



02 玩法攻略

酷夏解暑,来这里“玩水”

何以清凉?唯大山和溪流不可辜负。玩水,是年轻人喜欢的夏日避暑良方。

岳阳平江沱龙峡生态旅游景区 百米飞瀑将皮艇抛向空中,为夏日带来满满的激情与清凉。沱龙峡生态旅游景区是湖南省首个国家3A级漂流景区,漂流全长5公里,总落差299米,沿途穿越9个天然石洞。

沱龙峡工作人员介绍:“今年在沱龙峡小坝处还准备打造一个集玩水、观景、唱歌于一体的娱乐新场所,为游客提供更加沉浸式的漂流体验。”

周洛大峡谷 周洛大峡谷地处海拔1359米的连云山脉西部,是捞刀河的发源地。周洛飞瀑漂流打造了时尚的“S”形、月弧形、冲浪型、滑翔型等十多种漂流风格。

“漂流全程有一个多小时,惊险刺激多达50多处,总落差137米,最大单个落差达18米。”浏阳周洛大峡谷景区总经理李志坚向记者介绍,“在险滩陡峭处,我们也都设计了缓冲带,并安排有安全员保驾护航,在保证安全的同时让人充分体验到漂流的速度与激情。”

“除了漂流,去年我们最火爆的避暑项目还有溯溪。”李志坚告诉记者,“今年暑期还将推出周洛大峡谷泼水节,有绿野仙踪、莫奈花园、花海瀑布、水上步梯等项目,让避暑项目更富乐趣。”

九嶷山寻龙谷景区 位于永州宁远的寻龙谷溯溪项目在去年夏季很受欢迎。寻龙谷溯溪位于三分石景区内,怪石、急流、浅滩、瀑布应有尽有,夏季平均气温22℃,空气凉爽、山水交融。

“我们依托景区生态自然优势,整合山地峡谷资源,力求将三分石景区打造成集生态观光、山地避暑、康养度假、户外运动于一体的高海拔度假目的地。”九嶷山文旅集团、湖南三分石森林旅游开发有限公司副总经理胡正宇说。

挥别考场,青春的热浪已随盛夏一同袭来。卸下沉甸甸的书包,湖南的山水与烟火正张开怀抱,一场清凉与狂欢交织的夏日盛宴,从这里启程。

是纵情山水间感受自然奇观的震撼心跳,是穿越千年触摸文脉的静心沉淀,还是投身都市霓虹解锁潮流新玩法?带上“青春护照”,用准考证解锁真正的“快乐暑假”。

■文/视频 三湘都市报全媒体见习记者 宋科铖

青春印记!“清凉一夏”攻略上线 溯溪玩水、结伴“探险”、古城狂欢……来解锁“快乐暑假”



周洛大峡谷避暑活动丰富。 景区供图

自然奇观,结伴去“探险”

湘西州 逃离酷暑,湖南西部的高山峡谷是绝佳选择。随着夏季一同渐渐到来的还有湘西州瀑布的丰水季。大、小龙洞瀑布,流纱瀑布,银链瀑布等众多瀑布藏在十万大山之中,阳光下水雾折射如碎钻闪烁,宛如闯进秘境。

张家界 在张家界大峡谷,考生们可挑战世界最长的玻璃桥,体验垂直落差260米的中国第一高蹦极。武陵源金鞭溪的清凉溪水和19-25℃的宜人气温,将夏日的燥热一扫而空。

邵阳 往西南行进,世界自然遗产崀山正展开丹霞画卷。邵阳崀山六大景区各具特色:八角寨的“鲸鱼闹海”云海奇观,天一巷长达238米的幽深石巷,辣椒峰独特的红色岩壁,都是青春相册里不可复制的风景。若与同学结伴,更可选择夫夷江漂流,在碧水丹霞间挥洒青春激情。

古城盛会,期待青春的狂欢

六月底的湖南,最盛大的文旅盛事在邵阳。6月29日,第四届邵阳旅游发展大会将在武冈启幕,这场以“千年古城 福地武冈”为主题的盛会,恰为高考生量身定制。大会采用“4+N”模式,四大主体活动亮点纷呈。

“我们这次主题活动主打的是一个全民参与,联动全城送啤酒、吃卤菜,还有百米尝新宴。推荐高考生一起来武冈吃吃喝喝。”武冈市民周旭芳向记者介绍。

开幕式当晚,年轻的朋友们可跟随非遗展示队伍夜游古城西直街,在千年石板路上触摸历史的脉动。也可在7月1日(农历六月初六)的“尝新宴”狂欢。同保楼百桌宴席开张,全市超百家餐饮店同步推出特色尝新宴。凭准考证入席的学子,可免费畅饮冰爽啤酒,与武冈人民一同祈福纳祥。

大会期间配套活动同样精彩:“打call邵阳”旅行商探秘活动带人发掘宝藏景点;“‘味’道邵阳”美食季点燃“中国卤都”的舌尖狂欢;文创大赛则唤醒城市记忆。在武冈云山国家森林公园的云海翻涌中,青春与2200年的历史在此刻相遇。

文化沉浸:穿越时光的青春对话

岳阳 当文化遇见科技,历史便“活”了过来。岳阳楼景区全新推出《今上岳阳楼》沉浸式走读诗境剧场,成为今夏文化深度游的爆款。夜幕下的岳阳楼景区,华灯渐次亮起,游客可身着免费的汉服,跟随“滕子京”的使者穿越千年。在双公祠内,范仲淹受挚友之托创作《岳阳楼记》的历史场景重现;七星碑廊处,裸眼全息影像展现文豪寻找灵感的历程。

湘西州 沱江蜿蜒,湘西凤凰一直是年轻朋友们向往的“边城”,景区于6月17日新推出了沉浸式演艺《凤凰样子》,跳岩上苗家阿妹的银饰晃碎江面,与万名塔倒影共舞,鼓点声中重现苗族迁徙史诗,火光里跃动湘西千年图腾,生动展现凤凰古城的历史底蕴与民族风情。

长沙 激光投影将湘江波涛化为流动诗行,重走青年毛泽东的求学足迹。面对着长沙橘子洲头,《恰同学少年·青春行》橘子洲头沉浸式青春史诗诗通过抽屉式剧本+全息街区剧场,让观众化身“第一师范新生”。考生可凭准考证享受折扣,亲身参与,与时光对话。

推荐

湖南推出四条避暑康养精品线路

6月17日,湖南省文化和旅游厅正式推出四条精心打造的湖南乡村旅游避暑康养精品线路:

● 溯溪寻凉,大张家界活力之旅

张家界大峡谷—武陵源区国家森林公园—湘西龙山八面山—花垣县边城茶峒、十八洞村—凤凰古城—常德壶瓶山

● 云端仙踪,大湘东健行之旅

岳阳平江幕阜山—长沙浏阳大围山—株洲醴陵瓷谷、茶陵云阳山、攸县酒埠江、炎陵神农谷

● 千年笙歌,雪峰养心之旅

娄底新化紫鹊界—怀化溆浦枫香瑶寨—邵阳隆回虎形山花瑶、绥宁上堡侗寨、城步南山牧场、新宁崀山—益阳桃江竹海

● 禅林夏韵,大湘南仙氧之旅

南岳衡山—郴州仰天湖、资兴东江湖、宜章莽山、桂东—永州金洞旅游度假区



扫码看视频

