

# 避暑度假到貴州

## 解鎖23°C的清爽夏天

六月的香港已暑氣蒸騰，而此時，平均海拔1,100米的貴州高原卻迎來了一年中最宜人的季節。當北迴歸線附近多數地區陷入酷暑時，這裏依然保持着23°C的恆溫舒適。森林覆蓋率高達63.3%的貴州，九大中心城市空氣質量優良天數比例達98.6%，成為同緯度罕見的「天然大空調」。

黃鋒

「中國避暑之都·貴陽」「中國涼都·六盤水」「瀑鄉安順」「花海畢節」……一個個閃亮的旅遊名片名揚海內外，畢節、安順、黔南、黔西南等避暑勝地久負盛名，修文、開陽、習水、桐梓、興仁、盤州等「中國避暑休閒十佳縣」聞名遐邇。越來越多的遊客選擇到貴州避暑休閒、旅遊度假。

這裏不僅是地理上的「綠色走廊」，更是人文意義上的「文化千島」，一山不同族，十里不同風的多元民族文化在此交相輝映。

炎炎夏日裏，多彩貴州在山風水韻間，以清爽世界之姿向你敞開熱情的懷抱，快來貴州，開啟一場清爽的夏日之旅，解鎖23°C的清爽夏天，體驗這獨屬於貴州的清爽與魅力。

在這裏，可漫步於荔波小七孔，感受碧綠湖水與古樸石橋相映成趣，那清爽的水汽撲面而來，驅散暑氣；可登上梵淨山，於雲海翻騰中領略奇松怪石的壯美，山風輕拂，帶來絲絲涼意；還能走進千戶苗寨，體驗獨特的民族風情，在錯落有致的吊腳樓間，享受微風穿梭的愜意。



●畢節大方九洞天。

掃一掃有片看



### 避暑度假到貴州 看世界級山水畫卷



●銅仁梵淨山。



●貴陽花溪天河潭。

曹經建攝



●世界上最長的洞穴系統之一——遵義市湄潭縣雙河洞洞內奇觀。

「黃小西吃晚飯」的世界級山水，可圈可點，競相展示着夏日貴州美好的畫卷。

作為「千瀑之省」「萬瀑之鄉」，貴州典型的喀斯特地貌讓各式各樣的瀑布在大地上星羅棋布、爭奇鬥艷，6月下旬至7月中旬是貴州觀瀑的黃金時節。

在黃果樹大瀑布，聽巨瀑轟鳴如雷，氣勢恢宏的水流以每秒數百噸的流量從70多米高的懸崖飛瀉而下，水霧瀰漫中常見彩虹奇觀。入夜後，隨着燈光秀將峽谷裝扮成奇幻世界，大瀑布化身「光影畫卷」，感受磅礴與夢幻交織的壯觀景象。

漫步小七孔，看68級跌水瀑布如銀鏈垂落，鴛鴦湖碧如翡翠，涵碧潭倒影下的小七孔橋，宛如喀斯特山水版的「綠野仙蹤」。

走進青山綠水環抱的西江千戶苗寨，體驗刺繡、織布等傳統非遺文化，品鑒「十二道攔門酒」、苗族長桌宴、酸湯魚等美酒美食，微醺中看千戶燈光點亮夜空，領略苗族人家延續千年的煙火氣息。

