

雪峰山索道九歌站至天问站段。图/雪峰山索道官网

这里比空调房凉快,去玩还优惠

夏季均温22℃,湖南省林业局推荐10处森林避暑康养胜地,一览各景区近期活动

因持续降雨,湖南近日的高温得到控制,湖南省气象台预计,29日晚至31日,省内以多云天气为主,多分散性阵雨或雷阵雨。湖南的夏天,难得不那么晒,趁此机会该去哪里进一步享清凉?

省林业局精选10处资源优越、特色各异的“野外空调房”——溯溪漂流、星空露营、森林康养、红色研学……更有系列避暑主题活动、专属优惠同步上线。这个夏天,奔赴这些湖南森林避暑康养胜地,寻一整夏舒爽凉意。

雪峰山国家森林公园

湖南雪峰山国家森林公园位于怀化洪江市,海拔1500米,森林覆盖率达95%,平均气温约22℃,是名副其实的天然氧吧。

景区依托高山生态优势,推出星空露营、康养步道、高山音乐会等业态,游客奔赴林海之间,可以沉浸式享受山林清风与山野风光。

近期活动:

8至9月,雪峰山将举办2026洪江雪峰山森林康养生态文旅节、第七届坪山塘星空露营山野嘉年华、“重走英雄山·寻迹雪峰会战”红色研学赛事等主题活动。

优惠政策:

全域免大门票;连续入住3天以上赠送早餐、康养理疗6折;包月旅居直降30%;学生露营装备5折、研学讲解免费;退役军人等入住立减100元/间;30人以上团队就餐9折、露营场地费减免50%。

矮寨奇观旅游区

这里地处云贵高原东北缘,武陵山脉东麓,核心游览区海拔680—900米。一条德夯大峡谷串起瀑布群与苗寨,一座矮寨大桥凌空飞架,世界级自然奇观与千年苗乡文化在此交融。

景区内以德夯大峡谷、吉斗苗寨,峡谷溪流纵横、林木幽深,流纱瀑布垂落山间,静谧清幽。

近期活动:

8至9月,这里将开展矮寨云端纳凉·德夯野趣狂欢、九龙溪亲子戏水捉鱼、苗寨民俗游园等活动。

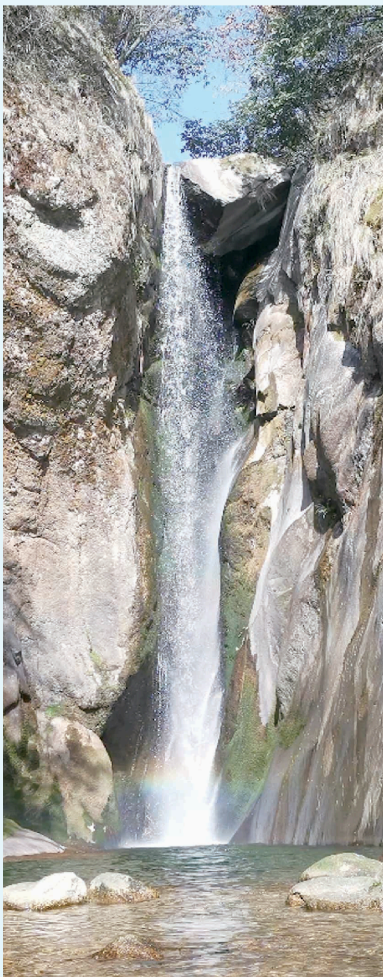
优惠政策:

景区门票特惠120元(原价253元),观光车60元(原价95元),购票三日内有效;18周岁以下免矮寨大桥门票;14周岁以下、65周岁以上全免。

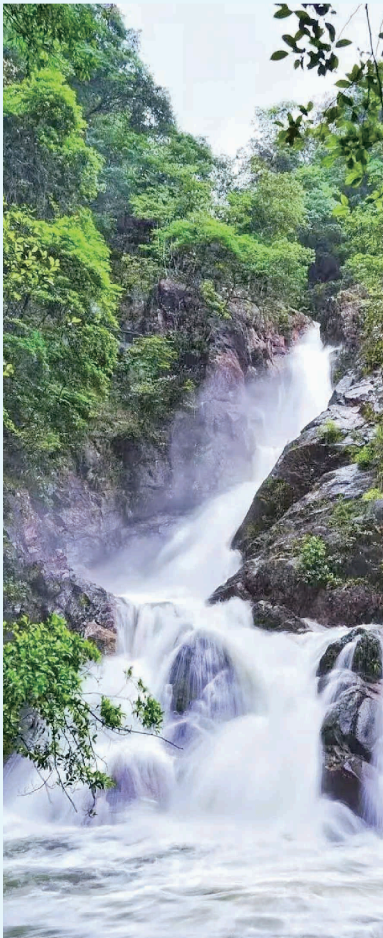
双牌阳明山国家森林公园

“南岭之巅”阳明山,最高海拔1624.6米,夏季均温22℃。这里是湖南最早的“避暑名山”之一,也是海峡两岸文化交流的重要平台。

景区内有一处小黄江源瀑布群,其位于小黄江源游道3公里处,高40米,如绸带从半空飘下,声音激荡,气势宏大,瀑布下水气氤氲,空气清新。



幕阜山老龙沟瀑布群。图/岳阳文旅



郴州九龙江国家森林公园。图/郴州文旅

近期活动:

