

去小众旅行地过 18℃ 的夏天

近日，全国各地经受高温炙烤，用“命都是空调给的”来形容一点也不夸张，很多人也已经想方设法找地方避暑了，如果不想走远又不想太大众化，其实国内很多地方可以满足你过一个 18℃ 夏天的愿望。

高原 置身楚雄感受彝族风情

在距离春城昆明的不远处，有一处避暑胜地——楚雄彝族自治州。那里山高谷深，气候垂直变化明显，冬夏季短，春秋季长，干湿分明，四季宜人，因地形和海拔的差异，还呈现出“一山分四季，十里不同天”的特点。楚雄不乏游玩项目。夏季适合到毛板桥水库游玩，水库下游是绿色大草甸，成群的牛羊悠闲地吃草，脖子上的铃铛当当作响，让人仿佛置身塞外。还有武定的水城河，有着“彝乡小九寨”的美誉。彝村位于紫溪山脚下，是彝族传统文化保存较为完整的彝族村寨。火把广场、祭火塔、中心大火盆、彝族十月太阳历、十兽图腾柱、圆雕彝鼎等，无不彰显彝家人的传统文化。

山谷 在恩施享受瀑布凉意

位于湖北西南部的恩施州，冬少严寒，夏无酷暑，雨量充沛，四季分明，境内年均气温仅 16.2℃，是最适宜人类居住的地区之一。恩施州森林覆盖率近 70%，自然风光奇特而富有变化，且境内有土家族、苗族、彝族等 29 个少数民族聚居，历史文化淳朴悠远而又多样。来到恩施，你可以在土家族村落品味古朴吊脚楼，也可以在保存完好的土司城遗址探寻土司文化，还能在佛宝山大峡谷中乘橡皮艇漂流，或是在板桥鹿院坪品尝农家自酿的美酒与自采的茶叶等。

最著名的景点恩施大峡谷是清江大峡谷中的一段，峡谷中的百里绝壁、千丈瀑布、傲啸独峰、原始森林、远古村寨等景点美不胜收。除了远距离的观赏，还可以选择到佛宝山大峡谷漂流景区，与高洞岩瀑布群、大峡谷来一次热情的接触——峡谷漂流。佛宝山的奇峰、幽谷、怪石、飞瀑、流泉、洞穴等自然景观瑰丽多姿，川盐古道、古人居住的崖洞遗址、永兴长干等土家古村落的吊脚楼群等人文风情多姿多彩。

海边 去长岛赶海体验渔趣

山东烟台境内有一个该省唯一的海岛县——长岛，其位于胶东、辽东半岛之间，在黄渤海交汇处，由 32 个岛屿和 66 个明礁以及 8700 平方千米海域面积组成，其中有居民岛屿 10 个。这里因地理位置特殊，岛上的年平均气温只有 11.9℃，即使是在每年最热的三伏天，长岛也依然凉爽宜人。

除了气候舒适，长岛上还有秀丽的风景及众多奇礁异石，这也是人们称它为“海上仙山”的原因。来到长岛，可以到月牙湾走一走。这里的沙滩并没有细软的沙子，而是布满了圆形卵石，在阳光的照射下散发出各种颜色，映着蓝蓝的海水，别有一番景致。走过了月牙湾，不妨登上九丈崖观日出日落。因为海蚀作用，这里的山、崖、石、礁、洞，皆千姿百态，是游览、赶海、垂钓之地，也是摄影、绘画等艺术创作难得的素材。在长岛，还有一特色项目——赶海园，好吃又好玩。在这里，可以跟着渔民一起赶海捕捉海味，进行烹饪，体验海岛耕海牧渔的民俗和乐趣，舌尖上的风味更不可错过。如果玩累了，就到整个县城最清新、最幽静的烽山林海公园待一待，望着大海，呼吸新鲜空气，放松身心。

（据《快乐老人报》）

“银发族”出游有新玩法

夏日，越来越多的老年人选择旅行避暑，而“银发族”的旅行方式正在发生改变，最大特征就是自主意识明显增强。

从跟团到“抱团”“刚开始旅行基本都交给孩子操办，我和老伴只负责拎包出游。”西安 62 岁的王梅表示。以前女儿常为她和老伴在旅行社购买团队出游项目，由于固定出行时间扰乱了作息习惯，紧张的行程让人感到疲

惫不堪，王梅决定邀约亲朋好友“抱团”旅行。“每次都在 6 人以上报团。”她说，旅行社会从价格、出行时间和行程安排上对老人们给予照顾。

从热门到冷门路线 相比以往老年人青睐的杭州、桂林、海南等热门路线，凉爽舒适、价格适中的贵州、辽宁、内蒙古等冷门路线今年成为更多“银发族”首选目的地。焦广权退休前一直梦想去海边旅行，去年夏天他得知某

海南旅行团价格低至千元，便毫不犹豫报名了。“年轻人白天在酒店游泳，晚上出去吹海风，老年人怕晒又怕风，最后玩得并不尽兴。”贪图低廉价格或低估身体状况导致体验不佳的“案例教育”使老年人逐渐回归理性消费。

从酒店到民宿 时下老年人对住宿环境也有了更私人化的要求。李兴安退休后和好友分别带着老伴组成了一个家庭旅游团。“以前我们只知

道住酒店，住一天至少得花四五百元。”后来，孩子们告诉他可以通过网络 APP 预订家庭民宿，“我上网一查，两室一厅的民宿最贵才三百多元。早上在家做点营养早餐，吃完饭下楼溜达着就把景区逛了，特别惬意。”李兴安说，选择适宜的民宿使老年人的旅行更舒适便利，也让所到之处有了家的味道。

（据《快乐老人报》）