

## 本报亲测 4 处长沙天然露营地

# 自然为师，天幕为桌，陪孩子在露营中成长

今日女报/凤网记者 赵周舟

暮春四月，长沙风景如画，天气转暖，越来越多市民走出家门，享受充满“松弛感”的露营、徒步等户外亲子旅行。经验丰富的露营博主、长沙妈妈宗亚告诉今日女报/凤网记者：“在露营过程中，孩子能全身心感知周遭事物，感受自然生活，不仅有利于孩子的成长，也有助于亲子关系的提升。”



在大自然中感受季节流转。

### 在长沙露营草地扎营过生日

伴随着“露营季”的到来，被戏称为长沙“呼伦贝尔”的铜官窑江滩上开满了野花，湘江在不远处流淌，成群的牛羊在江岸边悠闲地吃草，星星点点的白色天幕散落在一望无际的草甸上，景色十分赏心悦目。

这片从黄桥大道延绵到湘江大桥的广袤江滩，是宗亚一家青睐的免费天然露营地之一，也是2023年她家开启亲子露营计划的首个露营地。

“当时趁着儿子过4岁生日，我和他爸爸买了露营装备后就直奔铜官窑江滩。”宗亚告诉今日女报/凤网记者，江滩露营不禁炊火，她买了蛋糕，又带了香肠、基围虾等一些简单的食材现场烹饪，优美的江景让生日宴也变得“秀色可餐”，陪着儿子摘野花、抓蜻蜓、踩水玩石头……初次露营之旅也定格成了宗亚一家的美好回忆。

“把小朋友放到大自然里，他会自己找到很多乐趣，展现蓬勃的生命力。现在回忆起4岁的生日，他都会说‘度过了美好的一天’。”宗亚笑着说。

“4~5月是铜官窑江滩最适合露营的时节。把天幕支起来，能悠闲地打发一下午，还能欣赏日落。”宗亚告诉今日女报/凤网记者，尽管这里人气一直居高不下，但因为场地足够宽阔，并不会让人感到嘈杂与拥挤。

### 陪儿子解开“十万个为什么”

“妈妈，快来看小蚂蚁搬家！”  
“这个野菜我在书上见过，摘回家可以炒着吃。”

……  
在露营时，壳壳总有说不完的话题与宗亚分享。

“在壳壳上幼儿园之前，我们几乎每隔两天就会出去一次，上学了之后，也会保证每个星期露营1~2次。”在农村长大的宗亚认为，慷慨的大自然是个称职的老师，支起的天幕就是一方小书桌，“哪怕只是学会感知美好事物，对孩子的成长也很重要”。

当宗亚在料理食材的时候，壳壳就会在一旁打下手。“我们经常支一个便携煤气炉，看我煎香肠、炒鸡蛋几次后，他现在也学得有模有样了。”宗亚回忆道。

除了锻炼孩子的动手能力，宗亚还喜欢带壳壳观察周围的环境，开放的野花、茂盛的野菜、跳动的小虫子……入目的每一样事物都是活生生的生物“教材”。

宗亚还记得有次带壳壳在铜官窑江滩露营时，米饭掉落在草地上，不一会儿便引来一群觅食的蚂蚁。壳壳感兴趣地蹲在一旁观察，还时不时提问：“为什么它们可以搬动比自己大那么多的米饭”“蚂蚁走路为什么会排队”……

对于儿子的“十万个为什么”，宗亚都会耐心解答。“有些问题我们自己也答不上来，就会用手机查资料，回去还会带他购买相关的书籍，观看纪录片，这样就很顺畅地把游玩和学习结合在了一起，孩子也充满动力。”

对宗亚而言，露营是可以长时间、更舒适地接触大自然的一种方式，在这个过程中，不仅孩子在成长，作为“第一次当妈妈”的她，也在与孩子的交流中获得了更丰富的经验。

“我是一个脾气很暴躁的人，儿子也是爱躺地上大喊大叫的主，我经常有带娃情绪崩溃的时候。”宗亚坦诚道，壳壳小时候去游乐园玩，经常会因为没有玩尽兴或在场地里因为玩具分配不均的问题与其他小朋友起冲突，“后来发现带孩子去露营，在开阔的地方待一整天，吹吹风看看风景，人会变得很松弛。”宗亚解释，户外就是一个巨大的体育锻炼场，晒太阳也有利于孩子的身体健康，一来二去，孩子的情绪会变得更稳定，也更乐于与同龄人分享经验。

