

地铁4号线

爸爸和孩子都能玩尽兴

4号线往北,罐子岭站出站可达超级奶爸亲子乐园:面积超过2000平方米,高空拓展、魔鬼滑梯、海洋球池一应俱全。这里最受欢迎的是体能挑战区,家长和孩子组队完成障碍跑和攀爬,既锻炼身体又增进感情。适合3-12岁儿童,部分高空项目要求身高1.1米以上。有家长评价:“爸爸带孩子来这里特别合适,那些攀爬项目妈妈看着腿软,爸爸反而跃跃欲试。”

继续往北到月亮岛西站。月亮岛上拥有超大的足球场和露营草坪,傍晚最舒服,江风吹着,孩子随处跑跳,大人铺个垫子歇着。需要注意的是,月亮岛上的商铺较少,最好自带食物和水。

超级奶爸亲子乐园。
组图/长沙狸手

什么时候坐小火车是门学问

橘子洲站是经典选项。“六一”当天坐小火车进洲,建议下午两点到三点之间进岛,避开上午的大部队。小火车儿童半价,10元一人。有妈妈分享:“别在洲上待太久,核心是坐火车看风景,孩子开心大人也不累。”橘子洲上的公厕分布不均,进洲前先问清楚位置,免得孩子憋急了到处找。

橘子洲站

地铁2号线

文化艺术中心

亲子游舒适区

2号线是目前长沙亲子资源最丰富的东西动脉,从梅溪湖到光达,沿途好玩的地方一个接一个。

文化艺术中心站是河西家长的首选。出站步行8分钟到梅溪湖沙滩公园,人造沙滩配浅水区,孩子挖沙能玩两小时。十点半左右转场到梅溪湖国际文化艺术中心门口,音乐喷泉间歌期浅浅的水层没过脚面,是喜欢踩水孩子的欢乐时刻。

如果户外天气太热,位于附近的未来世界XR体验馆是个不错的备选——戴上轻量化眼镜,孩子们可以在虚拟世界里穿行深海或太空,体验时长约30分钟,适合4岁以上儿童。不少家长反馈,沉浸式体验会比看动画片更有参与感,而且体验时长不会让孩子用眼过度。

文化艺术中心站周边,除了美术馆和影像馆,还有以田野冒险为主题的乐田派室内乐园。这里模拟了稻田、溪流和树屋,孩子可以体验“插秧”“捞鱼”“磨豆浆”。整个场馆恒温恒湿,夏天进去体感舒适,适合3-6岁儿童。

► 洋湖国家湿地公园是镶嵌在城市中的“生态绿肺”。
图/洋湖国家湿地公园微信公众号

草丛里有啥小生灵

3号线的遛娃宝地在洋湖湿地站。出站即达洋湖湿地公园,走一天都走不完。推荐从南门进,儿童游乐区就在附近,有免费的超大滑梯组合和沙池。洋湖体育公园的大草坪适合放风筝、搭帐篷。公园里有小卖部,但价格偏高,建议自带水和零食,记得顺便带个垃圾袋,帮助孩子养成文明习惯。小狸了解到,洋湖湿地5月30日还有观鸟活动和研学夜观活动,可以在夜幕里观察藏在草丛里的小生灵、枝头栖息的夜行动物。

如果不想在室外久晒,附近的麒麟亲子游泳是不错的选择。水温恒温32℃,水深不过成人腰部,专业教练带着孩子做水上游戏——捞浮球、滑水滑梯。孩子在水里扑腾半小时,晚上睡得特别踏实。需要注意的是,家长需下水陪同,而且要自备泳衣和防水尿不湿。游泳馆提供沐浴露和吹风机,但浴巾最好自带。

公园绿道串起天然氧吧

1号线贯穿长沙南北城区,沿线公园多、绿化好,适合喜欢户外遛娃的家庭。开福区政府站出站便是湘江风光带北段。这片江滩不如南边热闹,却胜在开阔。人少空气清新,大片草坪沿江铺展,骑行道平整宽阔。带一辆平衡车或滑板车,孩子能骑出两三公里,家长在后面追,孩子家长都练到了。

