

冷空气来袭，“秋老虎”将变“纸老虎”

国庆假期长沙降温近10℃ 专家提醒：关注降温降雨大风对出行不利影响



扫码看视频

马上进入10月，“秋老虎”还不肯放过南方人。长江以南还有大片气温虽没达高温线、但体感温度妥妥超过35℃的隐性高温区域，光看气温，以为还在“上蒸下煮”的大暑。不过，这样的闷热感也将告一段落了。9月28日，湖南省气象台预计，30日，受地面冷空气影响，省内降雨范围扩大，湘西北局地大雨，最高气温逐步下降至30℃以下。

中央气象台预计，国庆前副热带高压仍掌控江南、华南。浙江、福建、江西、湖南东南部、广西北部、广东中东部等地高温日数可达2至3天，部分地区最高气温可达37℃。

不过，“实力派”冷空气即将到来。9月29日至10月1日，一次较强冷空气过程将影响我国。江南及其以北地区气温将先后下降4~8℃，内蒙古部分地区降温可达10℃左右，并伴有4~6级偏北风。届时，长江中下游及其以北地区气温将大面积创立秋以来新低，南方持续多日的暑热天气也将结束，江南最高气温降至25℃左右、最低气温20℃上下，“秋老虎”将变“纸老虎”。

到湖南，这波冷空气的威力也不算小。湖南省气象台预计，29日湘北阴天有中雨、局地大到暴雨，其他地区多云间晴天，部分地区有阵雨或雷阵雨；30日湘西、湘北阴天有小到中雨，其中湘西北局地大雨，北风3~4级、局地阵风可达6~7级。

对长沙而言，降温尤为明显。截至9月28日14时，长沙最高气温仍达31.5℃，叠加高湿度体感温度约36℃。但据天气预报，国庆假期长沙天气将明显转凉。29日多云、最高29℃，30日起转小雨、最高28℃，10月1日小雨、最高降至24℃，10月2日至4日最高仅19~20℃、最低气温降至17℃上下，较国庆前下降超过10℃，暑热彻底消退、秋凉明显。

气象专家提醒，需防范28日至30日湘西北局地较强降雨可能造成的次生灾害影响，关注降雨导致道路湿滑对节前交通出行、户外活动的影响，以及30日开始的大风降温对交通出行、户外设施的不利影响，公众需及时增添衣物。■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李致远



天心阁。徐行 摄



湘潭撒欢杨梅洲景区。童迪 摄

国庆七天玩转湖南，这份出游攻略请收好



扫码看视频

国庆假期即将来临，湖南精心筹备系列文旅活动及优惠邀市民游客畅游山水品读文化、乐享民俗。这个假期，收下这份活动攻略，带上家人朋友一起奔赴湖湘金秋的文旅盛宴吧！

门票减免，惠民有实招

今年国庆，湖南多个景区不约而同地推出了实打实的优惠。

崀山景区对10月1日出生的游客，凭有效身份证件可免费游览八角寨、天一巷、辣椒峰、紫霞洞四大核心景区，还能享受索道和夫夷江漂流半价；同行直系亲属凭关系证明可享B线景区半价。若你15天内去过张家界国家森林公园、天门山等任一景区，凭票根或预约凭证，同样能享受崀山B线半价。

常德桃花源景区对10月1日出生、名字含“建国”“国庆”的游客免费开放；永州双牌县阳明山、桐子坳、花千谷月湖、青龙岩四大景区，也对10月1日出生的游客免首道门票，道县A级景区更是直接免门票和停车费。株洲攸县酒仙湖景区则姓名含“爱国”“中华”“建国”的游客国庆全程免大门票。

优惠不止于免票。郴州宝山国家矿山公园买井下景区门票即赠铜钱币、博物院、子龙韬略营门票；娄底梅山龙宫对匹克球赛事参与者及观众打7折，茶溪谷景区门票6折；益阳南洞庭飞鸟乐园推出成人票99元、家庭套票138元起，沅江本地市民凭身份证享8折。衡阳耒阳蔡伦竹海门票半价，天堂山景区半价且唱山歌可免票。

