

# 出发吧，秋正浓

02-03 赏秋地图

金秋时节，湖湘像一幅被慢慢展开的彩叶画卷。红从北而下，色由高而低，城市与山川、湿地与田野依次接力：长沙近郊的枫红初起，洞庭湖畔的芦苇绕岸，炎陵峡谷的彩林浓烈，崀山丹霞与乡村银杏则为这场季节演出按下浓重的尾声键。湖南各市州共同织就的“山一水一田一城”赏秋网络，让一段秋游路线既可成为行摄线路，也可成为气候与人文观察的现场。

湖湘的秋，不是一处风景的孤立盛放，而是一道道风景线的接力；城市山林的先声、湖泊湿地的回响、峡谷彩林的高潮、乡村银杏的温柔谢幕……今天，跟着我们整理的这份湖南秋日赏色地图，一起打开湖湘的彩叶画卷。

■三湘都市报全媒体见习记者 宋科铖  
记者 曾冠霖

## 赏秋时间表

### 三个时间节点，看秋的不同层次

早秋(10月中旬—10月底)：鱼形山等“先红”大道先现红意，洞庭湖芦苇、紫鹊界初显稻谷金色。

盛秋(11月上旬—11月中旬)：岳麓山、五彩谷、武陵源、凤凰、崀山等进入视觉高峰，枫、栎、银杏等多种树种交替呈色。

晚秋(11月下旬—12月初)：高山余韵、乡村银杏齐落，湿地芦花与田野残色构成静谧图景。

气候年际差异会影响每年的具体观赏时点，早晚温差大、晴朗少雨的年份色彩更鲜明，雨雾或晚霜可能延迟或缩短高峰期。

# 秋染湖湘！一起去追五彩斑斓的美

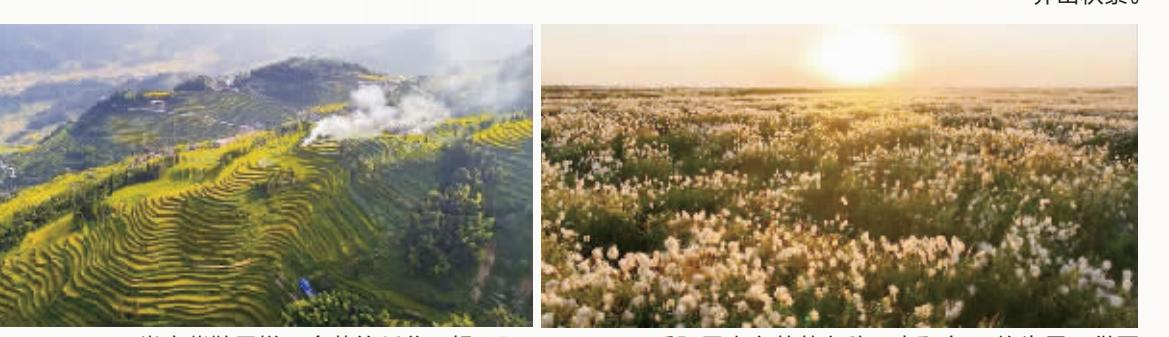
跟着这份秋日赏色地图，踩着最佳时间节点，看芦苇绕岸彩林浓烈



岳麓山银杏转黄。



莽山秋景。



娄底紫鹊界梯田金黄的稻谷一望无际。

永州

### “中国银杏第一村”：3000株银杏树调色

在永州市双牌县，有一个被誉为“中国银杏第一村”的小山村——桐子坳。这里是银杏的海洋，是秋日的童话。每到深秋，300亩3000多株银杏树仿佛一夜之间被点亮，金黄色的叶片如同梵高笔下的调色盘，将整个世界染得绚烂夺目。

走进桐子坳，仿佛走进了一个金色的梦境。古朴的民居与挺拔的银杏林交相辉映，构成了一幅幅如诗似画的景致。那树龄最大的“夫妻树”，主干分成两枝，枝条相互拥抱，状如“夫妻”，令人称奇。漫步在这片银杏林中，每一片落叶都仿佛在诉说着千年的故事，让人沉醉其中，不愿离去。

除了观赏银杏，桐子坳还有寻龙谷、风铃谷、歇马坪、觅杏谷等多个古银杏群落观光景点，以及花溪、爱杏花海、仙女湖、小河江等自然景观环绕。无论是摄影爱好者，还是普通游客，都能在这里找到属于自己的乐趣。

衡阳

### 南岳衡山：金黄与火红交织

如果说桐子坳的银杏是秋日的明星，那么南岳衡山的秋色则是一幅绚丽多彩的画卷。秋风起时，衡山悄然换上了斑斓的秋裳，金黄与火红交织在一起，构成了一个远离尘嚣的梦幻仙境。

