

带娃去“打野”！星城家庭开启“秋日限定”玩法

今日女报/凤凰网记者 赵周舟

秋风渐起，暑气消退，长沙周边的山林悄然开启了“秋日限定”的游玩模式。酸枣红了、板栗熟了，沿着蜿蜒山道徒步，既能捡拾自然馈赠的野果，又能让孩子在山野间释放活力——一年一度的亲子“捡秋”季已如约而至。这座被绿意环抱的城市，正以山林为课堂，上演着一幕幕生动的秋日亲子故事。

● 谷山森林公园：都市边缘的“野趣启蒙地”



谷山山顶俯瞰星城。

“抓好树枝，脚下踩稳！”下午4时，谷山森林公园的山径上，亲子徒步爱好者萧女士正带着儿子灯灯穿越一段陡坡。阳光透过层层叠叠的树叶，在土路上洒下斑驳光影，蝉鸣与鸟鸣交织成自然的白噪音，将都市的喧嚣隔绝在外。

作为长沙四大名山之一，谷山以6400亩绿意成为长沙市区边缘的天然“绿肺”，362米的谷王峰更是俯瞰星城的绝佳观景台。“离市区半

小时车程，难度适中，特别适合孩子接触山野。”萧女士告诉今日女报/凤凰网记者，她常带6岁的灯灯来此徒步。谷山的两条环线各有特色：小环线全长5至6公里，徒步新手和孩子能轻松完成；7至8公里的大环线虽有挑战，但沿途“壁上挂灯”“风门坳”等充满诗意的景观，让探险更添趣味。

行至半山腰，路边的酸枣树挂满黄中透红的果实，风一吹便簌簌落下。灯灯兴奋地捡起一颗，在妈妈指导下辨认：“酸枣树叶子边缘有锯齿，果实圆圆的带点酸……”不一会儿，随身携带的塑料袋就攒满了小

半袋。山林间，几株紫薇花仍在悄然绽放，用树枝搭建起的简易“树屋”成了孩子们的临时游乐所，累了便坐在树枝上分享零食，笑声在山谷间回荡。

登顶时恰逢黄昏，晚霞为长沙城镀上一层金边，半城繁华与满山青翠在眼前交融。“比游乐园的攀爬架好玩一百倍！”下山时，灯灯举着沾满泥土的小手竖起大拇指，裤脚的泥点成了他“探险成功”的勋章。山腰处的宝宁泉古井旁，几位居民正用桶打水，用清冽的井水沾湿毛巾敷在脸上，瞬间洗去徒步的疲惫。

● 古寺与公园：森林周边的“动静双生境”

从森林公园下山，步行10分钟便到了谷王峰下的宝宁寺。这座始建于唐代的古寺，红墙青瓦在秋日暖阳中透着庄重。推开侧门，五十三级麻石阶梯蜿蜒向上，指引着游人走进时光深处。

“整座大雄宝殿用近3000立方米老挝花梨木建造，未用一根铁钉。”义工师傅指着铜瓦覆盖的屋顶介绍道。阳光照射下，金色的瓦片与层层叠叠的斗拱飞檐相映。庭院里，光影透过树叶落在石板路上，风铃在微风中轻摆，偶尔传来的古钟声浑厚悠远，瞬间抚平人心的浮躁。

若恰逢饭点，不妨尝尝寺内免费提供的斋饭。简单的青菜豆腐带着食材本真的清香，灯灯捧着小碗吃得津津有味，萧女士趁机告诉他：“这就是‘一粥一饭当思来之不易’的意思。”

每周六的禅茶会、免费开放的抄经回廊，更让这里成为亲子静心的好去处。

秋天是进行户外运动的最佳时节，觉得谷山徒步难度太大的家长在这里也找到了更安全的选择——紧邻森林公园的谷山体育公园。“24小时开放，随时能来撒欢。”市民陈先生正带着女儿在草坪上放风筝，公园里篮球场、网球场、羽毛球场一应俱全，老年人的广场舞、孩子们的追逐嬉闹、乐器爱好者的合奏，构成一幅鲜活的市井画卷。初秋的梧桐树叶仍是浓绿，阳光从叶隙漏下，洒在

野餐垫上，家长们聊着天，看着孩子在杨柳依依的湖边奔跑，时光格外惬意。



沿途捡拾的酸枣。

● 长沙“打野地图”：从近郊到远山的秋日盛宴

随着秋意渐浓，长沙市区周边的更多山林将迎来“果实季”，成为亲子“打野”的乐园。

湘江新区的桃花岭公园堪称“低龄儿童友好型”目的地。2至3公里的平缓步道沿途，酸枣与板栗挂满枝头，秋季绽放的栾树红花成了天然玩具，孩子们用树枝串起栾树叶，做成独一无二的“小灯笼”。沿途还能俯瞰梅溪湖全景，半天时间就能轻松体验。

