

大王山国际旅游度假区

参考温度:约-5℃
特色体验:巨浪泳池、冰雪世界、夜间光影秀
交通路线:地铁3号线直达大王山站;自驾导航“大王山国际旅游度假区”,配套大型免费停车场;公交207路、938路至欢乐海洋站,步行约5分钟即达。
玩法:水上乐园、冰雪世界、海洋王国三园联动。白天冲刺高速滑道、在造浪池泼水狂欢,再钻进零下5℃的冰雪馆避暑玩雪;傍晚逛云巴美食街,吃臭豆腐、糖油粑粑等长沙小吃。

西湖公园·领客水上运动基地

特色体验:桨板、皮划艇、环湖林荫骑行
交通路线:地铁2号线西湖公园站直达;公交3路、6路、318路至西湖公园南门;自驾可停园区周边合规车位。
玩法:身处城市中心的天然湖景避暑地,整条环湖步道梧桐遮阴,湖面常年比市区低4℃。可租赁桨板、皮划艇泛舟湖上,清风徐来驱散暑气;岸边大草坪适合野餐露营,傍晚静看湘江落日。无需远行,就能坐拥都市里的湖风清凉——记得自备换洗衣物。

望城区

黑麋峰国家森林公园

参考温度:约24℃
特色体验:山林徒步、水库桨板、山地骑行、高空滑翔、山野星空露营
交通路线:地铁4号线罐子岭站换乘黑麋峰专线直达景区;公交W179路至公园北门;自驾导航“黑麋峰北门/游客中心”,公园内设合规停车场,可全天停放。
玩法:长沙近郊高山天然森林避暑秘境,整座山林被万亩林海覆盖,绿植繁茂,平均气温比市区低5℃至8℃。沿盘山公路骑行穿梭绿荫,水库区域可租桨板泛舟碧波;山间步道平缓好走,适合全家轻徒步。山顶大草坪可露营野餐,登高俯瞰全城远景,入夜还能观赏山野星空;配套滑翔伞基地可体验空中俯瞰林海,溪边溯溪纳凉,远离城市燥热。露营建议自备薄外套与驱蚊用品;体验滑翔伞、桨板请勿穿裙装。

西围子露营基地

参考温度:约26℃
特色体验:湖畔露营、水杉林荫漫步、湖岸垂钓、桨板戏水、湖畔烧烤
交通路线:市区自驾导航“西围子露营基地”,约1小时可达,营地路边免费合规停车;暂无直达地铁,可乘W116、W104公交至靖港镇后打车前往。
玩法:西围子露营基地藏在靖港镇凌冲村的团头湖畔,隐于村落一隅,三面环湖、视野开阔,素有“天空之境”的美称。成片水杉林遮阳纳凉,林间草坪开阔柔软。可自带或租赁帐篷天幕扎营,沿湖岸垂钓、划桨板亲近湖水,支起烤架享受湖畔烧烤;傍晚落日铺满湖面,水杉倒影映着霞光极易出片。营地时常举办湖畔音乐会、田园市集,还能近距离邂逅白鹭、水牛的田园野景,适合亲子遛娃、好友轻度假。

宁乡市

浏山风景名胜區

参考温度:约26℃
特色体验:禅意山林、4公里峡谷漂流、高山茶园
交通路线:长沙市区自驾约1.5小时,景区停车场免费。
玩法:千年古寺藏于高山密林,殿堂恒温阴凉,山间茶园可漫步吸氧;4公里漂流河道落差198米,全程树荫覆盖,刺激又解暑。游玩后品尝浏山腊肉、手工擂茶,禅意山水搭配水上狂欢,一静一动尽享双重避暑体验。

长沙方特东方神画

参考温度:约26℃
特色体验:国潮泼水节、VR室内项目、无人机天幕秀
交通路线:导航“长沙方特东方神画”,园区免费停车。
玩法:暑期全天候泼水狂欢,广场水枪大战、泡泡派对不间断;四十余项室内黑科技项目恒温避暑,不暴晒也能沉浸式游玩。夜间无人机天幕光影秀搭配国风演艺,白天玩水、室内避暑、夜游赏景,一站式全安排。

大山冲森林公园

参考温度:约23℃
特色体验:水杉秘境、山谷溪流、原生态森林
交通路线:市区自驾约1小时,免费入园,车辆可停山脚。
玩法:森林覆盖率高达95%,号称长沙“小兴安岭”,整片山林几乎无暴晒。水杉大道出片绝佳,山谷浅滩可踩水嬉戏,山间茶园安静清幽,原生态、少商业化。自备零食与饮水,便能沉浸式独享山林的静谧清凉。

汉回村黄花园

参考温度:白天平均气温比市区低2℃
特色体验:白沙河畔森林徒步、赏花、房车、垂钓、森林集市、星空露营等“农业+”体验式项目。
交通路线:乘坐C3路公交车停靠“汉回村景区”站,导航“然后森林户外基地”步行2.3公里,营地内有规范停车场。
玩法:黄花园是一个面积为160亩的半岛,三面被白沙河环绕,洲上长着一片高大的杨树林,风景独美。湛蓝的天幕下,一湾清亮的河水环绕绿洲,亚麻布的尖顶帐篷,像一朵朵白蘑菇生长在河畔杨树林里。咖啡、鸡尾酒、版画、手工艺品的摊位在帐篷和林间次第排开,人们在此喝咖啡,弹着吉他放歌。树林里凉风习习,可搭吊床休憩,也可在帐篷天幕下饮咖品茶,河边一人一竿垂钓也别有趣。

浏阳市

小河乡

参考温度:约26℃
特色体验:网红鱼鳞坝戏水、千年罗汉松祈福、星河天文台观星、非遗木活字印刷体验
交通路线:长沙市区自驾约2小时。从星沙收费站驶入杭长高速,于大围山南收费站下高速,转入001县县道,导航至“浏阳小河乡田心村村委会”或“小河乡鱼鳞坝”即可。
玩法:小河乡素有“世外原乡,画里小河”之称。鱼鳞坝适合踩水嬉戏、拍照出片;周边可探访树龄超2100年的千年罗汉松,走进木活字印刷非遗体验馆亲手拣字排版,打卡湖南省唯一建在乡村的准专业级星河天文台。晚间可住山间民宿或星空露营,品尝古法酿酒、农家糍粑等特色美食。大部分景点免费开放。

周洛大峡谷

参考温度:约25℃
特色体验:瀑布群、竹林溯溪、128米玻璃桥、浅滩戏水
交通路线:长沙市区自驾约1.5小时;门票39.9元/人。
玩法:幽深竹海搭配多级瀑布,山间水雾常年降温;浅滩平缓安全,亲子捞虾踩水更友好。走上高空玻璃桥俯瞰整片翠绿峡谷,随手一拍都是大片;农家柴火豆腐、社港火焙鱼清爽解腻,全程溪水相伴,是天然的“水雾降温秘境”。

大围山国家森林公园

参考温度:约20℃
特色体验:高山避暑、峡谷漂流、溪谷溯溪、云海日出
交通路线:长沙市区自驾约2小时,长浏高速直达;景区配套多层停车场。
玩法:长沙避暑“天花板”,主峰海拔1607米,夏季均温仅22℃。栗木桥溪谷绿荫密布,可徒步溯溪、捞鱼玩水;4.5公里生态峡谷漂流,两岸密林遮挡,全程清凉不晒。清晨登顶看云海日出,晚间住山间民宿,必尝围山八蒸、浏阳黑山羊火锅。