

智游天下

City Walk 网红城市长沙

感受年轻态、时尚味、烟火气



在现代城市千人一面的今天,长沙很好地保留了城市的个性与历史的脉络。在重建城市的过程中,历史街巷网络作为稳定的框架并没有被改变,长沙人尊重且依赖于每条巷道,因此一条历史街巷就是一段浓缩的传统长沙生活史,世俗味、人文味、新潮味在巷道中被人们“生活”出来,也被游人看到、激赏。

■ 胡杨 文/摄

金秋十月我来了一场说走就走的旅行,目的地长沙。从北京到长沙5个半小时,下了高铁直接进入长沙地铁2号线乘车,预订的酒店在五一广场站附近。

第一眼的长沙是一幅幅“你好,老长沙”的主题插画,《西长街的理发店》《老式裁缝铺》《飘满床单的小院》……在中国农业银行冠名的“时间舱”下,有年轻人在歇息,旁边写着“生活需要冲,也需要缓冲”。

长沙被定义为“网红化的年轻城市”。接下来的几天,我一边行走在网红打卡地,一边徜徉在纵横交错的老城街巷中,感受着网红与历史的碰撞,时尚味与烟火气的融通。

长沙初印象:年轻态、时尚味、烟火气

我预订的“糖果”民宿酒店在东牌楼街上,距长沙最繁华的五一广场、黄兴路步行街一步之遥。印象中这是我第一次自己预订酒店,到前台时我有点儿怀疑自己的选择,因为大厅太简易了。我提出要看房间,服务台小哥说:“24楼这间风景挺好的。”我没抱多大希望上到24楼,打开2416房间,顿时就喜欢了。

复古而又现代的装饰充满今年流行的美拉德风,卫生间和洗漱台的壁纸是英文报纸模样,绿色地板砖中间镶嵌着棕白色的小花纹。最好的是落地玻璃窗前は榻榻米台,一张木茶几仿佛在等我落座,当即决定住下。长沙之行的第一惊喜就是这家民宿酒店,价格非常亲民,后来我居然住出了家的感觉。

放下行李就来到步行街,此时是周一下午四点。“这可比王府井热闹多了!”我一边感叹一边想:我已经很久没有见过这么熙熙攘攘的人群以及这么多生龙活虎的年轻面孔了,走在街上顿觉自己年轻了。东瞧瞧西望望,只要排起长龙的,不是“茶颜悦色”就是“黑色经典”。入乡随俗,我在地铁站就买了一杯“茶颜悦色”,此刻又排队买了“黑色经典”套餐——一盒臭豆腐,一串红油粑粑,一根大香肠,一共30元。这是我第一次品尝这种“黑暗料理”,一点儿不臭,外焦里嫩,还带汤水。红油粑粑软糯香甜,大香肠也很好吃。

就这样在欢乐的海洋中漫无目的地逛,步行街是越夜越热闹。夜幕降临时分,在“网红十字路口”黄兴雕塑下站满了拍3D大屏“动感玫瑰”的人。信步走到坡子街美食街,实在是看着都想吃而“肚皮有限”,最后吃了一碗剁椒米线打道回府。前台小哥说:“凌晨3、4点街上还很热闹,长沙的夜生活不打烊。”

躺在床上,窗外国金中心双子座大楼正变幻上演着灯光秀。第一眼的长沙,年轻态、时尚味、烟火气并存,也太惊艳了,更惊喜的还在后面。

误入苏家巷,错过岳麓书院

这两年流行City Walk,其实我一直都是一个用脚步丈量城市之美的人。

第二天一早6点半出门,远远就看到对面的老街模样。信步走过西牌楼街,就来到了太平老街。我是一个不怎么做旅游攻略的人,相信“遇上的都是最好的安排”。

封火墙、白瓦脊、麻石路、古朴的清末民初传统建筑。位于太平街与西牌楼街交汇处的宜春园古戏台,建于光绪34年,当年这里集茶馆、戏园于一体。老街上还有西汉著名政论家、思想家和文学家贾谊的故居。因为是清晨,街上除了洒水车,还没什么游人。我行走在粗粝的麻石板路上,在历史的古韵中一点点拼凑着太平老街的前世今生。

