

# 这个端午最治愈的玩法或许在“乡野”

有龙舟竞渡花海野趣，也有民俗国风沉浸体验，湖南这些小众目的地松弛感满满



大图为株洲荷塘区仙庾镇樟霞村推出“浑水摸鱼”主题活动。小图为株洲荷塘区蝶屏村近百亩向日葵花海进入最佳观赏期。

## 读城

### 打造“洲尾享生态休闲”差异化格局 长沙橘子洲沙滩公园 将进行180天提质改造



橘子洲沙滩公园公共区域提质改造项目效果图。受访者供图



扫码看视频

当热门景区人潮涌动时，越来越多游客开始把目光投向“小而美”的目的地。飞猪发布的《2026年端午假期出游风向标》显示，亲子游、毕业游、民俗体验游热度持续攀升。湖南文旅市场表现亮眼，长沙、岳阳、永州、郴州等成为热门目的地之外，一批兼具文化底蕴、自然风光和沉浸式体验的小众玩法正悄然走红。

这个端午，不妨换一种打开方式，避开拥挤景区，在龙舟竞渡、非遗体验、花海露营和田园野趣中，感受不一样的湖南。

■三湘都市报全媒体记者 曾冠霖



扫码看视频

三湘都市报6月16日讯 湘江北去，橘洲如画，作为湖湘文化重要地标的长沙橘子洲景区将迎来新一轮提质升级。6月16日，记者了解到，湖南麓谷建设工程有限公司成功中标橘子洲

沙滩公园(即傅家洲)公共区域提质改造项目。这座承载着长沙“山水洲城”城市风貌核心展示窗口的江心名洲，即将以更完善的配套、更优化的布局，迎接八方来客。

此次提质改造项目位于橘子洲景区北部沙滩公园区域，距离橘子洲大桥约500米，总建筑面积达7053.16平方米。其中1#栋(含大门)建筑面积约803.04平方米，建筑高度10.2米；2#栋建筑面积约6250.12平方米，建筑高度18.9米。项目建设内容涵盖建筑改造、室外园林景观优化及沙滩区域提质升级等多个方面。中标文件内容显示，项目共一个标段，计划工期为180天。

作为长沙最负盛名的城市名片之一，橘子洲每年吸引着数以千万计的游客前来观光游览。沙滩公园作为景区北部重要功能区，其公共区域的提质改造，将有效提升景区北部游览体验与配套服务承载力，优化景区整体功能布局，延长游客停留时长，激活区域文旅消费潜力。

橘子洲常年人气鼎盛，节假日更是摩肩接踵，观光车排队、步道拥挤成为常态，景区承载压力持续高位运行。但与之相连的沙滩公园片区，受原有配套设施老旧、休闲业态单一等因素制约，这片优质江洲资源始终没能吸引游客驻足。一桥之隔，一边是游人如织的热门打卡地，一边是清静闲适的小众角落，橘子洲“南热北冷”的发展格局，也让景区客流分配不均衡的问题愈发凸显。

橘子洲不仅是一处风景名胜，更是长沙城市格局的核心拼图。本次沙滩公园公共区域提质改造项目的落地，将进一步完善岳麓区“洲—山—城”联动发展格局。项目建成后，将有效缓解主景区客流拥挤压力，形成“洲头观红色地标、洲尾享生态休闲”的差异化游览格局，为长沙湘江文旅长廊增添全新活力打卡点。

■全媒体记者 王翊玮

### 去古村“过端午”，传统节日玩出新花样

如果说端午最有仪式感的打开方式，那一定离不开龙舟和民俗。

在岳阳洞庭湖畔，2026洞庭南湖龙舟嘉年华期间，洞庭湖小镇化身端午乐园。非遗手作、特色美食、主题民宿、趣味互动等一站式集结，游客既能体验传统节庆氛围，也能享受慢节奏度假时光。

衡阳衡山渡则把端午玩出了创意。首届旱地龙舟趣味体验赛将于6月17日至21日举行，游客不仅能组队“划龙舟”，还能体验包粽子、古风快闪、张府招婿、非遗演艺等互动项目。开放式古渡口景区无需门票，十分适合家庭出游和毕业旅行打卡。

益阳明清古巷则主打“古韵端午·巷遇新潮”。花鼓戏教学、国风音乐派对、旱地龙舟赛、投壶问礼等活动轮番上演。白天听戏学非遗，夜晚听国风音乐、看灯光秀，让老街焕发年轻活力。

而在端午文化发源地汨罗，屈子文化园将推出百人龙舟体验、龙舟拔河挑战赛、少儿龙舟体验以及牛角粽制作活动。游客不仅能在汨罗江畔亲身参与龙舟竞渡，还能沉浸式感受千年端午文化的魅力。

### 去乡野田园撒个欢，找回最纯粹的快乐

对于亲子家庭来说，这个端午最治愈的玩法或许不在景区，而在乡野。

株洲荷塘区仙庾镇樟霞村推出“浑水摸鱼”主题活动，把许多人记忆中的童年乐趣搬进现实。踩进泥塘、追逐活鱼、水花四溅，简单却充满欢乐。

与此同时，株洲荷塘区蝶屏村近百亩向日葵花海进入最佳观赏期。巨型向日葵、大草帽、创意相框等打卡装置点缀其间，免费开放、免费停车，成为端午假期拍照出片的热门选择。

同样适合避暑放松的还有长株潭绿心深处的归隐松涧·理想村落。新开放的水上餐厅、西时咖啡屋以及亲子自然课堂，让游客既能享受山水田园，也能体验自然教育和传统文化课程。孩子们可以学习自然手作、参与农事体验，大人在湖畔喝咖啡、看风景，享受难得的慢时光。

### 去发现“新湖南”，解锁景区上新玩法

随着第六届湖南旅游发展大会临近，一批新景区、新文旅项目，也是端午假期优选的好去处。

湘潭盘龙大观园全新打造的8000余平方米风车花海即将进入盛花期。波斯菊、格桑花、百日草的缤纷色彩，与荷兰风车共同构成一幅浪漫画卷。景区还推出花神巡游、国风互动演艺等沉浸式体验，让赏花不再只是“看风景”。

湘潭万楼则把整条“龙舟”搬进景区。游客入园即可体验踩艾草、沐兰汤、点雄黄等传统端午仪式，还能参与旱地赛龙舟、人鱼表演、魁星点斗祈福等特色活动，节日氛围拉满。

喜欢户外运动的游客，不妨前往刚刚上新的仰天湖国际休闲旅游度假区。这里集马术、滑翔伞、路亚垂钓、桨板运动、水上乐园于一体。白天逐风逐浪，傍晚坐在湖边咖啡馆发呆，体验都市近郊难得的惬意时光。

此外，长沙生态动物园也将在端午期间推出“粽夏趣野季”。国风打卡、萌宠互动、动物包粽体验、花车巡游等活动同步上线。游客不仅能与小羊、小香猪、柯尔鸭近距离互动，还能亲手制作动物专属“兽粽”，感受民俗与自然科普融合的独特乐趣。

这个端午，与其扎堆热门景区，不如走进这些藏在湖南各地的小众目的地。无论是体验龙舟文化、感受非遗魅力，还是奔赴乡野花海、亲近自然，都能收获属于假期最真实的松弛感。