

避暑山林 让夏天停留在 24 度

夏天,如果能够觅得一块清凉的落脚地,是多么让人心醉的一件事。然而炎炎夏日,就算吹着空调也不够一阵自然风来得爽快。既然如此,夏天一定要寻找清凉避暑地去耍一耍,今天小编就为您介绍几个凉快的旅游地,这个夏天出门再也不怕被热倒啦!



武当山沉静

夏季平均温度:15.9℃

避暑方式:听道乐,品道茶

武当山在湖北省十堰市之东南。作为道教的发源地,旅行者已对它很熟悉了,但武当山作为中国自古以来十大避暑胜地之一,却鲜为人知。这里峰奇谷秀,洞室幽邃,景色绮丽,是避暑纳凉的理想去处。住在武当山金顶的寺庙精舍里,与道人朝夕相处,就可以从早、晚课中体会武当道乐的奥妙。武当山曾是地位尊贵的皇室家庙,所以武当道乐与皇室宫廷雅乐关系特别密切,最具特色的就是其庄严典雅的气质。道人早课属于武当道乐中的修道法事音乐。在武当山八仙观道茶总场,品尝刚采下来略带涩味的夏季道茶,别有一番滋味在心头。武当道茶因武当山又名太和山,所以亦名太和茶。饮此茶,能使人心旷神怡,有清心明目、心境平和之效。

崂山打坐观沧海

夏季平均温度:23℃

避暑方式:打坐观海

青岛当地有一句古语:“泰山虽云高,不如东海崂”。崂山耸立在黄海之滨,高大雄伟,它是我国著名的道教名山,最盛时有“九宫八观七十二庵”,全山上千名道士。在崂山登山观海恐怕是其他的道教名山所无法比拟的。绕山的海岸线长达 87 公里,沿海大小岛屿 18 个,构成了独特的海上奇观。当漫步在崂山的青石板小路上,一边是碧海连天,惊涛拍岸;另一边是青松怪石,郁郁葱葱,会让人感到心胸开阔,气舒神爽。在崂山最好的打坐观海之地就是太清宫。太清宫景区的海非常原始,天然而纯净,没有沙滩,取而代之的是巨大的礁石。在礁石上坐定,听海浪拍击石岸的声音,不由自主地就会想起那句诗:“东临碣石,以观沧海”,再吹吹惬意的海风,所有燥热全部褪尽。

乌蒙磅礴韭菜坪

夏季平均温度:24℃

避暑方式:登山、访彝家村寨

韭菜坪位于六盘水市钟山区与毕节地区赫章县交界处,是世界上最大的连片喀斯特地区,景区主峰海拔 2900 多米,夏季凉爽、冬季积雪。素有“贵州屋脊”之称,登上山顶,望眼四周,乌蒙磅礴的气势尽收眼底。

贵州号称“山国”,韭菜坪就是“山国之王”,高朗、开阔、壮美,可目扫水城、赫章、威宁邻近主峰之大片辖区,远山如浪,山与天相连,四周群山皆小。主峰之巅,长满杜鹃花、刺叶栎、箭竹等植物。被万亩草场环绕着的石林面积不低于 6 平方公里,林内奇石密布,造型各异,风姿迥然。在韭菜坪周围,彝族同胞们三五为寨地散居。由于远离现代文明的缘故,彝家的许多面临消失的传统文化在这里活化石般地保留下来,成为珍品。像彝族酒礼歌、敬酒歌、铃铛舞以及顺风耳等在其他彝族聚居区看不到的传统歌舞在韭菜坪都可以一睹为快。

采药鸡公山

夏季平均温度:24℃

避暑方式:闻香识草药

位于河南信阳的鸡公山虽然只是大别山脉中一座海拔 814 米的小山峰,但它从 20 世纪初开始就已经与庐山、北戴河、莫干山并称中国四大避暑胜地。原因不仅因为这里是我国南北天然分界线,气候清凉宜人,更是因为山上的 600 多种珍稀草药。在鸡公山能看到的另一奇景就是南北植物交相辉映。因为这里正是亚热带与北暖温带的过渡地带,植被覆盖率高达 87%。有各类植物 2000 多种,中草药就占 600 多种,李时珍曾经为了丰富《本草纲目》的内容千里迢迢来鸡公山采药。

