

# 找寻属于自己的避暑方案

## 小编语录

## 夏季旅游饮食三不要

夏季天气炎热,身体水分流失很快,加之外出旅游饮食不规律等,夏季旅游比其他季节更易生病。小编提醒您,夏季旅游时在饮食上应格外注意。

一、不要大量饮用冰水、生水。夏季旅游过程中,许多人喜欢喝冰凉的饮品。医生提醒,喝下大量冷饮容易引起消化系统疾病,旅行者最好不要喝5摄氏度以下的饮料。

二、不要贪吃或尽量少生食冷食物。夏季旅途中,吃冷饮、冷食要适可而止,过多的冷饮冷食会降低消化功能甚至引起腹痛腹泻等疾

三、不要贪食,暴饮暴食。每次进食的数量、时间等要尽量保持个人平素的规律性;应避免饱餐后立即进行登山、游泳等剧烈活动;不要一边走路,一边进食;对当地吃不惯的调料和菜肴,宁可少吃或不吃,以免肠胃不适,影响整个旅程。

本报记者 吴娟

炎炎夏日,避暑成为了大家的“焦点”。人们都说“夏享凉风秋月赏,春赏百花冬赏雪”是一种幸福,那么,在炎炎夏日,我们不如来一次幸福的避暑之旅,找寻属于自己的避暑方案吧。

每年的暑假期间,教师和学生是旅游的主力军,今年也不例外。陈耀准备请年假陪刚刚中考结束的女儿去丽江旅游,“孩子考试结束了,想带她去轻松一下,一直想去丽江感受一下古城的气息,这次正好可以和妻子儿女一起去呢。”在西秀区当教师的王永刚则是另一种想法,“儿子小学毕业了,准备先带他到周边的景区去避暑,到黄果树、石头寨、格凸河等景区去看看,让他感受一下家乡的美景。这样热的天气,还是我们安顺好呆呢。”

刚刚高考结束的吴蒙和同学说好下个周末一起去漂流,“漂流的地点还没有定呢,之前想去杉木河,不过听说黄果树漂流也很刺激,所以现在要看呢。”今年刚退休的张光荣告诉记者,“天气热了,我和老伴想出去旅游,不过想去凉爽一点的地方,我们准备去承德。”

连日来,气温不断上升,市内各大旅行社的避暑线路尤其是漂流、名山、海岛游等线路深受游客青睐。业内人士预计,随着气温“高烧”不断,选择避暑线路的游客会更多。

据悉,市内各大旅行社的线路中,避暑清凉线路成为主打,其中,山水型的清凉游线路最受青睐。贵州职工旅行社营业部经理汪涛告诉记者,“旅客们比较青睐九寨沟、大理、丽江、青岛、厦门等一些城市。漂流也是避暑的一种绝佳方式,现在我们旅行社主推的高过河漂流、杉木河漂流、飞云崖漂流等就很受欢迎。”

据了解,随着高考的结束和暑期来临,各航空公司已经进入暑期旺季,机票预订量的增长刺激机票价格逐步上扬,以往淡季时的低折扣票在现在已经很难买到,打算出行的市民们一定要提前订票,并上网查询机票价格行情以及注意航空公司的退改签规定,以保障自己的出行。

### 贵阳:理想避暑胜地

古语说:“山北负阴,山南向阳”,贵阳因城区位于境内贵山之南而得名。同时,古代贵阳盛产美丽的竹子,故贵阳简称“筑”。贵阳是一个十分美丽的城市,山水、森林、洞为特色的高原风光。夏无酷暑,冬无严寒为特色的宜人气候,为其增添了魅力。最热的7月下旬平均气温为24℃。贵阳名胜古迹有黔灵山、甲秀楼、文昌阁、扶峰山、地下公园、花溪公园等。贵阳市郊名胜古迹众多,民族风情浓厚,民居建筑独具特色。

### 哈尔滨:天鹅项下的珍珠

哈尔滨自然风貌独特,四季分明,多姿多彩。太阳岛、东北虎林园、松花江畔斯大林公园、松花江、二龙山、玉泉狩猎场和亚布力都是哈尔滨著名的旅游胜地,素有“天鹅项下的珍珠”之美称。哈尔滨历史悠久,不仅荟萃北方少数民族的历史文化,而且是中外文化融合的名城。哈尔滨文庙、极乐寺和西方古典式建筑及造型奇特的东正教、天主教的教堂,被世人誉为“东方小巴黎”。