在赤水丹霞與涼風共舞，看陽光灑滿丹霞崖壁，各種瀑布星羅棋布，十七萬畝楠竹化身碧綠的海洋，繪就「地質

史詩級畫卷」。

夏天的萬峰林，翠峰如浪稻田青，雲霧繚繞似仙境，灰瓦牆的布依部落點綴其間，在村寨裏漫遊，在峰林間騎行，獨享屬於自己的夏日「鬆弛感」。

登頂雲霧裊繞的梵淨山，觀雲海吞峰、日出鎔金，潺潺溪水捲走夏日炎熱，清新空氣送來自然活力，邂逅「武陵第一峰」的沁爽涼意。

多山的貴州還藏有多個媲美北方的高山草原。平均氣溫僅19°C的六盤水，夏日裏甚是涼爽，彝族同胞在烏蒙大草原上舉辦盛大火把節，夜幕下篝火點點，歡歌徹夜。興義放馬坪的高山草原上，可體驗滑草、風箏等戶外項目，盡享「貴州版阿勒泰」的遼闊壯美。龍里油畫大草原上可體驗觀光小火車穿梭花海。畢節阿西里西大草原的「波浪路」讓自駕充滿樂趣。

還有火爆全網的「村超」「村BA」，能感受到體育的純粹快樂、文化的鮮活傳承、民眾的如火熱情。吳濤介紹貴州將為遊客提供便捷的支支申飛、小車小團等出行服務，遊客可按需暢遊體驗。

### 避暑度假到貴州 旅居安家兩相宜

作別擾人的酷暑，尋找遠離喧囂的「理想棲息地」，旅居貴州，擁抱涼爽的貴州，是為首選。

「涼都」六盤水、「爽爽」貴陽、「瀑鄉」安順、「花海」畢節、「紅色」遵義……都是貴州知名的旅居目的地。

在貴州，可以深入體驗當地豐富的民族文化和自然資源，在欣賞「簷前蕉葉綠成林」景致的同時，享受「長夏全無暑氣侵」的舒適。

無論清晨或午後，都能在野玉海國際旅遊度假區、烏蒙大草原、黔靈山公園、青巖古鎮、花江大峽谷、關嶺地質公園、阿西里西韭菜坪、茅台古鎮等地信步漫遊，徜徉在

這如夢如幻的自然畫卷之中，感受着那份寧靜與祥和，遠離塵世的喧囂與紛擾。

當夜幕降臨，貴州的煙火氣才剛剛升騰。夜市街區香氣瀰漫：酸鮮香辣的酸湯魚、滾燙鮮香的腸旺面、清爽開胃的絲娃娃、外酥裏嫩的豆腐圓子……

當品嚐到牛羊肉粉、烙鍋、裹卷、辣子雞等地道美食，再小酌幾杯茅台酒、習酒等美酒時，食物與酒水的香氣在唇齒間散開，瞬間觸發味蕾感知，帶來極致的享受。

在黔東南，苗族長桌宴上，「十二道攔門酒」展現着苗族同胞的待客豪情；赤水河畔，全竹宴詮釋着「竹鄉」的飲食智慧；湄潭茶園裏，全茶宴將茶文化融入佳餚。



●六盤水玉舍國家森林公園。

### 避暑度假到貴州 戶外玩水享清涼

玩水到貴州，能感受到一場由山地、河流、峽谷聯袂打造的夏季狂歡，盡享「山地公園省」的激情魅力。

貴州夏季戶外項目豐富多彩。在洛北河、馬嶺河、高過河、赤水河、飛魚谷、南江大峽谷、杉木河和桃源河等水域，可體驗激流勇進的緊張刺激。

泛舟在龍宮的暗河之上，鐘乳石在燈光的映射下如夢似幻。探秘地下裂縫綏陽十二背後的「亞洲第一長洞——雙河洞」，洞穴飛拉達挑戰勇氣與體力。

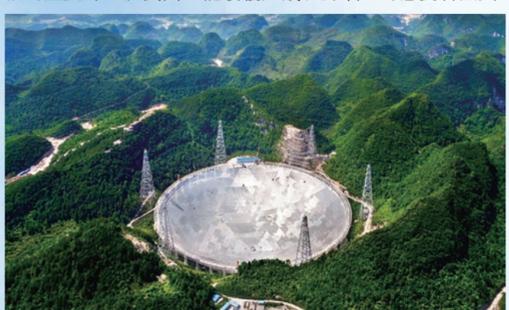
還有香紙溝水上樂園、南江水上歡樂谷、桃源河水上樂園、四季貴州·極地冒險水世界等水上樂園，烏蒙大草原上的滑翔傘、壩陵河大橋的世界紀錄級蹦極，以及諸如攀巖、登山、徒步、露營、溯溪、叢林穿越、低空跳傘等戶外運動等待遊客來打卡體驗，在清涼中釋放激情。



