

# 清明寻野趣

清明假期将至,春意正浓。风软花香的四月,是一年中最适合走向山野的时节。人们暂别城市节奏,在林间、山野、水畔找回久违的松弛与自在。

对不少长沙市民而言,这个春天的关键词不再只是“看花”,还有更具参与感与体验感的“轻户外”。  
■三湘都市报全媒体记者 曾冠霖

## “微度假+打野”,轻户外玩得欢 城市边缘徒步“说走就走”,还可来场“舌尖上的踏青”

04

春日野趣

### 踏青方式升级 短途“微度假”成主流

在各大社交平台上,“长沙打野”“清明出游”等话题热度持续攀升。露营、徒步、挖野菜等内容不断刷屏,城市周边的山林、河滩、田野成为春日最鲜活的生活场景。周末或工作日傍晚,三五好友、亲子家庭走进自然,或支起帐篷围炉煮茶,或拎着小铲子体验“打野”乐趣,构成一幅生动的春日图景。

与古人“游子寻春半出城”的诗意相呼应,如今的踏青方式正悄然升级。骑马游春、曲水流觞已成历史,取而代之的是更自由、更轻量的露营与徒步。清明假期由于时间有限,长线出游意愿相对收敛,短途“微度假”成为主流选择,城市周边的山岳与乡野因此迎来客流高峰。

企查查数据显示,截至3月27日,湖南省现存6824家露营相关企业。从注册量方面来看,2021年以来,湖南省露营相关企业注册量基本呈逐年上涨趋势,其中,湖南省2025年全年注册1431家露营相关企业,同比增长10.16%。截至目前,今年已注册239家相关企业。

此外,在马蜂窝平台,“短途徒步”“亲子爬山”“户外露营”等关键词搜索热度环比上涨超160%,山岳类景区搜索量平均涨幅达126%。以岳麓山、天门山、莽山、南岳衡山等为代表的目的地,凭借完善配套与适中难度,成为清明假期“轻户外”的热门之选。

马蜂窝旅游研究院负责人魏健表示,今年清明出游呈现出明显的“亲子化”特征。家庭出游占比提升,徒步路线更强调安全性与趣味性,低门槛、高体验成为核心诉求。从“走得远”转向“玩得好”,成为春季文旅消费的重要转变。



游客在长沙谷山森林公园徒步。 曾冠霖 摄



游客在湘江边采摘野菜。 图源:文旅湘江

### 徒步无需远行,城市边缘也有诗与远方

在长沙,想要一场不费力却足够治愈的徒步,并不需要远行。

谷山,是不少户外爱好者口中的“隐藏款”。相比开发成熟的景区,这里更接近原生态。没有整齐划一的步道,多为自然形成的土路与山径,行走其间,手脚并用的攀爬感让人迅速找回童年的野趣。山石嶙峋之处,更成为摄影爱好者钟爱的取景点。

桃花岭,则展现出另一种温柔气质。湖光山色相映成趣,适合家庭出游。沿着水库边的步道缓行,微风拂面,湖面如镜。登上山脊,还能俯瞰梅溪湖片区,现代建筑与自然山体交织出独特的城市风景。路线平缓,老人和孩子也能轻松参与,是典型的“轻徒步”代表。

尖山,则是近年来逐渐走红的观景点。登山路线以土路和碎石路为主,坡度虽有起伏,但整体用时不长,属于“短平快”型体验。登顶后视野开阔,城市天际线尽收眼底。站在山巅,风声掠耳,城市的喧嚣仿佛被隔离在远方。

从谷山的野趣,到桃花岭的秀美,再到尖山的开阔,这些分布在城市边缘的山野空间,让“说走就走”的徒步成为现实。

### 春日“打野”,来一场“舌尖上的踏青”

清明踏青,除了赏花,更是一场关于味觉的探索。

带上一把小铲子,走进城郊山野,寻找春天的味道,成为越来越多市民的新玩法。野菜清香,是春天最直接的馈赠。

巴溪洲,是长沙热门的“打野”地之一。大片草地与江水相伴,适合露营与骑行。沿水而行,可以发现水芹菜、藜蒿、艾蒿等常见野菜,既能采摘,也能体验自然观察的乐趣。

浏阳市官渡镇南边生态农场,则将“打野”与赏花结合。桃花盛开之际,田间地头的蕨菜、艾草悄然生长,游客可以在花海与田野之间,完成一场从视觉到味觉的春日体验。

望城区茶亭镇朱家铺村,以万亩花海闻名。这里不仅能赏花,还能在田间发现野胡葱、水芹菜等野味。搭配农家土菜,一顿“春日限定”的乡野餐便自然成形。

黑麋峰一带,则因物种丰富成为“打野宝地”。从竹笋到蒲公英,从艾蒿到野胡葱,山野间藏着丰富的春味。徒步登山之后,品一顿地道农家菜,也成为不少游客的固定搭配。

长沙县开慧镇飘峰山庄与金井镇一带,则主打“轻度度假+体验”。在茶园露营,围炉煮茶,制作蒿子粑粑,或参与篝火活动,将踏青延伸为一场完整的生活方式体验。

从“看风景”到“享体验”,从视觉到味觉,清明踏青正变得更加立体而丰富。

### 提醒

### “打野”有趣更需有度

需要提醒的是,野菜虽好,采摘与食用需格外谨慎。

首先,要学会辨识。尽量选择常见、熟悉的野菜,不采不认识、不确定的植物,避免误食有毒种类。

其次,处理方式要科学。野菜采摘后应充分清洗,烹饪前最好进行焯水或浸泡,去除杂质与可能存在的有害物质。

此外,野菜不宜过量食用。野菜种类复杂,部分品种带有苦涩或刺激性,不能替代日常蔬菜。老人、儿童、孕妇及过敏体质人群应尽量少吃或不吃。

如食用后出现不适,应及时就医,切勿拖延。