这次来长沙是因为有同学在,8点半两个大学同学在五一广场见面了,长沙妹子请我嗦粉。我们沿着步行街左拐右转到了巷子里的夏记米粉店,小小一间房坐满了长沙本地人,我们坐在了门外。老友相聚,只顾叙旧了,没品出粉的味道,倒是起身要去橘子洲头时,我们被小巷风情迷住了。

白果园巷首先映入眼帘的是八大公沟遗址,古称“御沟”,始建于清雍正年间,民国时改为公沟,是长沙老城区的地下排水系统。紧挨遗址的是程潜公馆,湖南省国民政府主席程潜先生的公馆旧址(凭身份证免费参观)。再往里走就看到了《湘江评论》印刷处旧址,毛泽东曾任主编的新文化运动重要刊物……

最让我惊喜的是偶遇苏家巷。让我怎么形容它的美呢?四个字“小家碧玉”。窄窄的苏家巷虽然坐落在市中心最繁华的地段,却是“一步之遥,恍如隔世”。感觉前一秒还置身于市中心的喧嚣中,后一秒仿佛按了静音键,你能听到双脚踩在麻石板路上的声响。“一线天”的两边开着咖啡、花艺、服饰等文艺范儿十足的小店。寂静的清晨,时间仿佛凝固了,连呼吸都透着甜美的味道。

走街串巷,还遇上更窄的里仁巷,两边墙壁刻着福寿、吉祥、如意,然后豁然开朗于一个角亭。还有丰盈西里,东起蔡锷南路的丰盈古井已经枯竭,但小巷深处有生机。超爱这种居民楼下的咖啡馆和茶馆,前面朝着巷子,后门通往院子,有种“大隐隐于市”的高级浪漫,安静而不张扬。中国人生活的艺术,都在这些细节里啊。

苏家巷到白果园巷这一带,算是长沙历史的“见证者”。古朴雅致的中式建筑保存完好,不少老长沙人仍然住在里面,他们的生活方式也为长沙这座网红城市增添了不少的市井气息。

那天我们一边拍照一边赞叹,完全忘记了“还要去橘子洲头”。

10月28日离开长沙那天早晨,我再次去苏家巷,依依不舍告别长沙。从步行街拐入登隆街就看到了苏洵雕像。苏洵和两个儿子苏轼、苏辙一并被列入“唐宋八大家”。传说苏洵晚年任长沙县主簿,宅第择于今白果园北侧,苏家巷因此而得名。

回来翻看照片,苏家巷无疑是长沙行的高光时刻,遗憾的是没有停下来喝一杯咖啡。苏家巷、白果园、里仁巷、丰盈西里这些深藏在现代化楼宇空隙中的小巷,颇有大隐隐于市的风范。

那天我们到达橘子洲头景区时已是正午,不巧遇上毛主席雕像正在维修,我只看到了蒙着面纱的毛主席,非常遗憾。下午赶紧赶到岳麓山景区时已是下午4点半,岳麓书院没时间参观了,直接乘车上山,在岳麓山观景平台看了夕阳。然后两个女同学,一个走着、一个小跑着摸



爱晚亭



充满文艺范儿小店的苏家巷



太平老街上的茶颜悦色

黑下山。那一天,我们两个的微信运动显示是三万六千步。

湘江风光带:“想你的风还是吹到了长沙”

那天起来看窗外,小雨淅淅沥,我还是去早已看中的“刘长河粉店”嗦了一碗粉,在旁边小店买了把伞,去看湘江。

沿大街西行不久就来到了湘江风光带。第一眼的湘江烟波浩渺、江宽水阔。远处是岳麓山、橘子洲、湘江大桥组成的城市景观,近处蒙蒙细雨中可以望见杜甫江阁,眼前是“想你的风还是吹到了长沙”的路牌。实话说,往湘江边一站,我顿时就能体会毛主席诗词里的磅礴气势,于是诵起1925年毛主席写的《沁园春·长沙》:“独立寒秋,湘江北去,橘子洲头。看万山红遍,层林尽染;漫江碧透,百舸争流……恰同学少年,风华正茂……”

