

芳景如屏，你也来吧

赏花、游园、登山……清明节假期收好这份出游攻略

清明节

眼下，天气渐暖，春意萌动，处处生机盎然。随着气温一同回升的还有人们的出游兴致，赏花、遛娃、拍照、踏青……出游好时节来了。清明节假期即将到来，快跟着攻略来长沙寻觅春光，奔赴一场春日之约吧。

■文/视频 三湘都市报全媒体见习记者 曾冠霖 通讯员 宋科铨



扫码看视频

花有约，春不误

进入四月，新的一波春花相继开放。从四月中旬开始，紫藤、绣球、牡丹等花朵将绽放色彩。随着赏花游日益火热，长沙也拿出了春日繁花的浪漫，在市内、周边“开”出了五彩缤纷的花朵。

【紫藤花】

4月1日，长沙去年爆火的紫藤花园焕彬苗圃正式开园，电影桥段般的紫藤花隧道，将一帘幽梦倾泻而下。“预约开启之后基本每天都爆满。”焕彬苗圃预约负责人介绍，苗圃开园时间为4月1日—7日的上午8时至下午6时30分，需要线上预约。

除了焕彬苗圃，白果园巷内程潜公馆旁的紫藤瀑布、保利花园的百米紫藤，都是观赏紫藤花的好去处。

【牡丹花】

长沙观赏牡丹一定不可错过岳麓山的万景园。岳麓山工作人员介绍：“现在万景园内的牡丹开放正盛，并且游客相对较少，很适合清明假期与家人一同前来观赏。”

【木绣球花】

中南大学校园内，青绿的、洁白的木绣球花与古朴的建筑相映成趣，宛如一幅典雅的画卷。长沙高铁南站西广场、烈士公园西门、紫凤体育公园也都是观赏木绣球花的好去处。

需要提醒的是，绣球花花期较短，游客朋友们要尽早规划赏花行程。

上春山，来相见

要说春和景明，最好的打卡方式一定是走进山中。一首“上春山”为春天许下了登山徒步的约定，长沙周边爬山赏景的好去处同样不少。

【桃花岭】

登上山顶，梅溪湖大剧院与远处城市尽收眼底，全程6.11公里，路线轻松，适合新手与亲子出游。

【岳麓山】

爱晚亭、麓山寺、岳麓书院，岳麓山上的春天繁花叶茂，既是登山赏春，也是畅游历史文化。

【黑麋峰】

远离城市、亲近自然，在黑麋峰就能看见群山起伏，走过宁静村庄，眺望山顶水库……黑麋峰全程徒步12.7公里，还可走进村庄体验地道农家乐。



焕彬苗圃的紫藤花。 曾冠霖 摄



湖南烈士公园的绣球花。 刘贵香 摄

游公园，赏春景

在长椅上观察自然、晒太阳、吹吹风、听鸟鸣，悠闲赏春，公园一定是首选。

【湖南烈士公园】

绣球花、春岛、年嘉湖，湖南烈士公园汇集了春日各种景色。

清明节假期来临，湖南烈士公园也将有不少市民前来扫墓祭奠。公园管理处发布公告，呼吁市民合理安排祭扫时间，倡导错峰祭扫、文明礼让，避免聚集拥堵。同时，提倡以鲜花祭扫表达哀思。

【望月公园】

3月，望月公园的樱花吸引了一大批赏花爱好者的眼球。4月，望月公园紫藤花再次开放。南门处，走廊上铺盖着紫藤天幕。来此写生的长沙大学艺术系学生王志博感慨：“有种梦幻的感觉。”

【南郊公园】

南郊公园是一颗镶嵌在城市之中的“绿宝石”。公园工作人员介绍，“经过26年封山育林，南郊公园森林绿化率达到92.57%。”公园里还有许多游玩项目和小众咖啡馆，在这里宛如同时走进“城市”和“森林”之中。

链接

“公园20分钟效应”火热 年轻人爱上这种解压方式



扫码看视频

在年轻人热衷于逛公园的热潮中，“公园20分钟效应”一词随之火爆。对于“即使你什么运动都不做，只要在公园待20分钟就能缓解焦虑，获得身心放松”的说法，不少人深信不疑。“公园20分钟效应”真有那么神奇吗？

3月31日，记者来到湖南烈士公园，草地上、长椅上悠闲地晒着太阳的，不乏状态松弛的年轻人。长沙的吴同学是一名热衷于分享日常生活的“00后”。“我很认同‘公园20分钟效应’，也在网络上结识了很多热爱分享生活的好友，去公园发呆是大家都很喜欢的解压方式。”吴同学说。宋同学今年22岁，目前在长沙读研，学业压力较大，“公园确实是一个能够让我完全放松的地方。坐着什么都不干，只是看看湖中的飞鸟、来往玩耍的小孩，感受阳光和微风，都让我觉得放松。”

“公园20分钟效应”真有这么强大的解压功效吗？湖南省第二人民医院（湖南省脑科医院）心身医学科副主任、副主任医师曹慧表示，“公园20分钟效应”的原理类似于心理治疗技术中的冥想、正念等，这一类技术的核心就是放下心中的一切烦恼执念，通过耳朵听、鼻子闻、皮肤感触等来感受身边环境的变化。“并不是说在公园坐20分钟就能解决压力和心理问题。但是由于公园里绿色植物多，空气清新，再加上一些放松活动，也能在一定程度上达到放松的效果。”

■文/视频

三湘都市报全媒体
见习记者 高煜棋