

在风景中动起来

本报记者 赵 珊

清明假期，浙江德清莫干山国际旅游度假区迎来了众多体育休闲爱好者，山地车、皮划艇、马拉松等户外运动随处可见。

春日里，处处一派生机勃勃的景象，正是户外运动休闲的好时节。古有踏青、插柳、蹴鞠、放风筝……如今，在如画的旅游景区，旅游和运动深度融合，徒步、骑行、长跑、登山等已成为人们钟爱的休闲生活方式。

骑行美景中

在安徽黟县，每当春季油菜花盛开时，“满目金黄香百里，一方春色醉千山”，吸引众多游客前来饱览灿烂春光。日前，黟县举办了花田骑行体验游活动，以世界文化遗产西递为起点，石林景区为终点。全程贯穿花田，骑行爱好者徜徉油菜花田，在花海中领略古韵徽州。油菜花是黟县一张亮丽的名片，“体育+赏花”的形式让游客全方位感受绿色、拥抱绿色，使乡村旅游、体育运动和特色农业完美融合。

骑行是非常贴近大自然的旅游方式，人们在享受旅行的过程中强身健体、愉悦身心。日前，广东丹霞山旅游景区迎来了环广东美景骑行派2021年序幕战，来自广东各地千余名骑行爱好者在运动中游览丹霞山，呼吸清爽空气，欣赏美丽山水，是体育锻炼和旅游观光的美好体验。

浙江千岛湖地域开阔，空气清新，盘山而绕的绿道沿途风光旖旎，骑行



骑行爱好者在贵州省毕节市黔西县林泉镇中国红樱花基地骑行赏花。

韩贤普摄（人民视觉）

犹如在田园诗画中。近日，淳安县千岛湖绿道骑行人气旺，来自全国各地骑行爱好者前来骑行，放松身心，感受千岛湖湖光山色。千岛湖被誉为“骑行天堂”，2020年绿道骑行共接待141.03万人次。千岛湖绿道全长150公里，80%的绿道依湖而建，骑行路线有很多条，其中，千岛湖环湖公路是浙江最美的公路之一，沿途经过红叶湾、小金山观景台、梅峰摄影点、桐子坞村、界首休息站、竹里摄影点、芹川古村等景点，游客可停下休息、拍照赏景。

徒步山水中

人间四月芳菲月，徒步踏春正当时。相比骑行，徒步旅游更加轻松自由、可长可短、停靠随意、老少咸宜，被认为是最亲近大自然的户外运动。山水间、古道上、雨林中、沙漠里……都可见到徒步爱好者的身影，他们喜欢用脚步丈量美丽风景。

西藏的最美春天在林芝，雪山环绕之下，桃花盛开，湛蓝的天空，粉色的世界，仿若人间天堂。徒步林芝看桃花，游客如置身画境。林芝市第十九届桃花旅游文化节拉开今年西藏体育旅游的序幕，以“穿越最后的秘境”为主题，墨脱县徒步文化旅游节推出了环雅鲁藏布江徒步和仁青崩热带丛林徒步。

今年，红色旅游如火如荼。一些地方推出徒步和红色旅游相结合的体验，畅游绿水青山，传承红色精神。“没有共产党就没有新中国……”在动情的歌唱中，“徒步雪峰山，重走红军路”2021年湖南怀化春季自驾徒步旅游活动日前举办，自驾游、徒步游爱好者在怀化追寻红军足迹，探秘怀化人文山水之美。

北京市文化和旅游局近日推出26条“漫步北京清明节红色旅游主题游”线路，其中包括重走“五四”爱国之旅、红色圣地爱国之旅、英雄丰碑缅怀之

旅、烽火卢沟抗战之旅等。海南“重走红军路，发扬琼崖革命精神”红色徒步之旅日前启动，市民游客在青山绿水中体验不一样的海南红色之旅。

发展前景好

徒步、骑行、长跑、登山、滑雪、攀岩等户外运动休闲蓬勃发展，参与性和娱乐性凸显，传统跑步的场景也不断延伸：公益跑、马拉松、街头夜跑、垂直跑等多场景的出现，丰富了传统户外运动方式，给人们带来更多乐趣。户外运动与旅游的融合日益紧密，体育旅游已逐渐成为人们的生活方式。

上海体育学院副教授林章林认为，中国体育旅游将迎来多个增长点：以“小聚集、大空间”为主要特点的露营休闲度假游将成为体育旅游消费新热点。红色体育旅游迎来新的市场爆发期，以红色徒步为代表的红色体育旅游将是游客参与红色体育旅游的重要形式。以青少年体育运动为主的家庭旅游消费将成为热潮，各项运动夏令营、游学等活动带动了家庭在运动休闲方面的消费。体育运动休闲特色小镇成为体育旅游发展的重要载体，冰雪体育旅游将成为全民新时尚，北方利用地理气候资源优势，大力打造冰雪体育旅游线路，南方和中心城市利用科技优势，打造室内外冰雪体育旅游产品。



