责任编辑 博雅
版式设计 赵军
版式校对 张旭

■人在旅途

清水村因山美水美人长寿而闻名遐迩，有现代版“世外桃源”和“生态长寿村”之美誉。该村位于湖南省地理位置中心处，国家级森林公园龙山脚下，邵阳市高铁北站一旁，四面环山，分为内村与外村，仅有狭长的“一线天”相通。村内生态自然景观众多，有鬼斧神工的雷公洞、神奇诡秘的仙马石、清澈甘甜的百岁泉等景点，无不引人入胜，四方游客纷至沓来。

长寿之乡清水村变身旅游小镇

□本报记者 周美玉 文/摄

山清水秀滋养百岁老人

清水村隶属于湖南省邵阳市新邵县坪上镇，位于邵阳市北部。交通便利，距离邵阳高铁站仅12公里，不到20分钟的车程。2016年以来，老清水村与临近的大元村、竹山村合并为清水村。村子坐落于朗概山脉下的狭长山谷中，山清水秀，风景怡人。

山好水好益长寿，这里是远近闻名的长寿村。在这个1700多人的小村里，目前有38名80岁以上老人，12名90岁以上老人，还有两名分别为105岁和101岁的“老寿星”。105岁老人谢茶香在搀扶下可以走路，100岁时还能自己种菜，前年还能穿针引线。

长寿的秘诀，与良好的生态环境分不开。清水村四面环山，森林覆盖率达90%以上，空气中负氧离子含量高。阴雨天，村里笼罩着一层薄雾，小桥流水人家，古井亭台篱笆，雾中更增添了些许朦胧感，让人如同置身世外桃源。

神奇传说让人听的津津有味

进入清水村,需要穿过鬼斧神工的“雷公洞”景点。据村民介绍,“雷公洞”和前面一点的“仙马石”都与一位抗击元兵的宋代将军有关。

据说，南宋小王朝时，一位姓凌的将军一路被元兵追杀至此，突然一座悬崖挡住了凌将军的去路。就在凌将军感叹“天灭忠臣”之际，突然电闪雷鸣，紧接着一道闪电将眼前的悬崖一劈两半。凌将军率部从断崖中突围，但前方又袭来滚滚山洪，凌将军又无去路。“说时迟，那时快”，断崖处倒下一面巨石，桥梁板横在凌将军等人面前，凌将军策马登上悬崖到达安全地带，后面的追兵却被洪水全部淹死。

“这块巨石就是‘仙马石’，至今，在‘仙马石’上，还留着凌将军战马踏石留下的蹄印。当时的凌将军觉得雷公洞一带是他的再生之地，就在此居住下来，这就是坪上为什么会有凌姓的原因，也是为什么清水村一带的人讲究忠孝两全的原因。”神奇的传说让来此旅游的客人听的津津有味。

雷公洞虽然不是洞，却有洞穴“冬暖夏凉”的特征。每年盛夏时节，常有驴友来此安营扎寨，本地村民也常举家来此纳凉和过夜。

扮靓村容村貌迎八方来客

为了扮靓村容村貌，近年来，清水村瞄准打造生态美丽乡村的目标，夯基础，兴产业。实施了道路扩建、村部重建、河道修复、污水处理、游步道和百寿广场建设、房屋“穿衣戴帽”工程等，使乡村环境越来越好。

在新建的百寿广场内，几名游客在镶嵌着“长寿清水，不老神泉”牌匾的百岁古井旁留影，又手捧清泉喝起来。据了解，这里的山泉水含有20多种微量元素，假日里，很多附近城市里的居民自驾来到这里，用空桶取满水带走饮用。

去年5月，清水村被列为省级旅游扶贫示范村，当年11月，又被评为“全国生态文化村”。优美的风景、原始的生态、便利的交通，吸引了大批游客慕名而来。 随着游客越来越多，村里也注重发展特色餐饮，目前已经有6家土菜馆和2家民宿。每到假期，每家土菜馆常常爆满。这里民风淳朴，物价不高，花上400多元钱，一桌十人就能吃到农户家里自己养的土鸡、土猪，种的绿色蔬菜，喝上他们自酿的米酒。

