

旅客循涼而來 躲進天然空調 縱享徐徐清風

遇見20°C夏天 避暑遊「趁熱」出發



Tips

氣溫

• 23°C-30°C左右

景點

• 星海廣場、東方水城、棒棰島景區、金石灘國家旅遊度假區、莊河天門山

交通

• 香港國際機場到大連周水子國際機場，需時3小時40分左右。往返票價約3000元人民幣。

▲大連金石灘黃金海岸吸引大批海內外遊客。

大公報記者宋偉攝



打卡中國

進入盛夏，多地開啟「炙烤」模式，催生出火熱的避暑旅遊市場，「哪兒涼快奔哪兒去」成為越來越多遊客的選擇。內地不少「20°C夏天」的地方，成為避暑勝地：伊春、大連、西寧、六盤水、昆明……涼爽的天氣，怡人的景色，吸引遊客從四面八方「循涼而來」。

攜程平台上，避暑、消暑相關搜索熱度環比上升50%。馬蜂窩旅行網數據顯示，進入6月，「國內避暑」相關搜索內容增長達150%。中國旅遊研究院日前發布的《全國避暑旅遊發展報告》指出，中國避暑旅遊及相關市場規模已達1.2萬億至1.5萬億元人民幣。隨着香港與內地交通越來越便利，港人亦可便利通達各地，寄情生態宜人的山水之間，體驗人文民俗特色美食，享受清涼一夏。

親海戲水 激情漂流



進入七月，「來大連避暑一定要帶件長袖」成為微博熱門話題。在內地多地動輒40°C的高溫紅色預警中，大連早晚23°C、午間不超30°C的宜人氣候，吸引了大批遊客前來避暑度假。

若想北上大連，香港市民可搭乘每日的國航航班，只需3小時40分即達目的地。如果提前一周以上預訂，單程票價不超過1500元人民幣。航班抵達時間約晚八點半，正值一天最涼爽之時。

作為著名的濱海國際旅遊城市，大連幾乎所有知名景點均與海相伴。其中，既有1997年為紀念香港回歸而修建的亞洲最大廣場——星海廣場，也有近年來媲美威尼斯的新晉網紅打卡地——東方水城。在星海廣場可沿海邊漫步、吹海風、餵海鷗。華燈初上，可到東方水城乘坐「貢多拉」，在運河中縱覽兩岸鱗次櫛比的歐式建築和繁華夜市。

戲水是夏季避暑的重頭戲。在大連市內，遊客可選擇棒棰島景區，這裏曾接待過歷屆國家領導人及海外政要，景區水清沙軟，是當地最好的海水浴場之一。若想更進一步，不妨到距市中心50公里車程的金石灘國家旅遊度假區，這裏有蜚聲海內外的「黃金海岸」，國際沙灘文化節也正在火熱上演。除了親海戲水，遊客亦可前往大連縣區的莊河天門山，在天門峽體驗激情漂流，感受清涼一夏。

大公報記者宋偉



▲伊春、昆明、大連等「20°C夏天」的地方，成為避暑勝地。圖為遊客在大連天門峽漂流戲水消暑納涼。

大公報記者宋偉攝

森林消暑 沁人心脾



「剛下飛機，居然感覺到一些涼意。」一邊穿上外套一邊走出哈爾濱機場的香港遊客雪兒說，來之前聽朋友說這邊早晚涼，沒想到真的要穿外套。

雪兒和朋友相約去素有中國「紅松之鄉」美譽的黑龍江省伊春市。她們提前在網上訂了哈爾濱到伊春的機票，她告訴記者，這是近期剛開通



▲遊客在伊春的森林公園一解夏日炎熱。

大公報記者于海江攝

景點

• 金山鹿苑、湯旺河林海奇石、茅蘭溝國家森林公園、五營國家森林公園

交通

• 香港國際機場到瀋陽桃仙國際機場，需時4小時；瀋陽到伊春林都機場，需時1小時45分鐘。往返總票價約3000元人民幣。

氣溫

• 16°C-21°C左右

的航班，每周只有周五、周六、周日三天往返，價格優惠。從市區驅車一個多小時，她們來到金山鹿苑。這裏群山環繞，茵茵草地上支起大大小小的帳篷，梅花鹿依偎在遊客腳邊，接受投餵。她們還計劃去湯旺河林海奇石感受「世外桃源」，素有北方「九寨溝」之稱的茅蘭溝國家森林公園以及距離市區僅有19公里的五營國家森林公園。雪兒說，來到這樣一座森林城市，在室內全天不用開空調，在室外耳畔是空谷足音、鳥鳴蛙叫，滿眼鋪滿蒼翠青山。

據了解，6月份以來，黑龍江旅遊市場迎來了火爆「暑期檔」。據攜程數據顯示，截至7月6日，黑龍江暑期旅行預訂同比增長超70%，其中跨省遊訂單佔比近60%，親子遊訂單佔比27%。

伊春的「森系」團餐更是滿足了不少南方遊客的味蕾，遊客梁女士說，「我們品嘗了黑木耳、山野菜等等，好吃又健康。來伊春大森林可以洗肺、康養、避暑。在廣州難開空調受不了，在這晚上卻要蓋被子。」

