

# 多景点、多活动! 邵阳康养线路点亮亲子暑期游

今日女报/凤网记者 赵晗菁

供图/邵阳市文化旅游广电体育局

随着高考收官、中考将至，兼具避暑休闲、亲子研学属性的短途出行成为众多家庭出游首选。端午前夕，邵阳市立足优质生态资源与特色康养基底，正式发布2026年康养旅游精品线路。本次推出七大特色秘境，串联山林、草原、飞瀑等清凉景致，集生态避暑、康养度假、端午民俗、亲子研学于一体，覆盖多类出游需求。沿线各大景区同步配套推出系列假期惠民优惠，广邀各地亲子游客走进邵阳，沉浸式体验山水相融的夏日康养之旅。



## 绿野养性，畅游湘西“绿宝石”

素有湘西“绿宝石”、湖南“大氧吧”之称的绥宁黄桑生态旅游区留存着中国中部保存完好的原始次森林。拥有“植物活化石”之称的铁杉林屹立区内，这里被联合国教科文组织称作“一块没有被污染的神奇绿洲”。

景区面向全国应往届中、高考考生推出专属福利：6月11日至8月31日，凭中考、高考准考证可免费畅游曲幽谷、上堡古国、铁杉林等景区景点。

值得一提的是，当下曲幽谷“十里花溪”景观进入最佳观赏期，杜鹃、山茶等花卉竞相开放。亲子游客可徒步穿行谷间，打卡花海、珍稀林木与流泉飞瀑，就近前往农家乐品尝苗侗特色风味佳肴。



曲幽谷天鹅洞瀑布。

## 康养旅游精品线路一览

新邵龙山(岳坪峰景区)——隆回大花瑶虎形山景区——洞口罗溪森林国家公园——绥宁黄桑生态旅游区——城步南山牧场——新宁崀山——武冈云山国家森林公园

## 草原养身，躲进“八十里大南山”

不必远赴北方，邵阳便藏着南方独有的高山草原盛景。素有“八十里大南山”之称的城步南山横亘雪峰山脉，152平方公里辽阔草甸绵延铺展，夏秋最高气温仅28℃，冬无长寒，夏无酷暑。

暑假期间，十万古田迎来草甸全盛期。一望无际的草甸历经一春滋养，草株饱满丰茂，踩踏上去柔软似地毯。洞头山瀑布也迎来全年最佳观赏期，水流自绝壁奔涌而下，水雾漫天，未至潭边便能感受扑面凉意。周边古木参天，沿山间步道缓步前行，听流水潺潺，尽享夏日沁凉惬意。

游客还可在苗乡城步体验巫江夜游。作为全国首个水上苗乡数字幻游项目，《巫水河边月正圆》以七十分钟航程，沿2.6公里巫水缓缓前行，依托光影水幕虚实交织，娓娓讲述苗乡千年人文故事。“苗家阿哥阿妹斟茶吟歌，用黄豆、花生、糍粑等食材制作的油茶喷香可口。”来自湘潭的游客赵群笑着推荐。

## 丹霞养韵，打卡世界自然遗产

“桂林山水甲天下，崀山水赛桂林。”作为世界自然遗产、国家AAAAA级景区、国家级风景名胜，崀山获评“丹霞之魂，国之瑰宝”之美誉。山水灵秀，最宜康养。幽深狭长的天下第一巷、云海翻腾的八角寨、挺拔威武的将军石、栩栩如生的骆驼峰、气势磅礴的天生桥、造型奇特的辣椒峰、六大核心景观皆是世界级自然奇观。

作为大张家界国际旅游区重点打卡点之一，崀山旅游区推出“张崀桂”联动门票优惠福利。据崀山景区相关负责人介绍，6月13日至8月31日，从张家界、桂林两地前往崀山游玩的游客，出示15天内张家界国家森林公园、天门山景区、桂林两江四湖·象鼻山景区、独秀峰—靖江王城景区、漓江景区、桂林八角寨景区六大景区任意一处门票票根，即可享受崀山B线景区半价优惠。

针对中高考试题，崀山旅游区同步推出专属福利：2026年6月10日至7月31日，2026年应届中考、高考学子凭本人有效准考证，可免费游览八角寨等四大核心景区，八角寨索道、夫夷江漂流享半价优惠；陪同家长出示相关证件，也可享崀山门票、八角寨索道半价优惠，十分适合亲子家庭共游丹霞山水。



