

# 《湖南省建设全域旅游基地三年行动计划(2018-2020年)》公布 到2020年,全省旅游收入力争破万亿 规划7条跨区域旅游线路,3条直通株洲

本报讯(记者 伍靖雯)7月13日,省政府官网公布《湖南省建设全域旅游基地三年行动计划(2018-2020年)》(以下简称《行动计划》)。《行动计划》指出,未来三年,我省将发力建设“长株潭旅游”等五大旅游板块,打造“快乐之都”长株潭都市旅游线等7条跨区域旅游线路,力争到2020年,全省旅游总收入突破1万亿元。

作为工业城市转型升级的发力点之一,最近两年,株洲在挖掘旅游资源方面动作频频。此次加上政策支持,围绕《行动计划》总目标,株洲旅游业将有哪些方面受益?

## 五大旅游板块中 与株洲直接关联的有两个

《行动计划》确立,将建设以“锦绣潇湘”为品牌的全域旅游基地总目标,夯实“五大旅游板块”的支撑作用。

五大旅游板块分别是长株潭、环洞庭湖、大湘西、雪峰山以及大湘南旅游板块。其中,与株洲直接关联的是长株潭和大湘南板块。

在长株潭旅游板块布局上,将以“锦绣潇湘·快乐之都”为区域品牌,深化“9+2”泛珠三角区域旅游大联盟合作,以及长江中游城市群旅游合作,打造国际知名的都市旅游目的地和旅游装备制造高地。

位于罗霄山脉中段的炎陵县,是大湘南旅游板块上的旗帜之一。这一板块上,将以“锦绣潇湘·休闲湘南”为区域品牌,推动大南岭、罗霄山等跨省区域旅游合作,打造国际知名休闲度假旅游目的地。

## 炎帝陵景区将与南岳等一起 整合构建“心愿之旅”线路

《行动计划》还优化了精品线路布局,规划打造7条跨区域旅游线路。

其中的“伟人故里”红色旅游线路,从韶山一直延伸到郴州汝城,这条线路将醴陵、攸县、茶陵和炎陵全部纳入。而醴陵有省级文物保护单位、中国工人运动杰出领导人之一李立三故居;炎陵有国家3A级景区红色标语博物馆;茶陵有湖南省爱国主义教育基地茶陵县工农兵政府旧址;攸县有国家红色旅游精品线路景点之一的红军东冲兵工厂。

另外,炎帝陵景区作为中华民族寻根谒祖之地,与南岳等另外三大区域景点一起,整合构建“心愿之旅”祈福寻根旅游线,提升核心吸引力。

而“快乐之都”长株潭都市旅游线,则为长株潭城市群旅游业整合发展的定位,做了进一步明确,加快形成“锦绣潇湘”精品旅游线路优化布局。

## 建议

### 株洲工业旅游可借政策东风

《行动计划》提出,推动旅游业与城镇化、工业化和商贸业融合发展,培育建成一批文旅融合发展、研学旅行基地等项目。

在“旅游+工业”方面,株洲拥有得天独厚的优势,中国动力谷展示中心、中车时代电动等单位企业,也已经在工业旅游方面试水。比如中国动力谷展示中心开放的半年多时间内,已完成团体接待近800批次(包括公务及招商接待、研学团队和散客团体参观),散客参观近万人次。业内人士表示,株洲可借助此次政策支持,加速推动工业旅游发展。



▲环卫工人正在接受免费理疗服务 通讯员供图

近日,天元区泰园社区的15位环卫工人和15位义工,每人领到了一份暑期清凉礼包——五斤绿豆、五斤白糖,还有西瓜以及签约家庭医生服务项目。此次活动由泰园社区计划生育协会主办,泰山路街道社区卫生服务中心和辖区爱心人士热心参与。

泰园社区负责人说,给环卫工人送清凉的活动从去年开始就有了。考虑到环卫工人的身体情况,今年的送清凉活动,还特意增加了送健康环节——免费健康知识讲座和理疗活动。

(记者 何春林 实习生 宋星雨)