在长沙市图书馆边学边玩

北辰三角洲站是1号线上的宝藏站点。出站步行5分钟到滨江文化园,“三馆一厅”集中于此。长沙市图书馆的儿童阅览区藏书丰富,周末常有绘本故事会。据长沙市图书馆官网,本周末就有多场少儿活动:周五举行亲子早教活动“五感音乐绘本《彩虹色的花》”,周六举行“图书馆奇妙夜”,周日举行故事驿站三点钟“《黑猫警长5:会吃猫的娘舅》”,以及两场荐书活动——“麦克米伦世纪童书精品展”与“少年梦想象——激发成长内驱力主题书展”。

长沙狸手,更懂长沙
扫码解锁吃喝玩乐新姿势报名成为城市推荐官
资源链接,破圈生长

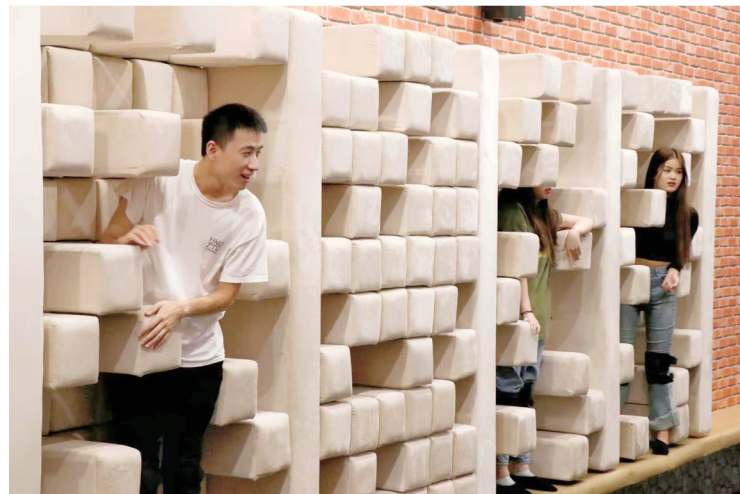
长沙市图书馆儿童阅览区。图/长沙市图书馆

“六一”停车难?
这里有张坐地铁遛娃地图

长沙的地铁越铺越密,遛娃选择也越来越多,不用纠结停车位,不必担心堵车,找一条离家最近的地铁线坐上去,沿途就是现成的亲子地图。

小狸梳理了长沙地铁各条线路上的亲子好去处,从免费公园到室内乐园,从湿地观鸟到实景闯关,结合实地探访与多位家长的实战经验,整理出一份“地铁+亲子”实用指南。

文/长沙狸手



《疯狂的麦咭》线下实景体验基地的密室。

电视里的刺激感触手可及

地铁1号线与3号线在侯家塘站交会,出站步行不过七八分钟,便是金鹰卡通卫视王牌节目《疯狂的麦咭》的线下实景体验基地。场馆坐落于贺龙体育公园西南侧,占地面积近万平方米,1:1复刻了电视节目中的经典密室——石壁密室、深渊密室、石板密室等,共设密室22个。与普通游乐场不同,这里的每一个项目都需要家长与孩子组队完成:站在倾斜的石盘上保持平衡的同时答题,从滑梯上冲下来抓住悬吊的玩偶,或者在密室内通过配合解开关机。电视里的紧张刺激,在这触手可及。

需要注意的是,这里有装备要求,最好穿运动鞋和长裤——不少密室需要攀爬跪滑,短裤磨膝盖,凉鞋则不允许进入。场馆提供防滑袜,也可自备。场馆内有免费寄存柜,可以把背包水壶全存了,只带手机和号码牌轻装上阵。