### 承德:清凉境地

承德毗邻京津,是燕山腹地。此地年平均气温20摄氏度,夏季多凉爽,冬季少严寒。承德北部是七老图山脉,有茫茫林海,广袤草原;中部属燕山山脉,为低山丘陵区;南部则属燕山山脉。承德拥有世界上最大的皇家园林——避暑山庄;世界最大的皇家寺庙群——外八庙。金碧辉煌的寺庙群融满、汉、蒙、藏、维多民族佛教建筑艺术之长,气势磅礴。

### 大理:风花雪月山水言情

大理是中国西南边疆的文化发祥地之一,地处金沙江、澜沧江、怒江、红河四大江河流域,动植物资源种类繁多,被誉为“植物宝库”和“动物乐园”。佛教圣地鸡足山与中国的四大佛教名山齐名;巍宝山是南诏发祥地,规模宏大,保存完整的道教观宇建筑群为人称道;洱海源头的苍山雪、温泉闻名中外。“苍山不墨千秋画,洱海无弦万古琴。”大理的“苍山雪”、“洱海月”、“下关风”、“上关花”是著名的“风花雪月”四景,自然风光独甲天下,不可以不游。

## 清凉夏日我做主 国内八大避暑旅游城市推荐

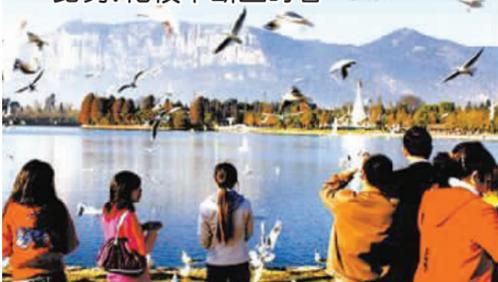
如果不想老躲在空调房内,那避暑旅游则是人们的最佳选择。



太原:古都魅影

太原集中了名山、石窟、寺院、庙宇、湖泊、森林、温泉、溶洞、峡谷、河流、古建筑、古道址、名人故居、历史文化纪念地、博物馆等旅游资源,这在国内较为少有。其中,著名的晋祠文物区是全国重点文物保护单位,人文气息浓郁,置身其中,祠中那雅致的园林艺术,更是宋代建筑、雕塑与审美观的代言。天龙山的北朝石窟及隋唐造像、崇善寺明代藏经;北边的云冈石窟、五台山等,值得一游。

### 昆明:花枝不断四时春



气候温和,夏无酷暑,冬无严寒,终年苍翠满城,花枝不断,四时如春。昆明自然风光优美,名胜古迹众多,气候四季如春,鲜花长开不谢,素有“春城”和“花都”的美誉。昆明南濒滇池,三面环山,市域内有林地面积102.6万公顷。优越的气候条件使400多种花卉竞相开放,其中尤为茶花、兰花、杜鹃花、报春花驰名中外。昆明作为一座中国西南地区的历史文化名城,悠久的历史也为昆明留下了众多的文物古迹和风景名胜。滇池、石林、翠湖公园、云南民族村、世界园艺博览园等景区都是昆明必游景点。



呼和浩特:不老的塞外风情

这里被誉为“塞外青城”,气候宜人,文物古迹众多,民族风情独特。呼和浩特地处阴山南麓,南濒黄河,周边为碧草千里、牛羊遍地的内蒙古大草原,自古就有着“天苍苍,野茫茫,风吹草低见牛羊”的塞外草原风情。大青山、桌子山、乌海风光、鄂尔多斯草原等自然风光连成一片,给呼和浩特增添了几多美丽迷人的自然风光。境内有战国赵长城、秦汉长城、明长城和北魏乐善古城,有昭君墓、辽代万部华严经塔、内蒙古最早的黄教寺庙“大召”及席力图召、五塔寺、公主府、将军衙署、喇嘛洞等景点。



伊春:绿色的宝库

伊春位于祖国北部边陲小兴安岭的腹地,这是个风光旖旎、景色秀美的城市,不仅盛产木材,而且还是旅游观光的胜地,伊春犹如一块绿翡翠,镶嵌在小兴安岭万顷林海之中,它以独特的魅力吸引着中外游客。最能吸引游客的是桃山狩猎场,它的面积为6.2万公顷,是我国第一个国际野生动物狩猎场,主要有野猪、狍子、獐子、雪兔、紫貂、榛鸡、山鸡等珍奇动物。在连绵起伏的山脚下,在红松与白桦的掩映中,一幢幢典雅古朴的木刻楞小屋显得更富有诗情画意。