稍远些的黑麋峰国家森林公园则是“野果宝库”。27元的门票（1.4米以下儿童免票）能换来

野生板栗、猕猴桃、八月炸的丰收体验，12公里的环线适合有体力的家庭。9月底，这里有森林音乐节，白天摘果徒步，傍晚在露营基地看烟花、听民谣，更能感受山间夜晚的浪漫。

茶亭水库周边8公里的环湖路线堪称“自然与人文的结合体”。从古朴奇妙的惜字塔出发，沿途能收获野柿子、橘子，“塔树共生”的奇观让孩子们惊叹。小学阶段的孩子在家长陪同下，2.5小时便能走完，水库边的露营野餐环节，还能将采摘的果实变成创意美食。

■ 游玩贴士

谷山森林公园

导航至谷山森林公园或宝宁寺可免费停车，小环线全程5.9公里，徒步约3.5小时。建议穿防滑鞋轻装出行，宝宁寺内有厕所可借用，需自备干粮与饮用水。

安全提醒

“安全第一，适量

采摘”是资深“打野”家庭的共识。防滑鞋、手套、驱蚊液是必备装备，家长需引导孩子只采摘认识的果实，不破坏植被。这个秋天，不妨带着孩子走进山林，让他们在捡拾野果的过程中，读懂自然的规律，收获比果实更珍贵的成长记忆。

警惕！放学后一刻钟，校园周边遛娃暗藏“陷阱”

今日女报/凤凰网记者 赵周舟

近日，记者接到湖南“妈妈去哪玩”群里的家长爆料，孩子学校附近的小卖部正在售卖一种烟盒造型的水枪玩具，此前也曾为孩子们提供过“烟卡”，此类与烟草挂钩的玩具引发了家长们的广泛担忧。随着开学季来临，放学后15分钟内的校园周边区域，成为孩子们最常停留玩耍的场所，然而这些看似便捷安全的地带，实则隐藏着诸多威胁未成年人身心健康的“陷阱”。

9月5日下午放学后，记者在长沙市雨花区某小学周边的小卖部看到，这款玩具将水枪主体设计为烟盒形状，按压“烟盒”侧面即可喷出水流，不少孩子会模仿成人递烟的动作玩耍。这类玩具售价5至10元，包装上无任何适龄提示。

“烟盒”水枪并不是唯一一种伪装成烟草制品的玩具，此前，一种由废弃烟盒剪制而成的“烟卡”也在孩子们之中流行。这类烟卡将烟盒上的烟标剪下折叠成纸牌大小的方形卡片，因花色丰富、可广泛收集而广受学生的欢迎。

记者走访发现，除了在小

卖部购买现成的“精装烟卡”，有不少孩子通过向家长索取甚至翻找垃圾箱捡拾烟盒来制作烟卡。而此前曾出现的“水果味电子烟”虽因监管加强有所收敛，但仍需警惕——这类外形酷似真烟的产品，吸食时会发出红光并吐出水果味烟雾，长期使用会损伤儿童呼吸道。

此类伪装成烟草制品的玩具危害远超简单的游戏范畴。湖南省胸科医院综合门诊部主任、主任医师李升炉指出，孩子们玩耍时会通过闻烟卡味道分辨真伪，容易误食有害物质；翻找垃圾制作烟卡的行为，还可能因接触不洁物品诱发疾病。

长沙爱尔眼科医院视光专科主任温龙波也提醒，孩子玩烟卡后不洗手就揉眼睛，易引发眼部感染。中国控制吸烟协会公益法律专业委员会副主任委员兼秘书长李恩泽认为，由烟盒制成的烟卡本身就是一种广告信息，“儿童在收集烟卡过程中容易产生好奇心，并进一步开始尝试吸烟”。

除了烟盒水枪和烟卡，校园周边的盲盒抽卡游戏也暗藏危机。近期长沙一小学校长发现，11岁孩子一个月内在学校附近商铺赊账1000多元购买盲盒抽卡，总消费达3000多元。这种盲盒式销售带有博彩性质，同

学间常进行卡片交易，甚至有人在二手平台加价转卖，助长投机心理。

针对校园周边的多重陷阱，家庭教育专家蔡汉权呼吁多方形成合力：监管部门需加大放学后突击检查力度，重点清查烟草造型玩具及违规商品；学校应通过主题班会讲解危害，引导学生主动远离风险区域；家长则要加强对孩子的陪伴与引导，放学后可带孩子到附近公园散步放松、去书店阅读书籍，或参与打球等体育活动，帮助孩子培养健康兴趣爱好，从源头上减少流连小卖部的机会。