新旅行

出行播报

火车票预售期今起恢复为 30 天

本报讯(记者 翟开矿)准备购买暑期出行、出游火车票的旅客注意了,今天起,全国火车票恢复 30 天预售期,旅客可以买到 7 月初之前的火车票了。

据悉,为方便广大旅客出行,铁路部门将在 7 月 1 日起对全国铁路列车运行图进行调整,据悉,此次调整也是今年第二阶段的铁路运行图大调整。受此影响,此前,车票预售期临时缩短,暂时停售 6 月 28 日之后的火车票。

不过,随着调整的结束,火车票也于今天起正式恢复 30 天预售期。按照最新的预售期安排,今天起,旅客可买到 7 月 5 日之前所有的火车票了。

铁路部门特别提醒准备放暑假乘回家的学生旅客及暑期计划乘火车出游的旅客务必提前通过 12306 网站及手机客户端、95105105 订票电话、火车站售票窗口、代售点、自助售票机等多种方式提前购买车票,以免耽误出行。

出游装备

登山四大装备不可或缺

护膝

有登山人士认为,上山时你可以不带护膝,但下山时每人都应该佩戴。想提高爬山难度,又想降低对膝关节冲击,那么不妨推着自行车上山,下山时直接骑车下山,这样既练了体力也很好地保护了膝关节。

登山包

登山包可分为徒步包(轻型包)和登山包(重型包)。轻型包适合徒步、野营,当登山者负重不超过 50 斤时是个好选择。打包时尽可能将重物靠近身体及背包上部,让背包重量通过背负系统均摊到你的肩、背、腰、臀上。尽量不要外挂,将背包内的物品塞满,保持重心不要偏向任何一方。

登山杖

用登山杖上山、下山可以省很多的力气,尤其可减轻腿部的压力,缓解腰部和肩膀疲劳。长时间行走台阶对腿部膝关节冲击很大,如果使用登山杖会有很好的效果。由于在上坡时,手臂的推力藉由腕带传到手杖产生上坡的助力,所以我们手腕穿过腕带时不应直接从腕带上方伸进去抓住把手,而是应该把腕带拿起来,从腕带的下方穿入,将带子压在我们的手掌之中,然后再轻轻的抓住把手,透过腕带来支撑手杖,而不是紧紧地抓着把手施力。

登山鞋

登山鞋是登山者优先考虑采购的登山装备。选择登山鞋最重要的是适合自己的脚和自己的登山线路。购买时最好下午试鞋,因为下午通常脚会比较大些;试鞋时穿着厚袜子,然后再能从后跟处塞进一至两个手指较好。因为长时间徒步后脚会有些肿胀,必须留出空间来。

石家庄日报社主办 时代报业旅行社 (L-HEB01093)

纵情九寨—— 绵阳·成都·九寨沟·黄龙·熊猫乐园·镰刀坝草原·灌县古城双飞6日游
当地组团 6月11/16/21日发团.....1980元/人

惠游华东—— 江南的亚马逊—尚湖; 吴中第一镇·秀绝冠江南—木渎;
江南最美丽水乡—乌镇; 太湖绝佳处, 毕竟在范蠡—鼋头渚; 欲把西湖比西子—漫步西湖;
文化之邦、诗书之乡—南浔; 特别赠送游船姑苏运河+定园
A线: 得赏江南双飞五日游(每周五发团) 全程导游.....1290元/人
B线: 经典东方第一大佛—灵山大佛; 江南两大王牌水乡—乌镇、周庄;
苏州经典代表作—盘门: 人间天堂—杭州西湖, 西溪湿地二期双卧七日游
(每周一三五发团)(均价铺位)当地组团.....890元/人

乘火车一路向北, 寻找神奇的北极光 全程导游 6月18/30日发团 2590元起

A线: 哈尔滨、长白山、天池、牡丹江、镜泊湖、漠河、北极村、原始森林公园10日
B线: 呼伦贝尔草原、海拉尔、满洲里、长白山、天池、牡丹江、镜泊湖、哈尔滨10日

畅游大西北——大美青海、秘境茶卡 当地组团 卧铺随机
大美青海、秘境茶卡、藏秘塔尔寺、原始藏寨、互助风情双卧6日
6月13日 19日发团(每周二四五发团).....1399元/人
色彩西北——兰州、青海湖、张掖、嘉峪关、敦煌动卧9日(每周二四五发团).....2980元/人