



03

出游

## 【赏秋光】

梯田金浪,如画丰年

娄底新化紫鹊界梯田在稻谷成熟的季节展现金色壮美。层层梯田如同自然雕琢的画作,稻浪随风涌动,农田里飘荡着丰收的喜悦。在村头或田埂上驻足,遥望连绵山脉与梯田相接,耳畔是笑声与收获的交响。

同一时间的怀化溆浦山背花瑶梯田,也以其雄壮阔气著称。“每年大概到9月中旬,梯田就会染上金色,最晚会持续到10月底。”山背花瑶梯田景区负责人舒建东介绍,“我们最佳的观景点位就在星空民宿和酒店的位置。在房间里就能一览梯田景色。”这里不仅展现庄稼的富足,更融入瑶族文化:花瑶同胞身着盛装,唱着高山号子,在田野间舞出秋日的节奏。

## 粉黛如梦,秋色渐浓

从9月中旬起,长沙松雅湖国家湿地公园的粉黛乱子草即进入盛放状态,粉色海洋在晨风中起伏,宛若梦境写照。湖南中医药大学含浦校区校园内部的粉黛草更是惊艳。“去年在这儿拍粉黛草还在社交平台上小火了一把,这里属于出片率极高的地方了,期待今年粉黛草的盛放。”9月6日,长沙街头摄影师村长(艺名)准备去该校“二刷”取景,浪漫粉色为校园秋景添上柔情色块,吸引不少年轻人前来拍照。

岳麓山的红枫在10月底才会真正披上红衣,11月中旬最为绚烂,但9月里已能窥见秋天的脚步:清风伴着淡淡红意,从山梢逐渐蔓延到山谷,是长沙市民秋游的心动季节。

## 云雾仙境,山川如画

秋天的张家界,除了奇峰林立、层林渐染,最令人难忘的莫过于雨后骤然升腾的云雾奇观。9月,天气进入秋高气爽的阶段,昼夜温差开始拉大,空气湿度较大,正是云雾与云海频频现身的黄金时节。

“若是想看云海可以选择在降雨后的清晨或傍晚游玩,很容易遇上成片的云雾在山谷间汇聚、翻涌。”张家界国家森林公园工作人员介绍,“也因此许多摄影爱好者把9月的张家界称作‘云海的季节’。”

同样云海翻涌的还有邵阳崀山,层次丰富的丹霞地貌配合秋色隐与云海之中,一眼望去极为壮观。“崀山的秋色来得快去得也快,基本夏天后就是直接入冬,云海是崀山秋季最主要的景观。”崀山景区工作人员介绍,“最好的观景拍摄机位就在景区八角寨的位置,除此之外我们的大型实景剧《爱在崀山》也非常推荐。”



白露时节,湖南秋意初染,三湘大地渐显温润与丰盈。稻浪翻滚、枫叶含羞、云雾缭绕,这片土地在9月迎来丰收与色彩的双重邀约。除了秋季风景正限定上新,9月的湖南更是热闹非凡,第五届湖南旅游发展大会同步举行,为这个秋季注入热度与看点。

■文/视频 三湘都市报全媒体见习记者 宋科铖

# 秋色即将上新,湖南金秋等你来

## 稻浪、花海、梯田……不仅秋景美,各地还备足了好玩的活动



怀化溆浦  
山背花瑶梯田  
秋季金色麦浪。  
景区供图

## 【凑热闹】

怀化:旅发盛会点亮“西南门户”

作为湘西南的交通枢纽和文化高地,怀化在9月迎来了全省瞩目的第五届湖南旅游发展大会。

大会的五项配套活动各具特色:第四届湖南非遗博览会,重点展示传统戏曲、医药、非遗“出海”等;“京昆古驿道·智驾雪峰山”百城万车自驾游串联怀化11县市区,打造连接北京—昆明的经典线路;“乐动五溪·歌行千年”村歌联唱聚焦怀化原生文化与九州音乐,邀请全国村歌代表演唱,融合民俗与现代交流;2025“福地怀化”美发美食周包含农产品对接、美业秀、药膳厨王赛,推动“颜值+美食经济”增长;“芙蓉花开·福地怀化”演唱会,多位知名艺人加盟,扩大城市影响力与粉丝互动。

与此同时,第六届国际和平文化节也在怀化市芷江侗族自治县举办。这里是“受降城”,历史上见证了抗战胜利的庄严时刻。“借着芷江‘和平文化’的底色,还创新推出了全国首个‘和平主题’全城剧本杀,游客化身‘和平使者’,在解谜探索中解锁芷江和平密码。”芷江侗族自治县宣传部部长杨华军介绍。

## 张家界:极限与浪漫并存

初秋的张家界,节庆热闹与自然奇观融为一体。

9月11日至15日,2025张家界国际街舞周正式开展。世界顶尖舞者将在张家界武陵源与群峰共舞。街舞快闪、国际团队斗舞、齐舞大赛,青春与激情在山水间释放。“这次活动预计海选500名舞者进入正式展演,并且定向邀请了10个国家外籍舞者以及评委34人,可以说是阵容豪华。”张家界相关工作人员介绍。

同一时段,以“世界同行”为主题的2025湖南国际文化旅游节在张家界一同举办,汇聚来自世界各地的旅行者,围绕张家界及湖南入境游发展趋势及其未来发展机遇等议题展开深入探讨。

9月12日至21日,天门山上空更有惊险与浪漫,2025中国张家界WFL第十一届翼装飞行世界锦标赛来袭。翼装侠们在峡谷间呼啸而过,每一次掠影都让人屏息凝神。

## 长沙:舞台上的“秋日狂欢”

长沙的9月,充满了艺术色彩。

岳麓山青年戏剧季:青年导演与演员汇聚橘子洲畔,用一幕幕新锐戏剧点燃城市夜空。

百老汇原版音乐剧《倒数时刻》:这部获奖无数的音乐剧首登长沙舞台,将最纯粹的百老汇风情带给湖南观众。

此外,长沙的梅溪湖国际文化艺术中心、湖南大剧院也在9月迎来多部特邀剧目展演,舞蹈、话剧、交响音乐会轮番登场。

出行  
提醒

轻松出游,更要安心体验

9月的湖南,不仅有自然秋色的温柔邀约,更有湖南旅游发展大会在等你。这个秋天,不妨带上好心情,一起走进湖南,赴一场属于金秋的浪漫之约。

梯田金浪以9月中旬前为黄金期;粉黛草以9月中旬至10月中旬为最佳;岳麓红枫将在10月底—11月中旬。喜爱自然景观者可结合紫鹊界、张家界与崀山安排3—5日深度游;偏爱文艺活动者可集中关注长沙、怀化城市节庆,安排2—3日舒适游。

出门前要查看当地天气情况,秋季早晚温差明显,山区更甚。务必携带轻便保暖外套,备好防雨装备与一双舒适的徒步鞋。

清晨或黄昏光线柔美,适合拍摄梯田、粉黛草与云雾缭绕的山峰;关注旅发大会期间标志性亮点,比如“福满满”吉祥物、文旅展览与演艺现场,可能带来不一样的画面灵感。

