

深山老林避暑——

烈日当头不做烤肉做山人

推荐地:吉林长白山

长白山号称“关东第一山”，位于吉林省延边朝鲜族自治州安图县和白山市抚松县境内，中朝两国国境线上，与五岳齐名。这里的冬季漫长寒冷，被积雪覆盖，每年的 7~9 月则是清凉舒爽，海拔 800~1200 米的北坡、西坡、南坡气温在 10℃~22℃之间，海拔 1800 米以上的主峰及天池，夏季最低气温低至 5℃，凉爽得不可思议。而此时山上的上千种高山植物也盛开得最为绚烂，是一年中最美的旅游时节。

长白山风景区集瀑布、温泉、峡谷、地下森林、高山大花园、地下河、原始森林、云

雾等景观为一体，其中以天池最令人向往。镶嵌在群峰中的天池如从天而降的宝镜，清澈碧绿，观之令人顿觉心静无比。夏日避暑，亦不可错过俗称“地下森林”的谷底林海景区，这里是一片火山口森林，阔叶林植被密布，漫步其中，参天的古树、绿涛滚滚的林海和不绝于耳畔的流水声，构成了一幅宁静的避暑画面。此外，奔腾不息的长白瀑布也是避暑游客的最爱，高达 68 米的长白瀑布位于天池北侧，在槎河尽头，站在瀑布边，丝丝凉意直达心窝，壮观的景象引人无限遐思。

推荐地:内蒙古莫尔道嘎国家森林公园



有道是“南有西双版纳，北有莫尔道嘎”。位于内蒙古呼伦贝尔市的莫尔道嘎国家森林公园占地 57.8 万公顷，保存着我国最后一片寒温带原始森林景观，荡漾着浓浓的北国风

情。这里溪流密布，古木参天，植被覆盖率达 93%。7~9 月是莫尔道嘎旅游的黄金时节，林木苍翠，山花烂漫，平均温度仅 17℃。

莫尔道嘎“森林之旅”的第一站，可选在被誉为“兴安绝景”的东北亚寒温带樟子松原始林。这里山高林密，阳光很难穿透，粗大的樟子松树龄在 200 年以上，别具粗犷、神秘的韵味；绵延生长着近 10 万公顷茂密的寒温带明亮针叶原始林的兴安落叶松原始林，是大兴安岭迄今为止最大、保存最好的天然落叶原始林景观，漫步于林间草径，古木、彩蝶、飞鸟的组合，让静谧的山林多了勃勃生机。

乘坐小火车穿梭在茂密的森林间，是莫尔道嘎独特的体验，感受夏日森林惬意的有趣方式。此外，园区内辽阔的草原、丰茂的湿地、清澈的河流以及华俄后裔民俗村的风情也值得驻足。

推荐地:内蒙古阿尔山国家森林公园

面积逾 10 万公顷的阿尔山国家森林公园是浩瀚的大兴安岭林海中镶嵌的一颗明珠，生长有以兴安落叶松群种的针叶林为代表的数百种野生植物，郁郁葱葱的落叶松林遍布园区各处，视觉上就给人无限的绿意和沁凉。

夏天的阿尔山，完全不需要空调。这里阳光明媚却空气湿润、气候凉爽，空气里到处是饱含的负氧离子和花草香气，堪称不折

不扣的消夏乐园。在森林中垂钓、野炊、赏花，在林海涛声中欣赏美景，宛如身在童话世界。

阿尔山也有一座天池，海拔 1332.3 米，天池边上的松林与色彩鲜艳的野花相映衬，这份斑斓投影到高山火山湖面上，像一幅绝美的油画。在亚洲最大的死火山玄武岩地貌石塘林，兴安落叶松枝繁叶茂，既能遮阴，又极富观赏性。

老君山观海避暑节开幕

7 月 4 日晚，2015 老君山观海避暑节在国家 5A 级景区老君山盛大开幕，为期两个月，连续 9 场精彩活动嗨翻天的清凉之旅正式开启！

老君山是老子的归隐地，开幕式上的最大亮点就是“老子”从天而降，带来“圣水”注入宝鼎，现场生成漫天云海，一时间舞台上上下下云雾升腾，如梦如幻，数千观众，掌声雷动。开幕式现场，很多明星大腕也来凑热闹，活动现场，老君山景区的主题曲《神迹》的原唱、知名歌手李猛激情演绎了现场版的神曲《神迹》，而且还献上了精彩的明星模仿秀。《星光大道》人气选手、“音乐才子”乐洋，《中国达人秀》优秀选手、“嘻哈达人”杨洋也在现场大秀绝技，引得观众尖叫不断。

