

# 夏日可贪凉

03 避暑出游

## 攻略

### 湖南周边这些避暑胜地值得打卡

小暑不算热，大暑三伏天，今年的三伏天将持续40天。燥热的日子里，何处消暑？三湘都市报记者梳理了几处湖南周边的避暑游热门打卡地，供您参考。

**贵阳** 地处北纬26°，夏季平均气温在22℃至26℃。拥有41个A级以上旅游景区、7300多处旅游资源。

推荐景点：红枫湖风景名胜区

红枫湖风景名胜区是国家4A级旅游景区。景区有大大小小178个岛屿，这些岛屿有的似巨礁，有的像屏障，有的如浅渚。湖中有山，山中有洞，登高远望，只见湖面上星星点点，浩浩渺渺，美不胜收。

**六盘水** 位于贵州省西部，“凉”是其最明显的气候特点。冬无严寒、夏无酷暑的独特气候，其夏季平均气温不超20℃。2005年8月，中国气象学会授予六盘水“中国凉都”称号，成为中国首个以气候特征命名的城市。

推荐景点：乌蒙大草原

乌蒙大草原，国家4A级旅游景区，是贵州海拔最高、面积最大的高山草场。最高点牛棚梁子2857米。乌蒙大草原景区有10万亩草场、4万亩矮脚杜鹃，还有长海子、云海佛光、彝族风情等独特的自然和人文景观。

**神农架** 神农架林区地处湖北省西北部，山体高大，气候温凉，降水丰沛，海拔高度每上升100米，季节相差3到4天。作为中国著名的林区，神农架的森林覆盖率普遍达96%以上；2018年9月，荣获“中国天然氧吧”称号。

推荐景点：神农架天坑群

神农架天坑群是神农架最著名的景点之一，也是中国最大的天坑群之一。多个天然形成的坑洞，深不见底；游客可以乘坐缆车或徒步进入天坑，领略到壮观的地下景观，如钟乳石、石笋等。



扫码看视频

湖南高温预警“全勤”打卡，多地高温预警信号升级到橙色……三伏天越来越热，你会选择哪种方式开启自己的出游计划？滚滚热浪之中，避暑游成为中国“夏日经济”新增长点。

文旅部数据中心披露的调查数据显示，2023年第三季度，传统高温城市的整体出游意愿达94.6%，受访者中38.4%的居民计划出游2次，35.1%的居民计划出游3次。

事实上，在湖南周边，如贵州黄果树瀑布、湖北神农架等地都是清凉避暑的好去处。比起在长沙被“热到无法呼吸”，去一处透着清凉的山中、林间、溪水旁放松心情，何不妙哉。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 黄亚苹 实习生 肖晗 刘文莎

## 热浪不断，“清凉游”备受追捧

### 湖南周边有哪些避暑胜地？这些清凉之境值得打卡



贵州地处云贵高原，夏天非常凉快，吸引着许多游客到这里旅游避暑。

### “三伏天，在贵阳冷得穿外套”

“明明全国都进入高温炙烤的三伏天，朋友人人喊‘热得下不得地’。我却在贵阳觉得很冷，甚至得靠泡脚来预防感冒。”说起10天前的贵阳避暑之旅，长沙市民易小姐忍俊不禁，一边拿起手机向记者分享起手机相册里，她和朋友为驱寒采用的五花八门的招数。

7月16日，趁着难得的暑假，长沙某公办小学教师易小姐与朋友一行六人从长沙乘高铁前往贵阳。出发前，朋友提前预订的民宿中提到，房间及客厅中均不提供可制冷的空调，只有两台循环风扇。易小姐当时心里咯噔一下，“虽然都说去贵阳避暑，难道晚上连空调都不用吹吗？”

当日16时许，易小姐刚踏出高铁车厢，就被迎面吹来的凉风吹得打哆嗦，“高铁车厢温度26℃，室外实时气温26℃。长沙夏天的风，吹在身上湿哒哒、黏糊糊的；贵阳的风却是凉爽的，有降温的效果。”

7月18日，贵阳下了一场大雨，即便是一天中最热的中午，当地实时气温也只有18℃左右。去贵州省地质博物馆前，易小姐穿上了从长沙临时托家人寄来的冲锋衣；一天旅行结束回到民宿前，她还特意在小区附近的便利店买了一个塑料桶用来泡脚驱寒。

### 避暑“氧”生，多地恭候“气候游民”

7月初，全球平均气温连续破纪录。美国国家环境预报中心的数据显示，7月3日，地球经历了有记录以来最热的一天，表面平均气温首次达到17.01℃。专家警告称，今年的高温纪录可能会被数次打破。

高温席卷北半球，中国南方

桑拿天上线。有人笑言，在体感温度超40℃的城市生活，仿佛处于大蒸笼中，“每天都热到融化”。湘黔两地相隔不远，高铁出行最快仅需3小时，地理条件却截然不同。

湖南省气候中心气候预测首席专家谢益军介绍，2023年入汛后，湖南大部分地区受副热带高压控制，控制区内盛行下沉气流，造成晴朗少云，太阳辐射强烈，就会带来高温天气；贵州地处云贵高原，每年7—8月的平均气温也维持在22℃至26℃。

城中有山、城在林中、林在城中的贵州，2007年就曾获得中国气象学会认证的“中国避暑之都”称号。每年夏天，贵州也会迎来一大批从全国各地赶来的旅居者，这群灵活寻找适宜环境居住、度假的人，又被称为新时代的“气候游民”。

55岁的赵阿姨，在结束三月、四月云南大理，五月江西吉安，六月安徽黄山的康养生活后，七月前往贵州省贵阳市修文县，在20℃的凉爽气温下享受着惬意的退休生活。“离贵阳市很近，还有王阳明先生被贬至龙场（今修文）后悟道之地，很适合中老年人度假。”赵阿姨提到，贵阳六盘水、肇兴侗寨、凯里等地都有很成熟的养老公寓，每日食宿花销也只在百元左右。

“早上在银杏树下打八段锦，有时候还能唱唱歌、钓鱼。我们对贵州的印象很好，明年打算喊更多朋友过来。”赵阿姨认为，或许是受地理位置影响，贵州水质一般，洗完的衣服不够柔软，民宿的水源洗头也更容易生头皮屑，“如果能改善水质，或许能吸引更多人过来玩。”

### 避暑游大军涌入，贵州成最大赢家

全球高温侵袭，赴贵阳避暑旅游热度不断提升。

携程数据显示，7月1日至7月25日，贵州省旅游订单量同比增长65%，贵阳旅游订单量同比增长70%。贵州省的贵阳、六盘水、安顺三地旅游整体订单量同比分别增长70%、50%和81%；三地的避暑类度假产品订单量均呈现倍数级增长，其中贵阳的避暑度假产品订单量同比增长15倍。

近期赴贵州旅游的游客主要来自避暑需求强烈的南方地区。以携程数据为例，7月以来，贵州旅游前十大客源地为重庆、上海、成都、北京、广州、深圳、昆明、长沙、武汉、杭州。外地游客中，亲子游客占比超过三成。随着大量游客的涌入，7月以来，贵州省租车订单同比增长101%，贵阳市内酒店订单量同比增长31%。

此外，旅游平台马蜂窝发布的“中国生态旅行推荐榜”中，贵阳登上“避暑度假推荐榜”榜首。该榜单以马蜂窝站内海量内容为基础，综合平台的用户浏览、搜索、分享、消费、评价等旅游大数据，为游客提供旅行消费决策参考。