### 致力于发现小众亲子露营地

“我儿时的夏夜，一家人会在禾场乘凉，萤火虫总是围绕在我们身边飞舞，那场景让我记了很久。”宗亚感叹，城市的生活节奏快，很难留意四季变化，但自去年一家人开始露营以来，她致力于发现小众而优美的亲子露营地，想让壳壳能够感受纯粹的自然风光。

她将自己的亲子露营故事记录在社交平台上，也吸引了许多同城妈妈一起打卡交流。“无论多漂亮的环境，人一旦多起来，就失去了原来的味道。”因此，为了寻找免打扰的舒适露营地，空闲的时候她经常会开车在长沙周边溜达，提前踩点。

人少、纯天然、交通方便，坐落在宁

乡市坝塘镇的洞冲水库成为了宗亚最常推荐给朋友的露营地之一。

“距离长沙市区一个半小时车程，这里的风景层次更丰富。”宗亚娓娓道来，洞冲水库沿岸可谓“地广人稀景美”，成片的水杉林、茂盛的芦苇丛，以及媲美“赛里木湖”的广袤草地、连绵起伏的沙地等构成了湖库全景，站在湖边远眺，能看到连绵不绝的石牛仑山脉与山顶的大风车。

亲子家庭不仅在这里扎营，还可以钓鱼、野炊、游泳、玩桨板、徒步、越野……“我们在那里找到了又大又红的树莓，还发现了鼠曲草和金樱子花，小朋友一路精神亢奋，玩得不亦乐乎。”宗亚回忆，“等到下午4点左右，还可以开车上山玩耍，石牛仑山脊线一共有22座大风车，我们去的那天天气特别好，不仅看到了落日，还遇见了彩虹，印象非常深刻。”

对于喜爱森林徒步的亲子家庭，宗亚则推荐了北山森林公园露营。这片离市区仅有1个小时车程的森林公园，在春天是一片令人惊叹的“世外桃源”。

“山下有停车场，除了上山的主干道，还有许多安全又充满野趣的小路，刚开始爬山会觉得进入了森林，等走到半山坡时，眼前豁然开朗，在丛山掩映之中有农户和农田，像极了《桃花源记》里面描述的情景。”宗亚介绍，等到夏天，天幕可以扎在溪水旁阴凉的树荫处，在附近徒步、放风筝等都能增加孩子参与露营的丰富度和体验感。

简单的食物、温柔的春风、响彻山谷的笑声歌声……“回忆起之前在北山露营的每一幕都让人觉得很好，今年天气好的时候，我们也会再去一次。”宗亚笑着说。



宗亚一家在露营。



### 亲子露营TIPS:

1. 安全第一，尤其在有水的地方露营时，一定要保证孩子在自己的视线范围内
2. 准备可以进行简单急救处理的医疗包，包含创可贴、碘酒药棉、防蚊虫叮咬的喷雾等药品
3. 给孩子多备几套衣物，多准备一些玩水、抓昆虫、捞鱼虾的户外玩具，丰富孩子的露营体验

### 小众露营地推荐:

1. 铜官窑江滩  
地址：自驾导航“铜官窑古镇游客服务中心”，对面江滩可露营  
特点：草原风光，铜官窑古镇建筑作为背景很赏心悦目
2. 宁乡洞冲水库  
地址：自驾导航“宁乡洞冲水库”，可绕一圈到对岸（或者导航“坝塘镇横塘嘴”）  
特点：可多准备一些露营装备，如钓竿、烧烤炉等，丰富体验感，周边还有石牛仑大风车等景点
3. 杨家祠堂  
地址：自驾导航“望城杨家祠堂”  
特点：场地开阔，可以独享一片“大草原”
4. 北罗霄森林公园  
地址：自驾导航“平江县罗郎原浆酒厂”  
特点：有很多大树遮阴，适合夏日玩水，值得注意的是这里禁止带火种进入，需自备干粮

