



炎陵龟龙窝



湖北神农架神农坛



安徽淮南寿县古城宾阳门

“夏浅胜春最可人”，陆游的诗句恰如此时的光景。立夏已过，小满将至，春日的缤纷尚未远去，夏日的喧闹还未到来。从海拔千米的杜鹃花海，到延续千年的民俗盛典，再到萤火虫与清凉秘境——避开人潮，此时正是一年中最从容的出游时光。

夏浅胜春最可人 立夏小满旅行指南

花事未歇：高山杜鹃的盛大谢幕

五月上旬，南方杜鹃迎来华丽的收官季。躲进千米清凉，湖南炎陵“云上大院”藏着一片秘境。这里拥有国内规模最大、保存最完好的连片野生云锦杜鹃林，总面积约2.6万亩，树龄逾百年的有5000余株。因海拔高差，各色杜鹃错峰绽放，花期可持续至5月中旬。云雾缭绕间，粉白花瓣透着遗世独立的清冷美。

若想感受华中顶级的杜鹃盛宴，湖北神农架不可错过。这里7属35种、约1.5亿棵杜鹃植株，花期可从4月延至6月。受冷空气影响，今年盛花期预计推迟至5月中上旬。此时漫山杜鹃与“云间湿地”大九湖的晨雾交相辉映，堪称“高山花海”与“湿地仙境”的绝美交融。

节气寻古：在民俗中感受时光脉动

立夏过后，云南玉溪澄江市第三十四届立夏节暨第九届傩戏文化系列活动仍在持续。关索戏、太平花灯、草狮子舞等非遗轮番上演，商贸街烟火升腾，美食飘香，可沉浸式体验“关索戏”的古老傩文化与地道澄江风情。活动将持续至5月17日，时间富余可从容前往。

江南亦有传承。小满节气(约5月21日)前后，江苏苏州吴江区盛泽镇将举办非遗“小满习俗”体验周。活动复原“先蚕礼”祈福大典，设置“小满动三车”

(丝车、油车、水车)互动体验，游客可亲历古法缫丝、祈福巡游，感受绸都蚕桑文化的独特魅力。同在小满前后，安徽淮南寿县第五届“小满·大顺”艺术节已在广袤麦田中启幕。麦浪金潮翻涌，丰收喜悦弥漫，是节气文化与农耕美学交织的生动课堂。

错峰静心：独享治愈的小众秘境

浙江丽水云和梯田，此时正值开犁蓄水期。千年梯田如镜面般倒映天光云影，避开人潮，在“华东最美梯田”的云端之上，可静观日出云海。

广西崇左，中越边境的山水秘境清凉怡人。德天跨国瀑布进入丰水期，水量充沛；明仕田园碧波竹筏，喀斯特峰林倒映水中，宁静致远。两处皆适合小住一两日，安放浮躁之心。

夏日前奏：开启清凉新体验

立夏是一年凉夏的正式开篇。从5月5日起，贵州六盘水避暑季已拉开序幕，持续至国庆假期结束。到夏季平均气温仅19℃的“中国凉都”，你能找到提前逃离炎热、沉浸山野的种种玩法。

夏夜的精灵也已苏醒。邛崃天台山被誉为“全球八大萤火虫观赏地”之一，也是亚洲最大的萤火虫观赏基地。立夏前后，第一波萤火虫迎来最佳观赏期，流萤飞舞，浪漫至极。



贵州六盘水药园花海星空



广西明仕田园风光



邛崃天台山之景



中国湖南株洲炎陵梨树洲



云南省玉溪市澄江市抚仙湖风光

出行贴士

五月南北温差渐小，但山区早晚仍凉，备一件薄外套为宜。南方多阵雨，赏花、观萤时备好雨具。民俗活动多在周末或节气当日，建议提前查询官方信息。

初夏的风里，有花海的余香，有民俗的厚重，也有夏夜的神秘。趁此时节，赴一场与大好河山的清新之约。



麻城龟峰山杜鹃花海