快时代·慢时光
——走进三湘历史文化街区

黔阳古城北正街：

# 放慢脚步，治愈你的“都市病”

湖南日报全媒体记者 雷鸿涛
通讯员 邱思雨 向静楠 李林

图为黔阳古城北正街。 李林 摄

【老街名片】

黔阳古城位于沅水上游的洪江市，国家4A级景区，三面环水，素有“滇黔门户”和“湘西第一古城”之称。这片约0.85平方公里的古城，最早建于2200多年前，现保存完好的文物古迹有40多处。2013年，黔阳古建筑群成为全国重点文物保护单位。

黔阳古城按方位分为北正街、南正街、西正街、东正街。其中，北正街南起城中三角店，与南正街、东正街交界，北至北门遗址。北正街现保存完好的文物古迹有芙蓉楼、节孝祠、文庙等10余处。

【老街行走】

初夏，徜徉在黔阳古城北正街青石铺就的街道上，映入眼帘的是悠然的游客和闲适的老人。

在北正街，时光是慢的，就连街上的一只猫也在享受着慢生活。它把抓到的老鼠，像战利品一样放在青石板上左右端详，不时叼起“炫耀”一番。黔阳古城旅游文化研究会常务副会长、黔阳民间艺人陈志明蹲下身子，用手机拍下这有趣一幕。“你看，我们古城最大的特色就是‘慢’。”他起身对记者说，如果你静不下心，根本就看不懂这里的一切。

## 这里的古建筑，在传承慢文化

黔阳古城历史悠久，早在西汉初年，便在这里设立镡城县，唐代易名龙标县，宋代称为黔阳县。

古城留下不少文人墨客的佳话。北门遗址一侧，沅水之畔的芙蓉楼是全国重点文保单位。唐天宝七年（公元748年），唐代诗人王昌龄被贬为龙标县尉，曾在此留下“洛阳亲友如相问，一片冰心在玉壶”“青山一道同云雨，明月何曾是两乡”等名句。

当地人说，游黔阳古城，不可不去芙蓉楼。

要进芙蓉楼，先要穿过一旁的“龙标胜迹门”。古时候，来往商船至此门，客人便知黔阳县城到了。

行至芙蓉楼二楼，踩在木板上“吱吱”作响。眼前，摆放着7张椅子。楼外，鸟语花香，杨柳依依。扶栏远眺，青山绿水，好不惬意。

这里，曾是王昌龄宴请宾客、吟诗作赋的地方。

“慢文化，在这里生根发芽，生长了1000多年。这在王昌龄的诗句中，也找得到痕迹。”芙蓉楼景区讲解员王悄说，王昌龄被贬到龙标时，曾作《龙标夜宴》：“沅溪夏晚足凉风，春酒相携就竹丛。莫道弦歌愁远谪，青山明月不曾空。”虽然被贬至龙标，但王昌龄心态不错，很享受这里安逸的生活。

出芙蓉楼，从北门遗址拾级而上，不一会儿便来到了雷山别墅。记者轻轻敲门，住在里面的洪江市民邱云贵热情相迎。

雷山别墅建于清代，门楣窗花雕刻精致，地面铺满青石板，四周有封火墙。

“这里过去是文人雅士聚会的地方。”黔阳古城旅游文化研究会秘书长谢永仲介绍，高高的封火墙，是黔阳古城古建筑的一大特色。

“这栋公租房，住起来冬暖夏凉，蛮舒服。我外公外婆从1949年就开始住这里了。”邱云贵说，一家人习惯了古城的慢节奏，早已爱上这斑驳的老街。

在北正街城防巷，75岁的原住民李福财在和邻居下象棋，全然不顾来往行人。记者上前搭讪，他边下棋边慢慢答话：“我在这里住了50年了，图个安静。”

## 这里的原住民，在享受慢生活

黔阳古城是一座历史悠久的古城，也是一座“活着”的古城。如今，古城内有4000多人居住，原住民占九成。与一些古城的喧嚣热闹相比，这里颇为安静。

漫步北正街，烟火气扑面而来。如果你听到悠扬的萨克斯声，那一定是陈志明老人在吹奏。

陈志明自小生活在古城，退休后致力于研究推广古城“慢文化”。

北正街有一栋古建筑叫“节孝祠”，始建于1723年。

陈志明喜欢“玩”，根艺、古迹、绘画、音乐，无一不爱。“我喜欢收藏，很多老物件，弄到手就不想卖了。”2005年，他收藏的物件在家里放不下了。独乐乐不如众乐乐，于是他萌生了开一家民间博物馆的想法，随后相中了节孝祠。