游客在浙江淳安千岛湖啤酒小镇驴营地探险乐园进行高空探险体验。

毛勇锋摄（人民视觉）

黎坪的侠骨柔情

君 竹文/图

车子一驶入陕西汉中地界，“大美黎坪，休闲天堂”的标语便跃入眼帘，心为一动。本以为黎坪是以山景林木取胜，却不想我被那里的水彻底温柔了身心。

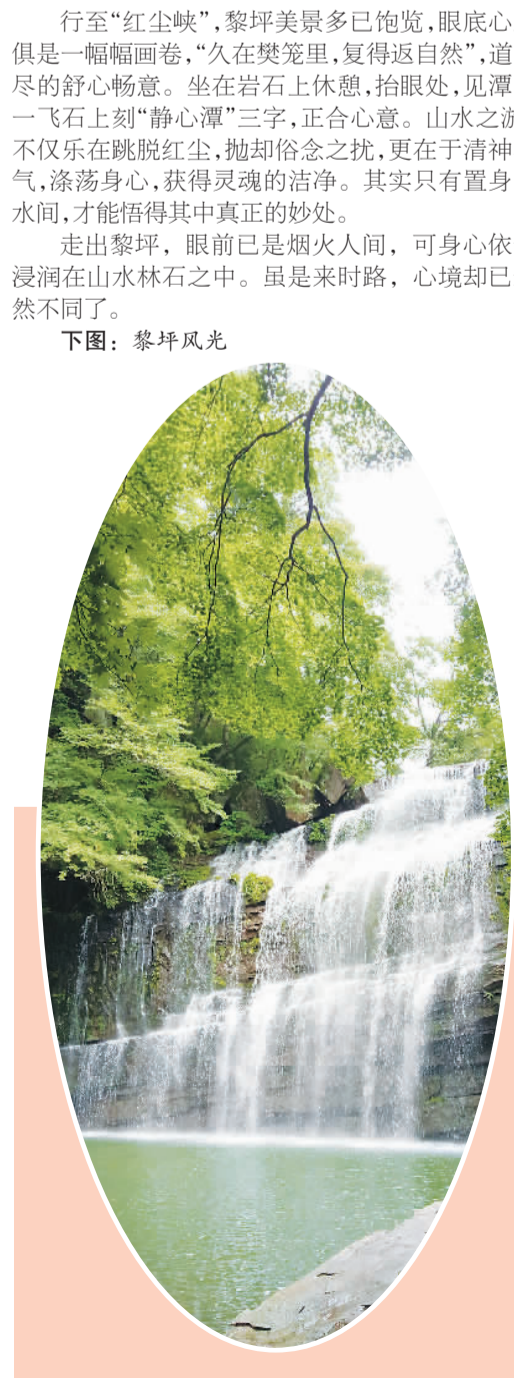
黎坪的水，透着灵性与柔媚，每处景点，都是一篇水做的文章。这里水草肥美，远古时期麋鹿成群，在两岸追逐嬉戏，形成“鹿跳峡”。峡谷平坦处开阔明朗、水流平缓，狭窄处却峭壁嶙峋、流水深切，形似一柄绿玉宝剑，遂有了“剑峡”。无论水急水缓，一律清澈通透，似羊脂、似碧玉。

有了清冽丰沛的源流，这里的植被自然茂盛而繁密。遮天蔽日的密林间，除了常见的松树、杉木、漆树、杜鹃外，还有锐齿栎、山毛榉、红桦以及胡枝子、四照花、蓼叶竹等，树种之丰富多样，不胜枚举。据说，黎坪的森林覆盖率达到88%，“森林氧吧”之称绝非虚名。而那四季分明、春花秋叶之美景，也只有多来回方可尽览了。

依着水漫步前行，山石与流水时而私语，时而嬉闹。山石陡处激荡起壮观的瀑布，似银帘高挂，飞玉溅珠。大多时候水与石耳鬓厮磨、相拥相挂，“明月松间照，清泉石上流”，交织成一条玉带。水流缓处，却是一步一深潭，潭潭相扣，引人驻足沉思。在这里，水似天真活泼的少女，石则是安稳讷言的少年，一动一静两相宜。

穿行山水林间，山是湿漉漉的，水是湿漉漉的，空气是湿漉漉的，连脚下的石阶也是湿漉漉的，游人的心里不免润泽起来，深吸一口清冷的空气，久居闹市的浮躁与尘埃被涤荡了，身心通透，神清气爽，觉得自己也融入这山水画卷之中了。

一场汶川地震，石破天惊，竟将埋藏在黎坪身下几亿年之久的一处秘密裸露给了世界，这片由上古奥陶纪红色泥质石灰岩形成的地质奇观一现身，便引发关注。因流水溶蚀而形成的一条条形似巨龙蜿蜒爬行的岩石，奇特的网状状裂缝遍布红褐色岩石上，恰似龙鳞，将之命名为“中华龙山”十分贴切。而另一处“海底石城”则与中华龙山有着相似的岩溶地貌，远望像座城堡，近观则如笋似塔，形态迥异，且能在岩体上清晰地看到许多海底古生物化石，沧海桑田，不能不感喟自然的伟力。这两处景观也使偏于柔媚的黎坪风光一下子有了硬朗的风骨，实为点睛之笔。



