

“处暑”已至,湖南何时真正“出暑”

9月中下旬起逐渐转凉,去这些地方可提前享受到秋日般清凉



▲郴州桂东县是湖南海拔最高的县城,平均海拔900米,夏季平均气温23℃。图/郴州文旅

潇湘晨报·晨视频记者李哲 报道

8月23日,二十四节气中的“处暑”到来。处暑即“暑气至此而止”,意味着炎热将渐行渐远。然而对于湖南人来说,“暑气至此而止”并不等于“暑气立即消失”。当天长沙虽迎来暴雨,最高气温仍达33℃,暑热依旧。真正要等凉风送爽,还得再熬些时日。近两日,湖南部分地区有强对流天气,市民出行需要注意。

何时才能真正凉快下来

处暑过后,湖南仍处于“秋老虎”的控制之下。气象专家指出,长江中下游,包括湖南在内的地区是秋老虎最高发的“主战场”。处暑节气到来后,这片区域想要摆脱持续性高温,大多要等到白露节气前后,也就是9月7日之后。民间也有“立秋不到秋,天凉白露后”的说法。

从气象学标准来看,连续5天滑动平均气温稳定降至22℃以下,才算正式入秋。按照常年气候规律,湖南预计要到9

月中下旬才会陆续正式入秋。根据国家预警信息发布中心2016至2025年预警大数据分析,处暑期间湖南高温预警发布数量达524条,位居全国榜首——可见“出暑”对湖南人来说确实是个漫长的等待。

不过好消息已经在路上。据长沙市气象部门预报,8月24日至26日,受热带低值系统北上影响,长沙将迎来一次中到大雨过程,雷雨时阵风可达6到7级,这是近期最明显的一次降水,将有效缓

长沙周边1.5小时直达“天然空调房”

如果想在正式入秋前就提前享受清凉,往山里走是最直接的选择。

宁乡沩山 素有长沙“小西藏”之称,距长沙城区约90公里、车程1.5小时。沩山平均海拔780米,夏季均温26℃,比长沙城里低8℃到10℃,晚上不需要开空调。森林覆盖率超90%,空气负氧离子数平均达18060个/cm³。今年沩山第七届康养避暑旅游季持续至10月,有漂流溯溪、群众文化秀、中医夜市、炭河古城“随意节”、太极拳培训、研学夏令营等九大特色主题活动。藏于山林深处的国家AAA级景区千佛洞,是一处天然形成的喀斯特溶洞奇观,洞内常年保持约18℃,即使盛夏进入也能感受到沁人心脾的凉意。目前沩山已集聚228家避暑门店、6200余张民宿床位。

浏阳大围山 被称为长沙人“私藏的后花园”,主峰海拔1607.9米,森林覆盖率达99.5%。这里四季分明,此时前往正可“秋登山”。今年8月1日恰逢大围山国家森林公园开园三十周年,单日入园游客量突破2万人次。景区推出了面向全国游客免门票、1996年出生游客8月至11月免票入园、8月普通游客门票八折等惠民活动。每逢周末,海拔近1600米的高山草甸化身天然剧场,星空露营音乐会准时开唱,夜间气温不到20℃。景区还联合大围山镇、达浒镇、张

坊镇、小河乡推出“一园四镇”联票,游客线上6折购票即可不限次进出景区。

平江天岳幕阜山 距长沙约2小时车程,主峰海拔1596米,横亘湘鄂赣三省边界。景区全年平均气温10℃左右,夏季平均气温仅23.3℃,森林覆盖率达97.3%,空气中负氧离子含量最高可达每10000个/cm³,有着“天然氧吧”之称,是湖南省“最佳避暑胜地”。暑期山中清凉宜人,是周边游客避暑纳凉的热门去处。景区将门票价格下调至85元,并推



暑期,沩山漂流十分火热。图/宁乡发布

解持续多日的高温少雨天气,届时体感会凉爽不少。其中24日长沙中雨、局地大雨,降水概率高达90%,气温25℃至30℃,体感最为清凉。未来一周长沙晴雨切换频繁,虽然白天仍热,但昼夜温差正逐渐拉大——早晚最低气温在25℃至27℃之间,日内最大温差可达8℃,体感上已能嗅到一丝秋意。总体来看,这周长沙天气关键词是“雨多温高、晴雨交错”。一场秋雨一场凉,长沙的秋天正在一场场雨水的冲刷中悄然靠近。

出溯溪、露营、森林康养等体验式项目。山顶的云端轻奢露营基地是湖南首个坐落在海拔1596米之上的综合性露营基地,可体验壮观的云海与瀑布。

望城黑麋峰 离长沙市区更近,主峰海拔590.5米,森林覆盖率超82%。整座山林被万亩林海覆盖,平均气温比市区低5至8℃,没有网红景区的拥挤嘈杂,只有清风、林海与星空,是当之无愧的“天然空调房”。

省内还有更多极致“清凉”

如果愿意走远一点,省内还有不少海拔更高、清凉感更明显的去处。

郴州桂东县 湖南海拔最高的县城,平均海拔900米,夏季平均气温23℃,有着“天然空调城”的美誉。万洋山景区平均海拔1500米,夏季平均气温仅21℃,森林覆盖率达95%,拥有十万亩连片高山草甸。凭借优异的生态禀赋和清凉气候,万洋山近期成功入选中国气象局“森林富氧型”国家级避暑胜地。景区精心建设了彩虹营地、亲子乐园、云端滑草、高山天池等体验项目,游客可以住进悬崖民宿、太空舱或云海酒店。景区内粤A、粤S牌照的车辆随处可见,来自香港的游客感叹:“这里非常凉快,晚上睡觉不仅不用开空调,还要盖被子。”目前,山脚下的秋里村共有民宿138家、床位4600余个。7月16日,2026年湖南乡村文化旅游节暨桂东第五届避暑康养季在万洋山景区正式启动。

永州“三山” 阳明山国家森林公园夏季平均气温22℃,境内70%的山地海拔在1000米以上,主峰望佛台海拔1624.6米,“晚上盖棉被,白天不用空调”是这里最真实的避暑体验。云冰山凭借高海拔与秀美风光,成为湘粤周边游客避暑旅居的热门目的地。九疑山的紫霞岩凭借天然恒温溶洞景观成为夏日避暑热门,寻龙谷依托幽深峡谷与潺潺溪流,让游客沉浸式感受22℃的清凉夏日。

雪峰山 这里清凉宜人,全长7600米的雪峰山索道将多个景区串联,过去2个多小时的盘山路如今23分钟直达。位于雪峰山脉腹地的龙瑶幽谷海拔千米之上,夏日平均气温仅21.8℃。

怀化小沙江 位于雪峰山脉东段,平均海拔超1300米,拥有超大容量的宜居避暑空间,非常适合长期旅居康养。景区范围内登记在册的酒店、民宿总数超过500家,夏季均温20℃,有“南部夏都”之称。

株洲炎陵 森林覆盖率超83%,夏季平均气温仅23℃。8月初,“‘桃’醉炎陵清凉一夏”2026年湖南乡村文化旅游节暨湖南高山避暑康养季在炎陵云上大院景区启动,推出黄桃采摘、森林康养、星空露营等系列活动。此外,醴陵官庄湖是湘东地区最大的水域,湖面凉风习习,适合露营休闲;茶陵云阳山是国家AAAA级景区,林间常年保持25℃左右的宜人温度,素有“小南岳”之称。

出发前最好先查询当地天气和交通,山里早晚温差大,记得带件薄外套。