在有关部门支持下，陈志明对几近荒废的节孝祠“修旧如旧”。2006年，修缮后的节孝祠对外开放，既挽救了一个古建筑，又解决了自己藏品的陈列问题。

进入节孝祠，中堂门楣上悬挂着“为妇女劝”牌匾。“‘劝’，在这里是楷模、表率的意思。”陈志明带着记者步入正厅，介绍节孝文化。

节孝祠旁的左、右厅，展示的是陈志明收藏的根艺作品。眼前一个根艺作品，是一个人形树根，紧贴一块大石头，一只腿为跪状，一只手伸向背后像是在抓东西。

“我在解说的时候，喜欢请游客来给作品命名，不要限制大家的想象嘛。”陈志明乐呵呵地邀请记者给作品取名。

记者随口说，就叫“愚公移山”。陈志明一听，大呼“妙”。

记者问他每年收益如何，陈志明呵呵一笑：“哪有钱赚哦，主要是兴趣爱好，交个朋友。”

北正街上，享受慢生活的还有70岁的封漠湘。记者见到他时，他正和老友在自己开的“怡墨轩”店前扯谈。

封漠湘也是原住民，有退休工资，开个店子，他说完全是为了消遣。

“我还是钟爱古城这种慢生活哩。”封漠湘说，北正街清净，连热闹的菜市场都没有。

封漠湘的爱好是书画，“怡墨轩”平时卖些纸墨，接点书画装裱业务。

店里摆放着他创作的字画。街坊、游客相中了，问：“多少钱？”

他乐呵一笑：“随便给个纸墨钱，就可以了。”

