



03
奔赴
秘境



扫码看视频

六月的湘潭，一场旅游盛会如约而至，也让更多人重新发现这座城市的山水魅力。在第六届湖南旅游发展大会开幕前夕，一个藏在湘潭县石鼓镇深山中的瀑布悄然走红。位于铜梁村的曹家坳瀑布，从驴友口中的“小众秘境”迅速成为热门打卡地。“湘潭版小冰岛”“长沙周边最美瀑布”“1小时直达天然氧吧”等关键词频频刷屏。

当高温天气席卷全国，毕业旅行、亲子度假、自驾避暑等需求持续增长时，人们开始把目光投向群山深处。今天，我们以旅发大会为起点，沿着湖湘大地的清凉脉络一路向前，探寻一批藏在森林峡谷间的“天然空调房”。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 曾冠霖

湖南的山，吹来22℃的风

除了“湘潭版小冰岛”，湖南大山“清凉版图”也整理好了



湘潭曹家坳瀑布。 图源：湘潭在线



双牌阳明山国家森林公园，游客在万和湖帐篷露营基地休闲。 图源：文旅湖南

“哪里凉快去哪里”，湖南有天然优势

“哪里凉快去哪里”，正在成为今夏旅游市场最鲜明的消费趋势。

马蜂窝大数据显示，近一周“暑期出游”相关搜索热度环比上涨238%。其中，“毕业旅行”搜索热度同比增长175%，“亲子游”搜索热度同比增长166%。与此同时，“避暑旅居”“长线自驾”等关键词平均涨幅达到140%；“户外徒步”“极限运动”等关键词平均涨幅达到126%。

在高温天气与暑期长假的双重刺激下，人们对于山地森林风景区的关注度显著提升。

相比海滨城市的人潮汹涌，越来越多游客开始选择走进森林、峡谷、溪流和高山草甸，在22℃左右的山风里寻找夏天最舒适的打开方式。

湖南恰恰拥有这样的天然优势。全省森林覆盖率长期保持在59%以上，大量国家森林公园、自然保护区和生态景区分布在罗霄山脉、雪峰山脉、南岭山脉等区域，形成了一张覆盖全省的避暑版图。

以旅发大会为起点，沿着湖湘的清凉脉络往山野深处走，九处藏在群山里的“天然空调房”早已备好满谷凉意。它们分布在浏阳、炎陵、双牌、桂东、平江、宁乡、新化、金洞和洞口等地，既有可避暑的森林秘境，也有可观云海、看瀑布、赏花海、逛古刹的复合体验空间；既适合家庭自驾，也适合年轻人徒步露营，还能承接毕业季、研学季、疗愈游、轻户外等新兴消费需求。

近年来，随着大众旅游进入品质化发展阶段，避暑经济正成为各地文旅竞争的新赛道。

与传统观光旅游不同，避暑旅游更强调停留时间、生态体验和生活方式。游客不仅关注景区本身，更关注当地气候条件、住宿环境、休闲配套以及文化体验内容。

从湘潭曹家坳瀑布的意外走红，到全省山地景区迎来暑期客流增长，可以看到湖南文旅正在从单纯资源展示向综合体验升级转变。丰富的森林资源、优越的生态环境以及不断完善的旅游基础设施，正在让越来越多游客愿意为一份“清凉”买单。

盘点

湖南大山“清凉版图”

沿着湖湘的清凉脉络往山野深处走，那些藏在群山里的“天然空调房”早已备好满谷凉意。我们根据省林业局的推荐，从夏季平均气温、景观特色、配套设施、交通便利多维度综合筛选，为你整理出这份湖南大山的“清凉版图”。

浏阳大围山：浏阳大围山国家森林公园森林覆盖率达到99.5%，夏季平均气温仅22℃，空气中富含负氧离子，漂流、露营、观瀑和森林徒步人气颇高，被称为“长沙后花园”。

炎陵神农谷：炎陵神农谷国家森林公园年均气温14.4℃。景区拥有甲水、桃花溪、横泥山等六大景区，40多个核心景点分布其间。即日起至8月31日，所有应届中、高考生凭本人准考证及身份证，免门票入园（不含换乘车票，门票价值62元）。

双牌阳明山：永州双牌阳明山国家森林公园夏季平均气温22.6℃，被誉为“湘粤凉岛”。对于年轻游客而言，山野露营、湖畔漫步和观星体验正在成为新的打卡方式。即日起至8月31日，所有应届中、高考生凭本人准考证及身份证，免门票入园。

桂东齐云峰：在郴州桂东，齐云峰国家森林公园坐拥高海拔优势。夏季云海翻腾、晨曦壮阔，瀑布与森林共同构成原生态景观体系。登顶远眺，群山起伏，常有游客感叹仿佛置身云端仙境。

平江幕阜山：岳阳平江幕阜山国家森林公园素有“幕阜无夏季”之称。高山草甸、奇峰峭壁和壮阔云海吸引着大量户外爱好者。每年暑期，这里都会迎来自驾和徒步的游客高峰。

宁乡沩山：长沙宁乡沩山风景名胜区，则兼具避暑、文化和休闲属性。千年古刹密印寺香火绵延，茶园层层叠叠，游客既能感受山间凉意，也能体验茶文化和乡村慢生活。

新化大熊山：娄底新化大熊山国家森林公园拥有丰富的生态资源和独特的梅山文化。夏日山风徐来，峡谷幽深，游客不仅能够亲近自然，还能感受神秘古老的地域文化。

永州金洞：湖南金洞国家森林公园森林覆盖率超过90%，拥有广袤林海和众多溪流、瀑布。每到盛夏，清凉湿润的生态环境吸引着众多避暑游客前来休闲度假。

洞口红溪：位于邵阳洞口的红溪国家森林公园，则凭借94.1%的森林覆盖率成为湘西南重要生态屏障。高登山、岩鹰洞、宝瑶河瀑布群共同构成山水胜景，而瑶族长鼓舞、山歌对唱等民族文化体验，又为游客增添了别样乐趣。

昌山 长株潭周边又一个避暑纳凉地

曹家坳瀑布的爆火，多少有些意外。

进入雨季后，昌山滚水坝水库水位持续上涨。当库水越过溢洪道时，清澈的山泉顺着层层山体倾泻而下，形成宽约5米的主瀑布。

站在山脚远望，银练飞泻，水雾升腾。更令人惊喜的是，随着山体沟壑间水量增大，两侧又衍生出多条飞瀑，形成“百米飞瀑”“九瀑同挂”的壮观景象。群瀑齐鸣，云雾缭绕，宛如一幅流动的山水长卷。

短视频平台上，不少游客感叹：“没想到湘潭还有这样的地方。”

湘潭县文旅广体局副局长齐丹介绍，曹家坳瀑布所在的昌山文化生态旅游区，去年刚刚获评国家3A级旅游景区，“这里不仅拥有瀑布群景观，还有‘中国传统村落’顶峰村遗址、蜿蜒数公里的湘军古道以及省级文物保护单位‘两湘亭’等丰富的人文资源”。

随着暑期到来，平均气温较城区低4℃至6℃的昌山山区，将成为长株潭周边游客避暑纳凉的重要目的地。白天可以在瀑布下感受山风与水汽带来的清凉，傍晚漫步古道听蝉鸣鸟叫，夜晚则能远离城市热浪，在满天星光下享受难得的山间凉夜。

