

旅客循涼而來 躲進天然空調 縱享徐徐清風

遇見20℃夏天 避暑遊「趁熱」出發



Tips

氣溫

● 23℃-30℃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℃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℃的高溫紅色預警中，大連早晚23℃、午間不超30℃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℃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。在廣州離開空調受不了，在這晚上卻要蓋被。」

大公報記者于海江

Tips

氣溫

● 16℃-21℃左右

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。

四季如春 悠然泛舟



雲南昆明素以冬無嚴寒，夏無酷暑著稱，在史上最熱的這個夏天，昆明當之無愧入選「避暑旅遊優選地」，都說一年四季在昆明，就像一年四季在春天。在多地氣溫刷新高時，昆明七月均溫18℃至25℃，難怪有遊客來到昆明剛出機場就感慨：「昆明這是自帶空調嗎？」

大觀樓、西山公園、瀑布公園、石林風景區等，來昆明度夏，這些都是不錯的選擇。

大觀樓，始建於清康熙年間，因園內建有一座附長聯的三層樓和樓前的三潭印月而得名，是中國名樓。盛夏正荷花開放，在滿池的荷塘中悠然泛舟，迎着湖面的習習涼風，一解夏日炎熱煩悶。

瀑布公園被稱為「亞洲第一大人工瀑布公園」，高約12.5米，寬幅約400米，炎炎夏日在瀑布旁邊走一走，十分愜意。此外這裏離昆明植物園不遠，有時間的朋友可以前往昆明植物園探索雲南生物多樣性。

石林風景區，相信

大家都不陌生，被評為世界自然遺產的石林，怪石嶙峋，景色獨特，這裏距離昆明市區不到一小時路程，年平均氣溫16度，置身其中，形態各異的石柱林立，讓遊客在清涼中盡覽大自然的奇觀。

此外，昆明滇池邊還建設了不少濕地公園，各有特色，也都是昆明人悠閒納涼的好去處，來昆明的遊客也不妨前去感受一下。

大公報記者譚旻煦



▲昆明石林風景區景色怡人，值得一遊。
大公報記者譚旻煦攝

交通

● 香港西九龍到昆明，高鐵需時8個多小時。往返票價約1300元人民幣。

景點

● 大觀樓、瀑布公園、石林風景區等

Tips

氣溫

● 18℃-25℃

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℃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℃，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」。

得益於自然山水的饋贈，行走涼都，能沉浸式體驗夏季馬拉松、高空翱翔、水上競技、徒步露營、懸臂攀岩的刺激與快樂，在19℃的夏天，釋放360度的激情。此外，遊客還可以參加在六枝牂牁江舉行的滑翔傘、皮划艇等戶外運動項目。只不過得隨時關注舉辦時間，以免錯過。

大公報記者周亞明



▲遊客在六盤水玉舍國家森林公園騎馬。

Tips

氣溫

● 18℃-24℃

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。

高原古城 清風送爽



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之時，這座高原古城以夏季平均20℃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

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

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。

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

Tips

氣溫

● 11℃-25℃