



神农谷珠帘瀑布。会生 摄

游客在梨树洲游玩。绽呵 供图

美丽的云上大院。美播者 供图

游客在酒仙湖参加皮划艇项目。黄星 供图

避暑不必去远方

本土纳凉也很爽

株洲「清凉游」攻略

株洲日报掌上株洲记者陈洲平 黎世伟 刘毅 陈驰 策划 罗佳 尹二荣

时下,正值一年中最酷热的“三伏天”。在似火骄阳与大汗淋漓中,你几乎无处可逃,空调房里的舒适只能让人越来越惧怕骄阳。要健康又要清凉,不妨去寻找一方浓郁的净土,享受“自然凉”的胜境。

我们总是有一颗想出游的心,却没有出门的勇气,路途遥远、人满为患等原因总是让你不敢迈开出行的脚步。其实,纳凉不必去远方,在株洲就有一批清凉胜地。这些胜地,不仅凉爽宜人,而且景美人少。本报特意梳理出一批清凉胜地,以输出避暑读者。

找一个周末,寻找株洲的清凉胜地,纵情本土秀山丽水!当你感受到山野傍晚的凉风,看到缀满星星的夜空,你会发现,酷暑很远,离自然很近。

神农谷

地处罗霄山脉中段的神农谷景区是国家级自然保护区、国家AAAA级旅游景区,位于炎陵县东北部十都镇,距离株洲市区180公里,距离衡阳市区150公里,东连井冈山,南接桂东八面山,北抵武功山,属中亚热带季风湿润气候区,海拔1000米以上。主要景点有:落水源瀑布、珠帘瀑布、树抱石、黑龙潭、桃花桥、石板滩、龙潭天河、万阳河峡谷风光、神农飞瀑等。此外,神农谷景区与井冈山相距12公里,附近还有铁瓦仙、龙龟窝茶园等景点。

气温:夏日最高34.8℃,最低15℃。
路线:从株洲市区出发(经莲株高速、武深高速)—炎陵县城(炎陵高速或321省道)—沔渡镇(X067)—神农谷景区,全程240公里左右。
住宿:有神农湾豪利维拉国际酒店、楼外楼度假山庄等117家酒店及农家乐。

梨树洲

梨树洲位于炎陵县策源乡梨树洲村,分上洲、中洲、下洲,距106国道25公里,距炎帝陵景区70公里,距井冈山茨坪125公里,道路交通通畅。其旅游资源丰富,有湖南第一高峰——酃峰(又叫神农峰);有世界罕见的珍贵孑遗植物——福建柏群落和有“植物活化石”之称的南方铁杉顶级群落;有冰臼群和原始古村落……景区现已开发了4处景点:即天马寨、白水寨、神农峰和高山草甸。

气温:夏日最高33.4℃,最低14.6℃。
路线:从株洲市区出发(经莲株高速、武深高速)—炎陵县城(106国道)—水口镇(204省道)—策源乡—梨树洲,全程260公里左右。
住宿:有神农客家、精竹生态农庄、酃峰山庄等农家乐15家。

云上大院

云上大院景区位于罗霄山脉中段,地处炎陵、井冈山和遂川3县市交界处,总面积83.86平方公里,平均海拔1350米。景区内山清水秀、林木苍翠,环境幽雅,风景秀丽,素有“万亩山”之称,有世界最大杜鹃群——云锦杜鹃林,还有狮子岩、铁头太子庙、铁瓦仙、烈士纪念馆等自然人文景观,以及原始的南方铁杉及大院冷杉群。云上大院景色怡人,气候舒适,终年无暑期,是理想的避暑之处。

气温:夏日最高29℃,最低10℃。
路线:从株洲市区出发(经莲株高速、武深高速)—炎陵县城—石洲乡(S207)—云上大院景区;或从株洲市区出发(经莲株高速、武深高速)—炎陵县城—沔渡镇(X067)—十都镇—石洲乡(X068)—云上大院景区,全程250公里左右。
住宿:域内有农家乐80余家。

仙人桥

仙人桥位于攸县鸾山镇七里村,是一座天然石拱桥,高50多米,跨长20多米,宽度0.5~1米拱,拱厚2米。仙人桥跨过七里峡,连接峡谷两岸山峦,成为当地人们来往两岸的天然石拱桥,是地下河在发育过程中崩塌后形成,是一个纯天然的活性大氧吧。

气温:夏日最高30℃,最低15℃。
路线:从株洲市区出发(经莲株高速、武深高速)—酒埠江互通口—仙人桥(S333、S535),全程120公里左右。
住宿:景点周边有10多家民宿及农家乐。

