

中国十大最凉爽的避暑胜地

■ 沈安娜/文并摄影

炎炎夏日即将来临，今夏您将如何选择避暑旅游目的地呢？笔者用亲身经历和感受，现推荐出中国十大最凉爽的避暑旅游好去处给您，为您提供比较科学、理性、实用的夏季出行参考：

一、长白山

理由：长白山是风光秀丽、景色迷人的关东第一山，景观绮丽迷人，驰名中外，登上群峰之冠，可谓“一览众山小”！由于山地地形垂直变化的影响，长白山从山脚到山顶，随着调高度的增加形成了由温带到寒带的 4 个景观带，这在世界上是罕见的。“一山有四季，十里不同天”，在这时可以度过一个不一样的夏季了。

二、神农架

理由：神农架冰山位于湖北省，这里有奇特的风洞、雷洞、闪洞、雾洞等自然奇观。其中神秘莫测的冰洞里还有冰柱、冰剑、冰坠、冰塔、冰珠等，千种奇象，万种神态，寒光皎洁，妖娆夺目。如果你喜欢，还可以在这里做一次惊心动魄的漂流。总的来说，在炎炎的夏季来这里感受一份难得的凉爽，是最好不过的事情了。当南方城市夏季普遍是高温时，神农架却是一片清凉世界。神农架地处中纬度北亚热带季风区，受大气环流控制，气温偏凉且多雨，并随海拔的升高形成低山、中山、亚高山 3 个气候带，“山脚盛夏山顶春，山麓艳秋山顶冰，赤橙黄绿看不够，春夏秋冬最难分”是林区气候的真实写照。气候时空变化较大，有“六月雪，十月霜，一日有四季”之说。

三、乌镇

理由：乌镇是一个历史悠久，文化氛围浓郁的水乡古镇。这时除了具备小桥、流水、人家的水乡风情和精巧雅致的民居建筑之外，更多地飘逸着一股浓郁的历史和文化气息。在这座小镇，历史上曾出过 64 个进士，161 个举人。现代中国的文学巨匠茅盾，也诞生在这个小镇上。

四、九寨沟

理由：九寨沟以绝天下的原始、神秘而闻名。自然景色兼有湖泊、瀑布、雪山、森林之美，有“童话世界”的美誉。夏季的瀑布、溪流更是迷人如飞珠撒玉异常雄伟秀丽。其中有千年古木、奇花异草、四时变化、色彩纷呈、倒影斑斓、气象万千，是夏季消暑的理想之地。九寨沟海拔 1900~3100 米，属高原湿润气候，夏季平均气温 19~22℃。这时雪峰玉立，青山流水，交相辉映。

五、承德

理由：承德位于河北省东北部，这里山环水绕，林木苍郁，风景秀丽，气候宜人。我国最大的古典皇家园林“避暑山庄”和大型寺庙群“外八庙”就坐落在市区北新半部。整个山庄殿宇巍峨，丁朴典雅；明湖百倾，洲岛错落；平川旷野，芳草如茵；山峦苍翠，林木葱郁，很是凉爽。

六、天山天池

理由：天山天池以高山湖泊为中心的自然风景区，天池位于该风景区的中北部，传说这里曾是王母娘娘的沐浴池。天池海拔在 980 米左右，长约 34 公里，最宽处为 1.5 公里，最深处达 105 米。湖水清澈碧透，周围云杉茂密，背后是白雪皑皑的博格达峰，湖光山色构成了天池迷人的高山景色。盛夏时分，天池附近很是凉爽，是避暑佳地。天山天池风景区距乌鲁木齐 110 公里。

行走路线：先抵达新疆乌鲁木齐，然后乘车前往天池风景区，参观天池八个天然美景：石门一线、龙潭碧月、西山观松、顶天三石、定海神针、南山望雪、海峰晨曦、悬泉飞瀑。天池一带有许多宾馆，招待所以及度假村，价格从几十元到两百元不等。有时间的玩家在这里呆上几天，好好享受从雪山吹来的凉风，在这个夏季里着实快意。

七、香格里拉

理由：香格里拉的自然景色是雪山、冰川、峡谷、森林、草甸、湖泊、美丽、明朗、安然、闲逸、悠远、知足、宁静、和谐，是人们美好理想的归宿。在 7 月到 8 月间，避开如涌的人群，把自己放逐在自然，听风的呼唤，听鸟的鸣叫，听流水的声音，聆听自己的心声，这是真正的香格里拉。

行走线路：先到昆明，参观金马碧鸡牌坊。在昆明住一晚。乘班车抵达大理，游览周城。后乘车赴丽江游览玉河生态走廊，畅游丽江大研古镇。前往玉龙雪山；后乘车前往人间仙境香格里拉，途观巨大“V”字型的长江第一湾；参观“小布达拉宫”松赞林寺；晚上可住藏民。去滇西北高原的纳帕城；乘车往虎跳峡，游览虎跳峡；后返丽江。乘车返昆明，路程较远。到昆明游览险峰奇崛的路南石林，后打道回府。

八、桂林

理由：桂林地区属岩溶地貌，这些特殊的地貌与景象万千的漓江及其周围美丽迷人的田园风光融为一体，形成了独具一格、驰名中外的“山清、水秀、洞奇、石美”的“桂林山水”。这时的山，平地拔起，千姿百态；漓江的水，蜿蜒曲折，明洁如镜；山多有洞，洞幽景奇，瑰丽壮观；洞中怪石，鬼斧神工，琳琅满目，而自上而下应有“山水甲天下”的赞誉。

九、青海青海湖

理由：青海湖四周被四座巍巍高山所环抱，烟波浩淼、碧波连天的青海湖，就像是一盏巨大的翡翠玉盘平嵌在高山、草原之间，构成一幅山、湖、草原相映生辉的壮美风光和绚丽画卷。每到 7 月，碧波连天的青海湖，就像是一盏巨大的翡翠玉盘平嵌在高山、草原之间，构成一幅山、湖、草原相映生辉的壮美风光和绚丽画卷。每到 7 月，碧波连天的青海湖，就像是一盏巨大的翡翠玉盘平嵌在高山、草原之间，构成一幅山、湖、草原相映生辉的壮美风光和绚丽画卷。



图 片 说 明

- 1、长白山
2、神农架
3、乌镇
4、九寨沟
5、承德
- 6、天山天池
7、香格里拉
8、桂林
9、青海青海湖
10、庐山

雨景色。这里地势高，气候十分凉爽。即使是烈日炎炎的盛夏，日平均气温也只有 15℃ 左右，是理想的避暑消夏胜地。

十、庐山

理由：几千万年前的地壳运动，造就了庐

山叠嶂九层、崇岭万仞的赫赫气势，伴生出峰诡不穷、怪石不绝的阳刚之美。庐山雄奇秀拔，云雾缭绕，东濒鄱阳湖，北临长江，风行水上，气候宜人，7 月平均气温仅 26℃。自古有“匡庐瀑布誉满天下”的盛名。自司马迁将庐

山载入《史记》后，历代诗人墨客相继慕名而来，陶渊明、谢灵运、李白、白居易、苏轼、王安石、陆游、徐志摩、郭沫若等 1500 余位诗人相继登山，留下了许多珍贵的名篇佳作。山中多飞泉瀑布和奇洞怪石，名胜古迹遍布，到此

消暑，环境幽静，烦热顿消。由于庐山高耸于江湖之间，雨量丰富，年降水量可达 2000 毫米，故山中温差大，云雾多，千姿百态，变幻无穷。到庐山旅游，不可不体味庐山的云雾之美。