紧接着，景区还别出心裁地将峰林、金顶等标志性景点做成了走秀时装，数名身材傲人的模特穿着“风景”走猫步，别有一番韵味。尤其是头戴金顶模型的模特更是引人注目，

道具重达 2 公斤，赤脚走在凹凸不平的木条 T 台上秀猫步，实属不易，现场观众争相上前跟其合影。最后的高潮是长达近 20 分钟的焰火表演，一朵朵璀璨的烟花在夜空恣意绽放，留下一个个美好的瞬间。

本次观海避暑节由老君山景区和“河南电视台《乐游天下》栏目”联合主办，时间是 7 月 4 日~8 月 31 日。除开幕式外，接下来还会有“第二届老君山音乐露营节”、“第三届老君山万人蟠桃养生宴”、“第四届车友狂欢节”、“风起君山·灵动福地”老君山风铃节、“身自由·心飞翔”学生专属旅游日、“韵味中国·秀上云端”老君山峰林旗袍秀、“金玉良缘·白首永伴”金顶上的金婚庆典、“皓月蓝天·手摘星辰”老君山上数星星等 8 大精彩活动陆续上演。

据悉，观海避暑节期间，每个周末都会有类似的精彩节目演绎。

(栾川)



推荐地:江西庐山

位于江西九江的庐山，向来以雄奇秀拔、云雾缭绕、环境清幽著称，与鸡公山、北戴河、莫干山并称中国四大避暑胜地，自古以来便有很多文人骚客喜爱来此避暑游玩。

庐山各处山峰海拔均在 1000 米以上，山上有野生植物 2100 余种，森林覆盖率达 76.6%，山下江湖环绕，更因雨水较多，空气湿度大，使得山下与山上温差明显。7~9 月的盛夏时节，山下的鄱阳湖一带气温常居 35℃上下，但步入庐山上苍翠茂盛的森林与云海间，却能瞬间遁入 17℃均温的舒爽凉意。

“不到三叠泉，不算庐山客”，三叠泉是身在庐山不能错过的美景。站在三叠泉下仰望飞瀑，犹如苍天豁开一个大口，一涌泉水凌空下泻，巨大的水流冲击着岩石，飞溅出朵朵水花，伴着阵阵雷鸣，泉水迸发出的凉意让人顿觉已抛开炎热的烦恼。

(刘星彤)

尧山将举办超级马拉松赛

本报讯 近日，2015 首届尧山超级马拉松赛新闻发布会于在尧山风景区福泉大酒店隆重举办。来自广东、深圳、香港、澳门等地主流媒体、我省相关主流媒体及国内外的跑步运动爱好者约 100 多人参加了新闻发布会。

据了解，尧山风景区位于鲁山县境内，是尧的裔孙刘累立尧祠纪念先祖的地方，为天下刘姓发源地、战国时期政治家、思想家墨子故里。尧山为国家级风景名胜、国家 5A 级旅游景区、国家地质公园。景区内山峰奇特，瀑布众多，森林茂密，温泉优良，人文景观辉煌，集雄、险、秀、奇、幽于一体，专家评价具有华山之

险、峨嵋之峻、张家界之美、黄山之秀，是旅游观光、避暑、疗养、科研、探险的好地方。

据悉，尧山超级马拉松赛定于 9 月 20 日举行，比赛项目分为 50 公里、20 公里、6 公里体验组共三个组别约 3000 人参加。新闻发布会召开前，景区便邀请了来自北京、深圳、广州、东莞、香港、澳门、加拿大、摩洛哥、尼泊尔等国内外的跑步运动爱好者、珠三角相关体育协会负责人及跑步运动爱好者数十人前来尧山风景区体验赛道及观赏尧山美丽的风景。

(尧山)

MIE 宝天曼世界生物圈保护区

WORLD BIOSPHERE RESERVE

宝天曼世界地质公园

THE WORLD'S GEOLOGICAL PARK

全国青少年科普教育基地

NATIONAL YOUTH SCIENCE EDUCATION BASE

国家 AAAA 级景区

NATIONAL GRADE AAAA TOURISM AREA

河南省非物质文化遗产

PROVINCE HERITAGE OF NON-MATERIAL CULTURE

中原漂流旗舰

宝天曼峡谷漂流

中国最原始生态峡谷漂流

BAOTIANMAN VALLEY DRIFT

清凉七月，天天开漂！

市内各大旅行社均可报名两日游价格 498 元

温馨提示:旅行社团队须提前一天进行传真预约

电话: 0394-8223822 漂流热线: 13271668848 15993210805

网址: www.btmxgpl.com 景区咨询电话: 18638330226

行车路线: 周口—宁洛高速—叶县转许平南高速—二广高速—沪陕高速—内乡—灌张—七里坪—宝天曼峡谷漂流