历史文化厚重遗留北宋古建筑

近年来，坪上镇在推进旅游全域化进程中，不断保护好、利用好当地的历史文化景观资源，修复和保护了周家大院、张氏宗祠、回龙庵、张干纪念馆、一字山庄等一批人文景观。

最引人关注的是位于新邵县坪上镇的周家大院，为北宋时期的古建筑。走进周家大院，“濂溪第”三个大字苍劲有力，十分醒目，面壁上左右各嵌入一块精美的石刻浮雕，上面的瑞兽花卉造型饱满、形态生动。经考证，这里与北宋理学创始人周敦颐世系关系密切，是研究濂溪文化重要实物史料，具有较高的文物保护价值。

周家大院总建筑面积约650平方米，由大门、前厅、中厅、后厅、后堂组成。目前，该院落正在修缮，获得了中央财政支持资金300万元，维修工程将于12月中旬完成。

除了挖掘历史文化资源外，坪上镇还传承和发扬舞龙灯、划龙舟、木偶戏等传统湖湘文化，注入广场舞、观光旅游等现代元素，形成坪上特色的生态旅游产业。未来坪上镇将打造成文化古镇、生态名园，使之成为湘中腹地宜居宜业宜游的特色旅游小镇。

希拉穆仁草原

□顾年

乘大巴抵达希拉穆仁时，正值中午，一群好客的草原人已经手捧美酒在那儿等候了。歌声中我们接过酒，先行仪式，用无名指蘸酒，然后用拇指和无名指三次分别弹向天空、地面和自己的额头，一敬天、二敬地、三敬人。我喝了一小口，酒清冽甘醇。

希拉穆仁草原位于内蒙古包头达尔罕茂明安联合旗。希拉穆仁蒙古语意为“黄河”希拉穆仁草原旅游俗称“召河”，因在希拉穆仁河畔有一座清代喇嘛召庙普会寺而得名。正午的阳光很烈，射得人睁不开眼睛。简单的午饭后，我们来到马场，马靴、头盔准备得当，马儿不似想象的那样安静，它们不安地打量着这群陌生人。我的脚有些沉重，提不起来。眼见得马队就要出发，我还在犹豫。一位马倌走过来，他果断地对我说：快上马，要出发了！说罢，一把抓起我，我几乎是被拎到了马上。按他的吩咐我握紧缰绳，脚踩在铁环里，马儿小步走起来。

慢慢地我放松了，马背上的感觉很神奇，头顶着蓝天白云，草原辽阔，暗绿色的草无边无际，难以言说的美。这时我才仔细打量马倌，他四十来岁，皮肤黝黑，身材瘦削、挺拔，一双眼睛很明亮。他告诉我：其实马儿极通人性，你只要放松，它就会静下心来；你如果不安惊叫，马儿也会受惊狂奔……

我的马在最前面，和马倌的马并肩，这两匹马极要好，它们不时碰碰脸，紧紧跟随，谁也不愿落下一步。马倌说这两匹马从不分开，像恋人一样，情深意笃。

来到草原深处，我们去牧民家品尝了奶酒、奶酪，还去坡上祭了敖包。 策马回到营地时，已是黄昏，白色的蒙古包在夕阳下显得静谧，暮色很美。晚餐最重要的一道大菜是烤全羊，是用纯正的当地羊，并用秘制方法烤制。我们选出来的“王爷”“王妃”启动烤全羊仪式，就开始吃了。肉的味道鲜而不腻。

走出大蒙古包餐厅，夜色已经笼罩着草原，篝火点起来了。围着篝火大家尽情跳着，在这里你没有理由停下来，你只想放逐自己的灵魂……

马头琴响起的时候，人们都静下来，弹琴的小伙子面容清秀，篝火映照着他孤独的脸。琴声古老、悠远，透着一丝苍凉，传到很远的地方。这时，我才知道什么是真正的草原，渗入草原深处的忧伤，一种辽阔的美……