就这样头顶“幸福的毛毛雨”一直走,原本计划走到远处的湘江大桥,可惜看着近、走着远,时至中午,果断决定骑行去天心阁。

天心阁位于城南路与天心路交会之处30多米高的古城墙上,是长沙古城的一座城楼,也是长沙仅存的古城标志。古城墙始建于西汉高祖五年(公元前202年),距今有2200多年的历史。

史。沿着仅留的“老城根儿”拾级而上,不巧又遇上内部维修,只能“望天兴叹”。于是下行转入网红小巷都正街,与同学汇合。

“尘封一页神游湘楚乌衣巷,回味千年梦绕长沙美食街”,都正街牌楼石门柱上的对联写着。这一带有都正街、县正街、高正街三条古街巷相互通达,曲径通幽,默默讲述着老长沙的“城南旧事”。

那天我们还去了网红打卡地——潮宗街和西园北里。潮宗街明朝时期凭借便利的漕运成为草料的集散地,朝宗门作为前往湘江码头的必经之地迅速聚集了多家米行,朝宗街也有了“米街”之称。清末民国时期,名人汇聚的潮宗街成为新思想碰撞的自由之地,如今这里成为艺术街区、网红打卡地。

西园北里因唐相裴休在此修建西楼而得名。西楼虽不复存在,但就在这一条狭窄幽深的巷子里,竟聚集了多处公馆,坐落着多位先辈的故居,包括帅孟奇的故居,刘少奇在花明楼私塾就读的国文老师——黎偕康的故居和师从齐白石的金石书法家——李立的故居等,同时也是长沙不可移动文物最多的街区,因而成了长沙打造的首条历史步道。

观古开福寺,寻凭海临风处

每到一城市,逛逛现代街区,走走老巷,再看看古寺,这是我的基本游览线路。

古开福寺拥有1700多年的历史,是佛教禅宗临济宗杨岐派的著名寺院。建立之初便不同于城内的其他窄小紧凑的寺庙,它依托园林风景造势,建筑群规模宏大,建有三间四柱花岗石牌坊式的山门以及中轴线上的三大殿(三圣殿、大雄宝殿和毗卢殿),随后在几度崩塌损毁又修建中不断将周边园林也纳入其中。徜徉古寺的确像逛一座大花园,我将那棵千年银杏纳入了取景框。

古寺出来对面就是毛家桥巷,佛事器具一条街。在街边吃了一碗米粉算作早餐,然后找了辆共享单车去寻找在视频号里看到的网红打卡地——三汉矶大桥附近的栈道。

骑行过附近的湘江大桥,我用了8分钟。老同学告诉我这是“二桥”或者北大桥,也就是1991年建成通车的银盆岭大桥。

那天颇费周折之后终于找到了“看海”的栈道。蜿蜒伸向江水中的水泥栈道上,有人在垂钓,有人在拍照。远处是一个彩虹相连的福元路大桥,行走在栈道上的确有凭海临风之感。遗憾的是阴天,拍不出碧海蓝天。

徒步走过湘江东岸,这次骑行湘江西岸,路过渔人码头,长沙人吃夜宵和看灯光秀的地方。此时大白天没人,我坐在沿江的座椅上想象了夜晚的喧嚣。

下午4点多,当我骑行到橘子洲头大桥时,决定徒步过江,走走这条1972年建成的“长沙第一桥”。

有句话说:立体看世界,底线想问题。走在高高的桥上,我才得以看到橘子洲头的全貌。原来那天我跟同学逛的只是橘子洲头的南半部,北半部还有亭台楼阁——主要有水陆寺(江神庙)、拱极楼、洞庭庙、裴公亭、朱张渡等古迹。大桥将橘子洲头一分为二,有扶梯可以下到景区,时不时可以看到红色小火车穿梭其间……