## 送清凉 送健康

## “饮水思源·背水一战”

### 湘江保护与治理大型公益行动暨首届“健康湖南”全民运动会株洲赛区气排球选拔赛7月底开战

本报讯(记者 戴灏 通讯员 刘引君)7月28日—29日,我市将在市体育中心举行“饮水思源·背水一战”湘江保护与治理大型公益行动暨首届“健康湖南”全民运动会株洲赛区气排球选拔赛。据了解,这也是株洲市第三届全市气排球联赛。此次联赛除了积极响应“健康湖南”全民运动会的号召之外,还在往届赛事设置的基础上增加了新内容,赋予了新内涵。

根据赛事主办方对往届比赛的数据统计,在比赛期间由赛事组委会为各参赛队准备的饮用水多达28吨,相当于一户居民1个月的用水量。在现场还有各参赛队伍自备矿泉水,并且每场赛事结束都有大量的剩余饮用水被丢弃、浪费。

2018年正是我省开展湘江保护与治理第二个三年行动计划的最后一年,也是关键年、攻坚年,作为一群爱运动、爱健康的市民,同样有保护自然资源、呵护湘江母亲河的义务和责任。

因此,本届联赛提出“饮水思源·背水一战”的主题口号,通过比赛过程中的具体安排和措施,将“运

动、水资源、生命”紧密结合,办成一届意义非凡的气排球赛事。

何为“背水一战”?活动组织方介绍,今年是湘江保护与治理第二个三年计划的最后一年,也是关键年、攻坚年,必须实现任务目标,因此犹如背水一战。对于运动场上的每个参赛队伍来说,争夺冠军“湘江杯”就是抱着背水一战的决心。活动后期,还将开展“背”水徒步行走水源地的行动。

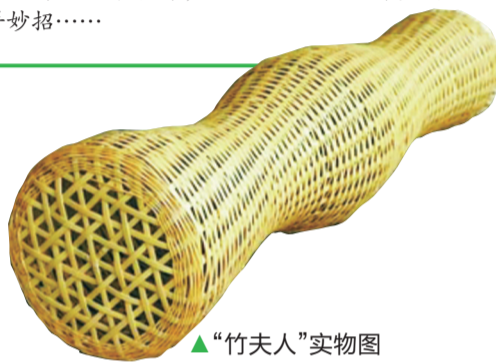
据了解,本次活动分为四个大版块,分别是饮水思源·亲水联盟、背水一战·生命动线、湘江给水·运动之源、集水湘江·水汇未来。其中在背水一战·生命动线活动中,活动组织方准备了总价值高达30万的奖品奖励给参赛队伍。

在此,组办方也呼吁全市所有爱运动、爱健康的市民、单位一起参与到“饮水思源·背水一战”湘江保护与治理大型公益行动暨首届“健康湖南”全民运动会株洲赛区气排球选拔赛中来,让大家一起护湘江、战高温、斗酷暑,瓜分30万元奖品。组队参赛可咨询株洲市气排球协会,电话:18975337770。

## 古人度炎夏,消暑“凉”方多

马上就起伏了,气温一天高过一天,成日窝在空调房里的我们有想过,在没有空调的古代,人们又是如何度过夏天的呢?

白居易《消暑诗》曰:“何以消烦暑,端坐一院中。眼前无长物,窗下有清风。散热由心静,凉生为室空。”俗话说“心静自然凉”,但精神层面的“降温”无法解决现实的炎热,除了保持心态平和外,古人也发明出了许多消暑妙招……



▲“竹夫人”实物图

### 古时候也有“空调房”

先秦时期,主要通过建造台榭来避暑。“台”就是高台,“榭”则是建筑在台上的房屋,一般没有墙壁,类似于亭子。《尔雅》曰:“无室曰榭”,《说文》曰:“榭,台有屋也。”这种建筑在高台上的亭榭,四面通风,古人在其中宴饮坐卧,能够起到很好的消暑效果,如《管子》中有“为宫室台榭,足以避燥湿寒暑,不求其大”。

