

四大避暑胜地攻略

河北北戴河、河南鸡公山、江西庐山和浙江莫干山，素来被誉为中国的四大避暑胜地。这四个景区夏季凉爽，气候适宜，景色迷人。

【河北北戴河】

大交通：上海 T132 次 15:50 发，次日 7:42 到秦皇岛，空卧下铺 345 元；还有更经济的交通，上海 1462 次 13:00 发，次日 12:12 到北京（下铺票 190 元），北京 4495 次 15:22 发，18:49 到山海关（坐票 21 元）。回程火车车次：北戴河 4496 次 7:31 发，12:23 到北京，北京 1461 次（提前异地购好票）14:30 发，次日 14:47 到上海。

小交通：3 路公交车连接北戴河海滨汽车站和秦皇岛、山海关，5 路公交连接北戴河火车站和北戴河海滨汽车站，21 路公交车连接北戴河海滨汽车站和鸽子窝，23 路公交连接山海关和孟姜女庙，24 路公交连接山海关和燕塞湖，25 路、27 路公交连接山海关和老龙头。

主要景点：北戴河有中海滩、老虎石海上公园、鸽子窝公园、联峰山公园、北戴河名人别墅等。山海关有天下第一关、老龙头（明长城东起点）、燕塞湖、孟姜女庙（当地旅行社一日游可游览这些景点）。北戴河一



■ 北戴河海滨

带景点多而分散，附近还有南戴河、昌黎的黄金海岸等。

住宿：建议在北戴河住宿，北戴河刘庄一带家庭旅馆住宿费相对低些。

相关链接

玩兴大的朋友可在北京稍作停



■ 孟姜女庙景区

留，报名参加当地旅行社的承德避暑山庄、外八庙二日游（300 元左右）、木兰围场二日游（300 元左右，在河北和内蒙古交界处）或承德—木兰围场三日游（500 元左右），这些地方也是避暑消夏的好去处，想去木兰围场的朋友要多带些衣服，那里晚上气温较低。

【河南鸡公山】

大交通：上海 K464 次 14:56 发，次日 5:32 到河南信阳，空调下铺 222 元。回程车次：信阳 K462 次 17:09 发，次日 10:51 到上海。

小交通：信阳火车站 2 路中巴直达鸡公山顶，鸡公山缆车下站有旅游车通黑龙潭瀑布。

主要景点及线路：月湖（山上中心位置）—洗心亭—报晓峰（主峰，顶峰巨石如鸡冠，多题字石刻）—灵华寺（也叫鸡公庙，小洞天、飞鱼石、鬼门关、仙人洞、罗汉堂、窥星台、仙山琼阁、云阁崖、天下第一元宝石）—月湖—南街；月湖—下索道—松林湾（黑龙潭）瀑布—上索道—蒋介石防空洞—恋爱石—双立石—逍遥亭—月湖。

山上还有颐庐、将军楼、烟雨楼、会景楼、姊妹楼等别墅。雨后天晴，最适宜看云海和瀑布。



■ 鸡公山别墅

住宿：山上南街（一条商业街）有许多家庭旅馆，包吃、住，每人每天约 30 元，夫妻或好友两人在山上

吃住一个月约 1800 元，既呼吸了新鲜空气，又省了空调电费，真可谓一举两得。

【江西庐山】

大交通：上海 2311 次 18:05 发，次日 8:13 到九江，卧铺下铺票 140 元。返程车次：九江 2313 次 20:10 发，次日 12:34 到上海。

小交通：九江—庐山之间有多班中巴往返，庐山上有机东线游和西线游的旅游车往返。

主要景点及线路：东线（须乘坐景区东线一日游中巴或包车，否则时间来不及）牯岭镇（坐车）—五老峰山脚，步行上山—从北侧下山到育种场—沿溪流下到三叠泉（入此景区要另购票，上下石阶梯两千多级，年老体弱者最好勿行）—上山回到育种场（坐车）—含鄱口（石坊、含鄱亭、望鄱亭）—坐车回牯岭镇；西线（不一定要坐车，可步行）街心公



庐山美景

园—牯岭街—大林路—如琴湖—花径—天桥—锦绣谷—仙人洞—圆佛殿—一大天池（天池塔、天心台、照江亭、龙鱼潭）—龙首崖（看日落最佳）

一回牯岭镇。

庐山较有看头的景点还有：美庐、周恩来纪念室、庐山人民剧院（庐山会议会址）、庐山植物园、乌龙潭、黄龙潭、三宝树等。庐山还有许多名人居住过的别墅。

住宿：山上有各种档次的旅馆，读者朋友可自己选择（别让拉客的人跟着，不然他的好处费老板会从你的住宿费中解决）。想多住些日子的游人可选择条件稍差些的旅馆住，大约 80 元/间/天。山上用餐的费用不高。

相关链接

庐山周围有不少景点，山上旅行社有多条线路可供选择，如石钟山、龙宫洞一日游，秀峰一日游等，风景虽美但山下气温较高。



■ 莫干山

【浙江莫干山】

大交通：上海有长途汽车到莫干山（山上）。

小交通：山上有旅游车到各主要景点。

主要景点及线路：（山上有中巴，但不如行走）荫山街—下行到荫山洞、花厅—阜溪桥（又称飞虹桥），桥下即是剑池（磨剑石、剑池飞瀑、剑潭、观瀑亭）—上行到芦花荡（山顶公园，有池、泉、亭、陈毅诗碑刻）

