



神农架

神农架
绿色奇迹话清凉

神农架位于湖北省西部边陲,是我国唯一以“林区”命名的行政区。这里拥有当今世界北半球中纬度内陆地区唯一保存完好的亚热带森林生态系统,境内森林覆盖率达88%,保护区内达96%,成为世界同纬度地区的一块绿色宝地。当南方城市夏季普遍高温时,神农架却是一片清凉世界。

看点:神农架最独特的旅游资源当属古老、特有而珍稀的动植物,神农氏传说、“野人”之谜亦是一大看点。神农顶、风景垭、红坪峡谷、关门河峡谷、夹道河峡谷、野马河峡谷、阴峪河、沿渡河、香溪河、大九湖,加上流泉飞瀑、云海佛光,皆为绝美风光。

美食:当地风味菜肴有香菇土鸡、岩耳炖土鸡、腊肉火锅、懒豆腐等,其中炖土鸡中的香菇、岩耳选料均为野生,风味独特。

庐山
“夏都”畅享清凉

地处中国亚热带东部季风区域的庐山,因山高谷深,加之高达76.6%的森林覆盖率,具有鲜明的山地气候特征,夏季凉爽,7月平均气温21.9℃。扼守鄱阳湖口,江湖水气郁结,山中溪瀑急流跌宕,造就庐山云海弥漫,年平均雾日191天。作为久负盛名的清凉胜境,历史上吸引了大批文人骚客、达官贵人到此避暑,庐山在民国期间甚至赢得“夏都”的美誉。

看点:庐山风光秀丽,美庐别墅、庐山会议会址、花径、锦绣谷、仙人洞、竹山寺、大天池、龙首涯、石门涧、黄龙潭、乌龙潭、三宝树、芦林湖、博物院、含鄱口、植物园、大口瀑布、三叠泉、五老峰、东林寺、西林寺、东林大峡谷等知名景观为夏季增添一抹清凉。

美食:云雾茶、石鸡、石鱼、石耳是庐山特产,黄焖石鸡是庐山名菜,另外庐山鲜笋、湖口糟鱼、桂花酥糖也很受欢迎。

峨眉山
“佛国仙山”清凉境

峨眉山位于四川峨眉山市境内,峨眉山乐山大佛一起被列为文化与自然双重世界遗产,有“秀甲天下”之美誉。景区最高峰万佛顶海拔3099米,气候多样,植被丰富,以多雾著称,常年云雾缭绕,雨丝霏霏,山脚平原地带7月平均气温也只是26.1℃。这些都让峨眉山这座佛国仙山具备了无可挑剔的清凉胜境特质。

看点:中国四大佛教名山之一的峨眉山是普贤菩萨的道场,有寺庙约26座,重要的有八大寺庙。景区随海拔高度的不同呈现不同的气候特征,而分低山、中山和高山,素有“一山有四季,十里不同天”之妙喻。这里珍稀动植物良多,山路沿途有猴群结队向游人讨食。峨眉金顶视野宽阔,景色壮丽。

美食:峨眉山小吃在中山区沿途都有,石笋非常好。寺院多精于烹调素

炎炎夏日,除了海边,还有山川都是清凉消暑的好去处,无论是靠近北纬30°的庐山、神农架、峨眉山、梵净山,还是北回归线上的鼎湖山,都是避暑胜地。

中国八大避暑名山

斋,简朴而味美。

鼎湖山
岭南清凉胜地

鼎湖山位于肇庆城区东北方的鼎湖区,离广州只是区区一百公里,被中外学者誉为“北回归线上的绿宝石”。鼎湖山是我国第一个自然保护区,又是我国第一批加入联合国教科文组织“人与生物圈”计划的保护区。鼎湖山虽不及其他一些名山峻拔,但从山麓到山顶依次分布着沟谷雨林、常绿阔叶林、亚热带季风常绿阔叶林等森林类型,是省内最出名的避暑胜地之一。

看点:鼎湖山景区以亚热带天然森林、溪流飞瀑、深山古寺见长。其中,保存较好的南亚热带森林典型的地带性常绿阔叶林是有400多年历史的原始森林。位于鼎湖山南半山腰是著名的飞水潭,该处附近据说是目前国内所测定的最高负离子含量区。山麓有庆云寺,西南隅有白佛寺,山腰建有日僧荣睿大师纪念碑。

美食:鼎湖山最出名的是庆云寺内的鼎湖上素,裹蒸粽、剑花、文庆鲤、麦溪鲤、粉藕等是肇庆特产。

梵净山
黔境佳地也清凉

梵净山位于贵州省铜仁市,得名于“梵天净土”,是全国著名的弥勒菩萨道场,有“贵州第一名山”、“武陵第一峰”等美誉,是我国的避暑名山。山上植物种类丰富,植被类型多样,为我国西部中亚热带山地典型的原生植被保存地。但因为往昔当地交通诸多不便,所以一直是“养在深闺人未识”,近年经大力开发,进入大众旅游视野。

看点:在梵净山新、老金顶一带是怪石、天风、云海、佛光的最佳观赏处。游客上山下山时,常常与奇树、妙泉相遇。如果有缘,珍禽、异兽也可以在林间溪畔一睹芳容。梵净山的人文景观有释迦殿、弥勒殿、承恩寺等庙宇,还有明神宗皇太后捐资重修金顶庙宇树的“敕赐碑”以及“禁烟山林碑”和金顶摩崖石刻。

