

下雨不愁，带娃去山林里开个“春天盲盒”

今日女报 / 凤网记者 赵周舟

连日来，长沙被淅淅沥沥的春雨包裹，市郊山林间的春笋借着雨润之力破土而出，成为春天最动人的馈赠。

就在这样绵绵不绝的春雨里，“春笋盲盒”亲子体验悄然走红，家长们带着孩子走进山林、景区，在寻笋、挖笋、识笋的过程中，把雨天的烦恼变成了藏在泥土里的惊喜，在陪伴中感受自然野趣，收获成长与温暖。



挖笋战利品。

景区挖笋，“春笋盲盒”成亲子雨天新选择

清明节期间，长沙市石燕湖生态旅游景区千亩竹林里，春笋争先恐后钻出地面，尖嫩的笋尖顶着湿润泥土，在青翠竹林间若隐若现。不少亲子家庭手持小锄头，弯腰穿梭林间探寻春笋，一场趣味十足的“拆盲盒”之旅正在上演。

长沙妈妈周晴江与8岁的儿子“可乐”便是这些亲子家庭中的一员。“一直下雨也不知道带孩子去哪里玩，正好看到景区有免费挖笋的活动，就带他过来体验一下。”周晴江告诉今日女报/凤网记者，因为春笋隐藏在泥土之下，孩子全程高度专注，满竹林搜寻，每找到一处鼓包的泥土，都充满期待。“他说挖春笋像开盲盒——你永远不知道下一根挖出来的春笋，是粗壮挺拔还是小巧玲珑。”这种未知的惊喜，让原本普通的挖



笋，变成了一场充满乐趣的亲子游戏。

“找春笋有诀窍，要多看地面的小鼓包，上面若有裂开的细缝，那下面大概率就藏着笋；挖的时候要顺着笋的根部慢慢刨土，别用蛮力挖，不然容易把笋挖断，还要石燕湖挖笋。注意避开竹鞭，别破坏竹子的根系。”可乐向记者分享自己的挖笋经验，他告诉记者，当天经过半个小时的努力，他和妈妈就收获了4根又大又完整春笋。

“我全部带回家做了春笋炒肉，还分享给了邻居。”周晴江笑着说，“孩子尝到了自己的劳

动成果，也学到了寻笋、挖笋小经验，收获满满。”

“此次免费挖笋活动，依托千亩原生态竹林，为游客提供别样春日体验，让大家在踏青中感受田园野趣。”石燕湖景区负责人李文介绍，活动上线两天就吸引众多亲子家庭，游客无需额外付费，挖到的春笋可全部带回家，“景区竹林划分了专门的挖笋区域，我们的工作人员巡回指导，提醒安全、讲解技巧，避免破坏竹鞭植被，让亲子家庭收获更多乐趣。”

记者了解到，除了石燕湖景区，长沙市郊不少农庄如奇奇农庄、龙溪湖现代农庄等也同步推出了春季亲子活动，游客可采摘艾蒿、荠菜等野菜，体验手作粑粑、野炊、露营等项目。“农庄野菜原生态生长，家长带孩子亲手采摘烹饪，能培养孩子劳动意识。”奇奇农庄相关工作人员介绍，近期亲子游客量明显增加，多为春日采摘而来。

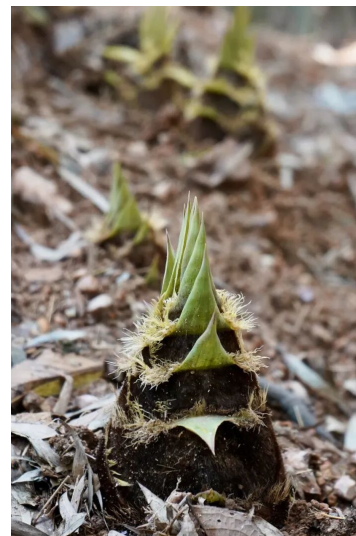
挖笋之外，春雨里的陪伴与美好

一场春雨，一批春笋，一次亲子寻鲜之旅，不仅解锁了长沙雨天遛娃新方式，更藏着亲子陪伴的温暖。在挖笋、识笋、摘野菜的过程中，孩子收获快乐成长，家长也重拾生活诗意，学会发现平凡春日里的美好。