和吕森林康养区

位于茶陵县严塘镇和吕村的和吕森林康养区,是湖南万樟集团有限公司依托石峰仙山地、贺家田避暑山庄、山脑里溯溪以及和吕村乡村田园,打造的集登山、溯溪、避暑、田园为一体的户外运动探险区。

目前,景区主要有石峰仙登山基地、贺家田避暑山庄、山脑里溯溪探险、和吕村田园综合体。炎炎夏日,正是去和吕森林康养区游玩的好时节。除住民宿外,游客们还可以去体验石峰仙索道、登山步道、天桥、飞索、悬空栈道、漂流等项目。

气温:夏日最高28℃,最低18℃。
路线:从株洲市区出发(经莲株高速、武深高速)—茶陵东收费站—严塘镇政府(S337)—和吕村(S337在建路段),全程200公里左右。
住宿:民宿7栋,客房56间,综合餐厅一栋。

卧龙村

卧龙村位于茶陵县火田镇,获评中国最美休闲乡村,总面积27平方公里,其中竹林面积3万余亩,负氧离子含量最高值达到了86000个/立方厘米。村域自然资源和人文资源独特丰富,泰和仙景观引人入胜,竹文化、道文化、武术文化、客家文化源远流长。因其生态环境优越、灵气充盈,享有“山清水秀,不老卧龙”的美誉。该村已打造成为集“旅游观光、度假休闲、康体养生、滑道漂流、研学旅行、科普教育”于一体的国家3A级旅游景区。

目前,去卧龙村旅游,可以攀登泰和仙,探寻山顶古道观,参观新四军留守所旧址及泰和仙游击战防御工事遗址;了解客家文化,观看头顶桌凳、铁砂掌、吹喇叭、打腰鼓、客家火龙等民俗表演和武术表演,还可以去漂流。

气温:夏日最高35℃,最低14℃。
路线:从株洲市区出发(经莲株高速、武深高速、泉南高速)—腰滩收费站—火田镇五门村(G322)—卧龙村,全程200公里左右。
住宿:接待中心、家庭宾馆、民宿总共72间,研学基地客房38栋。



和吕森林康养区特色民宿。邓春玲 供图

春风村

春风村位于茶陵县桃江乡东部,东阳湖湿地公园尾端右侧,环境优美,保存较多古树木,2019年被评为国家森林乡村,与井冈山市东上乡、睡村乡相邻,旅游资源丰富,非常适合休闲康养。

目前,去该村旅游可以赏古金丝楠木、古樟树等名贵古树,游玩潭瀑布、东阳湖湿地公园,品罗

城祠祠堂文化,参观独栗仙道观等。

气温:夏日最高32℃,最低18℃。
路线:从株洲市区出发(经莲株高速、武深高速)—炎陵沔渡镇收费站—春风村,全程240公里左右。
住宿:村里有民宿40多栋,农家乐10家。

酒仙湖

酒仙湖位于攸县境内,是酒埠江旅游区核心景区,为国家AAAA级旅游景区、国家森林公园、国家地质公园、国家湿地公园、国家水利风景区、省级风景名胜区和省级旅游度假区。景区包括酒埠江地质博物馆、酒埠江大坝、攸女仙境、官田碉堡、水云桥等景点,游玩体验项目包括禹林飞跃、水上乐园、悬崖秋千、滑翔

飞翼、喊泉等。

气温:夏日最高34℃,最低24℃。
路线:从株洲市区出发(经莲株高速、武深高速)—酒埠江互通口—酒埠江镇(S333),全程100公里左右。
住宿:酒仙湖假日酒店、隐沐酒店等10多家高档酒店及周边20多家民宿、农家乐。

官庄

官庄镇位于醴陵市北部,现辖7个行政村,总面积203平方公里。镇内的国家II型水库—官庄水库,水域面积1万亩,蓄水量1.069亿立方米,是长株潭城市群周边最大的人工水域。官庄镇既是“黑山羊之乡”,又是“湖南省最具魅力乡镇”。2015年,官庄镇被国家林业局确定为官庄湖国家湿地公园(试点)。

官庄镇地广人稀,山峦叠翠,曲径通幽,空气清新,气候舒适,被誉为长株潭“处子后花园”。全镇有平湖浸月、炉佛朝烟、仙鹤戏

水、狮岭暮云、小溪湖涨、深谷听涛、龙池烟雨、远村夕照、古寺疏钟、蓝天白鹭等十景,令人乐不思归。依托山水优势,官庄还开发了天然游泳、钓鱼场、快艇、水上滑板等娱乐项目,并开展了马拉松、山地自行车等赛事,每年吸引近15万游客。

气温:夏日最高38℃,最低18℃。
路线:从株洲市区出发(经莲株高速)—姚家坝互通口—官庄镇(X014),全程40公里左右。
住宿:官庄镇有酒店、民宿。

官庄水库。谭文平 提供