### 多彩安顺



## 天台山

天台山风景名胜区位处于安顺以东30公里平坝县境内,景区由全国重点文物保护单位天台山、天龙屯堡、高峰山、恐龙化石群、珍珠泉等景点构成,集峰丛峰林、河流湖泊、名泉、古树、名刹古寺等于一体,景点各具特色,尤其以

险峻秀丽的天台山、古寺建筑杰作天台山伍龙寺、佛教胜地高峰山、黔中奇泉珍珠泉以及屯堡文化中心天龙等著称于世,是一个山水风光秀丽、文化底蕴深厚、民族风情浓郁的自然与人文和谐统一的风景区。

## 德夯苗寨



大手牵小手,和谐游凤凰 - 安顺地区“凤凰古城,德夯苗寨”周末休闲旅游系列活动时间:7月15日(星期五下午)——7月18日(星期一早上)  
报名电话:0853-3346333 3348777 24小时咨询电话:15908537499  
(报名截止时间7月13日 安顺火车站止)  
优惠价 699元/人  
12周岁以下儿童 380元/人  
报名地址:安顺市凤凰假期旅行社门市部(安顺顺民饭店旁)

### 景区特色

在风景秀丽的湘西武陵源风景区内,镶嵌着一颗璀璨的明珠——德夯苗族村。“德夯”为苗语,意为美丽的峡谷,距湘西自治州首府吉首市约24千米。这是一块神奇的土地,这里溪流纵横,峡谷深壑,瀑布飞泻,落差达216米的流沙瀑布,如白练凌空,似银纱悬壁。这里群峰竞秀,盘谷峰海拔700多米,峰顶呈葫芦状,分大小两峰,绝壁千仞,天险难度,站立峰顶,方圆景色尽收眼底。这里有著名的公路奇观,这便是湘川公路上最险关卡——矮寨天险,从山麓到山顶全长只有6千米,却转了13道弯,公路如白带盘旋于青山之上,车行路上,伸手可抓到窗外白絮般的云雾。德夯距湘西自治州首府吉首市,属省级风景名胜名区。这里山势跌宕,绝壁高耸,峰林重叠,形成了许多断崖、石壁、瀑布、原始森林。区内溪河交错,四季如春,气候宜人,有丰富的动植物资源,自然风光秀丽迷人。自矮寨镇沿溪上行4公里

至德夯苗寨,沿岸竹筏、水碾、古渡、小舟,伴以苗家吊脚楼,一派田园诗情。九龙潭穿寨而过,四周山色清幽,悬崖如削。过石拱桥可登盘谷峰,峰高400余米,山巅有大、小两峰,顶宽约5公顷多,为盘根错节的原始森林,四周绝壁,站立峰顶,方圆景色尽收眼底。

### 景点介绍

【沧江】沧江是古城凤凰的母亲河,她依着城墙缓缓流淌,世世代代哺育着古城儿女。坐上乌篷船,听着船公的号子,看着两岸已有百年历史的土家吊脚楼,别有一番韵味。顺水而下,穿过虹桥一幅江南水乡的画卷便展于眼前:万寿宫、万名塔、夺翠楼……一种远离尘世的感觉油然而生。

【凤凰古城博物馆】是世界上最大的露天博物馆,该馆坐落在距离曼谷有三十公里处的背楼景区内。这里集中了历史上最具代表性的建筑物或仿制,同时还荟萃于城中一座人造古城,古城内用砖墙围起,建筑主要模仿着泰国版图轮廓,曾被称之为“小泰国”。

【虹桥】虹桥横卧于沧江之上,风雨楼以它的壮观和俊美拔然而起,这其实就是一道重叠的风景,这道风景,由下而上、由古而今穿越着六百多年的历史。

【山江苗寨】山江苗寨又名总兵营,苗语称叭洞,位于凤凰古城西北20公里处的一个峡谷之中,是一个具有浓郁苗族生活气息的小山寨。苗语称山江为叭洞,意为蛤蟆洞,因寨边有个山洞,蛤蟆甚多,故而得名。