古韵新潮，文化活起来

如果说优惠是“引流”，那文化就是湖南文旅的“留客之道”。从省直到各州市，非遗与国潮的融合成为今年国庆最亮眼的底色。

湖南省博物馆推出“探秘吴哥·众神图鉴”活动，带观众化身寻宝队员，在展品间解锁高棉众神线索；湖南非遗展示体验基地安排巫家拳七步连针棍靶体验、国庆主题面塑、苗画“蝴蝶妈妈”拼豆专场，非遗代

表性传承人现场授课。湖南省京剧保护传承中心每天15:00上演沉浸式互动京剧大戏《国粹湘传》，观众落座专属鼓凳，跟随演员击鼓入戏，喷火、变脸、耍枪轮番上演，配合全域环绕光影，氛围感拉满。

长沙天心阁以“国风潮流+文化沉浸+全民互动”为核心，在千年古阁前植入非遗演艺与国风情景大秀；铜官窑国风乐园融合长沙窑千年陶瓷文化，推出拜月大典、水上集市、打铁花和无人机秀。岳阳张谷英景区上演皮影戏和古风巡游，洞庭湖小镇非遗工匠城可体验剪纸、陶艺、皮影、掐丝珐琅。常德河街的“盲盒有戏”嘉年华，从高腔折子戏到常德丝弦、花鼓戏，七天不重样；桃花源景区则用《桃花源记》实景演出，让游客在秦溪光影中穿越千年。

怀化洪江古商城推出“跟着蒙曼游怀化·国庆亲子畅游季”；湘西乾州古城打造巫傩面具舞蹈巡游，将苗族巴代非遗与沉浸式民俗演艺相融。这些活动有一个共同逻辑：让非遗可触碰、可品尝、可穿戴，让国潮不只是符号，而是可参与的日常。

昼夜有精彩，欢乐连成片

各地不再“单打独斗”，而是把景区、街区、场馆、赛事串联起来，形成从早到晚、从城市到山水的完整体验链。

长沙大王山国际旅游度假区整合湘江海洋王国、湘江冰雪世界等板块，推出山海奇幻季；湘潭万楼·芒果青年码头假期9:00至23:00持续营业，市井百戏、楼体光影秀、中国红电音节等，昼夜欢乐不断；撒欢杨梅洲入夜后飞天威亚、火壶打铁花、上刀山、篝火打跳、压轴烧宝塔。

张家界大庸古城“国潮文化狂欢节”打造中国红电音节、国潮机甲巡游、八仙主题花船夜游澧水，配合刀山火海、飞刀飞斧等沉浸演艺，昼夜联动。湘西芙蓉镇·红石林度假区的“瀑布音乐季”把夜游做到极致，花月湾山谷环瀑剧场三大舞台同步开唱，还有限定瀑布烟花秀绽放。岳阳河泊潭文化旅游区夜间火把巡游、楚风演艺、围场共舞和烟花秀，还面向全国游客免费赠送100万张菊花艺花海季门票。郴州裕后街的“湘超潮聚·微醺观赛夜”，把啤酒音乐会与赛事直播结合，为夜游增添体育激情。■本报综合

出行

国庆高速7天免费通行 峰值出现在10月1日



扫码看视频

9月28日，湖南省高速公路路网运行监测指挥中心、省公安厅交通管理总队联合发布《2026年国庆假期全省高速公路路网运行态势研判专报》。今年国庆假期为10月1日至7日共7天，7座及以下(含7座)小型客车继续实施免费通行政策，免费时段为10月1日零时至10月7日24时，以车辆驶离出口收费车道的时间为准。

高速部门预测假期全省高速出入口总流量达3802万辆，日均543.2万辆，约为平日流量的2.3倍，峰值出现在10月1日，达580万辆。跨省总流量570万辆，约占15%，入湘车流以湖北、广东为主，湘鄂、湘粤方向主干道承压明显。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李致远