漫步橘子洲头大桥,我用了半个小时才过江。湘江有6座桥,我骑行了“二桥”、走了“一桥”,远观了三汉矶大桥和福元路大桥……

记得到长沙的第二天早晨,去湖南省博物馆的我,在路过酒店附近的青年米粉店时停住了脚步。大大的展板上写着:“想和你吃饭的人,酸甜苦辣都爱吃;想和你见面的人,春夏秋冬都有空。”在长沙的大街小巷,你随时随地能看到这样暖心、抖机灵的话语。

不得不说,在现代城市千人一面的今天,长沙很好地保留了城市的个性与历史的脉络。在重建城市的过程中,历史街巷网络作为稳定的框架并没有被改变,长沙人尊重且依赖于每条巷道,因此一条历史街巷就是一条浓缩的传统长沙生活史,世俗味、人文味、新潮味在巷道中被人们“生活”出来,也被游人看到、激赏。

旅行的意义就是看世界、见自己。金秋十月的长沙行,关键词是“橘子洲头,恰同学少年,风华正茂”。

节气养生

■ 陈允斌

不知不觉我们迎来了小雪节气。冬天是阴气重的时节,而立冬和小雪节气都是在冬天的第一个月。这个月的养生重点,一是温补肾阳,二是滋养肾阴。立冬节气的重点是补肾阳,那么小雪过后这段时间,可以多喝一些补肾阴的茶。

阴是人的水液,水液滋润,人就会显得年轻,皮肤也会好。补阴也是抗衰老的一个步骤,特别是阴虚爱上火的人,在冬季更要注意补阴。顺应天时来补阴,效果会比较好。

补肾益生饮

原料:葡萄干15克、黑桑葚干15克,血虚者加红枣3个。

做法:沸水焖泡或煮水,代茶饮。

功效:益肾、养血、抗衰老,也可用于孕期保健。

各原料的功效如下:

葡萄干 将葡萄晒成葡萄干之后,便是入肾的,可以帮助肾脏系统排出水湿,肾炎水肿的人建议在饮食辅助上多吃葡萄干。除此之外,葡萄干还有健脾胃的作用,可以开胃助消化,同时也可以补气血。孕妇经常吃葡萄干,还有安胎的作用。