福严寺，这座位于掷钟峰东麓的佛教名刹，是禅宗南宗的传法圣地。深秋时节，寺内的古银杏挺拔而立，其叶纷飞，宛如漫天黄金雨，与山间点点红枫交相辉映，照亮了整个季节。在这里，你可以感受到佛教文化的深厚底蕴，也可以领略到秋日色彩的绚丽多姿。

而南岳大庙，则是另一番景象。这座始建于隋代的古庙，是中国南方规模较大、总体布局最完整的古宫殿式建筑群之一。秋天的南岳大庙披上了一袭温婉的华服，古木参天，红墙黄瓦间，秋阳温柔地洒落，为这座千年古刹镀上了一层淡淡的金辉。

张家界

### 武陵源：层林尽染，山、林、雾共振

秋天的武陵源，层林尽染，色彩斑斓，仿佛“被打翻了的调色盘”。武陵源以峰林和云海著称，秋雨过后的武陵源更加飘逸惊艳，近处水绕四门景点各色花草树木掩映着群峰，红的枫树，黄的银杏，五彩斑斓，色彩艳丽；远看山峰云雾缠绕，褐色的山峰若隐若现，武陵松遒劲兀立于山巅，如诗如画，高耸入云的百龙天梯耸立在云端，巍峨壮观。

张家界武陵源的红叶观赏期通常集中在10月中旬至11月中旬，尤其在金鞭溪、袁家界等地，层林尽染与石峰、峡谷交织，形成山、林、雾共振的秋日氛围。

郴州

### 莽山：置身五彩斑斓的世界

莽山国家森林公园是郴州秋日旅行的一大亮点。这里山势雄伟，林木葱郁，是秋季赏叶的好去处。漫步在莽山的山间小道上，可以欣赏到各种颜色的树叶交织在一起的美景，仿佛置身于一个五彩斑斓的世界。

株洲

### 炎陵五彩谷：万亩彩林，尤为壮观

株洲炎陵，南方少见的大规模五彩山谷位于湖南第一峰——酃峰山脚下，彩林面积近万亩，集合在长约10公里景色迷人的峡谷里，有江南坝上之称，明明是秋季，但色彩艳丽不输于春夏。炎陵五彩谷被护林与旅游管理方称为“峡谷彩林带”，因树种丰富，海拔落差带来强烈的颜色层次而知名。管理者介绍：“五彩谷内红枫、银杏、水杉交相辉映，10月底至11月中旬形成层次分明的色带，晨雾时节尤为壮观。”

此外，在这片五彩斑斓的画卷中，不仅枫叶与银杏争艳，还有梧桐、水杉以及众多不知名的野生植物。建议分段游览与穿防滑鞋，注意护林与防火提示。

邵阳

### 崀山：长在悬崖上的红叶

崀山的山峰似刀削斧削，赤红的丹霞岩壁傲然挺立，其间夹杂着红枫、鹅黄竹林和钴蓝天幕。当午后的阳光斜射进林隙，景致便在岩与叶之间悄然盛开。

石阶蜿蜒，游客在八角寨、牛鼻寨、天一巷之间穿行，脚下是落叶盖道，头顶是峡谷回响的风声与枫铃轻响。景区讲解员介绍：“我们这里的枫叶不仅在山道旁，更在岩壁裂隙、悬崖平台，每当风起，枫叶像火焰贴附岩石，极具视觉冲击。”

崀山不仅以丹霞地貌闻名，更以红叶著称。10月中旬至11月上旬，清晨或阴后光线更柔，雾气更薄；由于山高谷深，道路多为盘山与石阶，拍摄者可选择八角寨、观景高台俯视整片红林与岩壁。

怀化

### 通道芋头古侗寨：层林尽染，韵味十足

通道芋头古侗寨，被誉为“中国最美古村落”。这里的秋天，层林尽染，色彩斑斓，与侗寨的古朴建筑、石板路、吊脚楼相映成趣。特别是当阳光洒在寨子上，红枫与银杏交相辉映，构成一幅幅如诗如画的秋日画卷。

湘西

### 矮寨大桥：天堑变通途，秋色映天桥

矮寨大桥，连接湖南湘西土家族苗族自治州吉首市和贵州省铜仁市碧江区，被誉为“世界十大桥梁奇迹”。秋天的矮寨大桥，两岸层林尽染，红枫与银杏交相辉映，倒映在碧绿的江水中，形成一幅美丽的秋日画卷。