

岳麓山。



互动神话剧《西游记之大王叫我来巡山》。



湖南烈士公园。图源:长沙市文化旅游广电局

登岳麓山赏秋色、到湿地公园寻野趣、逛博物馆看展览……

“秋假趣长沙”上线,五大玩法乐游星城

扫码看视频

11月12日起,长沙中小学生将迎来首个秋假。登岳麓山赏秋色、到湿地公园寻野趣、逛博物馆看展览……这个立冬后的秋假,怎么玩出新意?

记者11日从长沙市文化旅游广电局了解到,围绕“秋假趣长沙”主题,长沙整合全市文旅资源,推出山野赏秋、徒步踏秋、公园寻秋、采摘品秋、展演享秋五大板块,串联山水风光、城市公园、特色活动和文化场馆,为亲子家庭奉上一份秋游指南。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 曾冠霖

登高徒步:赴一场山野之约

秋冬时节,长沙周边山野色彩渐丰,正是登高览胜的好时候。

岳麓山秋色渐浓,枫叶泛红、银杏染黄。登高远眺,湘江如带,山水洲城尽收眼底。11月12日起,“菊映秋光·岳麓山秋季菊花展”免费开放,菊艺布展与山水人文相映成趣。

想远离城市喧嚣,还可前往大围山国家森林公园,在溪谷山林间感受秋日清幽;到黑麋峰、影珠山登高望远,或去沩山访古祈福。浏阳石牛寨则推出“赏秋景·客家晒秋”活动,丹霞地貌搭配红枫、银杏和特色晒秋布景,别有一番韵味。

不想走太远,也可以带孩子来一场轻徒步。

桃花岭公园环湖栈道与山脊步道相连,既能亲水观景,也能登高俯瞰城市;谷山保留着原生山林风貌,土路与林间小径交错,适合亲子体验山野探索;尖山距离城区较近,登顶约需二三十分钟,下山还可顺游尖山湖公园,欣赏银杏泛黄、枫林初红的秋日景致。

此外,书堂山可访欧阳询故里,感受翰墨遗风;莲花山则适合亲子沿途辨识草木、捡拾落叶,在自然中收获别样乐趣。

公园寻秋:把秋色装进镜头

不想走远,长沙城里的公园同样藏着不少秋日惊喜。

记者在长沙街头采访了解到,不少家庭已经提前安排好出游计划。一名准备带孩子到公园游玩的长沙市民表示:“难得有这样一段完整的假期,想带孩子到户外走走,看看秋天的颜色,多接触大自然。”其中,湖南省植物园是不少家长遛娃的选择。

据了解,湖南省植物园“秋之色”主题花展持续开展,枫香大道、樱花湖沿线的银杏、北美红枫、鸡爪槭等彩叶植物渐次变色。11月12日至16日,园区还推出秋假研学托管营活动。湖南烈士公园水杉步道清幽,年嘉湖南岸红黄绿交织;洋湖国家湿地公园波斯菊花海迎风摇曳,巴溪洲则有芦花、银杏与开阔草坪相伴,适合亲子散步拍照。

值得一提的是,跨城秋游也为长沙带来了不少游客。11月11日上午从张家界来长沙游玩的游客周女士告诉记者:“岳麓山、橘子洲、省植物园一直想去看看,既能游览景点,也能让孩子感受一下长沙的城市文化。”

展演享秋:好戏好展丰富假期

除了户外赏秋,长沙丰富的文化场馆和演艺资源也为秋假提供了更多选择。

梅溪湖国际文化艺术中心大剧院推出中文原创音乐剧《简·爱》、舞蹈诗剧《只此青绿》及儿童剧《八十天环游地球》等演出;湖南省木偶皮影艺术保护传承中心带来儿童剧《拯救·火焰山》,融合木偶、皮影与互动体验。

展览方面,长沙博物馆推出“素蕴万千·中国白——福建德化陶瓷特展”,带孩子感受陶瓷艺术之美;梅溪湖艺术博物馆的“小王子”纪念艺术展则打造沉浸式童话空间。此外,长沙非遗馆还将推出多项免费非遗体验活动,让孩子在动手体验中感受传统文化魅力。

从山野到公园,从自然课堂到艺术展演,这个秋假,长沙把秋日风景与城市文化打包送上。趁着秋色正好,不妨带上孩子,出发去发现不一样的星城。

链接

秋假不是“焦虑假” 心理医生支招解家长心结

扫码看视频

长沙今年秋假安排在11月12日至16日,错峰放假让不少孩子迎来五天假期,可双职工家长却犯了难:孩子谁看管?作息、手机、学习怎么安排?一连串顾虑催生假期焦虑。11月11日,湖南省第二人民医院儿少心理科副主任医师周晓璇提醒,家长的焦虑并非矫情,找对方法就能从容度过秋假。

周晓璇介绍,家长的焦虑主要集中在四点:无人看护带来的安全担忧、害怕打乱学习节奏、外出开销压力,还有独自留娃在家的不确定感。

一边是工作不能停,一边是放心不下孩子,很多家长被这种“失控感”困住。不少家长还藏着愧疚:没办法全程陪伴,总觉得亏欠孩子。“这种自责、亏欠的情绪非常普遍,也是正常的。”周晓璇说,其实陪伴的核心在于质量,而不是时长。“可以像安慰朋友一样安抚自己,告诉自己,很多双职工家庭都面临同样难题,这不是我的错。”她建议,和孩子相处时专心投入、积极回应,同时给自己留出休息空间。

周晓璇表示,秋假处在学期中段,气候舒适,本来就是让孩子走出课本、亲近自然的窗口期。针对上班族家长,她给出了几条实操建议。提前和孩子共同约定假期计划,把作息、手机使用时长、每日任务一起商量好,定下双方都认可的规则。善用身边资源,同小区家庭可互相搭伴、轮流照看孩子,也可以关注社区活动中心、图书馆的公益假期活动,或合规托管。有自理能力的孩子不妨适度放手,相信孩子可以遵守约定。每天下班之后,重点是复盘、鼓励,而不是一味指责。

周晓璇特别提醒家长,不要被朋友圈里别人家的假期安排裹挟。研学、出游、居家休整,没有统一标准答案,适合自家情况的就是最好的。“秋假不该变成焦虑假。”周晓璇说,秋假是给孩子补上课堂之外的一课,也给家长一个机会,重新思考教育的节奏。接纳焦虑、合理规划、适度放手,家长和孩子都能好好享受这段秋日假期。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