—沿公路步行 1 公里到武陵村（有“总统官邸”）—滴翠潭—更新亭、旭光台—步行 1.5 公里回到荫山街中心地段。

山上还有周恩来纪念室、浙东特委旧址等参观点。与前述三个避暑地相比，莫干山的景点要少些。

住宿：山上有各种档次的旅馆，游人可自己选择。这里的住宿费和用餐费相对要高些，不适合长期住宿。（以上车次、门票、费用，仅供参考）
周征 秀娥



■ 武陵源飞瀑

武陵源全线游

世界自然遗产、世界地质公园武陵源名胜区，包括天子山保护区、索溪峪保护区和张家界森林公园三处。参加旅行社团队游，景点不齐、购物烦人、走马看花、遗憾多多。不如三五人结伴自由行，玩得彻底，玩得痛快。

游程设计

沪 K533 次 12:00 发车，次日 7:35 抵张家界市。步行至索道站，天门山索道长 7000 多米，半小时到索道站，途中欣赏九十九道弯公路奇观。山上奇石秀木，野趣盎然，游一圈约需 4 小时。然后乘索道下到中站，转坐环保车沿盘山公路到回车坪，再爬 999 级上天梯达天门洞，拍照留影后原路下石阶，乘中巴，坐索道回市区，晚宿张家界市。

第三天汽车站乘车到武陵源，车费 10 元，行程 40 分钟，途经索溪峪百丈峡。武陵源坐 4 路车到宝峰湖。再 4 路转 1 路到黄龙洞，1 路车回武陵源，车费均为 1 元，这两个景点都属索溪峪，各游二小时足矣。

当天由武陵源进天子山，天



■ 森林里有不少猴子

子山和张家界公园一张门票，山上山下各有一条观光车客运线，连结各景点和索道站，可多次乘坐。上山下山可选择步行或索道电梯。晚宿山上，避开拥挤人群，游玩时间充裕。

第四天游御笔峰、西海峰林、神堂湾、乌龙寨、天下第一桥、后花园。第五天玩黄石寨、金鞭溪、水绕四门。出张家界森林公园大门，10 元车费回张家界市。

第六天可乘 K534 次返沪，也可作凤凰、德夯湘西之旅。

车费：上海往返张家界卧铺约 600 元，当地车费 24 元。

门票：天门山 258 元（含车、索道），天子山 245 元（含车），宝峰湖 74 元（含游船），黄龙洞 82 元（含游船）。

天子山、巴，坐索道回市区，晚宿张家界市。

第三天汽车站乘车到武陵源，车费 10 元，行程 40 分钟，途经索溪峪百丈峡。武陵源坐 4 路车到宝峰湖。再 4 路转 1 路到黄龙洞，1 路车回武陵源，车费均为 1 元，这两个景点都属索溪峪，各游二小时足矣。

当天由武陵源进天子山，天

缅怀长征渡口 游走“永水鹊桥”



■ 江界河水上一线天

贵州瓮安县北 40 公里江界河乡的乌江南岸，是当年红军长征时强渡乌江的渡口，如今距渡口上游 1 公里的乌江上建有宏伟壮观的组合拱桥，长 330 米，高 260 米。桥上游乌江支流江界河上有惊心动魄的震天动三级瀑布，河道狭窄，只 50 米，瀑长 150 米，总落差 15 米，巨石挡道，波涛翻滚，两岸青山梯田，组合成一幅气势如虹，美如图画画卷。

穿洞河景区在县城北 15 公里的中寨村翁安河上，河宽 50 米，江水汹涌，穿洞瀑布落差十余米，飞练银帘，瀑布壁上有一横洞，贯

通两崖，称穿洞，又称水心洞，洞中有断崖 3 处，实为“天窗”，成并列的三个水帘洞。当地寨民在婚嫁迎亲时，从穿洞中过，称作“永水鹊桥”。瀑布下游谷幽石奇；瀑布上游百米处是翁安河与白水河交汇处，称“口塘”，碧如墨染。

穿洞东 10 公里下司街乡有座高 30 米“后岩观”，怪石嶙峋，有石刻庙宇；穿洞东南 10 公里新华乡南有神秘的老鹰洞。

赵胜

游程设计

沪预售 11 天火车联票，南站乘 N523 次 10:01 发 12:17 到杭州，转 1025 次 15:20 始发无空调车，翌日 20:39 到马场坪（沪发火车不停）。第 3 天北 10 公里到福泉市，乘班车（均便）北上 48 公里到翁安，转江界河、铜锣或湄潭县石莲的班车，游江界河景区，游毕返县途中，在县北 10 公里的银盏乡去丫老坪的岔路口下，乘丫老坪的车或租车游穿洞。也可上海南站乘 K111 次火车到贵阳或 K71 次到贵阳或遵义或镇远，都可转车到翁安。返时，马场坪乘 1027 次 9:00 发火车，第 5 天 14:00 到杭州转车抵沪。（以上车次，仅供参考）