美食:江口米豆腐、江口牛干巴、江口豆腐干、山蕨粿、锅巴粉、梵净山腊肉、梵净山苗家酸汤鱼。

长白山
东北边境觅清凉

长白山位于吉林省延边州安图县和白山市抚松县境内,是中朝两国的界山、关东第一山。夏天去长白山不为滑雪,而是避暑。这座中国东北境内海拔最高、喷口最大的火山体,在火山、玄武岩台地、森林上发育出天池、瀑布、大峡谷、温泉群、长白山海、高山花园以及世界罕见的山地植被垂直分布带。当地人称,长白山一年中最美的季节是从六月底开始,绿意从星星点点,最终连成一片。即使不去传统景区,避开熙熙攘攘的人群,也能领略属于山野丛林的美感,触摸到心灵中那丝丝凉意。

看点:夏天游长白山并不仅仅是避暑那么简单,不能错过的景致很多:六月底七月初,长白山中山区和高山区的各种野花就竞相开放,景区西坡的高山花园、鸢尾花园也迎来最美的时刻。即使不去景区里的草甸,只在丛林里、栈道旁、溪水边,也能看见很多肆意开着的漂亮小花。天池作为长白山最著名、最壮观的景点,是必须造访的,七月初天气转暖,天池的水蓝得透彻,沉静清澈如碧玉一般,给人神秘莫测之感。走进长白山大峡谷,沿着密林栈道,看刀削斧劈的峡谷和碎石熔岩,仿佛看到了多年前熔岩翻滚,火山爆发的震撼场景。而在低山区白桦林中,风吹过时,树叶沙沙作响,演奏出一曲森林之歌。

美食:先来个朝鲜族风味冷面、石锅拌饭、朝鲜泡菜,最出名的是辣白菜,还有桔梗、蕨菜、刺嫩芽等山野菜;再来个东



长白山



鼎湖山

北汉家风格的饺子、鲶鱼地茄子、杀猪菜、一锅出、白肉血肠、猪肉炖粉条、乱炖。

居碗坨、一百家子白荞面、糕凉粉、驴打滚、烙糕、煎饼盒子、莜麦面小吃、八沟烧饼、羊汤、鲜花玫瑰饼、南沙饼、果丹皮等,别具地方特色。

承德避暑山庄
皇家御用的清凉

河北承德避暑山庄,位于承德市中心区以北,武烈河西岸一带狭长的谷地之上。我们大抵都听说过它的大名,清官剧中,更是时常出现,有时会好奇,为什么清朝皇帝都喜欢夏天到此避暑。既然“山庄”以“山”为名,最大特色就是山中有园,园中有山,山区占了整个园林面积的4/5。从西北部高峰到东南部湖沼、平原地带,相对等差180米,形成了群峰环绕、沟壑纵横的美景,山谷中清泉涌流,密林幽深。加上湖区一泓清水,洲岛错落,一派江南水乡秀色,终于明白为什么皇帝喜欢在这避暑了。

看点:既然清朝皇帝都是选择夏天到承德避暑山庄避暑,那夏天当然是最佳旅游时间。七八月份正是极负盛名的荷花满池的时候,山庄的荷花与其他地域的荷花不同,开得早,败得晚,值得细细欣赏。山庄可谓是中国古典园林艺术的杰作,建筑布局大体可分为宫殿区和苑景区两大部分,苑景区又可分成湖区、平原区和山区三部分。内有康熙乾隆钦定的72景,拥有殿、堂、楼、馆、亭、榭、阁、轩、斋、寺等建筑一百余处,是中国三大古建筑群之一。

美食:烧卖、油酥饽饽、八宝饭、二仙

天山
大漠之中寻清凉

有一条巨大的山脉连绵几千里,横亘新疆的中部,把广阔的新疆分为南北两半,这山脉就是天山。让人意想不到的是,在印象中举目都是无边沙漠的新疆,雪峰终年为冰雪覆盖的天山,居然是避暑胜地。原来在海拔3000米的雪线以下,天山有丰富的动植物资源。要避暑就要到天山的北坡,那里生长着茂密的森林,而南坡却没有,而且北坡的旅游开发也较完善。托木尔峰和博格达峰的山麓和河谷地区,满山遍野的云杉和塔松,四季常青,夏天气温怡人。

看点:七月间新疆的戈壁滩炎暑逼人,六、七、八月却是天山旅游的最佳季节。时值天山中部的初夏,美丽的草原,遍地金黄的野花,纯净的湖水,倒映的雪山,牛羊成群,雪白的小羊,一望无际的金色油菜花,淳朴的民族风情,构成一幅优美的画卷。其中天池是天山最出名的景区,是一个天然的高山湖泊,位于阜康市境内的博格达峰下的半山腰,传说中的仙界瑶池的就是这里。

美食:在天池风景区,最好的美味莫过于烤全羊。此外,新疆特色大盘鸡、烤馕、“五道黑”烤鱼、羊肉串、新鲜酸奶等地道美食也可以让你尝到塞外风情。

(廖昶)



峨眉山