

# 初夏采摘，长沙开启遛娃超甜模式

今日女报 / 凤网记者 赵周舟

当晚风褪去冷意，初夏长沙开启限时专属的“超甜模式”——桑葚收官，枇杷、脆桃、蓝莓接力上新，一城果香漫溢近郊山野。无论在农庄体验一站式采摘游的收获乐趣，还是探索原生态山野枝头“宝藏”的惊喜，初夏亲子遛娃的热门答案，藏在枝头鲜果与山野清风里。



家长们在沙湾公园捡拾青梅。

## 鲜果接力上新!

### 近郊果园开启初夏甜蜜主场

在长沙开福区开福大道凤羽湖大桥桥北的老叶桑葚无花果采摘园，连片桑林郁郁葱葱，层层绿叶间，紫黑、暗红的桑葚沉甸甸挂满枝条，饱满圆润的果实裹着薄薄果粉，指尖轻触便软糯坠手。“今年气温适宜，桑葚糖分积累足，果子甜度高、口感好。”果园负责人老叶向今日女报/凤网记者介绍，目前，园内桑葚进入最后限时采摘期，近期不少家长抢抓采摘末班车，带孩子体验暮春最后的田园甜蜜。现场随处可见温馨的亲子画面，小朋友们提着小巧的篮子，穿梭在低矮的桑树丛中边摘边尝，不一会儿指尖、嘴角都染上淡淡的紫晕，沉浸式感受亲手收获的快乐。

桑葚渐近尾声，多款初夏鲜果接档登场。在黄花镇“田园圈”共享开心农场，枇杷林迎来盛果期，金黄的枇杷缀满枝头，在翠绿枝叶的映衬下鲜亮夺目。“带孩子来不仅是摘果子好玩，更能让他直观感受四季更迭、鲜果轮转的自然规律。”5月下旬，带全家前来游玩的市民张女士说道。

紧随枇杷的脚步，脆桃、蓝莓、杨梅陆续上线，初夏的甜蜜惊喜持续加码。望城区铜官街道舒记果园的胭脂桃即将成熟，粉白果肉紧实脆嫩，咬下一口汁水迸发，酸甜风味恰到好处，深得小朋友喜爱。望城区茶亭镇蓝莓园内，一颗颗蓝紫色的蓝莓挂满枝头，是初夏专属的“天然花青素小零食”。长沙一小时近郊圈内，鲜果次第成熟、风味各异，层层递进的甜蜜口感，让亲子家庭的每个周末都能解锁不一样的田园甜趣。



采摘桑葚。



青梅正当时。

## 青梅正当摘!

### 森林公园解锁山野免费野趣

农场地头采摘忙，不少家长则在野外解锁了初夏最独特的山野甜蜜与野趣。5月下旬，在长沙县北山森林公园的野树林里，野生青梅正值黄金采摘期。作为近郊宝藏遛娃地，这里无需门票、不收采摘费，原生态的自然场景，让亲子出游充满探索感与新鲜感。

记者实地发现，北山森林公园山间分布着不少野生青梅树，果实风味浓郁、质感紧实，5月下旬成熟度最佳、采摘体验最好。“每年初夏我们都会带孩子来摘青梅，这里的青梅泡酒特别好喝。”连续三年带娃打卡的刘霜婷向记者分享，“在野树林里的采摘就像寻宝，能收获探索的惊喜，孩子在林间寻找、采摘，学会耐心观察、温柔对待自然，这也是非常特别的成长体验。”

带着孩子穿梭在林间，刘霜婷仔细挑选饱满无破损的青梅，全程小心翼翼，在沉浸式体验中教会孩子懂得珍惜自然馈赠。“青梅带回家有很多种做法，不仅可以泡酒，还可以熬制蜜饯、制作果酱，和孩子一起延续采摘的快乐。”

刘霜婷告诉记者，北山平缓的环山步道全程树荫遮蔽，沿途绿意盎然、虫鸣阵阵，老人小孩都能轻松徒步。摘完青梅后，公园周边几处景点可以顺路串联打卡，比如丰梅湖环线，是本地宝妈私藏的轻徒步路线，离公园不远处的白溪冲水库水域开阔，氛围感很治愈；顺路还能打卡北山书屋，中西合璧的复古建筑别致出片，孩子在自然游玩之余，也能感受阅读氛围。

记者温馨提醒，山野采摘需坚守文明原则，不折枝、不滥采、不破坏植被，不随意采摘未知野果，游玩全程做好防晒防蚊防护，守护原生态山野美景。

## 不止于摘果!

### 田野遛娃玩出多样松弛感

随着亲子遛娃需求不断升级，家长们也跳出单一摘果的玩法，把休闲、趣味互动、田园嬉闹融为一体，轻松搞定一整天的亲子时光。

天心区暮云片区一直是长沙家庭短途遛娃的宝藏去处，科盛智慧果园凭借丰富的田园体验，成为很多宝妈私藏的周末根据地。五月下旬，园内蟠油桃挂满枝头，果林里满是亲子游玩的身影，家长牵着孩子的小手，一边将果实轻轻采摘入筐，一边开启了劳作模式。

“我们园区里的应季蔬果也成熟了，田间劳作也很受亲子家庭的欢迎。”园区负责人孙立亚告诉记者。小菜园里，圆润小番茄、脆嫩水果黄瓜长势喜人，孩子们蹲在田埂边，认真观察瓜果的生长模样。带双胞胎前来游玩的宝妈张茜坦言：“孩子边采摘边劳作，既锻炼动手能力，又能亲近自然。”

随着气温升高，园区水塘里的小龙虾变得格外活跃，钓虾也成了亲子家庭追捧的玩法。不少孩子搬着小凳子坐在塘边，手握钓竿，专注盯着水面，耐心等待小龙虾咬钩。偶尔有小龙虾扯动饵料、浮线微动，孩子们瞬间欢呼雀跃，成就感满满。

“钓龙虾能留住孩子的注意力，还能带回家做成口味虾吃，孩子一直嚷嚷着没钓够。”张茜笑着说，之前带娃露营，孩子玩一会儿就容易跑动，但是钓龙虾能让孩子静下心来专注等待。采摘、钓虾之余，园区草坪休憩、地道农家简餐一应俱全，玩累了就坐下吹风歇脚、品尝田园美食，玩一整天不重样。



摘枇杷收获满满。

## 湖南妈妈去哪玩·初夏长沙采摘 TIPS

### 采摘地推荐:

**开福区老叶桑葚无花果采摘园(开福大道凤羽湖大桥桥北):** 当下主打桑葚尾期采摘，园区配套成熟，适合短途半日遛娃。

**天心区科盛智慧果园(暮云街道莲华村):** 主打早桃、樱桃采摘，配套蔬菜采摘、钓小龙虾、露营、农家菜，一站式全天游玩。

**湘江新区巴溪洲生态乐园:** 原生态田园风光，时令采摘+萌宠投喂，小众静谧，适合低龄亲子家庭。

**长沙县北山森林公园:** 野生青梅采摘，配套亲子徒步、登山，市区自驾40分钟可达，免费停车、无入园费用。

**雨花区沙湾公园:** 市区小众青梅野采点，步道完善，适合短途休闲遛娃。

### 出行 & 安全须知:

最佳游玩时段为上午9:00-11:00，人少果鲜、避开暴晒；穿搭优先选择透气长袖、运动鞋，做好防晒、防蚊防护；果园采摘杜绝折枝浪费，山野野采坚守文明原则，保障游玩安全。

