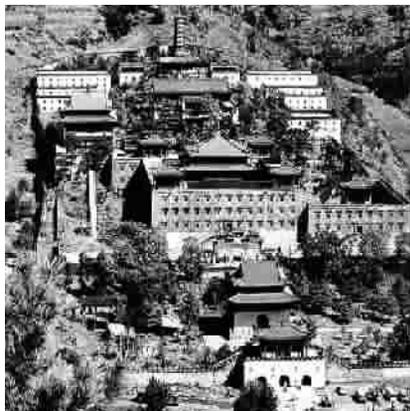


暑期，凉爽度假地推荐



■ 承德外八庙

界自然遗产名录。

小贴士: 上庐山，水陆空都可以，非常方便。庐山著名的特产是“一茶三石”：云雾茶、石鸡、石鱼、石耳，不可不尝。

■ 北戴河

凉爽指数 ★★★★★

理由: 北戴河位于河北秦皇岛市西南，南临渤海，北靠联峰山，海滩漫长曲折，沙软潮平，林木苍翠，水面凉气轻拂，是著名的海滨避暑胜地。北戴河海滨避暑区，西起戴河口，东至鹰角亭，东西长约20华里，南北宽约3华里，海滩沙质柔软，坡度也比较平缓，是一个优良天然海水浴场。在这里除了踏浪戏海外，你还可以随渔民一起出海撒网打鱼，体味乘风破浪、月夜泛舟的渔家生活。

小贴士: 到大连，火车往山海关转北戴河；北戴河火车站乘5路公交车或从秦皇岛火车站乘34路公交车，到北戴河海滨站下车即可。

■ 承德

凉爽指数 ★★★★★

理由: 承德位于河北东北部，这里山环水绕，林木苍郁，风景秀丽，气候宜人，我国最大的古典皇家园林“避暑山庄”和大型寺庙群“外八庙”就坐落在市区北部。避暑山庄殿宇巍峨，古朴典雅；明湖百顷，洲岛错落；平川旷野，芳草如茵；山峦苍翠，林木葱郁，很是凉爽。避暑山庄及其周围寺庙，为世界文化遗产。

小贴士: 去承德一般取道北京，北京六里桥长途汽车平均每20分钟就有一班次；也有火车往返北京与承德。去木兰围场，一般在北京北站乘京通线列车，四合永车站下，再转乘中巴。承德市内的公交车，线路齐全，车次也比较多，花1元钱一般可到各景；避暑山庄丽正门外6、10、26、28、33、118路车，可到外八庙。

■ 长白山

凉爽指数 ★★★★★

理由: 长白山，中华十大名山之一，因其主峰多白色浮石与积雪而得名，素有“千年积雪万年松，直上人间第一峰”的美誉。夏季气候非常凉爽，是著名的避暑胜地。长白山由于地形垂直变化的影响，从山脚到山顶，随着高度的增加形成由温带带到寒带的4个景观带，景观以长白山天池为代表，集瀑布、温泉、峡谷、地下森林、火山熔岩林、高山、花园、地下河、原始森林、云雾、冰雪等为一体，构成了一道亮丽迷人的风景线。其中，长白飞瀑，是世界落差最大的火山湖瀑布，它轰鸣如雷，水花四溅，雾气遮天，生动地再现了“疑似龙池喷瑞雪，如同天际挂飞流”的神奇境界，游者身临其境，会产生细雨飘洒、凉透心田的惬意感受。鸭绿江大峡谷和长白山大峡谷集奇峰、怪石、幽谷、秀水、古树、珍草为一体，沟壑险峻狭长，溪水淙淙清幽，其雄浑的风格和洪荒原始的意境，震撼游人心魄。长白山周围有很多漂流，其中最著名的是“长白山松花江第一漂”，游人可享受最刺激的漂流。

小贴士: 长春、吉林、延吉都有机场，然后转长白山。

明月



■ 承德避暑山庄



■ 清凉世界神农架

水漾扬州 清凉寻夏时光

一句“烟花三月下扬州”成就了扬州，可也局限了人们的视线，扬州岂是仅美在三月，夏日的扬州更有一番清凉之美。朱自清便曾说过，扬州的夏日，好处大半在水上。从瘦西湖的连天荷花到夜游古运河，都能让你寻觅到清凉的夏日好时光。



■ 荡舟瘦西湖

夏荷中的扬州

仲夏消暑，不免心生荷花的样貌，清丽，艳但不妖，满池层叠的绿意，更是让暑气尽消。但说赏荷，怎能不想起扬州瘦西湖畔的绿意擎天、红花映日呢？“2012瘦西湖之夏荷花节”大幕已拉开，游客可欣赏正逢花期的夏荷，据说可开到八月底呢。

今年瘦西湖景区布置了2000多缸、300多个品种的荷花，陆上、湖中荷花次第开放。而身在瘦西湖，最浪漫的赏荷莫过于撑一叶扁舟向莲花深处去。“人花两相依，低头弄莲子，雾露隐莲影，今夕何夕，默语莲心，相情而笑”的情意如何绵绵，定当体验。荷浦熏风岛上，鸥鹭飞翔在红花绿叶之上；藕香桥西荷花浦边一派田园风光；玲珑花界小岛上，荷花摇曳在湖中之湖里，如入瑶池仙境；蜀冈脚下锦泉花屿景点，水面开阔，白花藕肥硕丰腴，与平山诸景相映成趣。在徐徐的清风中行进，看着湖中荷花竞相开放，空气中偶然飘来几缕幽香，你会感受到前所未有的清新，陡然产生一种“久在樊笼里，终得返自然”的感觉。

