

热浪来袭，这些避暑胜地又美又凉快

炎热的阳光下，在户外行走都不自觉地加快脚步，你是不是要被城市中燥热的空气压得喘不过气来了？可是你知道吗？这个时候在我国有些地方，平均温度却不过20℃上下，没有什么比一个又美又凉快的夏天更让人惬意的啦！快跟着小编一起去看看吧。

躲着人群去避暑 这些小众地点景美人少物价低

为了逃避炎炎夏日，不少人也把高原高山、高纬度地域、海滨海岛等作为度假首选。有些旅游景点虽然名气不大，但不仅是避暑佳地，风景更是怡人，不妨剑走偏锋，选个小众点的地方，更符合您避暑赏景的目的。

part 1 海滨

观历史遗迹。

【大嵛山岛】

坐标：福建宁德霞浦县东北海域
推荐理由：大嵛山岛是闽东最大的列岛，由大嵛山、小嵛山、鸳鸯岛、银屿等十一个大小岛屿组成，海岸线长30.12公里！大嵛山岛，是山、湖、草、海的典型浓缩，山场宽广、海域辽阔、气候宜人、景色秀丽。2005年这里被“中国国家地理”评为十大“最美的海岛”。

亮点：岛上有“南国天山”的天湖山万亩草场，绝顶之上具有神秘色彩的大小天湖、大使吞百倾金沙、鸟岛、红纪洞等。

【棒槌岛】

坐标：辽宁省大连市中山区滨海路东段
推荐理由：是一处以山、海、岛、滩为主要景观的风景胜地。这里三面环山，一面濒海；北面为群山环绕，南面是开阔的海域和凹凸不平的鹅卵石滩。棒槌岛名字的来历是因离岸500米远处的海面上有一小岛突兀而立，远远望去，极象农家捣衣服用的一根棒槌，故称棒槌岛。

亮点：棒槌岛的东部，是长达500米的沙滩，沙质洁白细柔，海水清澈，是大连最好的海水浴场之一。沿岸海区生长着海蟹、海螺、海参等海珍，许多大连人和外地游客都喜爱到此亲身体验捕捞的乐趣。

如果说，蓝色是最能代表夏天的色彩，那么大海就是最能代表夏天的地方。海水对气温起到了调节的作用，因此海滨和海岛也成为游客心目中的避暑胜地。

很多山东本地人都不一定知道的小众岛屿。独特的气候以及高出80%的森林覆盖率令这里冬暖夏凉，是山东境内避暑的好去处之一。

亮点：刘公岛是我国第一只海军——北洋海军的诞生地，也是甲午战争的战场之一，对近代史感兴趣的人可以亲临这里参

【嵎泗列岛】

坐标：浙江舟山

推荐理由：自然神奇地在舟山镶嵌着400多个珍珠般的岛屿，这就是以“碧海奇礁、金沙渔火”著称于世的嵎泗列岛。嵎泗夏无酷暑，冬无严寒，常年适合度假，尤以夏季为最佳。每月的阴历初一和十五日是大潮，此时海水上涨，波浪滚滚，景色十分壮观。8月虽然是炎炎夏夜，但这儿凉风嗖嗖，各色沙滩烧烤美味无穷。

亮点：戏水踏浪，挖沙蛤、沙蟹，渔家出海，还能登顶大悲山，览嵎泗列岛旖旎风光。

【刘公岛】

坐标：山东半岛东端威海湾口

推荐理由：位于威海湾内的刘公岛，是



嵎泗列岛海域的渔船。

part 2 山岳

净山添上了神秘的色彩。标志性景点有红云金顶、月镜山、万米睡佛、蘑菇石、万卷经书、九龙池、凤凰山等。

【蜀南竹海】

坐标：四川南部的宜宾市境内

推荐理由：蜀南竹海是世界上集中面积最大的天然竹林景区，独特的地理位置，造就了“云山竹海，天上人间”。是世界罕见、中国唯一的集竹景、山水、湖泊、瀑布、古庙于一体，同时兼有历史悠久的人文景观的竹文化、竹生态休闲度假旅游目的地。