崀山八角寨“鲸鱼闹海”

## 药山养心，寻云端康养秘境

若想在夏日找寻一处天然康养秘境，邵阳新邵的岳坪峰国家森林公园便是绝佳去处。作为湘中第一高峰，岳坪峰1513.6米的海拔自带云端氛围感，93%的超高森林覆盖率把整片山林变成“天然氧吧”。

这里不只有清幽林海，更沉淀着厚重的龙山药王医药文化。据考证，唐代著名医药学家孙思邈曾在此潜心行医二十七载，山间孕育2300余种中药材，让此地收获“天下药山”的美名。

依托国家级非遗龙山药王医药文化，景区打造药王广场、百草园等沉浸式体验空间，亲子家庭可探访古道、学习古法养生、品尝特色药膳，在山野中体悟传统中医药康养智慧。2022年，该森林公园入选湖南省首批中医药康养旅游精品线路。

岳坪峰国家森林公园管理处相关负责人谭青山介绍：“为迎接暑期与端午节庆，景区完善7公里登山步道。假日期间，亲子家庭可沿该步道徒步、骑行至岳坪峰顶，沉浸式品读药王千年旧事，在登山过程中舒缓身心。”

盛夏时节，金丝菊次第盛放。带娃观花海之余，还可前往药王广场品尝当地特色药膳，感悟舌尖上的康养韵味。



## 民俗养趣，赴虎形山趣游

作为全国唯一以少数民族命名的国家级风景名胜区，隆回大花瑶虎形山景区平均海拔1350米，夏季平均气温19~25℃。在这里空调显得多余，自然湿润的空气，每一口呼吸都裹挟清凉。

“高考结束后，我们带娃前来体验了景区的网红太阳堡民宿。”来自长沙的游客李薇说，“住在这里，可以远眺连绵青山，看云卷云舒，还能亲手体验国家级非遗蓝印花布的制作，趣味十足。”

傍晚时分，走进瑶王古寨，便能沉浸式探访花瑶独特民俗。亲云步行街上，地道瑶乡小吃香气四溢，琳琅满目的本土特产、色彩绚烂的花瑶服饰、巧夺天工的挑花刺绣令人目不暇接。

景区游客服务中心内，《花瑶喜宴》实景剧场常态化上演，游客可在观演中沉浸式感受花瑶婚嫁民俗，品读瑶寨人文魅力。



隆回花瑶旺溪瀑布。

## 山林养息，探访世界上“最神奇的绿洲”

作为湖南面积最大的国家森林公园，洞口县罗溪国家森林公园298平方公里的广袤山林一望无际，被联合国教科文组织誉为世界上“最神奇的绿洲”。漫步其间，千年古木遮天蔽日，108处自然景点散落山间，每一步都能邂逅山野惊喜。

端午来临之际，洞口古楼驿生态文化旅游区推出文旅福利优惠：6月19日至6月21日，2026年全国应届高考生凭准考证享免门票福利，景区各类体验项目、非遗手工体验享5折优惠。

邵阳市民周沁看到文旅优惠后，打算利用端午假期前往景区游玩，“孩子十分期待参加景区的国潮夜游项目，而我打算在‘粽’艺比赛上一展包粽子的水平，还有非遗手作体验等项目我们也很期待。”



## 云山养静，邂逅“楚南胜境”禅意栖居

素有“楚南胜境”之称的武冈云山，七十一峰连绵起伏，云雾朝夕流转变幻，曾获宋高宗亲笔题词赞誉。景区分为两大特色片区：伴山景区峡谷幽深、飞瀑流泉，山水灵动鲜活；云山堂景区古木参天、古刹清幽，日出云海意境悠远，两处风光各有韵味。邵阳游客邓女士推荐：“我们体验了云山森林露营，景区提供全包式露营服务，可以拎包入园游玩，十分贴心。”

6月9日至8月31日，云山推出专属惠民福利：2026年全国应届中考生、高考生凭本人准考证原件或电子版，即可享受景区门票半价优惠。

热烈盛夏，奔赴邵阳山水。七大康养秘境串联满目风光与人间烟火，陪伴孩童开启“边玩边养”的惬意旅程，遇见身心舒展的夏日美好。