## 这里的创客们，在“出售”慢时光

在黔阳古城，不少民宿通过“出售”慢时光，治愈游客的“都市病”。

北正街的“黔阳荟客厅”是其中一家，老板叫谢岱曦。记者到来时，他刚忙里忙外接待了一批客人。

“黔阳荟客厅”原本是当地一座有700多年历史的老祠堂，1976年被改建为电影院。

谢岱曦是长沙人，外公是洪江人。儿时寒暑假，他时常随外公在这家电影院看戏和耍闹。

2016年，谢岱曦已是上海一家公司的高管。这年，他回黔阳古城养病，踩着熟悉的石板路，发现这里已破败不堪。

“当时我想，这么好的宅子，不做民宿可惜了。”谢岱曦说，第二年，他租下了这座老宅。

秉承“向史而新”的原则，谢岱曦保留了老电影院的礼堂、舞台等原有公共空间，同时融入玻璃幕墙等现代元素。

如今，客人来到这里，可以欣赏亲子小剧场演出，还有音乐会。今年“五一”假期，“黔阳荟客厅”为游客精心准备了小丑喜剧《卖货郎》，引来很多小朋友和家长观看。

“感觉很开心。”游客晓浩说。

“我们希望让客人的灵魂追上身体，脚步放慢。”谢岱曦说，在这里，客人可以磨豆腐、打糍粑。到了夏天，他还带客人去溪边抓鱼。

走出“黔阳荟客厅”，不远处的育婴巷有一家民宿“芙蓉雅轩”。80后老板娘邱琼，土生土长的古城人，自称在这里的日子过得“优哉游哉”。

走进“芙蓉雅轩”，映入眼帘的是开得正艳的蔷薇。一旁，邱琼在打理她的多肉植物。

这些房子，原本是给老人养老用的，前些年闲置了。邱琼和家人一合计，古城在发展旅游，何不把房子改造成民宿？

“客人来到这里，就像回到了自己家一样，可以睡到自然醒。”邱琼说。

洪江市文化旅游广电体育局提供的数据显示，2021年，黔阳古城接待游客77.5万人次。他们中，大部分是来古城体验慢时光的。

**小贴士**

1.慢文化：芙蓉楼、文庙、节孝祠
2.慢时光：黔阳荟客厅、芙蓉雅轩
3.北正街美食：吃货铺子

# 张家界推出暑期旅游『大礼包』

## 多个景区对学生、摄影师、画家等群体免票，两大景区对全国游客免票

**湖南日报5月30日讯（全媒体记者 宁奎）** 5月29日，张家界市推出2022年暑期系列旅游优惠政策，大力开拓暑期旅游市场，促进张家界旅游市场全面复苏。

根据优惠政策，2022年6月1日至8月31日，张家界武陵源景区、天门山景区、九天峰恋景区、黄龙洞景区、宝峰湖景区等（不含景区内交通工具）对在校学生（含研究生）实行景区门票免票优惠。武陵源景区、天门山景区、九天峰恋景区对旅行社组织的团队游客实行景区门票（不含景区内交通工具）“买一送一”优惠。

截至今年12月31日，张家界大峡谷景区、七星山旅游度假区对全国游客实行门票免票优惠。6月1日至30日期间，武陵源景区将开展“绝版武陵源 助力旅发会”免票网上抢票活动，每天限量3000张免票，免票使用期截至2022年12月31日。

同时，2022年6月1日至2023年5月31日，张家界市A级景区（不含景区内交通工具；含张家界七星山旅游度假区）对省级及以上摄影家协会会员、美术家协会会员实行景区门票免票优惠；对市级摄影家协会会员、美术家协会会员，实行在上述规定时间段内一次购买景区门票后一年内多次进入景区免票优惠；对与张家界市（市文旅广体局或市文联）签订长期合作协议并在张家界建立研学基地的全国高等院校、职业技术学校及各级画院、艺术名家工作室等艺术机构，一次性组织10人以上团队到张家界开展写生课、民俗文化体验课及专题调研的，实行在上述规定时间段内一次购买景区门票后，购买门票者一年内多次进入景区免票优惠。

据介绍，2022年6月1日至8月31日期间，写生的学生、采风的画家还可以享受该市相关酒店优惠。

# 劳动之美绽芬芳

## ——衡阳县劳动教育的探索与实践

彭国军 王珊 邹健 刘志凌

随着《关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》《大中小学劳动教育指导纲要（试行）》等文件相继出台，劳动教育成为教育领域的高频热词。在一个农业大县、教育大县的中小学校，如何开展劳动教育？如何更好发挥劳动教育的作用，促进学生全面发展？衡阳县在坚持与创新中探索出了一些有益经验。

5月23日下午，衡阳县栏垅乡的田野里来了一群特殊的“农民”——栏垅乡中心学校的师生们，在这里开展“稻”念袁隆平劳动实践活动。

水田里，同学们光着脚丫、挽起衣袖，有模有样地扯秧插秧。从一开始的“不会干”“放不开”到后来比谁干得好、干得快，劳动的快乐洋溢在他们脸上，感恩的种子种在了他们的心里。大家纷纷表示：自己动手更能理解“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的涵义，也是对袁隆平爷爷最好的感恩与回报。

衡阳县是一个典型的农业大县，劳动教育一直是该县的优良传统。早在2003年，衡阳县就被湖南省教育厅确立为“创新教育实验基地县”。近年来，该县更是发挥劳动教育这一优良传统，不断创新教育方式、完善各项保障、构建“一体四翼”育人格局、创新“三位一体”评价体系，推动了新时代劳动教育走深走实、落地见效。

## 高位推进强保障

该县现有中小学校340所，学生近12万人。为了解决隔代教育、家长溺爱等带来的孩子劳动技能缺乏、不能吃苦、责任感不强等问题，衡阳县将劳动教育作为破题之道。

衡阳县委书记曾建华表示：“教会学生劳动技能和本领，是健全学生人格，培养新时代接班人的重要内容。”县委、县政府高度重视新时代劳动教育。县里四大家领导每年就教育工作专题议教、每年两次县委教育工作领导小组全体会议，劳动教育都是不可或缺的议题。

为了加强组织保障、制度保障，该县出台了《衡阳县中小学劳动教育实施方案》《衡阳县中小学劳动教育考核评价方案》等文件，构建起党政重视、部门联动、共同参与的中小学劳动教育体系。县教育局制订下发《衡阳县中小学劳动教育实施细则》，按学段确定适合学生年龄成长特征的劳动教育任务清单，对中小学劳动教育提出指导性意见。