亮点：蜀南竹海的植被覆盖率达87%，7万余亩翠竹覆盖了27条峻岭、500多座峰峦，名副其实的竹的海洋，翠甲天下。更是川南地区著名的影视基地，《卧虎藏龙》、《大人物》等诸多影视作品都将蜀南竹海作为外景拍摄地点。



恩施大峡谷景区风光。



蜀南竹海林间公路。

【神农架】

坐标：湖北省西北部

推荐理由：有一种夏天，叫神农架很冷——啤酒放到水里就成了冰啤……这里温度大都在20℃左右，是货真价实的避暑胜地。神农架横亘于长江、汉水之间，方圆3250平方公里，相传因上古的神农氏在此搭架上山采药而得名。景区山峰均在海拔3010米以上，堪称“华中屋脊”。

亮点：神农架主要景点有神农顶、风景垭、板壁岩、瞭望塔、小龙潭、大龙潭、金猴岭等，以原始、神秘闻名于世，区内山高谷深，林木茂密，气候复杂多变，四季景色迷人。

【梵净山】

坐标：贵州省铜仁市的印江、江口、松桃（西南部）3县交界



草原上的蒙古包。



林芝雪山。

【羊卓雍措】

坐标：西藏山南市浪卡子县

推荐理由：如果说西藏是很多人的梦想，那么羊卓雍措就可以说是梦中的极致。它是西藏三大圣湖之一，形状像珊瑚枝一般，因此它在藏语中又被称为“上面的珊瑚湖”。湖中山地突起，有21个小岛，最大面积约18平方公里，岛上牧草肥美，野鸟成群。此湖的一绝是它的水源来自周围的雪山，但却没有出水口，雪水的融化与湖水的蒸发达到一种动态的平衡。

亮点：羊卓雍措是集高原湖泊、雪山、岛屿、牧场、温泉、野生动植物、寺庙等多种景观为一体的自然风景区，周围还有常年不溶的雪山冰峰，最高的海拔达7000多米。湖泊、雪峰与蓝天融为一体，让人流连忘返。

part 3 草原

能同时满足避暑、深度及特色需求的高原地区游，历来是炎热暑期里游客跨省游的热门，值得注意的是，对高原有可能带来高反头疼，人们要提前做好准备。

【希拉穆仁草原】

坐标：内蒙古自治区包头市达茂旗的东南部。

推荐理由：当地8月平均气温仅18—21℃，昼夜温差较大，盛夏之夜，凉爽似秋，素有“早穿棉袄，午穿纱，怀抱火炉吃

西瓜”的说法。这里平均海拔1700米，四周丘陵起伏，空气清新，一派芳草萋萋的景象。

亮点：在希拉穆仁草原，游客不仅可以观赏草原美景，品味游牧民族的豪迈，还可以参与隆重的“祭敖包”仪式，享用草原民族典型的风味餐饮，体会独特浓郁的蒙古民族文化风情。

【那仁夏牧场】

坐标：新疆阿勒泰哈巴河县

推荐理由：那仁夏牧场是阿勒泰地区著名的夏季牧场之一。牧区内有那仁河，夏季气候凉爽宜人，牛羊成群，白色的毡房点缀着美丽的草原。

亮点：牧场边缘是由云杉、冷杉、红松等珍贵树木组成的森林林，极目远眺，阿尔泰山主峰——友谊峰上常年不化的积雪在阳光的照耀下熠熠生辉。

近日，同程旅行发布了《2020国内避暑游趋势报告》，从中可以发现各个地区的人喜欢的避暑地都不同！那么，人们最喜欢去哪呢？从目的地来看，山岳、海滨、草原依然是避暑游的三大热门主题。

对于旅游目的地的挑选，网民表示“不能将就”。据大数据分析平台显示，网民在选择旅游目的地的时候，首先考量的是当地气候。从各个城市的避暑属性分类来看，受气候条件的限制，避暑城市主要集中在我国西南和东北地区，各城市的避暑定位也各不相同。据大数据分析平台城市大数据画像分析结果显示，整体上，昆明、承德、丽江、长春、吉林、贵阳、哈尔滨、大理、青岛、西宁等排名前十的城市均表现出比较强烈的避暑“特色”。看网友们怎么说——

