

周末去哪儿

米糠对营 一支峭壁上

本报记

宋美
慧
的
芭蕾



你有多久没有热汗淋漓地运动过？又有多久没有体验过心跳加速和挑战自我极限？近日，记者走进慈利县溪口镇的樟树村，体验了一把刺激热血的户外高空攀岩运动，感受生命在阳光下滚烫跳动的脉搏。

樟树村三面环水，因拥有一棵传承红色基因的千年古樟而得名。这里，刚建成了集旅游、人文、休闲、旅居为一体的樟树营项目。樟树营的高空攀岩是国内最具特色的一条铁道式攀岩线路，全长1000米，并且还在攀岩的基础上植入了绳索、高空休闲网区、超长天

空绳桥和天梯桥、绳降等多样化的趣味体验，全程体验大约2-3小时。

正式开始攀岩之前，会经过一段长达数百米的绳网，它集合了蹦床、绳桥、网红桥的玩法。大家可以在这里乘凉小憩，感受心灵上的放松，也可以蹦跳运动挥洒汗水，完美的将娱乐设施和自然生态巧妙地结合在了一起，这也是樟树营以树搭桥、以网铺路的最大特色。

万事开头难，去往岩壁的那段悬空在马路上的绳桥，就是这场天然岩壁攀岩的第一道

难关。尽管身上有两道安全绳，旁边还有攀岩教练的悉心教导，但仅仅是趴在镂空的绳

桥上往上看一眼，都能听见自己砰砰乱跳的心跳声，更别说还有下方一直呼啸而过的车辆和身下摇晃不停的绳桥了。

不断平复着心跳，终于还是来到了岩壁处，这里的岩壁湿滑陡峭，生长着各种野草青苔，脚下的每一步都只能踩在仅仅十厘米左右的岩壁钉上。接着就是根据壁钉的排列，不断在各种高度及角度上的连续转身、引体向上、腾挪甚至跳跃，仿佛是在跳一支芭蕾。

汗水早已打湿了身上的衣襟，眼睛也被汗液模糊了视线。但随着时间的蔓延，肢体上的转换越来越熟练，人也逐渐开始适应这种陡峭的岩壁环境。这时你试着回头看看，会发现远处的风景无限美好，蓝天白云，小桥流水，此情此景，不妨向远方发出你的呐喊，释放自己的内心。

攀岩就是这样，享受与死神擦肩而过的快感，挑战自己最不可能的一面，到达终点的那一刻你会获得无与伦比的成就感。



浦市古镇： 一座有腔调的千年古镇

邹群

我喜欢这样的小镇。青砖黑瓦的壁檐缝隙间生长出蓬勃的野草，檐下有燕子筑巢，黑色的鸟儿飞出飞进俨然成了老宅的主人，窗边的竹竿晾满了各色的家常衣物。午后的阳光从院墙高处雕花的窗棂射进来，光线中无端升腾起无数细微的颗粒，在空气中不停地翻转，注视久了会唤醒前世的回忆。

我们的出门大部分是没有目的，去太平街 范记茶馆里，要一壶古丈毛尖，看看门外来往的行人，听身边的老者们摆 龙门阵，摆天气、摆收成、摆古镇。

沈从文先生曾在浦市生活过。他曾这样描写浦市古镇的茶馆：店铺三千铺，茶馆八百家。这里的茶文化源远流长，融进了每个浦市人的骨子里。这里曾经汇集过十三省会馆，二十多座货运码头，四五十条街巷，七十二座寺庙道观，九十多

座作坊的过往，可以消磨掉一上午的时光。也因此，浦市成了避世的最好去处，安静、清爽、简约，含蓄而优雅。

吉家大院进入街口，房屋渐渐多起来，一栋紧挨着一栋，似是长在一起，都是那种木质的旧楼，高高翘起的屋檐上雕刻着花木鸟兽，门前大多挂着红色的织锦灯笼。午后的万寿宫一个人也没有，隐隐听见隔岸江东寺传来的钟声。米粉店挨着杂货店，裁缝铺挤着中药房，还有摆在当街吆喝叫卖的蔬菜担子，红红绿绿在五里长的主街上一路铺开，彼此似是各不相干，却又谁也离不了谁。

喝罢茶起身告别，你可以穿过整个小镇去下湾的向婆婆店里，看她做鼓儿糍。暮色逐渐弥漫而浓厚，糍粑温热甜黏，像小镇柔软的时光。



地址：湘西土家族苗族自治州泸溪县浦市镇

线路提示：

路线一：从长沙自驾出发到泸溪全程347.8公里，时长大约4小时。
途经：常张高速、杭瑞高速，总过路费161元；
坐车路程从长沙西站出发，120元一张票，全程大约5小时。

路线二：从张家界自驾出发全程240公里，大约3小时左右。