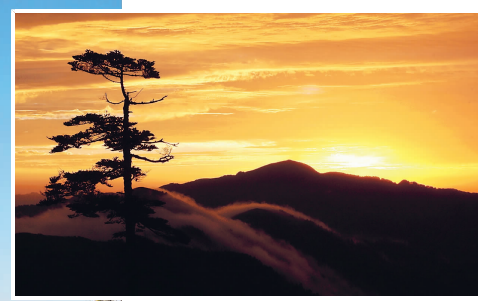
# 避暑神农架

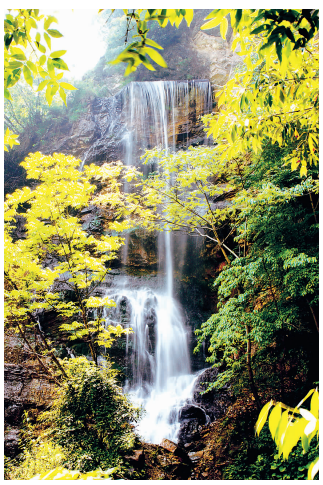
伴随着漫长暑期高温酷暑的降临,“上山下海”的避暑游成为夏季旅游最大主题,但传统的避暑胜地:黄山、庐山、井冈山、北戴河、大连青岛、舟山群岛每年夏季都游人如织,海滨浴场往往出现“下饺子”盛况,吃饭、住宿、冲凉都出现困难,今夏给你推荐一处隐秘的避暑胜地神农架。

文、图/岳发号 刘军



在湖北最值得推荐共有7处避暑胜地,其中,神农架位于首位。神农架位于鄂西南的莽莽群山掩隐之中,植被茂密,满眼见绿,而且气候凉爽,避暑最佳。马上全国各地都要迎来一个赤日炎炎似火烧的酷暑夏季,尤其是各大城市高楼林立,频频冒出“火炉”新闻,热岛效应让空气整天都热乎乎,十分难受。但在神农架却丝毫无暑热之忧,夏天的神农架最高温度都在25度左右,到了晚上更是需要盖被子才能入睡,去神农架避暑一点不是夸张。

其次这里植被茂密,绿意盎然,神农架的空气也是特别清新。神农架是我国著名的林区,保护区的森林覆盖率普遍达到96%以上,抬头见绿,一场夏季临时雨后,无论是走出民居客栈来到木鱼小镇,还是走在景区游步道上,游客只需深呼一口客气,那种洗涤肺腑的清新舒畅之感是大城市绝难体会的。



近日,环境专家利用最新的国际通用负氧离子测试仪,对神农架景区内的天生桥区域负氧离子含量进行了测量。结果显示,该景区空气负氧离子含量瞬间最高峰值每立方厘米达27.21万个,是世界卫生组织公布的清新空气负氧离子标准浓度1000-1500个的272倍。

氧离子是空气中一种带负电荷的气体离子,有人把它称为“空气维生素”,可以调节人体的生理机能、消除疲劳、改善睡眠、预防感冒和呼吸道疾病、改善心脑血管疾病、降压、还可以促进新陈代谢,甚至可以预防、治疗癌症,所以又被称为“生命长寿素”;此外,负氧离子还可以消烟、除尘,净化空气,被称为“环境清洁素”。神农架各大景区及自然保护区负氧离子浓度远高于大城市和其它地方。是名符其实的天然氧吧,避暑养生天堂。

最后,神农架旅游以自然生态为主,鲜有人工雕琢痕迹。大九湖湿地,一个国内十分罕见的高山湿地,大小九个湖泊散落在广袤的鄂西山林中。围绕湖泊的湿地孕育了丰富的植物种群。游客走在景区木栈道上,可见两旁湿地草场上:牛羊在悠闲地觅食,“跑跑猪”则欢快的奔跑。“跑跑猪”是当地一个“著名”的猪种,由农户散养,很少喂人工饲料。它们在湿地里自由奔跑行走。自然,跑跑猪火锅也是外来游客必吃的一道当地美食。

## 相关链接

**交通**:如想参加自由行,可以从上海经停武汉再直接飞入神农架,全程大概3个半小时,和以前从武汉坐大巴进入神农架相比,要快5个多小时,也不辛苦,空中飞行的优势明显。抵达后,再乘坐机场巴士到神农架最繁华的木鱼镇,这里住宿吃饭购物娱乐一应俱全。晚上小吃美食街灯火通明、十分热闹,一直要到凌晨左右。

**优惠**:暑假面对广大师生有以下门票优惠:如在7月至9月期间游览神农架生态旅游区,18岁以下学生持有效证件(学生证、身份证或户口本),大学生持学生证+身份证,教师持教师证+身份证,可享受神农顶、神农坛、天生桥、天燕、官门山、大九湖景区、炎帝剧场门票3折优惠。

另外,今年7月1日到2015年7月1日一年中,凭游客抵达神农架机场的机票,即可享受100元兑取一票通,游遍六大景区。

# 多彩余姚 避暑胜地

■文/孙庆荣

初夏的杨梅鲜甜尚未从齿间褪去,仲夏的临山葡萄又开始让味蕾绽放;从四明湖畔到四明山上,余姚迎来了一年中最激情燃烧的季节。“低八度”的宜人气候,惊险刺激的峡谷漂流,还有那些点缀于森林中的避暑山庄及高山农家乐,总是吸引着都市里的人们前往。

