

长沙夏日遛娃“凉”方：走，夜游去

今日女报 / 凤网记者 赵周舟

入夏以来，长沙气温持续攀升，避开酷暑、兼具科普教育与休闲互动属性的亲子夜游持续走热。依托城市湿地、近郊山林、特色园区等多元资源，当下越来越多亲子家庭选择走入晚风夜色，探寻夜行生灵、感知自然奥秘，在陪伴式户外研学中完成自然教育。多元夜间亲子业态，既丰富了市民周末休闲选择，也为长沙夜间文旅消费注入全新活力。



胡景翔正带领孩子们寻找夜间昆虫。



湿地夜观 家门口的自然研学课堂

暮色四合，洋湖国家湿地公园褪去白日游人的喧闹，蛙鸣此起彼伏，手电微光划破夜色，一场专属城市孩童的自然探秘就此开启。

拥有五年洋湖夜观带队经验的资深研学导师胡景翔告诉今日女报 / 凤网记者，湿地专业夜观活动由持证自然导师带队，统一配发头灯、观察盒、研学任务手册，活动主要包含室内科普教学和户外徒步观察两个部分，深受学龄儿童家庭青睐。

夏夜的环湖步道上，随处可见各类夜间生灵：沼水蛙栖于水草间鸣叫，柳树树干上趴着手掌大小的云斑白条天牛，锹甲挥动大钳觅食求偶，科普馆外墙有成群壁虎攀爬，模样灵动别致。孩子们轻握手电、缓步探寻，直观读懂湿地生态价值，感知物种共生的自然规律。

“如果说白天的洋湖是水、植物与鸟类相映成趣的山水画，那么夜间的洋湖就是静谧与喧闹兼具的小舞台，有着截然不同的景致与魅力。”胡景翔笑着说，“夜观是换一种角度‘窥探’自然世界，是一把打开全新自然天地的钥匙。”他告诉记者，每到夏秋旺季，园区可观测到饰纹姬蛙、川村陆蛙、黑斑侧褶蛙等多类蛙种。成年饰纹姬蛙体长仅两厘米，许多孩子第一次见到这种迷你成蛙，都会忍不住惊叹。

夜色研学不止于科普，更兼具治愈亲子的暖心力量。5年间，胡景翔见证了无数亲子家庭在夜间自然研学中的成长与蜕变：“很多低龄孩子天生惧怕爬虫，初见蛙类、甲虫便躲闪哭闹。我们不会强迫孩子接触，而是拆解生物外形、讲解它们的生存习性，循序渐进消解孩子们的恐惧。一场研学下来，大多数孩子都能从胆怯躲避，转变为主动开灯观察、探索生灵。”不少家长坦言，自己土生土长在长沙，却从未见过锹甲、云斑天牛等本土生灵，全程陪伴孩子探秘的过程，既补齐了自身的自然知识短板，也在并肩探索中拉近了亲子距离，收获满满的陪伴成就感。

胡景翔表示，实景夜色拥有电子屏幕无法复刻的沉浸式感官体验，蛙鸣、晚风，生灵动静交织，能充分唤醒孩子的自主探索欲，引导孩子主动走出虚拟世界、拥抱自然。后续，洋湖湿地公园将新增特色研学游线，联动园区灯光展会，打造文旅融合的复合型夜观课程。同时，他呼吁市民文明观览、守护生态：城市野生生物生存空间有限，一只成虫可繁育数百虫卵，市民夜游需坚持只观不扰、不捕捉、不伤害，用心守护城市夜间生态链条。

溪谷赏萤 带娃解锁“日溯夜寻”避暑游

“天气热起来，又可以带孩子去溯溪看萤火虫了，孩子玩得尽兴，大人也能放松度假一整天。”长沙岳麓区宝妈刘洁是资深亲子出游玩家，一谈起夏日避暑夜游，她便如数家珍。她曾带着儿子去浏阳龙潭萤火虫栖溪谷游玩，栖溪谷坐落于捞刀河源头，从长沙市区自驾一小时即可直达。谷里常年恒温 22℃，绿树成荫、蝉鸣不绝，是夏日避暑的绝佳去处。

“白天可以溯溪徒步，晚上就在山谷里寻觅萤火虫。”刘洁告诉记者，谷底溪水清澈通透、晴日见底，水下鱼虾游动清晰可见，岸边浅滩水位低矮，无需穿戴专业装备，孩子就能下水捞虾、嬉水玩乐。“亲子家庭可以在浅溪旁烧烤露营、休闲小坐，还有不少家庭自带浆板前来游玩。”

