



庆端阳

03
出行



扫码看视频

2026年端午小长假将至，湖南迎来雨多晴少天气，同时气温持续攀升，闷热天气凸显，短途清凉游成为市民出游首选。据悉，本次端午假期高速不免费，省内短途自驾车流集中，韶山、南岳衡山、凤凰古城等热门景区周边路段易拥堵，京港澳高速部分路段仍有施工封闭。市民出行需备好雨具，提前规划路线、错峰出行，解锁清爽端午假期。
■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李致远 图/曾冠霖

端午闷热天，避暑清凉游成首选 湖南迎来雨多晴少天气，这份出游+高速避堵指南请收好

端午天气湖南雨多晴少 备好雨具迎盛夏

中央气象台预计，一直到6月21日，我国主雨区将位于西南地区东部、包括湖南大部在内的江南、华南及西藏东南部等地，大部地区累计降水量有60~120毫米，部分地区有180~300毫米，局地超过400毫米；上述大部地区降水量较常年同期偏多三至八成，局地偏多一倍以上。这也意味着，2026年端午小长假，南方降雨不断，气温持续走高。

结合当下气候、景观特色与游玩体验，多款风格迥异的清凉目的地备受推崇。

广袤草原是夏日避暑优选。内蒙古呼伦贝尔、新疆那拉提草原端午期间平均气温约20℃，游客可策马穿行草原，夜间搭起帐篷仰望璀璨星河。需要注意的是，草原昼夜温差超10℃，务必做好防寒保暖。

高原地带凉爽且繁花似锦。青海湖畔花海次第绽放，沿湖骑行清风拂面，惬意十足，不过当地紫外线强烈，游玩需加强防晒。云南香格里拉此时杜鹃花海进入观赏期，夏季均温仅15℃，漫步古城与林间栈道悠然闲适。

深山溪谷堪称天然“空调房”。江西庐山云雾缭绕，清晨可观赏壮美的云海日出；贵州荔波溶洞恒温15℃至18℃，戏水探洞趣味十足；吉林长白山森林覆盖率极高，溪水潺潺，空气清新。三处山区天气多变，建议游客随身携带雨具与防滑鞋。

滨海胜地适合踏浪休闲。山东威海可体验趣味赶海，出行前需提前查询潮汐时间；辽宁大连海风清爽，沿海游玩要警惕海雾影响视线；福建东山岛环岛风光绝美，适合骑行拍照，需防范午后突发雷雨。

气象专家提醒，出行前留意临近天气预报，根据目的地特点备好物资。不妨告别城市燥热，奔赴这些清凉秘境，在山水风光中度过一个舒适愉快的端午假期。



毛泽东故居游人如织。



张家界国家森林公园奇峰耸立。

端午假期高速公路不免费，这些路段易拥堵

受传统节日习俗驱动，端午节当日（假期首日）可能出现家庭团聚、短途出游需求与出程高峰叠加，预计成为流量峰值日。按以往经验判断，出程高峰时段主要或集中在6月19日8时至11时，返程高峰主要出现在6月21日14时至18时。

端午假期，周边游特征依旧显著，出行方式或主要以中、短途自驾出行为主。预计长沙市周边景区、湘潭市毛泽东故居、张家界国家森林公园、湘西州凤凰古城景区、衡阳市南岳衡山等周边高速收费站流量较大。

针对三处端午客流爆棚景区，记者梳理出部分避堵方案供参考。

毛泽东故居（韶山收费站）：每日8时30分至11时30分为下站车流峰值，建议7时前或14时后错峰抵达，主线拥堵可绕行韶山南站，停放景区外围公共停车场。

南岳衡山（南岳收费站）：端午祈福游客集中在9时至12时，高速出口易长时间排队，短途游客可换乘高铁出行，避开自驾拥堵时段。

凤凰古城（凤凰收费站）：午后至晚间入城车流持续积压，自驾车辆优先停靠外围大型停车场，换乘景区摆渡车进入古城，减少高速出口等候时间。

需要提醒的是，京港澳高速耒宜、株耒扩容项目南往北方向端午假期继续半幅封闭施工。本次封闭施工路段为宜章枢纽至朱亭互通南往北方向，主线全长240.264公里。施工内容含道路拓宽、路面修复、设施升级及桥梁加固等。施工期间，南往北方向全封闭，所有车辆需提前绕行。

提醒

除了吃粽子，还要防“毒” 中医支招应对“五毒月”

除了吃粽子，端午节还要防“毒”。农历五月还有“五毒月”之称。如何“防毒”？湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科副主任医师周赛男进行支招。

对于“五毒月”的来源，周赛男表示，第一“毒”指湿热之毒。农历五月气温迅速升高，雨水增多，湿热交蒸。湿热之邪可以阻滞人体气血经络，出现身体困重、口干口苦、腹胀纳差等症状。湿热郁积于肌肤，易出现皮疹、湿疹等皮肤类疾病。蚊虫蛇蝎等毒虫也进入活跃期，古人所说的“五毒”——蛇、蝎、蜈蚣、壁虎、蟾蜍，正是此时最常见的毒虫。

此时人体腠理开泄，汗出当风或贪凉饮冷，极易使外邪乘虚而入，引发中暑、肠胃炎等疾病。周赛男提出，端午养生，核心在于“避秽、祛湿、扶正”。

“端午戴香囊，五虫不近身”，中药香囊正是利用芳香类药物“通经开窍，避秽化湿”的特性，通过挥发油成分驱赶蚊虫，同时化湿醒脾、预防时疫。香囊配方：艾叶6克、紫苏叶5克、白芷5克、藿香6克、陈皮3克、丁香3克、金银花5克。药材研磨成粗末，装入纱布袋，悬挂于床头或随身携带，一般每袋可用2-4周。孕妇及过敏体质者禁用，仅限外用，婴幼儿需在成人监护下使用。

挂菖蒲艾草、中药药浴可避秽防虫、祛湿止痒。菖蒲和艾草一同放置于门楣，利用其浓烈气味，驱蚊虫，预防传染病的发生和传播。将艾叶、佩兰等煎水洗澡，可祛湿止痒，预防各种皮肤类疾病。

湿热困脾，重在预防。饮食清淡，粽子不宜多食，建议搭配陈皮茶或淡姜汤助消化。慎食生冷，不贪冷饮。运动出汗可以帮助排湿，可进行慢跑、快走、太极、八段锦等运动。可按摩足三里、丰隆穴，每次按5分钟，每天2次。

周赛男强调，端午习俗本质上都是古人应对“五毒月”的智慧结晶。顺应天时调养身心，以安然度过这个湿热交织的季节。
■三湘都市报全媒体记者 高煜祺 通讯员 李珍 王鑫 乔木

