

春天，带娃来一场七彩的“Color Walk”

今日女报 / 凤网记者 赵周舟

进入三月，长沙迎来全年最明媚的色彩季，一种以 Color Walk（色彩漫步）为主题的亲子出行方式，在家庭间悄然流行。不同于传统的踏青玩法，家长与孩子以“寻色”为线索，用脚步丈量城市与自然。

这场自发兴起的亲子 Color Walk，不仅让孩子们邂逅长沙春日的极致美景，更以低强度、高治愈的户外行走，缓解学业压力、滋养心理健康，成为星城亲子家庭挖掘春日美好的全新生活方式。

1 “多巴胺”色彩定格春日浪漫

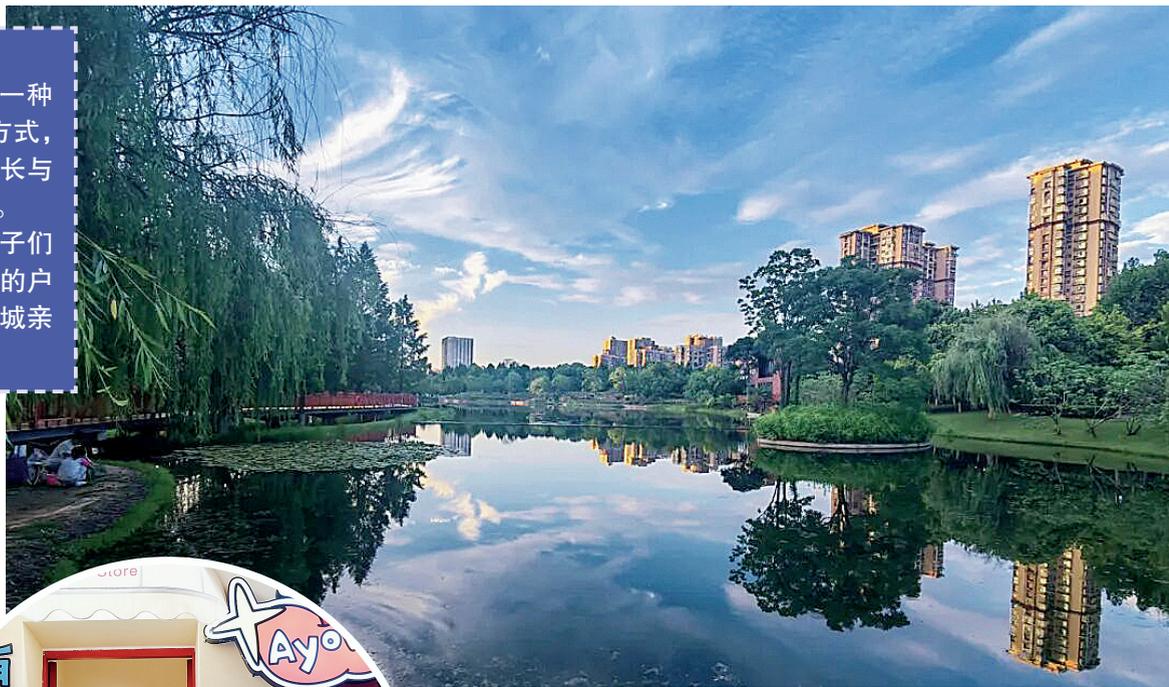
长沙的春天，最先在城市公园与湿地的花海中绽放。烈士公园、洋湖湿地公园等城市自然空间，成为亲子家庭“Color Walk”的首选目的地。家长们带着孩子，以“寻春色彩”为主题，用眼睛捕捉、用画笔记录、用脚步丈量，把春日繁花变成行走的美育课堂。

在烈士公园，紫玉兰迎来盛花期，紫粉色的花朵迎风绽放，热热闹闹开成花的云海；年嘉湖畔水杉新绿，嫩枝抽芽，与碧波相映成趣；迎春、连翘缀满枝头，明黄点缀林间，构成层次丰富的春日画卷。“孩子想走‘Color Walk’，我第一个想到的就是烈士公园，给她准备了色彩卡片，我们找到了樱花粉、水杉绿、迎春花黄、玉兰紫等十几种色彩，边走边认花，还能让眼睛休息。”带着7岁女儿春游的家长陈湘告诉今日女报/凤网记者，开学后孩子情绪不佳，周末带她在花海中漫步，既能放松眼睛，又能舒缓情绪，“孩子拍了很多照片，还说要带去学校给同学分享”。