●黔南州荔波小七孔。

### 避暑度假到貴州 親子研學樂無窮

貴州山水是大自然的教科書，非物質文化遺產是貴州鮮活的歷史課，在貴州，能收穫知識和勇氣、可感受自然與



●黔南州平塘縣大射電望遠鏡（中國天眼）。

文化的寶藏，為孩子暑期生活添彩、更能開闊眼界。

在平塘天眼探索廣袤無垠的浩瀚宇宙，通過VR、AR體驗太空行走；在壩陵河橋樑博物館中，橋樑模型搭建解密基建奇跡。

在貴州省博物館了解貴州歷史文化與自然資源，在貴州省地質博物館聆聽古生物化石訴說地球往事；在織金洞領略喀斯特地貌奇觀，茂蘭自然保護區的探洞活動，則開啟地質探索之門。

在遵義會議會址感悟長征這一人類史詩在貴州留下的深刻足跡。跟隨「紅飄帶」和《偉大轉折》穿越時空，領悟先輩們披荊斬棘、奮鬥不息的革命精神。

在修文陽明文化園內，孩子們可對話「五百年聖賢」，成為心學「小傳人」；在天龍屯堡探尋六百年軍屯歷史；在丹寨萬達小鎮感受非遺技藝的獨特魅力。

### 避暑度假到貴州

### 享景區門票優惠



●安順古城。

黃鋒攝

為讓更多遊客享受貴州清涼、尊享更多優惠，能盡情飽覽多彩貴州獨特魅力，即日起至2025年12月31日，貴州推出全年景區門票優惠：6周歲以下兒童、65周歲以上老年人；人民警察、現役軍人、教師、醫護工作者；全國在校大、中、小學生憑有效證件可免費遊覽全省國有A級旅遊景區。

同時創新實施「一票多日使用制」，遊客購票後5日內可無限次進入同一景區，深度體驗成為可能。針對旅遊企業，貴州推出《引客入黔獎勵辦法》，對組織境外客源、大型團隊等給予專項獎勵。

目前香港遊客往返貴州的交通網絡已形成高效立體體系，為兩地文旅互動提供堅實支撐。鐵路方面，廣深港高鐵與貴廣高鐵無縫銜接，從香港到貴陽僅需4個多小時。若選擇中轉，可通過廣州南站換乘，全程約5小時。香港快運航空將於7月31日開通貴陽至香港直飛航線，每周二、四、五、日各一班，飛行時間僅2.5小時。貴陽龍洞堡國際機場還通過中轉聯程廳升級服務，提供免費餐食、休息室及隔夜住宿，並推出「支支申飛」航線覆蓋荔波、銅仁等熱門景區，助力遊客實現「快進慢遊」。

貴州省文化和旅遊廳還開通微信公眾號、一碼遊貴州平台、電話、信件多渠道反饋平台，歡迎遊客提出建議，共同提升服務質量。

隨着暑期到來，貴州各大草原將舉辦火把節，百里杜鵑化身避暑勝地，威寧草海迎來最佳觀景期。無論是追尋「村超」「村BA」的純粹快樂，還是棲居在壩陵河閩山匠廬等「全球必睡民宿」，抑或在梵淨山頂靜待日出鎔金，貴州的夏天總有一種方式讓你流連忘返。

朋友們，何須遠赴異國？就在祖國的西南腹地，一個23°C的夏天正等待你去書寫屬於自己的多彩篇章。背起行囊，避暑度假到貴州——這裏的山風會記住你的歡笑，這裏的流水將映照你的身影。