

云端遛娃

3200余人徒步张家界七星山

10月25日，第二届张家界走娃少儿健走大赛在张家界市永定区七星山景区开赛。1400余组家庭、3200余名大小选手相聚在平均海拔超1300米的“天空之城”，穿行于奇峰、云海与绝壁栈道之间，共度别开生面的“云端亲子日”。本次大赛不排名、不竞速，以“仙境山水 魅力永定”为主题，重在体验与陪伴。

湖南日报全媒体记者 郭立亮
通讯员 熊星 摄影报道

秋假遛娃来长沙，5条线路静享慢时光

秋假掀“松弛游”风潮　不赶景点慢慢玩，赏秋、研学、逛街一键安排

扫码看视频

多地中小学秋假如期而至，不少地方3天秋假衔接周末凑出5天连休。据去哪儿旅行大数据，进入10月，“秋假”“亲子”“赏秋”等相关关键词搜索量月环比增长220%。秋日氛围感拉满的长沙，跻身全国秋假酒店预订热门城市TOP10，成为不少家庭秋假出行优选目的地。

区别于步履匆匆的“特种兵式旅游”，节奏舒缓、主打松弛体验的遛娃出游方式广受家庭青睐：每日仅规划1—2处游玩点位，睡到自然醒，累了便随时歇脚，把游玩舒适放在第一位。

记者整理了一份长沙游玩攻略，助力家庭解锁舒适惬意的秋假时光。

■文/视频 三湘都市报全媒体见习记者 刘文



湖南烈士公园。顾荣 摄

湘江秋景线

橘子洲+杜甫江阁，揽一江浩荡秋光

睡饱出发，搭乘地铁直达橘子洲。不必全程徒步，选购观光小火车直达青年毛泽东艺术雕塑打卡留念，拍完照不妨把更多时间留给孩子，在橘子洲沙滩公园嬉戏玩沙、草坪肆意奔跑，静赏湘江秋水悠悠。秋日天朗气清，铺上一张野餐垫便可就地休整。

待到傍晚，前往杜甫江阁。登楼凭栏远眺湘江落日余晖，沉浸式体验“万山红遍，层林尽染”的诗词意境，将课本中的文字照进现实。

秋假期间橘子洲客流量较大，建议10时之后入园，避开早间入园高峰；江边风力偏大，记得备好薄外套。

河西人文秋线

岳麓山+岳麓书院，品读千年湖湘文脉

这条线路兼顾山林秋景与文史研学。无需硬撑体力爬完整座大山，乘坐观光车上山登顶，将长沙城、湘江、橘子洲同框全景尽收眼底，随后慢悠悠缓步下山，沿途经爱晚亭，可在爱晚亭驻足观赏漫山红叶。

下山休整后直达岳麓书院，可预约专业讲解员，聆听千年书院的岁月故事。游览结束后，到湖南大学东方红广场短暂停留，钻进大学城街巷寻觅简餐小吃。

岳麓山大门免费入园，提前预约。岳麓书院门票40元，秋假叠加周末人流量大，尽量选择工作日上午到访。书院周一闭馆（法定节假日除外）。

文博研学线

湖南省博物馆+潮宗街，邂逅文物与老街烟火

遇上阴雨天气，或是孩子不愿户外奔波的日子，这条线路再合适不过。上午到访湖南省博物馆，带孩子重点参观马王堆汉墓展厅，租借语音导览设备，参观素纱单衣、T型帛画、辛追相关珍贵文物。

中午在博物馆周边简单解决午餐，午后移步潮宗街历史文化街区。适合开启老长沙街巷探索之旅：寻访街区内三贵街的时务学堂旧址、九如里民国公馆。傍晚落座巷内咖啡馆稍作休憩，沉浸式感受老长沙独有的烟火气息。

近郊自然休闲线

洋湖湿地+李自健美术馆

主打自然治愈，少赶路，多松弛。上午前往洋湖国家湿地公园，重点打卡湿地花海、大片草坪，任由孩子自在奔跑嬉戏。湖边栈道平缓好走，老少皆宜，玩累了就在草坪野餐歇脚。

午后骑行或打车前往李自健美术馆，馆内油画故事感十足，对小朋友友好；馆外天鹅湖景致出片，适合拍照打卡。

老城烟火轻逛线

西园北里+烈士公园

上午漫步西园北里，走进老长沙百年巷陌。青石板路、古井遗存、名人故居错落其间，巷子里还有印章小店，很适合学生集章打卡。

午后前往烈士公园，坐上年嘉湖游船，沿湖悠闲漫步，饱览秋日湖景，累了可坐长椅放空休憩。

如果不想局限在长沙，省内还有更多秋日选择。“潮起潇湘 相约湖南”2026湖南秋季文旅消费季在桑植启幕，官方发布“秋实潇湘”十条秋季主题线路，囊括赏叶采摘、红色研学、非遗体验、山地露营等丰富玩法。

天气

今起湖南风力加大局地小雨

扫码看视频

10月25日，湖南大部以多云间晴天为主。湖南省气象台预计，26日至27日受冷空气影响，省内自北向南风力加大，湘北部分地区有小雨。

26日白天至晚上，湘西北阴天有小雨，其他地区多云间晴天；北风3～4级，局地阵风6～8级；最高气温湘西21～24℃，其他地区25～27℃；最低气温14～18℃。

27日白天至晚上，湘北阴天，部分地区有小雨，其他地区多云间晴天；北风3～4级，局地阵风6～8级；最高气温湘北17～21℃，其他地区22～27℃；最低气温12～16℃。

气象专家提醒，防范26日至27日局地风力加大对水陆交通、户外作业等的影响，提前做好简易设施、户外广告牌等的防风加固；敏感人群注意添衣保暖，加强健康防护。湘南森林火险等级持续升高，当前正处于秋收高峰期，农事用火增多，需强化野外火源管控，做好火灾风险隐患点的排查巡检。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李致远