重庆网友@凝视说：“昨天我看天气预报的时候，把我震惊到了，重庆37℃，云南21℃。”

@子竹茶：“比太原凉快，莫名被cue到了。”

@Mo莫心伤：“武汉太热了，我跑到贵州来避暑，所有东西都很好吃，除了折耳根……特别是鱼腥草还是那么恐怖，吃一口断魂。”

@长公主：“去年最大的遗憾莫过于缺少对父母的陪伴，明天和意外不知道哪个先来，一定要珍惜当下，于是今年决定陪他们去云南旅游！上周提前定好了机票带着爸妈飞往昆明，开启我们的旅程。在丽江，在大理，感受古城的静谧，看到父母脸上的笑容，感觉很欣慰。”

@Yu：“这个季节的云南美哭了，哈哈！精华景点都玩到了，随手一拍就是风景大片，美不胜收！”

相对于网友们的蠢蠢欲动，有很多人已经放下顾虑，将今年的避暑游付诸实现。

自7月14日文化和旅游部宣布恢复跨省团队旅游以来，暑期出游重新成为了我们假期生活的热门选项。

家住深圳的王鹏这几天正身处山西省五台山景区内，白天游览清爽宜人的山寺景点，晚上睡觉如果不盖厚被子还觉得有些冷。“跨省游刚恢复，我就迫不及待地踏上了北上的火车。”王鹏每年暑期都会外出旅行，清凉的五台山是他今年避暑的首选目的地。

随着疫情防控进入常态化，像王鹏一样“行乐江郊外，追凉山寺中”的游客不在少数。

携程近日发布的《跨省团队游恢复半月人气报告》显示，热门出发地游客量环比增长最高达1200%，热门目的地游客量环比增长最高达273%。

各地政府纷纷出台政策吸引游客：贵州对所有A级景区门票减免半价；山西对所有国有A级景区实行工作日免首道门票；内蒙古对旅行社组织的旅游团队实行景区门票全免……

民航局最新发布的数据显示，从7月到8月初，国、东、南、海、吉祥航五大航司客座率进一步提高，均在65%到82%之间，而这项数据在二月份的全国均值只有50.3%。

浙江工商大学旅游与城乡规划学院副教授乔光辉认为，近年来，中国居民的旅游需求很旺盛，前几个月处于压抑状态的需求会在暑期得到很好的释放。

携程旅游大数据实验室日前发布的《下半年旅游意愿调查报告》显示，超过八成的被调查者下半年有旅游意愿。

“避暑游热度上升体现了居民对生活质量的追求。随着文旅部门做好常态化疫情防控工作，国内游的安全性也得到更好保障，定期旅行正成为更多中国人的生活常态。”乔光辉说。

同程旅行大数据及有关专家分析显示，安全和品质是今年避暑游最受关注的两个因素。据湖南同程亲和力旅游国际旅行社有限公司总裁李明介绍，今年暑期包括避暑游在内的跟团游将以小团为主，常规团队50座大巴车团队人数不超过30人，住宿酒店房间都要求提前做好消杀工作，餐食也都分配公筷，为游客配备口罩、免洗手液、消毒湿纸巾，大巴车每天晚上会进

行清理消杀。他认为，避暑游的住宿需求一般以舒适、洁净为主，不追求星级，民宿客栈等相对更受欢迎。

安徽环球文化旅游集团有限公司总裁

徐华玉认为，游客除了选择传统的旅游观光以外，更倾向于在线路中能够有更多的体验活动或者休闲度假活动，因此在避暑游的产品设计中会增加一些互动性强的项

目，以及体验当地风土人情的项目，让游客切身参与进来。住宿上首先强调的是要通风好、卫生好，其次是要具备一定的特色，基本上以周围环境较好的酒店或民宿为宜。山东万达国际旅行社有限公司总经理李建华对此表示认同，他认为，避暑游的游玩项目应该以休闲度假和自然风光为主，住宿方面建议考虑有特色的民宿、客栈以及品质较高的酒店。