桑葚 桑葚补肾的效果非常好。中医的很多方子都会用到桑葚,如调理老年人智力减退、调理小孩发育不良等,它同时也是一味抗衰老的好药。

红枣 红枣在这道茶方中可以加强补血的功效。同时,红枣也类似于中药中的甘草,有调和药性的作用,而且它是保护脾胃的。阴虚火旺的人整个冬天都可以喝这道茶。

栗子生吃熟吃功效不同

除了上面的这道茶饮,古人在冬天还有一个养肾补骨法:每天吃七颗栗子。

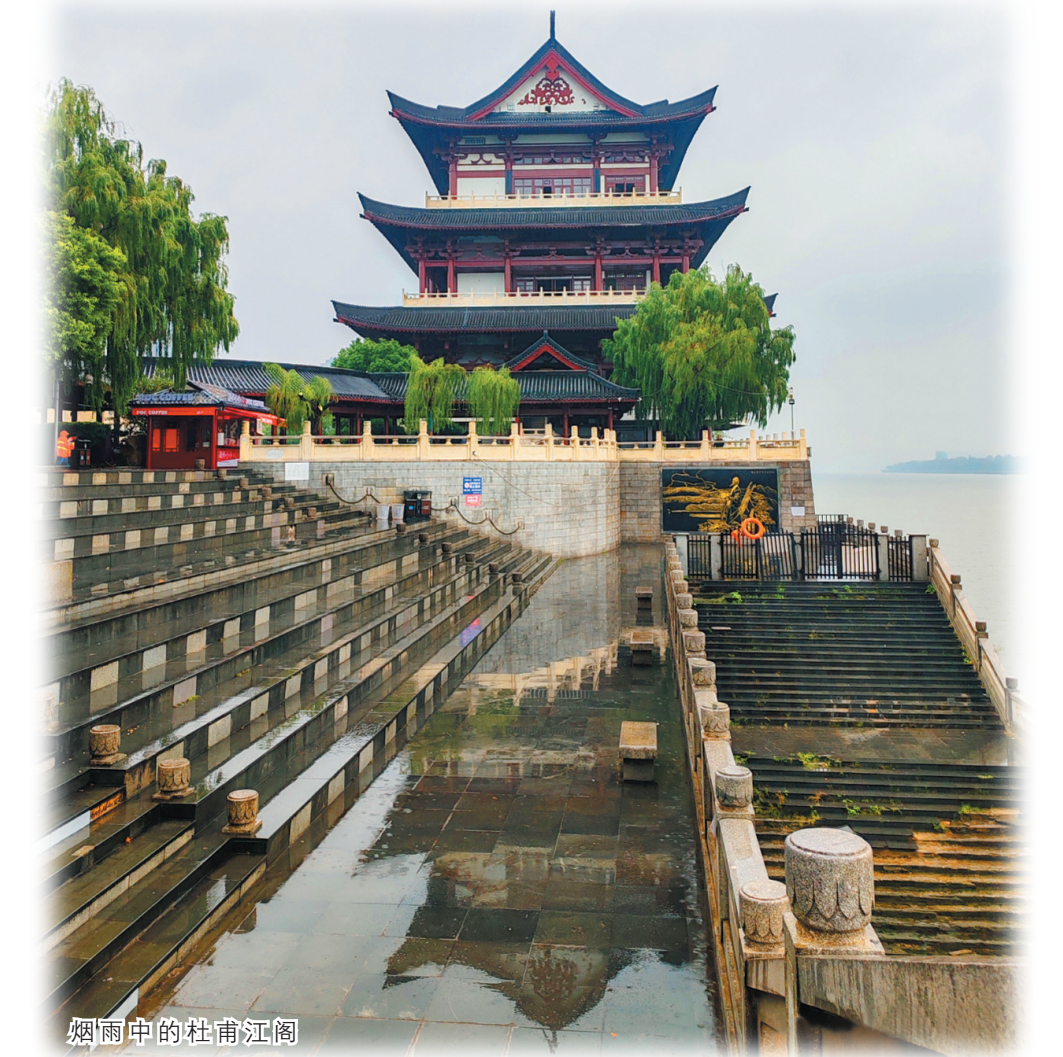
唐代大医家药王孙思邈说“栗为肾之果”,意思是栗子补肾的效果非常好。事实上,中医认为所有的种子都入肾经,为什么只把栗子称为“肾之果”呢?这是因为有的种子入肾是泻,而栗子是专补不泻。

栗子生吃熟吃都可补肾,仔细区分的话,功效也有一些区别。

栗子生吃的功效:生板栗偏于补肾,治腰腿痛或是预防牙齿松动,吃生的效果才好。生吃板栗,连内皮一起吃效果更好。新鲜栗子的内皮有绒毛,可以把栗子先吊起来风干。用网兜把新鲜的生板栗兜起来,挂在家里通风的地方,过个十多二十天,就风干了。风干的栗子就可以连内皮带肉一起吃。吃时含在嘴里让它软化,慢慢地嚼碎了咽下去,对老年人腰腿病效果不错。

栗子熟吃的功效:熟板栗脾肾兼补,偏于补气。体虚便溏,或是老年人五更泻,吃熟板栗可以调理。栗子煮汤时,不用剥内皮。连皮一起煮汤,这样更有“养藏”的效果。栗子煮熟后内皮也就脱落了,把皮捞出来不用吃,直接喝汤吃栗子肉就好。

小雪 顺应天时 补补肾



烟雨中的杜甫江阁