8至9月,景区将举行2026“和”文化生态旅游节、帐篷露营嘉年华、“南岭之巅·清凉之境”城市清凉赴会季等活动。

优惠政策:

14周岁以下、65周岁以上、现役军人、残疾人、三属免票;14—18周岁、60—65周岁、全日制本科及以下学生半价;退役军人免首道门票;全国公安民警免票。

白云山林场

白云山林场位于常德石门,海拔800米,夏季均温23℃,比山下低3至6℃,千亩有机茶园与原生林海共生。8公里森林康养步道穿越百年古树,清晨可观日出云海、远眺仙阳湖。

近期活动:

8至9月,景区将联动龙王洞、仙阳湖推出一日/两日避暑线路,举办“走进石门·清爽一夏”白云山网红之夜、第二届茶园星空露营嘉年华、湘鄂边界生态康养交流活动等。

优惠政策:

大中小学生7—8月免费采茶、研学;连续入住云山茶舍3天以上费用立减20%,长住一月优惠60%(暑期客流量大,请提前预约);20人以上团队免费提供讲解、茶歇、露营场地。

九龙江国家森林公园

湘粤赣三省交界处,藏着一个“中国森林氧吧”——九龙江。最高海拔1403.6米,夏季均温24.4℃,森林覆盖率97.4%,负氧离子最高达13万个/cm³,是名副其实的“空气维生素工厂”。

景区内有4.8公里冰川大峡谷漂流,总落差208米,沿途可观赏冰川石臼群。还有3.8公里森林游道,沿溪漫步,飞龙瀑布水雾扑面而来。

近期活动:

8至9月,将举办湘粤赣大湾区避暑邀约季、夏日漂流落日营地音乐会、汝城白毛茶文旅康养文化节等活动。

优惠政策:

连续入住3天以上送落日营地体验一次;湘粤赣三省居民漂流费用立减30元;学生门票半价;60—65周岁半票,65周岁以上及退役军人免大门票;15人以上团队减免露营场地费。

月溪省级森林公园

月溪是这10处中海拔最高的——主峰苏宝顶1934米,夏季均温仅21℃。登顶那一刻,云海在脚下翻滚,仿佛站上了雪峰山的“屋顶”。

近期活动:

8至9月,这里将有龙坪山森林康养节、云端摄影大赛等活动。

浏阳风景名胜区

从长沙城区向西驱车一个多小时,海拔攀升至780米,体感温度瞬间下降5

至8℃——浏阳是长沙人“家门口的避暑后花园”。

浏阳的夏季均温约26℃,来此可在天龙峡、白叶坡峡谷溯溪戏水,也可在浏阳漂流、龙泉漂流、天紫漂流开漂。

近期活动:

8至9月,将举行第七届康养避暑旅游季开幕式,开展湖南省定向越野锦标赛,开设太极拳康养培训营。

大熊山国家森林公园

大熊山是湘中屋脊,最高峰九龙峰海拔1622米,森林覆盖率95%,负氧离子峰值达6.7万个/cm³。这里藏着蚩尤故里的神秘传说,也藏着梅山傩戏的非遗密码,文化与清凉在此相遇。

近期活动:

8至9月,将举行“野在新化·清凉一夏”2026湖南高山避暑康养季,同时,“乐越山海·相遇湖南”蚩尤寻根民俗体验活动面向两岸游客开放。

优惠政策:

14周岁以下、65周岁以上、残疾人免票,14周岁以上学生、60—65周岁半价。

幕阜山国家森林公园

幕阜山主峰一峰尖海拔1596米,全域均温23.3℃,森林覆盖率97.3%,素有“华中冰心”之称。这里最让人心动的是湖南首个高山顶综合性轻奢露营基地——不用背帐篷上山,拎包入住,星空与云海触手可及。

景区内的老龙沟瀑布群拥有雾、风、雨三重奇瀑,溪水冰凉澄澈,可以感受沉浸式的森林水浴。

近期活动:

8至9月,云端露营音乐节、两步路徒步挑战赛,七夕云上浪漫限定活动,湘粤赣三省户外亲子研学夏令营等轮番上线。

优惠政策:

中高考应届毕业生凭准考证/录取通知书、同行教师凭教师资格证,1元购大门票+往返索道;1.2米以下儿童、退役军人及三属、残疾人免大门票和索道费,自驾停车免费。

大围山国家森林公园

大围山,湘东第一高峰七星峰海拔1608米,夏季均温仅18至22℃,森林覆盖率高达99.5%,负氧离子峰值近8.6万个/cm³。论数据,它是这10处中最“冷”的;论星空,它是国家级观星地;论区位,距长沙仅一个多小时车程。

近期活动:

8至9月,将举办“清凉围山·‘星’动一夏”2026大围山避暑露营季,推出单日不限次入园及一园四镇联动模式。

优惠政策:

14周岁以下免票;60岁以上老人、全日制学生半价;现役军人、退役军人及三属免票;购票当天不限次数入园。

(湖南天气、湖南文旅)