## 临山葡萄,鲜甜中透着花香

关于浙江省余姚市,总让人有很多联想:杨梅、河姆渡遗址、田螺山遗址、王阳明故居、四明山……但临山,似乎从未走入我们的视线。临山,虽然有“千年卫城”之美称,也曾与抗倭名将戚继光有过一段短暂的奇缘,然而现代人的记忆中始终没有临山的印象,直到近两年,葡萄给了这里最好的招牌。

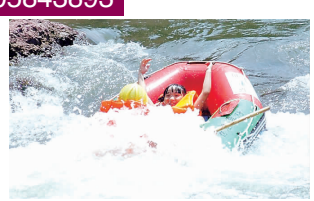
当地人自豪地称临山是“江南葡萄沟”,临山的葡萄确实很鲜甜,与江南其它地方出产的葡萄相比,临山葡萄在鲜甜中还透着一股独特的香气。为了葡萄,在三伏天一开始的热浪翻滚中,我们走进了这个古老的“卫城”。

从上海出发,经杭州跨海大桥的庵东出口下来,再沿着余姚临山方向行驶,大约两个半小时便可到达临山镇。在临山最大的葡萄产地——江南葡萄园,我们见到了这里的主人沈如峰先生。

主人很客气地端出一盘葡萄让我们品尝,盘子里装有青色的贵妃玫瑰、红色的巨峰和夏黑。主人是个地道的果农,但言谈举止更象是一个葡萄栽培专家,沈先生告诉我们:江南葡萄园的葡萄传承了经典的以色列风味。原来,沈先生曾到以色列去学习过葡萄的种植和栽培技术,所以临山的葡萄栽培采用了微量元素的合理搭配来替代传统的氮、磷、钾化肥,从而大大地提升了葡萄的质量和口感。采用以色列栽培技艺培养出的葡萄不但没有涩味,反而增加了多种香味,如“玫瑰”、“茉莉花”、“草莓”、“荔枝”味等四十多个品种、不同口味的葡萄。

从江南葡萄园出来,在临山镇的乡村道路上行驶,一个个收获着累累果实的葡萄园区在眼前不时地掠过,临山镇目前有3800户人家在种植葡萄,一般每个社员家的的葡萄种植规模在10亩至50亩不等,全镇葡萄总规模已达1.2万亩,出产的葡萄统一称为“味香园”品牌。临山葡萄不仅味道好,而且每斤的价格在10元至12元之间,性价比极高。

**江南葡萄农庄 采摘联系人:沈如峰 13905843893**



## 四明山,嬉水乐园、避暑胜地

如果说夏季的余姚到处都是让人味蕾绽放的美食和瓜果,那么有“八百里神秀”之誉的四明山无疑就是一处巨大的嬉水乐园和避暑天堂。从四明山脚下的梁弄到山顶的森林公园,从北斗湾漂流到云河漂流,从丹山赤水峡谷漂流到大俞村的四窗岩漂流,到处都是涌动的人潮,刺激和尖叫声此起彼伏,这是一个完全属于四明山的季节。

大俞村的四窗岩漂流,地处四明山腹地,以秀美的峡谷风景和刺激的滑道吸引着很多上海游客前来漂流,由于节假日期间人流众多,耐心排队等待漂流在所难免。在大俞村,这里的村民告诉我们:大俞村一带的村民喜欢在自家的地里种植西瓜,到7月下旬开始,这里的高山西瓜将陆续开摘,届时,吃起来发出“沙沙”声的高山有机西瓜将带给大家不一样的享受。

而位于四明山顶的仰天湖村,是一座只有二十多户人家的小村子,村子虽然小,但名气很大,上海和杭州等地的游客早就占领了这里的各个山头。一进入村口,一家名叫“低八度”的乡村民宿吸引了大家的目光。所谓的“低八度”其实是这里的海拔为800米,每高出海平面100米,气温便下降1度,因这里是四明山顶,气温正好比山下低八度。走入村里,几乎家家户户都办起了农家乐,当我们询问有没有客房可住时,听到的回答都是:满了,要非周末过来才有房间。

在一家名叫“高山布衣”的李先生家里,我们点了几款当地的土菜,有笋干烧土猪肉、烤土豆、小溪鱼及他们自己种的各种蔬菜,这些菜肴吃的可并不是他们的烹饪技艺,最主要的是所使用的都是绿色食材,尤其是他们家的茶水,特别好喝,还带些许甜味。原来仰天湖村有一口井,村里家家户户都喝这口井水,由于是800米高山上的井,其实喝的就是山泉水,怪不得味道超好!

平时住在仰天湖,吃好、喝好还有仰天湖美景可赏,1公里外的一条充满负氧离子的林荫小道将把你引向一处天然胜景——水帘洞,水帘洞上一条20米高的飞瀑游龙给这个平静的山谷增添了无穷的灵气。而在离仰天湖不到3公里的地方,便是森林公园度假村,那里又是一处绿色天然的氧吧,夏季时,是四明山最负盛名的避暑胜地。

在一个慵懒的下午,你决定沿着余姚四明山上游走,和家人一起住进了森林公园,在森林里、在草坪上,享受着四明山带给你每分每秒的轻柔时光。