湘江西岸，洋湖湿地公园则成为家长们长沙春日“Color Walk”的“色彩宝库”。七彩油菜花海进入最佳观赏期，金黄、淡粉、奶白、橙红交织成片，像把春日调色盘直接泼进湿地；白鹭塔旁梅花、玉兰次第绽放，粉白如烟、洁白似玉；体育公园内月见草含苞待放，静待四月绽放粉色花海。“我们设计了专属赏花‘Color Walk’路线：从正门进入，先打卡七彩油菜花海，再沿木栈道走到白鹭塔赏梅，最后在大草坪野餐休息，全程路途不长，孩子走起来毫无压力。”陈湘表示，以色彩为引导的行走，让孩子主动观察自然、感知美好，“原本内向的孩子，现在会主动分享游园心得，性格都开朗了不少”。



长沙园林生态园开满各色郁金香。



圭塘河畔绿意葱茏。



丰盈西里的五彩广告牌。

2 城市烟火色彩呈现星城温度

如果说自然赏花“Color Walk”是春日的诗意浪漫，那么城市街区“Color Walk”则充满着长沙的烟火温情。五一广场、潮宗街、丰盈西里等城市核心商圈与历史街巷，成为亲子家庭挖掘城市色彩的好去处。从潮流地标到百年老巷，在冷暖交织的色彩中，让孩子读懂长沙的城市气质与人文温度。

五一广场作为长沙潮流地标，巨型艺术装置、潮流橱窗、霓虹灯带，构成充满活力的潮流色彩矩阵；黄兴路步行街人潮涌动，暖橙的路灯、鲜红的招牌，交织出热闹的都市气息。“在五一广场‘Color Walk’，我们就是寻找‘长沙最暖的颜色’，小吃摊灯光的暖黄、广告牌的正红、臭豆腐的墨黑，都是最治愈的色彩。”陈湘说，城市行走让孩子跳出书本，感受真实的生活气息，“一起去寻找春天，孩子的专注力和情绪状态都有了明显变化”。

太平老街、丰盈西里等一众历史街区，则是长沙历史与烟火的浓缩。青瓦灰墙搭配红灯笼、木门窗，暖棕与朱红交织出老长沙的复古韵味；臭豆腐、糖油粑粑、茶颜悦色等特色店铺，用鲜明的色彩传递舌尖上的快乐；街巷里的非遗小店、文创摊位，用手绘、编织、剪纸等手作，丰富着城市的色彩故事。亲子家庭沿着青石板路漫步，打卡贾谊故居、长怀井等历史点位，在烟火气中感受长沙的文化底蕴。“孩子一边找老巷里冷暖交织的色调，一边听长沙老故事，既认识了色彩，又了解了家乡历史，这种‘寻宝’似的玩法让她很‘上头’。”陈湘笑着说。

3 山水“趣味”色彩促进童心成长

追求动态遛娃的家长们不妨将目光投向城市边缘。梅溪湖、圭塘河、桃花岭等水域与山野空间，同样成为不少家庭追逐“生态色彩”的新路线。家长带着孩子在自然中调节心态，让户外行走成为儿童心理健康的“天然调节剂”。

圭塘河生态公园是城市中心的“生态绿廊”，全线无障碍步道适合亲子户外活动。

“我们每周都会来这里散步，最近加入了‘寻找色彩’的玩法，看孩子能找到多少不同的绿色，他的兴趣一下就起来了。”家住附近的家长汪女士告诉今日女报/凤网记者，“我们的‘Color Walk’路线是：从溪悦荟出发，沿圭塘河往下游走，找水色、寻绿意，累了就在草坪上露营，全程轻松自在。”她介绍，水域徒步结合自然观察，孩子在寻找色彩的过程中，能学会关注生态、爱护自然。

桃花岭山野徒步路线则为喜欢探险的家庭提供了“Color Walk”的新选择。小环线全程约3~5公里，难度适中，水泥路平缓易走，沿途山林青翠、水库碧绿，登顶可俯瞰梅溪湖全景。“山野徒步让孩子在攀登中锻炼毅力，在自然中释放天性。”带着7岁儿子徒步的张女士说，春日山野的清新空气、满眼绿意，对孩子的身心都是极大滋养，“相比室内游乐，户外徒步更能让孩子放下压力，感受自然的力量”。

家庭教育专家蔡汉权表示，

春季户外“Color Walk”对儿童心理健康具有显著积极作用：“春季自然光充足，能让孩子有效缓解焦虑、抑郁情绪；户外徒步能促使身体分泌内啡肽，释放压力、提升愉悦感；同时，自然环境中的绿色、蓝色等冷色调，能降低皮质醇水平，让孩子快速平静下来。”



色彩卡片。

蔡汉权同时提到，真正需要放松的除了孩子还有父母。当下教育环境竞争激烈，很多家长也生活在焦虑之中，家长的状态对孩子身心成长影响很大。去户外寻找色彩、转移注意力，本质上也是家长在疗愈自己。在“Color Walk”中让家长放松减压、缓解焦虑，同样重要。

他建议，家长应抓住春季黄金期，每周带孩子进行1~2次户外“Color Walk”，让自然成为亲子家庭心理健康共同的“天然疗愈场”。