姓;“祖孙科甲”等古牌坊,镌刻着严州古时文风鼎盛、人才辈出的荣光,诉说着古城的人文



底蕴。2022年以来,古城在原貌保护基础上修缮提升,让千年府城的历史肌理得以完整留存。

## 烟火风物:独具韵味的严州风情

严州古城的魅力,藏在烟火氤氲的地方风物里。地道严州美食香飘街巷,严州烧饼外皮酥脆、内馅鲜香,严州干菜鸭肉质紧实、咸香入味,是游客必尝的舌尖美味;新安江渔歌、严州剪纸等非遗文化代代传承,承载着当地百姓的生活智慧与民俗情怀。漫步古街,非遗小店、特色商铺错落有致,街坊邻里的闲谈、市井街巷的烟火,让厚重的历史古城多了几分鲜活与温暖,勾勒出独属于严



州的生活图景。

## 驿居古城:惬意自在的旅居时光

旅居严州古城,严州古驿民宿是感受古城烟火的绝佳栖居地。民宿坐落于古城核心东门街73号,紧邻“祖孙科甲”牌坊,闹中取静,尽显中式雅致。民宿由百年古宅修缮改造而成,保留木梁青瓦、天井庭院的古韵,庭院绿植葱茏、红灯笼摇曳,推门便坠入江南诗意。

民宿总建筑面积1600平方米,打造32间风格各异的客房,涵盖大床房、双床房、亲子房、研学房,可满足家庭、团队、研学等不同旅居需



求,能同时容纳百余人入住。室内采用新中式装修,搭配严州山水软装,古朴又温馨,独立卫浴、24小时热水、高速Wi-Fi等现代设施一应俱全,兼顾古韵与舒适。民宿还配套餐厅、茶室、棋牌室、多功能会议室,闲暇时可品茶赏景、品尝地道严州菜,沉浸式体验古城慢生活。

民宿出门即达古城墙、古街巷,步行便可俯瞰三江汇流、逛遍古城盛景,贴心提供免费停车、游玩攻略等服务。清晨被市井烟火唤醒,夜晚伴古城灯火入眠,在严州古驿民宿,既能触摸千年历史文脉,又能享受松弛自在的旅居时光,让严州古城的灵动与丰盈,尽数藏于旅居岁月里。

**神游天下** 每年6至9月,上海持续的高温闷热、潮湿黏腻,让中老年人极易身心烦躁、作息紊乱。而此时的云南,正值全年最清爽舒适的时节,全域山林平均气温稳定在18℃~24℃,清风拂面、绿意盈野,是名副其实的天然避暑凉都。雨季滋养出漫山遍野的野生菌,山野清新、村落静谧、风物淳朴是云南最大的特色。依托2024年后全新升级的生态资源与乡村文旅配套,我们专为上海长者打造的30天慢旅居,以避暑纳凉、乡野静养、生态疗愈、菌食养生为核心,沉浸式解锁云南野生菌王国的夏日诗意生活。

# 旅居下一站,野生菌王国!

## ——上海出发·云南30天康养避暑旅居全攻略

◆文/图/刘艺 雷闽燕

2024年后重点打造的原生态乡村、浅山步道,节奏舒缓、路况平缓,适配中老年康养出游节奏。

### 第一阶段(1~10天:南华菌乡山野静养)

扎根楚雄南华菌乡腹地,深度游玩两露乡、五街镇两大生态村落。这里森林覆盖率达88%以上,连片松林郁郁葱葱,山间溪流清澈潺潺,盛夏依旧凉风阵阵。清晨逛本土乡村市集,直面最质朴的滇中烟火,村民售卖凌晨采摘的山野鲜菌、田间野菜、农家生态食材,乡土氛围感十足。午后漫步林间平缓步道,超高负氧离子环绕,洗肺解压,有效缓解夏季闷热带来的身心疲惫。

### 第二阶段(11~20天:大理古村乡土慢居)

移步大理千年诺邓古村,依山而建的青瓦古院错落有致,千年盐井文脉悠长,古木参天遮蔽烈日,村内阴凉通透、温度宜人。可悠闲漫步古村街巷,探访百年老宅,观摩本地村民晒菌、腌制品的传统乡土手艺。周边马坪关古村落是2024年新晋小众采菌秘境,山林坡度平缓、植被丰茂,青头菌、牛肝菌丛生,适合浅山漫步、体验山野寻菌乐趣。

### 第三阶段(21~30天:普洱雨林生态收官)

最后奔赴普洱翁基布朗古寨,古朴吊脚楼隐匿在千年古茶林间,夏日云雾缭绕、清风常驻。漫步茶园栈道、观赏原生态农耕风物,夜晚可邂逅山间萤火,沉浸式感受雨林避暑、自然疗愈的松弛状态,彻底放空身心。



### 沉浸式菌乡互动,读懂野生菌王国康养底蕴

6到10月是云南野生菌的爆发生长期,依据2024年云南野生菌资源最新普查数据,全省拥有900余种野生菌,200余种可安全食用,康养价值极高,也是本次旅居最具特色的核心体验。

旅居期间可全程参与寻菌、认菌、采菌、烹菌的完整山野互动。跟随本地菌农清晨入山,在南华平缓松林轻松寻菌,6至7月盛产青头菌,口感清甜温润,具备清热健脾、养胃去火的食疗效果,适配中老年人偏弱肠胃。7至9月松茸、鸡枞菌、干巴菌陆续上市,是天然的高原养生食材。

松茸多糖含量丰富,可增强身体抵抗力、舒缓换季不适;干巴菌矿物质含量高、低脂鲜香;鸡枞菌润燥滋补、鲜甜爽口。旅居生活可亲手挑选新鲜山珍,在民宿自制菌子火锅、山珍小炒,体验“朝拾山野珍,暮食自然味”的专属旅居乐趣。全程遵循官方安全准则,只食熟知菌种,彻底高温



烹煮,吃得天然、吃得安心。

### 乡居康养日常,避暑宜居的理想慢生活

云南乡村旅居主打原生态、低压力、高康养的生活方式。乡居民宿环境通透阴凉,远离闹市嘈杂,庭院静谧宜居,日常起居舒适松弛。

日常饮食依托山野野生风物,以时令野生菌、山间野菜、生态瓜果、农家散养畜禽为主,食材天然无添加、清淡营养,契合中老年夏季养生、少油少糖的饮食需求。

整整30天的避暑旅居,全程慢节奏、轻出行、深体验。告别上海盛夏的潮湿闷热,在云南的青山林海、清风菌香中,亲近自然、修养身心,在原生态的乡野烟火里,收获清爽、治愈、悠然的晚年慢时光。

**沪滇便捷出行,一键切换清凉盛夏**

从上海赴云南避暑旅居,出行便捷省心。上海两大机场每日有多班直飞昆明、大理、保山的航班,仅3小时左右,即可瞬间告别魔都酷暑,置身西南高原清凉秘境。2024年后,文旅平台常态化推出长者专属出行福利,班次稳定、乘坐舒适,非常适合中老年轻松出行。

旅居落脚优选两大静谧宜居点位:楚雄南华与大理诺邓古村。作为亚洲知名野生菌集散核心地,南华2025年完成乡村旅居配套升级,庭院民宿清幽安静,生活设施齐全,自带厨房露台,适合长住康养。千年诺邓古村小众安静、无商业化喧嚣,百年古宅改造的民宿通风阴凉,四季宜居,是避暑静心、慢养身心的绝佳选择。

**30天慢游线路,原生态村落避暑疗愈**

本次旅居全程避开拥挤网红景区,精选