汉代已经有了专门避暑的宫殿,称为清凉殿,也叫延清室。《三辅黄图》记载,汉武帝的宠臣董偃常在延清室消暑纳凉,“以画石为床,文如馆,紫琉璃帐,以紫玉为盘,如屈龙,皆用杂宝饰之。”里面“清室则中夏含霜”,可见十分凉快。

到了唐代出现了更高级的“水力空调房”,称为含凉殿。《唐语林》记载:“时暑毒方甚,上在凉殿,座后水激扇车,风猎衣襟。知节至,赐坐石榻。阴溜沈吟,仰不见日。四隅积水成帘飞洒,座内含凉。”这种水冷建筑不光皇帝用,大臣也有建造的,如《封氏见闻记》记载,天宝年间的奸臣王鉷便在家里修了个“自雨亭”,水“从檐上飞流四注,当夏处之,凛若高秋。”

据《旧唐书》记载,西海之上的拂菻国(也称大秦,即古代东罗马帝国),“至于盛夏之节,人厌器热,乃引水潜流,上遍于屋宇,机制巧密,人莫之知。观者惟闻屋上泉鸣,俄见四檐飞溜,悬波如瀑,激气成凉风,其巧妙如此。”可见这种水冷技术是东西方交流的产物。元代王振鹏所绘《大明宫图》中就有楼阁顶上装饰喷泉的场景,看起来颇具中西合璧的风格。

除了水冷的办法,还有利用地井中的凉气来降温的。曹操修建的铜雀台旁边还有一座冰井台,便是依此原理降温。《鄞中记》中有“北则冰井台,有屋一百四十间,上有冰室,室有数井。井深十五丈,藏冰及石墨”。《云仙杂记》记载唐代宦官霍仙鸣“别墅在龙门,一室之中,开七井,皆以雕镂木盘覆之。夏月,坐其上,七井生凉,不知暑气”。

清代帝王则选择离开高墙深院的紫禁城,躲到水系丰富、绿树成荫的园林中避暑。据统计,乾隆平均每年有一百多天住在圆明园,雍正更是达到了每年两百天之久。



▲元代刘贯道所绘《消暑图》,现藏于美国纳尔逊·艾金斯美术馆

### 换上夏衣摇扇子

古人也会根据季节更换衣物,在夏天穿葛、麻等植物纤维做成的衣服,这些衣服薄透凉爽,能够起到消暑的作用。白居易《夏日作》便写道:“葛衣疏且单,纱帽轻复宽。一衣与一帽,可以过炎天。”而用苎麻纤维纺织加工成的夏布更是轻如蝉翼、薄如宣纸。此外,通过特殊织造方法所制出的纱、縠和罗也是轻薄透气的衣物原料。马王堆汉墓出土的素纱襌衣就是平纹纱制成,它轻薄透气,重量不足50克,穿在身上必然十分凉快。纱是官员、皇室成员常用的夏衣布料,《宋史·舆服志》记载,“诏夏祭百官朝,祭服用纱。”而据《国朝官史》记载,清代皇后古服褂的面料随时节而变,“春秋以缎绸,夏以纱,冬以裘,随时所宜。”

明末冯梦龙纂辑《喻世明言》中,《蒋兴哥重会珍珠衫》一篇描绘了一件珍珠衫,“暑天若穿了他,清凉透骨。”而《西游记》中四位菩萨用来戏弄猪八戒的也是件珍珠嵌锦汗衫儿。神奇的珍珠衫不知是否真实存在,但古代确有一种用细小竹管串接成的网状衬衣,同样能起到透气隔汗的效果,称为“隔汗衣”,是一种普通老百姓常穿的夏日衣物。

如同夏衣一样,扇子也是古人必不可少的“夏日伴侣”。扇子的起源很早,目前考古发现最早的扇子是湖北江陵拍马山砖厂一号战国墓出土的短柄竹扇。除了竹编外,制作扇子的材料还有丝绸、纸张、蒲葵、芭蕉和羽毛等。汉代出现了丝绸制作的团扇,成书于汉代的《西京杂记》还记载了一种七轮扇,“连七轮大皆径丈相连续。一人运之,满堂寒颤。”宋代折扇由日本传入我国,到明代广为流行,人们手里摇着一把考究的折扇,成了身份的象征。