下图：黎坪风光

有一日，我突然想到福州周边的梁厝走一走，发出邀请，朋友立刻回应：好啊，明天去吧！看来，同为福州人，都未曾去过。对梁厝，我其实向往已久。作为历史文化街区的梁厝，是福州正在建设的一大亮点，早在去年，一期修缮改造完成后，它的声名就不胫而走；今年福州市两会，明确将梁厝列为重点打造三江口的四个片区之一。各种信息叠加，愈发有寻访的冲动。

三坊七巷、朱紫坊、上下杭等历史文化街区反映了不同的历史背景和人文特征。古厝包含的文化内涵虽有差异，但在外观上比较近似。但梁厝则不同，是城边的村落，路上我心里还在嘀咕，不会是一个三坊七巷的翻版吧？梁厝的保护开发如何避免同质化的窠臼？

“千层石树遥行路，一带山田放水声。”抵达梁厝，一句“耕读文化下的历史村落”让我们怦然心动。这是梁厝历史文化的标识，更是梁厝修缮改造的定位。

“耕读传家”是中国传统文化之一。从东晋陶渊明的“既耕亦已种，时还读我书”，到元代王冕的“犁锄负在肩，牛角书一束”；从明代钱澄之的“日人开我卷，日出把我锄”，到晚清左宗棠的“要大门闾，积德累善；是好子弟，耕田读书”……渊源深厚的耕读文化造就了梁厝村，实至名归。不论是历史上的“无梁不开榜”（从宋到清这个村有27位进士），还是近代的“一村两院士”（中国导弹总设计师梁守槃、物理学家梁敬魁）以及当代设立的永盛梁氏教育基金，奖励考上大学的优秀学生，足以说明承启斯文，文脉流芳。

初抵梁厝，二期工程尚在进行。三坊七巷、上下杭等仄逼的空间、狭窄的街巷，加上接踵而至的人流，总体感觉局促拥挤，而梁厝则地处三江口，视野开阔，天高气爽，在4.3公顷核心保护区中，只是保留64处建筑，更多的空地留给阡陌田园、瓜棚菜畦，不仅保留农田肌理以及池塘，还在农田上播撒农作物或草籽。时值油菜花开，面积虽然不大，却摇曳多姿；水塘不时有几只鸭鹅游弋，荡开水塘层层涟漪；庭前房后闲置的车水、石磨和风谷机，岁月远逝留下斑驳的痕迹。“庭前花木满，院外小径芳”，重现田园本色，城区最美村落



初访梁厝

戎章榕

已初绽芳华，这契合了城里人出游放松心情需求。

有历史就有文化，有古厝就有故事。文化是梁厝的灵魂，修复古厝坚持“还原历史、修旧还旧”，砖瓦榫卯是建筑构件，也是古厝故事的载体。在古厝间徜徉，与朋友拐进一间书吧，这是给游人歇脚的地方。书吧内悬挂着四幅朱熹书法拓片的条幅。据了解，朱熹这四首诗的内容与梁厝无关，但朱熹与梁厝有关。在现有30多处古厝中，最为称道的是福建省文物保护单位梁氏宗祠。这座宗祠始建于南宋，据传当年梁氏始祖梁汝嘉与挚友朱熹游览鼓岭，当登临白云峰峰顶，眺望闽江对岸若展翅之紫燕的苍翠小山，不由喟然叹曰：“好一风水宝地也！”建议梁氏迁居于此。于是，择地建造“梅园书院”，建好后朱熹内设讲学堂，并题写堂号“貽燕堂”，意取子孙安吉之所也。元代至治二年，十四世翰林学士梁观返乡祭祖、续修家谱时，将“貽燕堂”改建为梁氏宗祠。

这个故事从一个侧面再次诠释“耕读传家久”的蕴涵。

修复古厝不仅是为了展示、唤醒记忆，而是“传承文化、活化利用”，这需要开展一系列活动来带动，梁厝的文化活动开展得颇具特色。春节前夕，梁厝连开4场书写春联活动，书写春联在梁厝有特殊意义。在梁厝诸多的名人中，晚清江苏巡抚兼署两江总督的梁章钜是中国楹联学的开山鼻祖，其著作的《楹联丛话》正是中国第一部研究楹联学的专著。许多名胜楹联及历代流传的巧妙对，留存迄今。梁氏宗祠内悬挂3个“福”字，系清代道光皇帝为嘉奖梁章钜禁烟有功而题赐的。福建省楹联学会楹联书法家在梁厝现场书写祝福联、嵌名联、婚庆联、企业联、门店联，是传承更是活化。

题目：福州市仓山区城头镇梁厝特色历史文化街区的古厝建筑和油菜花海吸引许多市民游客前来游玩。

新华社记者 魏培全 摄