

中伏过半,16条全国暑期避暑旅游路线推出最后一期森系避暑系列,4条线路分别走过四川、甘肃、陕西、山西、河北、北京、吉林7地,在森林与草原的护卫下,于天然氧吧中深深呼吸,避开夏季热浪,涤尽心中块垒。(摘编自《华商报》《张家口日报》“四川发布”“吉林省气象局”)

森系避暑 正好出发



金丝峡景区

线路:川陇云端·牧凉古道

茂县→红原→若尔盖→迭部→卓尼→和政→永靖

在川北高原沉入立体清凉世界

在四川北部至甘肃南部,有一条以梯式温度带打造的川北高原立体清凉世界线路。在这条路线上,夏季旅游气候舒适日数为72.4天。



若尔盖草原

四川茂县平均海拔2500米,夏季20℃的平均温度让九鼎山花海成为避暑胜地。红原至若尔盖段是青藏高原东缘的生态秘境,盛夏平均气温仅10.7℃,月亮湾景区在宽广草原上勾勒出优美弧线,湿地草原、帐房牛羊相映成趣,清风拂过,凉意袭人;花湖生态旅游湖区中白色花朵盛开,与蓝天白云相互映衬,周边湿地水草丰美,微风中满是凉意。

再往北走,甘肃迭部扎尕那景区夏季平均气温仅15.9℃,藏族村落与山林、农田相映成趣,山间云雾缭绕,谷内溪流潺潺,植被极为茂密,徒步其间,仿佛与自然融为一体,暑热被远远抛在身后。

卓尼大峪沟国家森林公园植被覆盖率在80%以上,景区内三角石、一线天等景点凉爽宜人,迭山横雪观景台可赏“一山有四季”景观。

和政松鸣岩景区古松参天,山风拂过时松涛阵阵;药水峡水面开阔,可划船、垂钓,享受水上清凉;八路沟植物多样,槐山子梁绿树成荫,漫步林间,暑意全消。

永靖黄河三峡由炳灵峡、刘家峡、盐锅峡组成,峡谷内丹霞地貌与碧水相映,被誉为“黄河上的小桂林”;炳灵寺石窟历史超1600年,寺内造像、壁画精美,石窟内阴凉,窟外群山环绕,兼具艺术与历史价值。

线路:京北燕晋·避暑走廊

承德→北京→张家口→大同→朔州→忻州→太原→晋中→长治→晋城

北京附近草原天路,这么近,那么美

盛夏时节,当京津冀地区的酷热令人喘不过气时,距离北京仅200公里的张家口却以“平均21℃”的清凉与蓬勃的文旅活力,成为避暑旅行的理想之地。

中都草原不仅是张北草原音乐节的举办地,更是体验民族风情的理想之地。白天,游客可以亲手参与蒙古族非遗技艺如马头琴制作、长调演唱;傍晚,则可搭起帐篷,在繁星下聆听草原的虫鸣风吟,感受最原始的自然宁静。

沽源县的闪电湖景区,湖光山色美不胜收,四周森林与草原交相辉映,形成“湖中有山、山中有林、林中有草”的自然画卷。水上项目丰富多样,游客既可在湖中划船、钓鱼,也可在林荫下烧

烤、露营,尽享“风吹草低见牛羊”的辽阔诗意。

崇礼县的冬奥核心区森林覆盖率超过80%,夏季平均气温18.4℃。被誉为“中国最美公路”之一的草原天路,蜿蜒于崇礼与张北之间,公路两旁梯田层层、风车阵列,云海与草原交叠出绝美画卷,随手一拍便是大片级的视觉盛宴,是无数摄影爱好者、自驾游者的打卡胜地。每年的7月中旬到8月下旬,草原天路进入最美季节,薰衣草花海肆意绽放,将大地装点得如梦似幻。到了9月,层林尽染,空气中弥漫着青草的清香,远处连绵起伏的山丘在晨雾中若隐若现,金黄的草地与蔚蓝的天空相映成趣,形成独特的视觉盛宴。



长春净月潭



“云端风景线”草原天路

线路:“陇秦山水·古道西风”

兰州→定西→天水→宝鸡→商洛→安康

于秦岭腹地追寻深厚历史情怀

该线路串联兰州、定西、天水、宝鸡、商洛、安康等西北名城,以“古道寻幽+山水纳凉”为核心体验,为全国游客打造夏季避暑休闲的理想之选。从气象监测数据来看,“陇秦山水·古道西风”线路夏季气候舒适度表现突出,各节点夏季平均气温22.9℃,旅游气候舒适日数有81.0天。

作为线路核心节点,商洛坐拥秦岭腹地的独特地理优势,森林覆盖率达69.6%,是一座天然的绿色氧吧,金丝峡峡谷幽深、植被繁茂,森林间溪流瀑布带来沁人清凉;棣花古镇绿树成荫,漫步古街感受历史韵味。

今年商洛市重点推出了3条避暑旅

游线路:生态山水游、纳凉康养游和亲子研学游,满足游客的差异化需求。生态山水游线路从西安出发,途经商州秦岭江山景区、洛南仓颉小镇、丹凤棣花古镇,最终抵达商南金丝峡景区,游客可逛商州江山石林,游丹凤棣花古镇荷塘,走进“一日历三季,十里百花香”的金丝峡,漫步太子坪村,在北茶小镇采茶,享秦岭清凉;纳凉康养游则涵盖柞水溶洞、牛背梁国家级旅游度假区、塔云山和木王山,游客可探溶洞、观云海、溪边纳凉,享受康养之旅;亲子研学避暑游以洛南亲农·溪乐谷、仓颉小镇、洛惠渠和音乐小镇为核心,适合家庭游客戏水露营、学习汉字文化、探寻音乐起源。

线路:22℃清凉密码·醉美吉林

长白山→延吉→长春→吉林→辽源→梅河口

总有一个夏天要留给吉林

当全国多地开启“蒸烤模式”,吉林的夏天正以22℃的平均气温,裹挟着26000个负氧离子拥抱每一位逃离酷暑的旅人。

长白山及周边森林覆盖率高达85%,借助高海拔与茂密植被,夏季平均气温仅17.3℃—20.8℃。登顶俯瞰火山口湖,听“仙女沐浴”的传说;上长白山顶天文台看银河,体验“手可摘星辰”的震撼。晨昏时分记得添薄外套,小心感冒。

延吉地处吉林东部盆地,夏季均温19.4℃—23.7℃。登顶帽儿山俯瞰延吉全景,日落时分霞光漫天,山风裹挟着松涛声,心绪为之一清。帽儿山下,在中国朝鲜族民俗园内换上韩服拍摄一组穿越照,体验制作打糕、陶艺等非遗文化。晚上不要忘了去延边大学网红墙打卡,秒变朋友圈顶流。

20世纪30年代,为新增城市水源地,长春市东南角栽下一株株树苗。90年后,这里已扩展为亚洲名列前茅的人工林海净月潭国家森林公园。徒步森林栈道,租一顶帐篷露营,夜观星河,日听蝉鸣。打卡网红“瓦萨博物馆”,感受北欧滑雪文化的夏日跨界。

松花江畔的吉林市,凭借着天然水空调,降温效应显著。登五虎岛参与“泼水狂欢节”,水枪大战+傣族舞蹈,清凉到尖叫!辽源地处长白山余脉,山城夜雨洗出18℃夏夜,在扎兰芬民俗文化园体验萨满文化,打卡《乡村爱情》取景地,黄泥墙、茅草顶,随手拍复古大片。