此外,建议娃6岁以上再去玩,部分密室有身高限制(通常1.2米以上)。出发前可以先在官方渠道购票,“六一”当天现场票可能会售罄。

从场馆出来,侯家塘周边餐饮选择丰富——贺龙体育馆沿街有蒸菜馆、粉面店,往东到芙蓉路更有商圈可选项。

文化公园文化馆
主被动静皆宜

省政府站出站即达湘府文化公园。这座公园的儿童游乐区按年龄分设——低龄区铺软胶地面,滑梯矮小圆润;高龄区则有攀爬网、绳索桥,挑战性更强。旁边的湖南省文化馆,假期期间常有面向少儿的活动,例如5月31日举办2026年湖南省首届青少年艺术展演“湘当美·正少年”活动。

省政府站

地铁1号线

侯家塘

溜娃有困难?
打开这六个锦囊

遛娃总是计划赶不上变化,每逢节假日都会遇到突发情况?不必因此而焦虑,好奇心重、活泼好动是孩子的天性,提前做好规划能帮你应对更多的突发状况,来看看这六个遛娃实用锦囊吧! 文/长沙狸手

锦囊一 出门前做三件事

第一,查天气。长沙六月天说变就变,出门前看两样:温度和降水概率。30℃以上优先安排室内,降水概率超50%就别去户外。第二,线上购票。因集中出行家庭较多,大部分场馆“六一”当天都会限流,提前购买并预约好所有门票避免跑空。第三,轻装上阵,只带必备物品,避免大包小包过于疲惫。

锦囊二 “六件套”加“两备用”

六件套是:孩子的替换上衣、隔汗巾、大包湿巾、小零食、水杯、防蚊贴。两备用是:如果计划玩水,加一套泳衣和大浴巾;如果计划待一整天,加一件薄外套。

锦囊三 坐地铁注意三个细节

给孩子穿亮色衣服。“六一”地铁上全是带孩子的人群,一眼望去乌泱泱的。荧光黄、亮橙色、荧光粉的衣服,能快速在人群中定位孩子。小一点的孩子可以戴防走失手环,另一端牵在家长手上。

选对车厢位置。带孩子尽量走到站台中部候车,大多数地铁站的直梯和扶梯出口都在中部,下车后不用拖着孩子走太远。

错峰出行。“六一”当天上午9:00-10:30是地铁高峰,如果家离起点站近,可以8:30就出发,反向乘坐——比如住在市中心,先坐往郊区方向坐两站,再掉头往市区方向,反而有座。

锦囊四 上午十点半就想好去哪吃

六一儿童节当天不少餐厅会排队,上午10:30就在品牌小程序上取号或大众点评线上排队,11点开餐直接进。如果没取到号,直接去负一层美食广场买简餐,或者包里自带的小零食也能顶上。

锦囊五 时刻注意孩子情绪

假期人多嘈杂,孩子情绪比平时更不稳定。小狸采访的几位妈妈给出了三个实操方法:第一,不要硬撑,停下来歇15分钟,找个角落喝点水、吃点零食,比硬撑着赶场子更有效率。第二,转移注意力,包里带一个轻便的小玩具(贴纸书、小汽车、吹泡泡的),孩子一闹就掏出来。第三,接受“计划赶不上变化”,如果孩子实在不想去下一个地方了,就改去最近的公园草坪跑一跑,或者直接回家,孩子开心最重要。

锦囊六 不同年龄不同玩法

0-3岁婴幼儿:重点考虑母婴室、可推婴儿车、有温奶/热水供应的地方。活动时长方面,建议每站不超过2小时。不适合去需要长时间排队的地方,也不适合去嘈杂的密室类项目。

4-6岁学龄前:这个年龄段怕失败、怕失败后会哭。优先选择低难度、高成就感的活动,比如挖沙、喂动物、捞鱼、简单的攀爬。避免竞技性强、有明确输赢的项目。

7-12岁小学生:需要挑战性和社交属性。密室闯关、高空拓展、团队协作类项目最受欢迎。但也要注意不要安排得太满,留出自由玩耍的时间。