顺着林间步道往山林深处前行，耳畔蝉鸣连绵不绝，沿途可邂逅大小各异的天然瀑布，水汽拂面，清爽宜人。胆大的小朋友还能体验轻量化飞拉达徒步登山，尽情释放活力、消解暑气。

“景区还会不定期举办各类互动小游戏。”刘洁从社交平台了解到，今年7月3日，山林瀑布间的全新泰式椰林集市将正式开业，届时将上线东南亚风味小吃、手工文创、低度特调饮品。“今年我还会带孩子过去打卡体验。”刘洁笑着说。

栖溪谷夜游最具特色的体验便是赏萤。“19:30至21:00是萤火虫最活跃的时间，晴朗无风的夜晚观赏效果最佳。”刘洁分享了专属亲子赏萤攻略：天色初暗时，林间仅有零星微光，待夜色彻底笼罩山林，整片林间萤火次第亮起，点点金黄流光缀满草木，宛如挂满灯串的童话森林，氛围感拉满。“手机拍摄很难还原实景的浪漫，一定要亲临现场，用肉眼观赏漫谷流光，这是独属于长沙夏夜的浪漫。”

刘洁也特意提醒，萤火虫对生存环境要求极高，偏爱无光污染、湿润潮湿的林间水岸，幼虫依托水边植被存活，对噪音、强光、气温极度敏感。亲子观景时需保持安静，禁止用强光直射、捕捉，守住萤火生态，让浪漫的夜游体验兼具自然教育意义。



白天清凉溯溪，夜晚浪漫赏萤。

园区夜游 解锁动物百态“夜生活”



长沙生态动物园夜游。

如果说湿地夜观主打静谧微观研学，萤火夜游主打山野亲水度假，那么动物主题园区夜游，则适配全年龄段家庭出行。即将到来的暑期，长沙及周边多家园区将开启暑期夜场，精准避开日间高温酷暑，让亲子家庭在徐徐晚风里，沉浸式解锁动物的夜间百态。

夜幕降临，长沙生态动物园的猛兽区观光巴士缓缓驶入，夜游氛围感瞬间拉满。专属夜游专线，为亲子家庭展现动物截然不同的“夜生活”：两岁金钱豹亲兄弟“光宗”“耀祖”褪去白日慵懒，眼泛绿光、结伴巡视领地；狼群盘踞假山制高点，团队协作、演练捕猎；昼伏夜出的豹猫、猫头鹰灵敏敏捷，在林间、展区内穿梭觅食；梅花鹿、长颈鹿趁夜降温，自在觅食，化身夜间“干饭能手”……

长沙生态动物园科普宣传员彭丽阳介绍：“夜间是猫科动物、食草动物的活跃度峰值时段，游客能直观听到虎啸、看见猛兽巡山，真切感受动物原生态的野性状态。”为保障生态友好、守护动物作息，园区全面优化灯光体系，规避白光刺激猫科动物眼部；同时出台专属夜游守则，禁止游客开启相机闪光灯、自带手电照射动物，禁止拍打护栏玻璃、随意投喂灵长类动物，杜绝动物产生应激反应。

去年体验过园区夜游的市民陈莉表示，傍晚四点入园游玩体感舒适，晚风凉爽、动物活跃度高，孩子游玩轻松不累，兼顾休闲娱乐与自然科普。相较于研学式观虫体验，动物园夜游的科普内容更直观易懂，孩子能清晰观察到动物领地巡视、觅食、社交等自然生存行为。

区别于长沙生态动物园硬核科普的动物夜游，湘潭盘龙大观园主打休闲度假式夜游，更适配偏爱慢节奏、演艺观景、短途住宿的亲子家庭。

“我们将于7月3日推出全新夏日夜场，亲子家庭可入园赏花、观景、游玩，还能欣赏沉浸式实景剧情演出、非遗打铁花展演。”湘潭盘龙大观园策划经理黄逍遥告诉记者，长沙亲子家庭可规划两日一晚的松弛行程：首日畅玩园区户外拓展、游乐设施，晚间参与篝火团建；次日打卡园区动物园、漫步荷花园，夏夜荷塘连片盛放、景致壮阔，赏花、游乐、休闲一站式适配全家需求。

晚风正好，夜色温柔。走出室内、奔赴自然，便是长沙夏夜最治愈的亲子时光。