此外，景区内还将举行荷花插花DIY、“荷”主题少儿才艺大赛、微博咏荷等荷主题系列活动；在晴云轩，游客则可品尝到有荷叶粉蒸肉、绿豆糯米藕、银耳百合莲子羹等多种与荷花有关的佳肴。百年瘦西湖图片展则通过200幅弥足珍贵的老照片，显现从1919年到1980年60多个春秋的老扬州与瘦西湖曾经的际遇、样貌和故事。



■ 夏荷亭亭，满池清凉

月光下的扬州

扬州的夏夜别有一番风情，若是泛舟瘦西湖或是古运河则更添清凉。

从即日起至8月31日，每逢周五和周六19:00-21:00，瘦西湖上的游船将沿着长堤春柳、小金山和五亭桥，无论是观玲珑花界湖心岛，还是赏晴云轩蝴蝶，都是夏夜里的乐事。对于想要夜游古运河的游客来说，时间则更为灵活，每天晚上7时至9时，都可以乘坐游船，领略古运河的风情。

东关古街夜色亦迷离，登高东关城楼俯瞰古街，品尝特色小吃，观赏扬州曲艺，都是消夏扬州的好去处。

舌尖上的扬州

“吃在扬州”这句老话一点也不假！起个早，带上孩子去瘦西湖畔的三大早茶名店之一的冶春茶社。说是茶社，其实是座精致的花园，满园的春色从墙中透出，也难怪这里永远都挤满了前来品尝早茶的人们了。蟹黄煮干丝、三丁大包，再斟上杯碧螺春，便是此地早茶的“标配”了，一套下来20多元钱，可以悠悠地坐上两个小时。

对于“吃货”玩家来说，眼下的扬州准保合你的胃口——第十二届中国扬州邵伯湖旅游龙虾节、扬州1912街区啤酒节、邗江胡汤老鸭汤一条街美食月等美食品尝游活动……一路玩一路吃，只嫌肚子不够大！

【旅游提示】

公交: 上海长途汽车客运总站、长途客运南站、北区客运站，每日都有前往扬州的班车，车次密集，行车时间4小时左右。

自驾车: 线路一：

上海-G42沪蓉高速(原沪宁高速)-扬溧高速(润扬大桥方向)-扬州西出口，约285公里；线路二：上海-沿江高速-G42沪蓉高速(原沪宁高速)-扬州西出口，约290公里。马悦

有关江南的印象，一是鱼米富庶，二是河网纵横，三是便是温柔如水的丝绸了。“日出万绸，衣被天下”的绸都——盛泽，就依偎在京杭大运河和太湖的臂弯里。

盛泽位于江浙两省交界处，在明朝初年叫作“青草滩”，到了明朝中叶，盛泽的丝蚕养殖业迅速繁荣，小镇逐渐成为国内重要的丝绸集散地。当年，一位名叫周灿的诗人曾以《盛泽》为题写了一首诗，描述了当地丝绸贸易繁荣的景象，“水乡成一市，罗绮走中原”。镇东的先蚕祠记录着江南小镇从“蚕宝宝”到“绫罗绸缎”的历史，祠堂里供奉的是当地人引为神灵的“蚕花娘娘”——嫫祖。这是一处灰黄色的古典殿堂式建筑，正门面楼的砖雕图案自然和丝绸有关，镶有古时绸丝牙行、织户染坊、装绸货船的图案。两侧拱门书写“织云”和“绣锦”，依旧是梦里的霓裳。蚕皇殿是先蚕祠正殿，供奉着轩辕、神农和嫫祖三座塑像。相传嫫祖为轩辕黄帝元妃，是她率先领悟了养蚕缫丝的技法，从而“衣被苍生”；江南养蚕业发达地区自古多有庙堂祭祀嫫

绸都盛泽 梦里水乡



■ 盛泽昇明桥

■ 庐山

凉爽指数 ★★★★★

理由: 几千万年前的地壳运动，造就了庐山叠嶂九层、崇岭万仞的赫赫气势，伴生出峰诡不穷、怪石不绝的阳刚之美，素有“匡庐奇秀甲天下”之誉。庐山高耸于江湖之间，雨量丰富，年降水量可达2000毫米，故山中温差大，云雾多，千姿百态，变幻无穷；尤以盛夏如春的凉爽气候，为中

外游客所向，已入世好的一座。

如果你在小满时节来到盛泽，可以赶上这里

特有的小满戏。每逢节日，苏浙一带乡民近趋而来，上香之后听几出乡间喜闻乐见的祥瑞戏以示庆祝，第一天昆剧，第二天及第三天为京剧，请的是名班名伶，听的是梦里水乡。既然到了绸都，临走时无论如何要“血拼”一把，随意走进镇上任何一家绸缎店，都能以北京市场1/5甚至1/10的价格买到色泽艳丽的方巾、丝帕、围巾和绸缎。

【旅游提示】

交通: 盛泽位于苏州南部的吴江市，距苏州60多公里；可先到苏州，在苏州南门汽车站，每天有多班直达盛泽的班车。

住宿: 当地有客栈，可根据需要选择。

美食: 松鼠鳜鱼、清汤鱼翅、响油鳝糊、西瓜鸡、太湖炖菜汤、翡翠虾斗、荷花锦炖等；特色小吃有鸡头米、煨灶面等。伯裕