针对不少农村学校硬件设施不足、经费不足、师资不足的现状，衡阳县“三管齐下”——

硬件保障强阵地，在建好学校劳动教室的基础上，打造了农业示范园、界牌陶瓷、木口农场、怡源生态农庄等一批中小学劳动教育示范基地，全县劳动教育实践做到乡乡有项目，校校有基地。

师资保障强根本，在特岗招聘、教师招考中专门设置了劳动课教师系列。近五年来，通过“绿色通道”共引入中小学劳技课专业教师538名，计划用3年时间，分期分批对全县劳动课教师和班主任集中培训。同时各中小学根据需要聘请乡镇农技员、村里的“种养能手”担任劳技教师。

经费保障强支撑，县财政适当调整教育经费支出，以专项补助的形式投入中小学劳动教育之需；广开门路，积极引进社会贤达和企业捐款，助力劳动教育开展；县委教育工作领导小组秘书组还下发文件，明确每年用于中小学劳动教育学校活动室建设，基地建设，师资培训，劳动教育耗材每年不得低于生均公用经费的10%。

保障足，则底气足。各中小学校铆足干劲，因地制宜，推动劳动教育出新出彩。

衡阳县弘扬中学连续四年开展“我在弘扬有盆花”活动。全校师生每人种护一盆花，通过学生自己动手栽花、浇花、育花、赛花，浇灌感恩之心，树立绿色理念，增强集体荣誉。

衡阳县英南学校开发了趣味劳技课，专门打造了4间劳技室，配备了钢锯、刻刀、钻头、烙铁等工具，两位专职劳技老师带着学生做泥塑、撸手工、学习使用木工、电焊等工具，让孩子们爱上劳动。

衡阳县元培学校以校园阳光超市为阵地，由学生担任超市职员进行营业，学生根据日常表现获取“元培币”，在阳光超市购买所需的文具用品，既培养了学生的社会实践能力和劳动意识，又促进了学生的健康成长……

如今，衡阳县各中小学均打造了较为完备的劳动教育体系，开展了富有特色的活动，各地各校编制了劳动课校本教材，劳动教育呈现“百花齐放”的局面。

## “一体四翼”优格局

“劳动教育要走出课堂小天地，步入天地大课堂。衡阳县通过‘转轨’‘跨越’‘融合’等措施，把劳动教育植于生活的土壤，形成‘家校社生产线’，不断提升学生的劳动素养。”县教育局党委书记、局长刘炳辉说。

在全县开展以“十个一”为核心的系列活动，鼓励学生每周回家要搞一次社会劳动主题实践活动，推动学校将“劳动光荣”的观念融入教育教学各方面，组织学生参与校内卫生清洁、校外植树造林等集体劳动，选树“劳动小能手”典型。组织青少年到农村、城市各种行业开展形式多样的劳动实践活动，让他们体验劳动的艰辛和乐趣，学会劳动的技能，珍惜劳动的成果，养成吃苦耐劳的品质，切切实实推进未成年人思想道德建设。

如今，衡阳县各中小学校已初步搭建起以学校+班级日常劳动、学校+家庭日常劳动、学校+社区实践劳动、学校+劳动实践基地为脉络的“一体四翼劳动教育模式”。

家、校是劳动教育的“常规阵地”。英南学校，一方面推出“家务天天做”活动，让孩子们用打卡的形式在家做一些力所能及的家务；另一方面，进一步细化班级日常劳动管理。每间教室都被分出十几个劳动区域：地面、窗台、橱柜等，以保证生生有事做、事事有生为。

劳动教育不仅在校在家，也要走进社区和社会。位于县城郊结合部的弘扬中学建立了“满天星志愿服务队”，每周一次清扫校门前的开洪路，各班学生自愿报名、轮流参与。学校与惠丰园专业农业基地开展合作，建劳动实践基地，组织学生们去基地种菜、养护葡萄园。初一学生陈俊达的妈妈说：“以前孩子在家里衣来伸手饭来张口，现在像变了个人，平时主动扫地、叠被子。”德育处主任刘高众明显感受到“通过劳动教育，农村的孩子更自信了，城市的孩子去了一身娇气，能吃苦耐劳了”。