▲宋摹本《北齐校书图》局部,现藏美国波士顿美术馆

### 战国时就有了“冰箱”

说到对抗炎热的工具,最能消暑的当然是冰了。我国在冬季采冰贮冰的习俗早已有之,据《周礼》载,负责冬季采冰的叫“凌人”;“凌人掌冰正,岁十有二月,令斩冰,三其凌。”采好的冰贮藏于地下室里,称为“凌室”,到了夏天再把冰拿出来用。君主还要把冰赏赐给大臣,称为“颁冰”或“赐冰”,这一制度一直保持到了清代。湖北随县曾侯乙墓出土的战国青铜冰鉴,就是利用冰块来冰酒的器皿,可以说是最早的冰箱了。唐代,人们将大量冰块贮藏到夏天,杨国忠“每至伏中,取大冰使匠琢为山,周围于宴席间,座客虽酒酣而各有寒色。”

宋代出现了各种用冰制成的冷饮,《东京梦华录》记载开封街市上有卖“冰雪冷元子”“冰雪凉水荔枝膏”等。《本草纲目》还有“宋徽宗食冰太过,病脾疾”的记载。明清时期民间凿冰藏冰更加普遍,特别是北京地区,“冬至三九则冰坚,于夜内凿之,声如礮石。”清代还有了家庭用的冰箱,一般为木质、瓷质或景泰蓝制成,里面放上冰块,称为“冰桶”。夏天不光能冷藏食品,还能对居室起到降温的作用。《物雅》载:“其尤为适用者,莫如冰桶,各色俱备,且甚美观。冰桶制方,而盖分两半,各有钱窝五孔者二枝,木桶有铜箍两道,瓷桶亦摹仿箍式。”

夏日时节,为度过酷热的长夜,古人发明了用瓷枕消暑的办法。瓷枕出现在隋代,流行于宋代,它质坚清凉,中空透气,能够起到降低头部温度的作用。宋代张耒《谢黄师是惠寄瓷枕》诗曰:“凡人作枕坚且青,故人赠我消炎蒸。持之入室凉风生,脑寒发冷泥丸惊。”正是瓷枕消暑的真实写照。宋代瓷枕艺术水平极高,形状有孩儿、卧女、老虎、狮子、楼阁等;装饰纹式有花卉、飞禽、猛兽、婴戏、蹴鞠、骑马、诗文等。到了明代,高濂《遵生八笺》中还有对宋代瓷枕神奇功用的描述:“有特烧为枕者,长可二尺五寸,阔六七寸者。有东青磁铺上花者,有划花定者,有孩儿捧荷偃卧,用花卷叶为枕者。此制精绝,皆余所目击,南方一时不可得也。有用磁石为枕,如无大块,以碎者琢成枕面,下以木镶成枕,最能明目益睛,至老可读细书。”

为了在夏天好好入睡,古人还发明了“消暑抱枕”。《红楼梦》中,薛宝钗做了一首灯谜诗:“有眼无珠腹中空,荷花出水喜相逢。梧桐叶落分离别,恩爱夫妻不到冬。”谜底就是这种特质的抱枕——“竹夫人”。竹夫人又称竹几、竹夹膝,也是夏季纳凉用的物品,它由竹篾编成,网状圆筒形,可怀抱入睡,以此消暑度夏。唐代陆龟蒙《以竹夹膝寄赠裘蒙》便咏叹道“截得笊筩冷似冰,翠光横在暑天中”,宋代苏东坡《送竹几与谢秀才》也提到了“竹夫人”:“留我同行木上坐,赠君无语竹夫人。”黄庭坚则认为“憩臂休膝似非夫人之职”,又给“竹夫人”起了新的名字“青奴”,并为此写诗赞曰:“青奴元不解梳妆,合在禅斋梦蝶床。公自有人同枕簟,肌肤冰雪助清凉。”

(本报综合)