记者了解到，尽管亲子野外挖笋的热度风生水起，长沙周边却有不少地方明确禁止“打野”行为：湖南大围山国家森林公园自2021年起就发布了关于禁止采挖红壳笋的通知，明确指出任何单位和个人均不得在森林公园范围内采挖红壳笋，违者将依法从严查处；长沙市乌山森林公园在景区明显处设置了横幅提醒“不滥砍竹笋、不踩踏竹笋、不乱挖竹笋”，且不时有工作人员巡逻。

“家长带孩子野外挖笋初衷好，但要注意合规安全，不要出现被‘原路遣返’的尴尬事。”李晔提醒，同时要学会分辨可食用的春笋野菜，不认识的坚决不采；挖笋时要注意保护竹鞭根系，践行无痕山林理念。

湖南省疾控中心也给出野菜食用提示，需遵守“四不原则”，采摘后需清水冲洗，部分需沸水焯烫。春笋富含草酸，老人、孩子等胃肠较弱人群慎多食。此外，雨天野外路面湿滑，家长需做好防滑、防虫、保暖措施，避免意外。“我们每次都会准备雨鞋、急救包，教孩子分辨食材，确保安全。”李晔说，野外寻鲜的乐趣，在于和孩子亲近自然、共同成长。



林中春笋。

山林寻鲜，亲子“打野”玩法五花八门

除景区、农场外，长沙太阳山、谷山、桃花岭等自然公园也是亲子挖笋寻鲜的好去处。假日期间，山林里的春笋、蕨菜、野椿等春日鲜味争相冒头，吸引家长带孩子前来感受原生态野趣。

4月6日上午，记者来到谷山森林公园宝宁寺旁，林间草木葱郁，尽管细雨纷纷，但依然有不少亲子家庭穿梭其间寻找春笋野菜。

“妈妈，这是蕨菜吗？”7岁的辰辰指着路边草丛里一丛卷曲嫩叶问道，妈妈李晔耐心讲解：“这就是蕨菜，刚长出来像小拳头，等它老了，拳头就张开了。”

“最近长沙一直阴雨，我索性带他去挖笋。”李晔告诉记者，平日里她就喜欢带孩子来谷山徒步，春天爬山可体验的项目就更多，山间竹林里到处都是刚冒头的春笋尖尖，“挖笋是4月限定玩法，孩子真不能错过”。她表示，每次都会提前做功课，只在合规区域采摘，不破坏植被。“教会孩子爱护自然，才能年年遇见春日鲜味”。

长沙太阳山森林公园内，也有三三两两的亲子家庭提着锄头小



四月亲子限定玩法。

竹篮，沿山路一路搜寻。家住附近的肖洁女士告诉记者：“公园人少清静，一般只有附近居民会来，山林里不仅有春笋，还有各种野菜。”记者发现，相较于热门挖笋地，太阳山森林公园的春笋真不少，基本上拐角就能遇见惊喜。

“太阳山森林公园海拔低，路好走，适合低龄孩子。”肖洁说，她们上山只挖够吃的，不浪费、不破坏环境。

她告诉记者，野外挖笋常见的可食用春笋主要有两种，

一种是雷竹春笋，笋尖偏嫩黄，笋壳薄而光滑；另一种是毛竹春笋，笋尖偏青绿，笋壳厚实有绒毛。挖笋子的时候要避开颜色发黑、笋壳发黏的春笋，吃起来口感差，还可能影响健康。

“野外山林中的春笋分布可能不像景区大片竹林中的春笋那么紧密，更加考验眼力和体力。”肖洁分享，可以把“找笋”和“挖野菜”结合起来，让寻找过程更加有趣丰富。



湖南妈妈去哪玩推荐官哆来咪

挖笋小攻略



必备装备

小铲子/锄头：挖春笋、折耳根等根类野菜必备，省力又高效。

竹篮/布袋：透气保鲜，比塑料袋更环保，还能让野菜保持新鲜口感。

手套：防刺防扎，还能避免泥土弄脏手，保护双手不受伤。

驱蚊水/防晒帽/雨衣：野外蚊虫多、天晴紫外线强，下雨方便挡雨，做好防护才能安心挖菜。

安全第一

不认识的不采：野外相似植物多，一定要对照清楚，切勿盲目采摘。

避开污染区：远离公路、农田和污水沟，这些地方的野菜易吸附有害物质，或有农药残留，不宜食用。

彻底清洗：野菜多生长在泥土中，表面易附着虫卵和杂质，务必多次冲洗，焯水后再烹饪，既能去涩，还能去除部分有害物质。

保护生态：只采嫩叶，不挖根、不破坏植被，让这份春日鲜味年年都能遇见。