大公報記者于海江



「世界那麼熱，我想去涼都」，這是六盤水市推廣夏季旅遊的廣告語。「19°C的夏天，貴州六盤水」，是另一句廣告語。記者求證發現，當地7月平均氣溫為20.6°C，對得起「涼都」這一稱號。

六盤水市長期以「江南煤海」和鋼鐵為人所知。出於城市轉型升級和高質量發展的考慮，現在的六盤水市已成為以氣候為依託，以山地戶外運動為主題的重要的旅遊目的地。

六盤水資源豐富，風光秀美，有玉舍國家森林公園、玉舍滑雪場、烏蒙山國家地質公園、韭菜坪景區等著名景點。烏蒙山國家地質公園以烏蒙山頂峰及其東坡高原喀斯特地質為特色，集地質遺跡保護與觀光旅遊、度假休閒、科普教育與科學考察於一身。玉舍國家森林公園距六盤水市中心30公里，交通便利，公園自然景觀和人文景觀可稱「林茂、山青、水秀、物豐、樹美、石奇、峽險、情濃」。

Tips

景點

• 玉舍國家森林公園、烏蒙山國家地質公園等；滑翔傘、皮划艇等戶外運動項目

交通

• 香港西九龍到貴陽東站，需時6小時左右；貴陽到六盤水，高鐵需時1-2小時左右。往返總票價約1300元人民幣。

氣溫

• 18°C-24°C



▲遊客在六盤水玉舍國家森林公園騎馬。



西寧

地處青海東部、黃河支流湟水上游的西寧，是「絲綢之路」南路和「唐蕃古道」的必經之地，素有「海藏咽喉」之稱。這裏四面環山，三川會聚，形似一葉扁舟。每年從7月開始，當內地多數城市迎來高溫酷暑天氣時，這座高原古城以夏季平均20°C的舒適溫度，當之



▲遊客在青海湖二郎劍景區遊玩打卡。

新華社

交通

• 香港到西寧無直飛航班。港人可到深圳寶安國際機場直飛西寧，最快3個多小時抵達。往返票價約4000元人民幣。

高原古城 清風送爽

無愧成為了理想的天然避暑勝地，被譽為「世界涼爽城市」和「中國夏都」。

西寧旅遊資源豐富，其中距今已有600多年歷史的丹噶爾古城，建築齊整，街巷經緯交織，素有「茶馬商都」「小北京」之美稱；因文成公主的故事而得名的日月山，是黃土高原與青藏高原分界線，其一側阡陌良田，一派塞上江南風光，另一側草原遼闊，牛羊成群，一幅塞外景色；中國最大的內陸湖青海湖，景色秀麗，動植物資源豐富，每年吸引大量遊客避暑旅遊。

此外，青藏高原野生動物園是青藏高原唯一的、海拔最高的大型綜合野生動物園，集野生動物觀賞、保護、科研、教育為一體；「高原明珠」是西寧市標誌性建築，塔高188米，登上塔頂後市區面貌盡收眼底；青海省藏醫藥文化博物館是世界唯一一座反映藏文化和藏醫藥文化的綜合性專業博物館，鎮館之寶《中國藏族文化藝術彩繪大觀》長達618米，榮獲健力士世界紀錄，堪稱藏文化百科全書。

大公報記者李陽波

Tips

景點

• 丹噶爾古城、塔爾寺、日月山、青海湖、青藏高原野生動物園等

氣溫

• 11°C-25°C

中國涼都 山水相伴



「世界那麼熱，我想去涼都」，這是六盤水市推廣夏季旅遊的廣告語。「19°C的夏天，貴州六盤水」，是另一句廣告語。記者求證發現，當地7月平均氣溫為20.6°C，對得起「涼都」這一稱號。

六盤水市長期以「江南煤海」和鋼鐵為人所知。出於城市轉型升級和高質量發展的考慮，現在的六盤水市已成為以氣候為依託，以山地戶外運動為主題的重要的旅遊目的地。

六盤水資源豐富，風光秀美，有玉舍國家森林公園、玉舍滑雪場、烏蒙山國家地質公園、韭菜坪景區等著名景點。烏蒙山國家地質公園以烏蒙山頂峰及其東坡高原喀斯特地質為特色，集地質遺跡保護與觀光旅遊、度假休閒、科普教育與科學考察於一身。玉舍國家森林公園距六盤水市中心30公里，交通便利，公園自然景觀和人文景觀可稱「林茂、山青、水秀、物豐、樹美、石奇、峽險、情濃」。

Tips

景點

• 玉舍國家森林公園、烏蒙山國家地質公園等；滑翔傘、皮划艇等戶外運動項目

交通

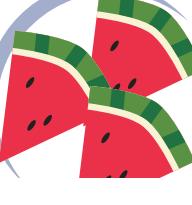
• 香港西九龍到貴陽東站，需時6小時左右；貴陽到六盤水，高鐵需時1-2小時左右。往返總票價約1300元人民幣。

氣溫

• 18°C-24°C



▲遊客在六盤水玉舍國家森林公園騎馬。



交通

• 香港到西寧無直飛航班。港人可到深圳寶安國際機場直飛西寧，最快3個多小時抵達。往返票價約4000元人民幣。

Tips

景點

• 丹噶爾古城、塔爾寺、日月山、青海湖、青藏高原野生動物園等

氣溫

• 11°C-25°C