在偏远的关市乡盘石完小，为满足学生多样化劳动实践需求，学校不仅创设了校内劳动实践基地，把校内竹林、绿地变为各班的种植园、花卉园和蔬菜园；同时还与村委会合作，共同组建“红领巾开心农场”。学校将劳动教育与科技教育深度融合，让孩子们从小种下科技种子。该校的科技教育一直享誉全国，学生在国家、省、市科技竞赛中获奖500多人次。

农村学校劳动资源相对有限，衡阳县各中小学通过家校社相互配合，让劳动教育维度更宽、力量更强了，真正实现了“无处不劳动、无时不教育”。

## “三位一体”保实效

新课程标准中，对中小学劳技教育提出了明确规定。如何确保规定“不走样”、劳动教育“不走偏”？

该县教育局以评价为导向，以融合为目标，探索“三位一体”的劳动教育评价机制。

学生综合评价走出新路子，该县的“厚德同心积分银行进校园”以积分的方式对学生进行素质素养综合评价，通过周评优、月评先、期评星“三评”活动激励学生天天学习与劳动，天天进步。

专项评价，突出劳动教育的组织保障、师资配备、活动开展、成果展示等实行量化考核，对学校、对乡镇学区实行目标管理。

家校共育评价，通过家务劳动课外作业的布置，家长对学生家务劳动评价反馈，家长对学校课后服务质量评价反馈等，以孩子校内校外活动参与为内容，架起家校共育的桥梁。

“三位一体”评价体系，指引、倒逼着各学校落实“规定动作”，创新“自选动作”，以“五育并举”为原则开展劳动教育的融合实践。

推动劳动教育与各学科融合。语文课上，老师带领学生背劳动诗词、摘抄劳动名言、写植物观察日记；音乐课上，老师教孩子们唱劳动歌曲；美术课上，老师带领学生玩粘土、欣赏劳动名画；思政课上老师教大家整理书包、摆放文具；综合实践课上，老师带大家摘山楂，拾稻穗，体验“地毯经济”，在今年开展的课后服务中，中小学各类社团，劳动教育更是与各类兴趣学习结合在一起。县教育局基教股负责人介绍：随着非遗项目的引入，学校还把劳动教育与船山文化、陶艺、竹艺、根雕、编织等社团活动结合起来……在衡阳县，学科融合已成为教学常态，“大劳动观”已牢牢树立于每位教师心中。

劳动教育与主题活动融合。“五一”劳动节，西渡镇学区开展“致敬劳动者”主题活动，学生走街串巷走访慰问劳动者，感受劳动光荣；雷锋纪念日，衡阳县职业中专组织了五支志愿服务队开展文明劝导、保护家乡河、城市环保、便民服务、清理校园卫生死角活动。电子专业学生在老师的带领下深入社区，运用专业特长为居民义务维修家电，已成为该校的品牌活动。还有元宵节、冬至、春节等传统节日，衡阳县各中小学组织学生煮汤圆、包饺子、写春联……劳动实践主题活动开展得有声有色。

劳动教育与技能比武融合。县职业中专将劳动教育植入各类职业技能比赛中，提升学生的合作意识、责任意识、劳动素养。学校技能竞赛硕果累累，多次获得黄炎培创业大赛国、省赛金奖，技能大赛国、省赛一、二、三等奖。

“劳动教育太重要了，但劳动教育要落实到日常教育活动之中，我们要走的路还很长。”刘炳辉说，“衡阳县将继续建好劳动教育阵地，丰富劳动教育资源，健全开放共享机制，努力打造农业大县特色劳动教育品牌。”

在如椽的大笔下，在如炬的初心中，一部新时代劳动教育的精彩卷轴正在衡州大地全面铺开……

①2022年衡阳县劳动技术骨干教师培训开班。
②衡阳县栏垅中心小学学生到田间学插秧。
③衡阳县界牌银瓷完小三年级学生学习整理书包。
④衡阳县盘石完小“厚德同心积分银行”挂牌“营业”。

（本文图片由衡阳县教育局提供）

奋进在三湘